

1

Г. Ф. ГАГУА

ЗАЩИТИ СЕБЯ САМ



**Г. Ф. Гагуа**

# **ЗАЩИТИ СЕБЯ САМ**

**Москва «Радио и связь» 1991**

ББК 75. 715

Г 16

Рецензенты

Н. Б. Николаева, кандидат медицинских наук,  
С. Е. Бабин, ведущий инструктор учебно-методического  
центра «Ориенталь»

Сектор по выпуску заказных изданий

Гагуа Г. Ф.

Г16      Защити себя сам . -М.: «Радио и связь», 1991. -144 с.: ил.

ISBN 5 - 256 - 01053. - 0

В книге представлены простые и эффективные приемы по самозащите в контексте конфликтных ситуаций. Рекомендации рассчитаны на не имеющих основной физической и специальной подготовки. Для всех интересующихся проблемами самообороны.

Г  $\frac{4204000000-101}{046(01)-91}$  Без объявл.

ББК 75.715

ISBN 5 - 256 - 01053 - 0

© Гагуа Г. Ф., 1991

---

СОДЕРЖАНИЕ

---

	Стр.
Предисловие . . . . .	4
Часть I. Подготовительный раздел . . . . .	5
1. Самомассаж . . . . .	7
2. Основные упражнения . . . . .	8
3. Таблица-схема по специальной физической подготовке годового тренировочного цикла . . . . .	40
4. Ударные поверхности рук и ног. Их подготовка (закалка). Способы нанесения ударов . . . . .	44
5. Стойки и их классификация . . . . .	57
6. Виды и методы защиты, техника применения блоков . . . . .	61
Часть II. Боевой раздел . . . . .	72
1. Самозащита при нападении одного противника . . . . .	73
2. Самозащита при нападении нескольких противников . . . . .	113
3. Самозащита при нападении со вспомогательными предметами . . . . .	121
4. Самооборона для женщин . . . . .	125
Заключение . . . . .	135

## Предисловие

Данное пособие – это не учебник по классическим видам дальневосточных боевых искусств, однако предлагаемый материал даст общее представление об основах самообороны, окажет методологическую помощь в овладении начальной базой самозащиты и в последующих серьезных занятиях по определенным видам единоборств.

Простые и действенные методы самозащиты изложены с учетом типовых конфликтных ситуаций различного характера.

Уметь эффективно защищаться хотят многие. Желание это инстинктивное, уходящее корнями в далекое прошлое человеческой истории, когда выживал тот, кто мог противостоять неблагоприятным условиям, угрожающим его существованию.

Но, как обнаруживается, современный мир также весьма опасен для человека и свидетельство тому – разгул преступности на фоне общих проблем. Сцены насилия изобилуют самыми жуткими подробностями и, как правило, страдают слабые – те, кто менее подготовлен физически и духовно, кто не способен даже элементарно защитить себя от насилия. А таких людей много, так как проблема заняться желаемым видом спорта (в том числе боксом, дзю-до или самбо) остается в нашей стране открытой. Литературу же на подобную тематику наши издательства либо не выпускали вовсе, либо выпускали удручающе малым тиражом. Поэтому многие читатели боевых единоборств и систем самозащиты удовлетворяли свои интересы приобретением ксерокопий с зарубежных изданий, как правило, без перевода, что не могло не отразиться на качестве их познаний.

Все это и обусловило выпуск настоящего пособия.

Большое место в пособии занимают не только рисунки с детальными кинограммами, но и пояснения к ним, без которых, учитывая сложность подготовок по самоучителям, затруднительно овладеть техникой применения приемов.

Основу боевого раздела составляют приемы дзю-до, каратэ, джиу-джитсу, взятые из зарубежных изданий и прошедшие определенную доработку, чтобы облегчить их усвоение теми, кто не имеет специальной подготовки.

Необходимо настроить себя на серьезное отношение к предлагаемому учебно-методическому материалу, на обязательность постоянных и упорных тренировок. Только при таком подходе возможен практический результат.

## Часть I.

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Добиться любой поставленной цели, не затрачивая при этом физических и моральных ресурсов, невозможно. Достижение результатов зависит от гармоничного развития всех основных физических и духовных качеств: выносливости, силы, гибкости, реакции и сильного духа – путем длительной и упорной тренировки.

Первоосновой для успешного овладения приемами самозащиты является физическое совершенство, что предполагает здоровое сердце, крепкие и гибкие мускулы, суставы и связки, мощный и выносливый дыхательный аппарат. Все перечисленное, еще раз подчеркиваю, достигается путем постоянных тренировок, и действенную помощь в создании необходимой физической базы окажут комплексы физических упражнений и рекомендации, изложенные в настоящем пособии в соответствующих разделах. Настоящий рекомендательный материал составлен таким образом, чтобы создать оптимальное триединство силы, ловкости и выносливости для их приложения в боевой практике.

Следует учесть, что при занятиях согласно рекомендациям пособия у разных людей будут различные результаты, что вполне закономерно, так как степень освоения рекомендательного материала зависит и от потенциального уровня физического развития, и от того, в каком возрасте начались тренировки. Так, например, юношам легче и быстрее дается освоение растяжки, но развитие силы идет медленнее, а людям старше 20 лет легче наработать силу и выносливость, однако трудно рассчитывать без упорных и кропотливых занятий на высокую форму растяжки.

Приступая к упражнениям, прислушивайтесь к состоянию своего организма, его ощущениям. Торопиться не нужно, это может привести к травматическим последствиям, что надолго выбьет вас из тренировочного цикла. Вполне возможно, что после тренировок



вы будете чувствовать своеобразную ноющую боль в мышцах при отсутствии травм – эту боль вызывает скопление в них молочной кислоты. Опасаться этого не следует. Для занимающихся физкультурой и спортом это довольно частое явление, особенно после перерывов в тренировках. Рассасывается боль при массировании мышц руками или массажером, а для ее профилактики необходимо придерживаться постоянного ритма физических тренировок.

Если у вас уже имеется достаточная степень физической подготовки и рекомендованные упражнения даются вам без особых проблем, то можно самостоятельно либо усложнить упражнения, либо увеличить интенсивность занятий. Ваш организм даст о себе знать сам: если ощущение после тренировок подавленное (таким оно бывает чаще при нерегулярных занятиях или в результате очень больших нагрузок), необходимо внимательно проанализировать программу своих занятий, их насыщенность, может быть даже снизить дозировку тренировок; расслабленно-приятное состояние организма свидетельствует о правильном режиме тренировок.

Старайтесь как можно чаще проводить занятия на свежем воздухе, в этом случае вы будете меньше уставать. Если же тренировки проводятся в помещении, то хотя бы пару раз в неделю выбирайтесь на природу.

Ко всем упражнениям в разделе следует относиться серьезно, не позволяя себе халтурить. Однако к упражнениям на растяжку паховых мышц необходимо относиться особенно серьезно. Их нужно делать ежедневно, полностью исключив даже кратковременные перерывы. Упражнения на растяжку являются базовыми во всех системах прикладных единоборств, кроме того, эти упражнения сложны и мучительны, а успех приходит в результате длительных и упорных занятий в течение долгих месяцев.

Как бы вы не были хорошо подготовлены физически, рекомендуется ежедневно, минимум по часу тратить на разогревательные упражнения – это будет надежной гарантией от возможных травм.

Неплохо перед занятиями произвести кулаками (основанием) удары средней силы по всем частям тела.

Естественно, что привести все необходимые и полезные упражнения в рамках одного издания практически невозможно, поэтому здесь приведены лишь некоторые упражнения, явля-

ющиеся основными (базовыми), освоив которые следует переходить к самостоятельным занятиям.

Приступая к освоению полного комплекса физической подготовки, нужно усвоить, что существуют 3 группы основных упражнений:

I группа упражнений – разогревательные. Они направлены на подготовку (разогрев) всех групп мышц тела к началу тренировок. Помните, что пренебрежение к разогревательным упражнениям приводило к травмам даже мастеров высокого класса. Поэтому подготовка организма к нагрузкам – необходимое условие перед началом любой тренировки.

II группа упражнений – общеразвивающие (общефизические). Их задача – оптимальная подготовка всех групп мышц, связок и суставов к возникающим в процессе тренировок нагрузкам.

III группа упражнений – силовые. В них включены различные упражнения с гантелями, штангами, амортизаторами. Упражнения этой группы направлены на развитие силы, выносливости, реакции.

## 1. Самомассаж

Рис. 1. Самомассаж необходим для предварительной подготовки мышц тела к физическим упражнениям. Выполнять его следует перед занятиями, между ними и после них, используя при этом одно или двухрядный массажер (рис. 1, а).

Тело массируется как через тонкую хлопчатобумажную



Рис. 1, а

ткань спортивного костюма, так и обнаженное, что, кстати, значительно улучшает эффект и качество массажа.

Массажруют все части тела от головы до пяток (рис. 1, б).

С головы нужно постепенно опускаться ниже в такой последовательности: шея, плечи, спинные и боковые мышцы, поясница, ягодицы, бедра, икроножные мышцы, голеностоп, подошвы. После этого следует все повторить в обратной последовательности – снизу вверх.

Захватывать нужно все тело по окружности, массируя каж-



Рис. 1, б

дый участок хотя бы по 10 – 15 с. Дополнительный эффект при массажировании достигается напряжением и расслаблением массируемых мышц.

После массажа следует встряхнуть все тело энергичным потряхиванием рук и ног и прыжками на месте, затем переходить к основной тренировке.

## 2. Основные упражнения

### 2.1. Разогревательные и общеразвивающие упражнения

Рис. 2. Упражнения со скакалкой или прыжки на месте (2 – 3 мин).

Рис. 3. Круговые движения (вращения) прямыми руками вперед-назад (2 – 3 мин).

Рис. 4. Круговые движения согнутыми к плечам руками вперед-назад (2 – 3 мин).

Рис. 5. Приседания. Корпус прямой, ступни вместе (на ширине плеч), пятки без отрыва от пола (20 – 30 раз).

Рис. 6. Наклоны туловища через стороны вправо-влево, при накло-



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7, а



Рис. 7, б



Рис.8



Рис.9,а



Рис.9,б



Рис.9,в



Рис.10

нах касаться пальцами пола (20 – 30 раз).

Рис. 7. Вращения корпусом (2 – 3 мин) в одну и другую стороны (рис. 7, а). Упражнение «мельница» – вращение наклонным корпусом (2 – 3 мин) с разведенными в стороны руками (рис. 7, б).

Рис. 8. Вращение тазом в одну и другую стороны (2 – 3 мин), руки на поясе или в замке над головой, ноги на ширине плеч.

Рис. 9. Упражнения для мышц шеи. Движение головой вперед–назад (рис. 9, а), круговые (рис. 9, б) движения и наклоны головой к плечам (рис. 9, в).

Рис. 10. Приседания на одной ноге (15 – 20 раз). Корпус прямой, руки на поясе, первое время можно пользоваться опорой для поддержки равновесия, пятку желательно от пола не отрывать.

Рис. 11. Махи ногой в сторону (20 – 30 раз). Корпус прямой, руки на поясе или держатся за опору. По мере продолжительности занятий амплитуда махов увеличивается. Стопа маховой ноги располагается попеременно носком вверх и параллельно полу. Опорная нога прямая, пятка при махе не отрывается от пола.

Рис. 12. Махи ногой вперед (20 – 30 раз). Корпус прямой, руки на поясе или держатся за опору, опорная нога прямая без отрыва пятки от пола. По мере продолжительности занятий амплитуда махов вверх увеличивается.

Рис. 13. Широкие круговые движения поднятой ногой в одну и другую стороны (15 – 20 раз). Корпус прямой, руки на поясе или держатся за опору. Опорная нога прямая без отрыва пятки от пола.

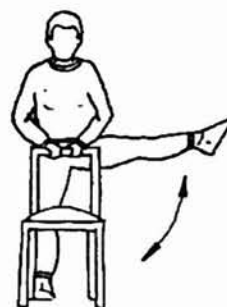


Рис.11



Рис.12

Рис. 14. Лежа на спине, поднять прямые ноги и коснуться пальцами пола, то же самое повторить со скрещенными ногами (20 – 30 раз).

Рис. 15. Наклоны туловища вперед (20 – 30 раз). Корпус при наклонах расслаблен, ноги прямые. Касаться руками пола, стоп, прижиматься к голеним с фиксацией.

Рис. 16. Медленная ходьба на полусогнутых руках и ногах. Как вариант, ходьба на несгибающихся руках и ногах (1,5 – 2 мин).

Рис. 17. Опираясь о край стола, широкие махи прямой ногой назад попеременно каждой ногой (по 20 – 30 раз). Как и в предыдущих маховых упражнениях, необходимо увеличивать амплитуду махов по мере продолжительности тренировок. Нужно с самого начала пытаться прогибать поясницу навстречу маховой ноге. Очень эффективна при этом помощь напарника, что значительно ускорит результаты вашей растяжки.

Рис. 18. Выпады вправо–влево (20 – 30 раз в каждую сторону). Корпус прямой или незначительно наклонен вперед, руки на поясе или перед собой, пятка прямой ноги без отрыва от пола. Носок прямой ноги направлен в сторону (рис. 18, а); носок направлен вперед (рис. 18, б); носок направлен вверх (рис. 18, в).

Рис. 19. Наклоны туловища из положения «сидя» к широко разведенным ногам (20 – 30 раз к каждой ноге). При наклонах стараться коснуться грудью коленей, взгляд вперед. Ноги при наклонах не сгибаются. Тело должно быть совершенно расслабленным. Если занятия проводятся на природе, можно помогать себе, цепляясь за стволы деревьев или траву, эффект от этого увеличивается во много раз.

Рис. 20. Поднятой прямой ногой не ниже уровня живота производить раскачивающие движения вправо–влево (20 – 30 раз). Как вариант, взяться за голеностоп. Стараться корпус держать прямым.

Рис. 21. Сидя на скамейке или лежа на полу, ноги под опору, производить сгибание–разгибание корпуса вверх–вниз (30 – 40 раз).

Рис. 22. Лежа на спине, производить большие и малые с напряжением мышц живота движения ногой, поднятой под прямым углом (1 – 2 мин).

Рис. 23. Упражнение «мостик».



Рис. 13



Рис. 14

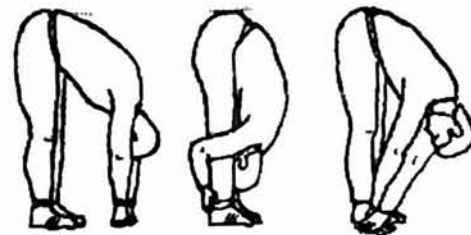


Рис. 15

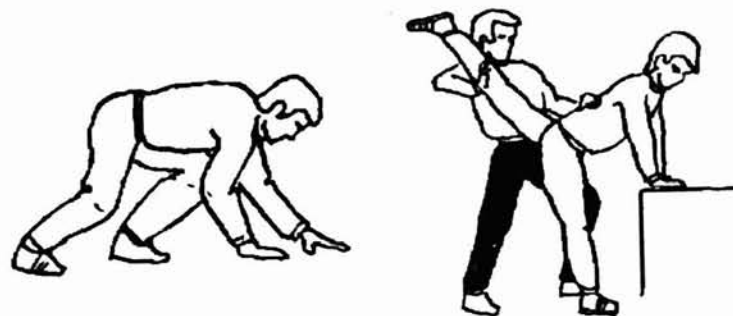


Рис. 16

Рис. 17

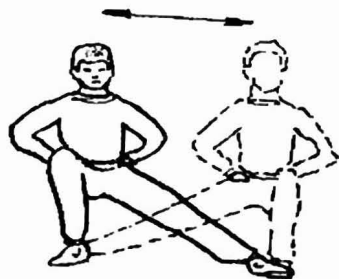


Рис. 18,а



Рис. 18,б



Рис. 18,в



Рис. 19

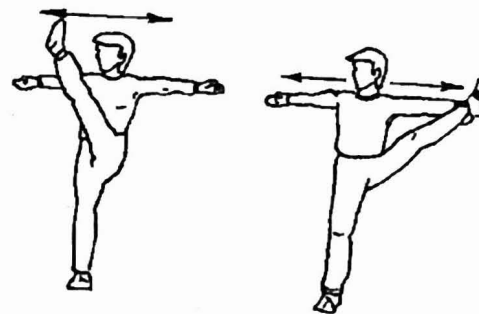


Рис. 20



Рис. 21

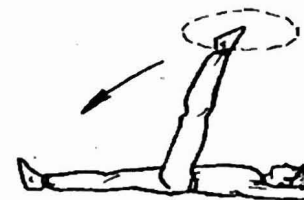


Рис. 22



Рис. 23,а

I вариант. Из положения «лежа на спине», ноги на ширине плеч и согнуты в коленях, пятки как можно ближе к ягодицам, руки ладонями на полу и пальцами внутрь. Прогнуться вверх и, выпрямив руки и ноги, постоять несколько секунд (15–20 раз) (рис. 23, а).



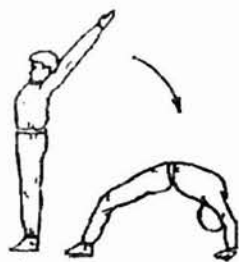


Рис. 23, б

**II вариант.** Из положения «стоя» наклоны назад (15–20 раз). При наклоне назад необходимо колени направить вперед, слегка согнув их, что поможет контролировать равновесие при наклоне. Прогнувшись, опуститься на вытянутые руки (рис. 23, б).

Упражнение II варианта первое время рекомендуется выполнять со страховкой (с партнером). Страховка производится поддержкой за поясницу при наклоне с фиксацией слегка вверх. Но прежде чем переходить ко II варианту, необходимо длительное время осваивать I вариант для достижения необходимой степени гибкости в пояснично-крестцовой области мышц.



Рис. 23, в



Рис. 24



Рис. 25, а



Рис. 25, б

**III вариант.** Стоя на «мостике» (рис. 23, в), поднять попеременно каждую ногу, постояв несколько секунд с поднятой ногой, затем то же самое повторить, поднимая руки.

Рис. 24. Кувырки вперед-назад с группировкой в выходе (захватом руками коленей) (по 10–15 раз).

Рис. 25. Упражнение «шпагат» (растяжка паховых мышц).

**I вариант.** Энергичными движениями промассировать и растереть всю внутреннюю часть бедер от колен до паха, затем, опираясь на руки или об опору (стул, гимнастическую стенку) и медленно оседая, разводить ноги: левую вперед, правую назад (рис. 25, а). Дойдя до болевого предела, остановиться и пружинисто покачиваться в течение 1 мин. далее то же самое повторить, меняя положение ног.

**II вариант.** Из стойки «ноги на ширине плеч», взявшись за опору, опускаться как в I варианте, разводя ноги в стороны, покачиваться в течение 1 мин. Время покачиваний в шпагате увеличивать по мере освоения упражнения.

Если вы уже обладаете очень хорошей формой растяжки и сесть во все виды шпагата вам не составляет труда, то подложите себе под ступни валики (рис. 25, б), ибо запас растяжки не помешает.

Рис. 26. Отжимания в упоре лежа (20–30 раз). Корпус параллелен

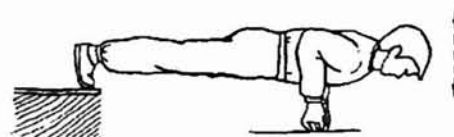


Рис. 26

полу, ноги можно поставить на возвышенность, взгляд вперед. В день нужно выполнять не менее трех подходов, каждый, как минимум, по 10 отжиманий. В случае, если сил для отжиманий недостаточно, нужно просто стоять некоторое время (1 – 2 мин) на руках без отжиманий, сила постепенно появится. В отжимания необходимо включать все части рук – кулаки, запястья, ладони, пальцы, ребра ладоней, то есть все части кистей рук, на которые приходится основные нагрузки в схватках (спаррингах). Впоследствии нужно как можно чаще отжиматься на кулаках и пальцах. Если указанное количество отжиманий выполняется без труда, есть смысл увеличить нагрузку, положив на спину дополнительный груз или значительно увеличив скорость и количество отжиманий.

## 2.2. Упражнения с отягощениями до 6 кг

К ним приступают после комплекса разогревательных и обще-развивающих упражнений, когда все основные мышцы, связки и сухожилия уже разогреты и опасность травматических последствий отсутствует. Приступая к занятиям с различными отягощениями (гантелями, штангами, резиновыми амортизаторами), нужно всегда придерживаться метода «от простого к сложному» – это необходимо, чтобы дать возможность мышцам адаптироваться к новому характеру возникающих нагрузок, то есть необходимо от легкого веса переходить к более тяжелому, внимательно прислушиваясь при этом к состоянию и мышечным реакциям организма.

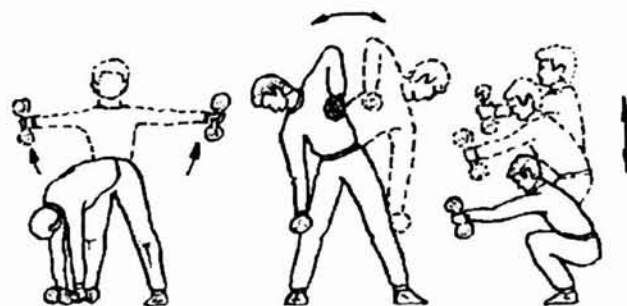
*Рис. 27.* Основная стойка (О. с.), ноги на ширине плеч. На вдох руки с гантелями развести в стороны и прогнуться назад, на выдох наклон туловища с гантелями попеременно к каждой ноге (15 – 25 раз).

*Рис. 28.* О. с., ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вправо/влево (15 – 25 раз). Каждый наклон на один счет.

*Рис. 29.* О. с., ноги на ширине плеч. Приседания с вытянутыми перед собой руками (15 – 25 раз). Корпус прямой или слегка наклонен вперед.

*Рис. 30.* О. с., на вдох развести руки в стороны; приподнявшись на носках, прогнуться назад. На выдох руки через стороны опустить, принять основную стойку (15 – 25 раз).

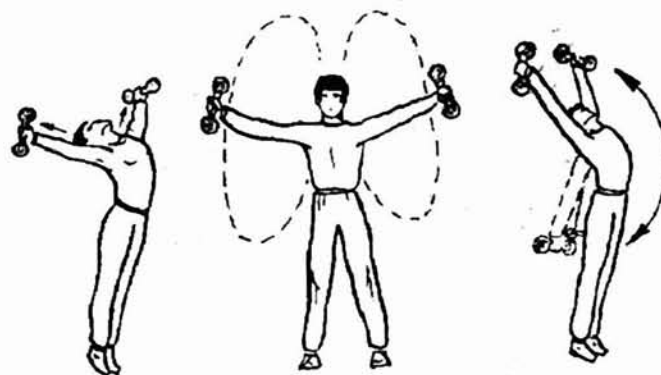
*Рис. 31.* О. с., ноги на ширине плеч. Круговые широкие движения прямыми руками вперед–назад (15 – 25 раз в каждую сторону).



*Рис. 27*

*Рис. 28*

*Рис. 29*



*Рис. 30*

*Рис. 31*

*Рис. 32*

*Рис. 32.* О. с., на вдох отвести руки назад, на выдох резким маховым движением поднять их над головой, прогнувшись слегка в спине (10 – 15 раз).

### 2.3. Упражнения с отягощениями до 10 – 15 кг (с сыпучим весом)

Для наработки упругости и эластичности в мышцах очень действенна тренировка с использованием мешочков, не туго наполненных сыпучей массой (песком, мелкой галькой).

Мешочек изготавливается из плотной ткани (парусина, брезент и т. д.) размером 35x45 см. При наполнении мешочка сыпучей массой необходимо отверстие заделать герметично, чтобы масса при тренировках не просыпалась.

*Рис. 33.* О. с., ноги вместе или на ширине плеч, руки над головой. На выдох присесть, не отрывая пятки от пола, корпус прямой, руки перед собой. На вдох встать, руки над головой (15 – 25 раз).

*Рис. 34.* О. с., ноги вместе или расставлены. Прыжки с мешочком на плечах из положения «сидя» (10 – 20 раз).

*Рис. 35.* О. с., ноги вместе или на ширине плеч. Вращение груза вокруг туловища в одну и другую стороны (по 20 – 30 раз).

*Рис. 36.* О. с., ноги на ширине плеч. Вращение груза над головой в одну и другую стороны (по 15 – 20 раз).

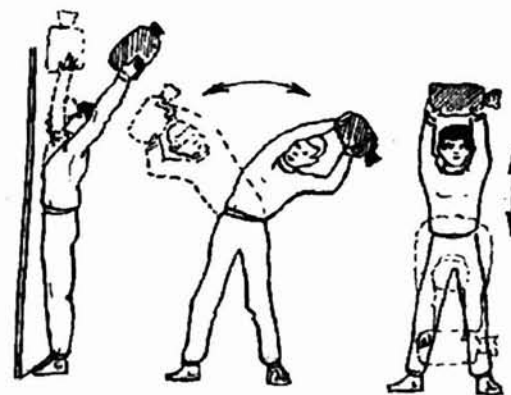


*Рис.33*

*Рис.34*

*Рис.35*

*Рис.36*



*Рис.37*

*Рис.38*

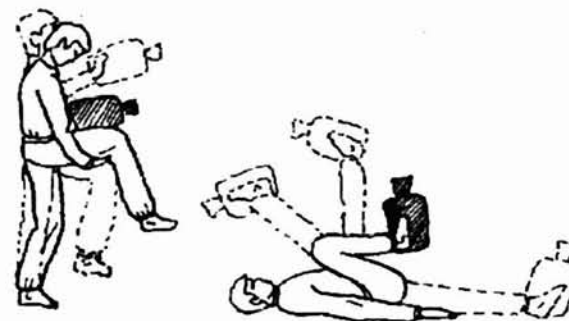
*Рис.39*

*Рис. 37.* О. с., мешочек поднять над головой. На вдох прогнуться назад, на выдох вернуться в исходное положение (15 – 20 раз).

*Рис. 38.* О. с., ноги на ширине плеч, руки над головой. Наклоны туловища в стороны (20 – 30 раз).

*Рис. 39.* О. с., ноги на ширине плеч, руки над головой. Наклоны туловища вперед (20 – 30 раз). При наклонах руки с грузом перед собой.

*Рис. 40.* Перебросить мешочек под правое колено вверх и поймать



*Рис.40*

*Рис.41*



Рис.42



Рис.43



Рис.44

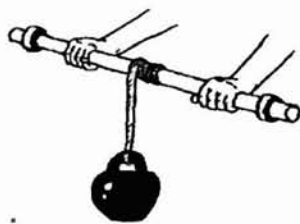


Рис.45

его. То же самое через левое колено (1 – 2 мин).

Рис. 41. И. п.: лежа, захватить мешочек ногами, сильно сжать. Поднять и сгибать ноги под прямым углом и ближе к голове (не менее 10 раз).

Рис. 42. И. п.: сидя на скамейке, мешочек на голове, взгляд прямо, корпус прямой, руки на поясе. Встать, не роняя мешочка (20 – 30 раз).

Рис. 43. И. п.: сидя на скамейке, мешочек перед собой, ноги под опорю. Наклоны туловища вверх–вниз (15 – 20 раз).

Рис. 44. И. п.: мешочек на вытянутых руках перед собой и лежит на подъеме стопы. Маховым движением ноги раскачивать мешочек вверх–вниз. Основная тяжесть распределяется на ногу, руки страхуют мешочек (по 10 раз каждой ногой).

Рис. 45. Накручивание мешочка (гирьки) на палку вытянутыми руками. Прекрасное упражнение для тренировки запястно–плечевых мышц. Раскручивать груз вверх–вниз в течение 1 – 2 мин (три–четыре подхода в течение дня).

#### 2.4. Упражнения с отягощениями не менее 30–35 кг (со штангой)

Обязателен широкий, из плотного жесткого материала пояс для поясницы.

Рис. 46. О. с., ноги на ширине плеч. Приседания со штангой за плечами в медленном и среднем темпе (10 – 15 раз).

Рис. 47. О. с., ноги на ширине плеч. Выпады в стороны (10 – 15 раз). Штанга за плечами или на груди.

Рис. 48. О. с., ноги на ширине плеч или вместе. Толчковые движения штангой вперед от груди (10 – 20 раз). Толчок производить резко с выбросом слегка вверх.

Рис. 49. О. с., ноги вместе. Качающие движения штангой к плечам в медленном и среднем темпе (10 – 15 раз).

Рис. 50. О. с., ноги вместе или слегка расставлены. Качающие движения штангой за голову в медленном темпе (10 – 15 раз).

Рис. 51. И. п.: сесть со штангой за плечами. На выдох прыгнуть вверх, на вдох вернуться в исходное положение (10 – 15 раз).

Рис. 52. Отжим штанги вверх с фиксацией над головой. Сделать вдох. На выдох произвести отжим. При отжиме спина параллельна

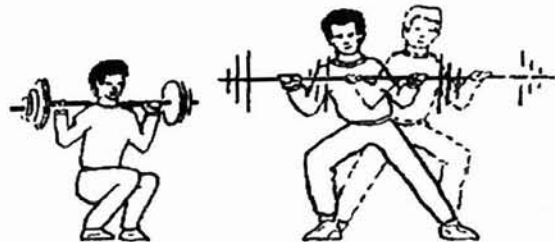


Рис.46

Рис.47

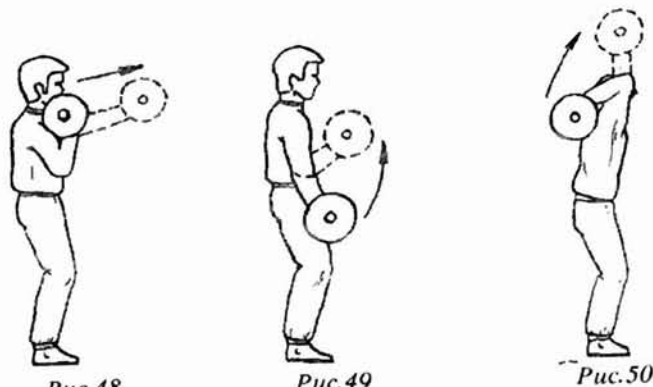


Рис.48

Рис.49

Рис.50

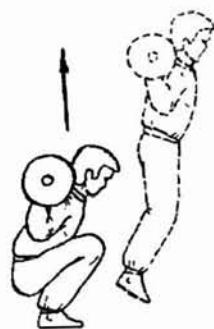


Рис.51



Рис.52

полу, крестец выгнут вперед, ноги полусогнуты. Данное упражнение желательно делать с несколько меньшим весом, чем для предыдущих тренировок.

## 2.5. Упражнения с живым весом (партнером) и статические нагрузки

Практическая польза от таких упражнений несомненна. Именно благодаря им приобретается способность «чувствовать» противника, воспринимать его физически, что крайне необходимо в последующих учебных и реальных схватках.

Упражнения с живым весом, несмотря на то, что им предшествует целый комплекс работы с гантелями, штангой и другими отягощениями, также требуют осторожности, адаптации организма к возникающим нагрузкам.

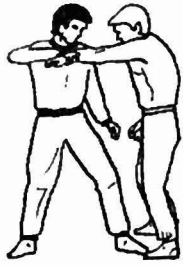
При выполнении упражнений с партнером все движения следует отрабатывать в медленном темпе. Каждое упражнение следует делать не более 10 – 15 раз.

После работы с живым весом следует переходить к статическим нагрузкам. Роль снарядов для таких нагрузок могут выполнять следующие предметы: опоры, на которые крепятся прочные цепи (длина их может регулироваться накручиванием на верхнюю перекладину); древко с вделанными в него прочными ручками (см. рис. 63); любая опора (см. рис. 55,56); упругий мяч (см. рис. 57) и т. д.

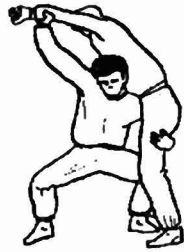
Основное требование, предъявляемое к этой группе упражнений, – максимально возможное напряжение мышц на снарядах с фиксацией положения в течение нескольких секунд. Каждое упражнение нужно чередовать с полным расслаблением, повторяя цикл 10 – 20 раз.

Изображенные на рис. 53 – 65 упражнения просты и понятны, поэтому комментировать их детально нет необходимости.





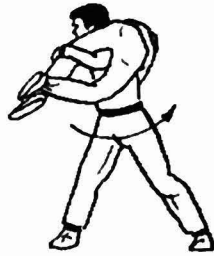
*Puc.53,a*



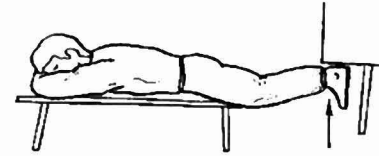
*Puc.53,b*



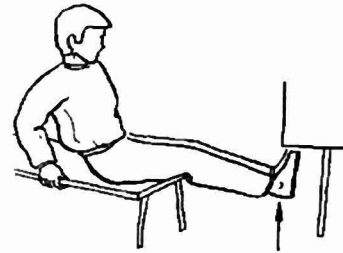
*Puc.53,в*



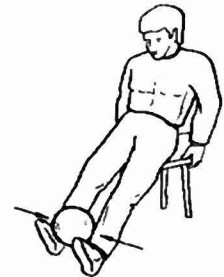
*Puc.53,г*



*Puc.55*



*Puc.56*



*Puc.57*



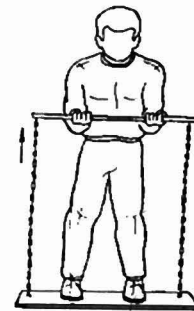
*Puc.54,a*



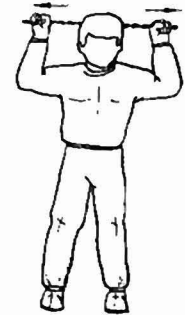
*Puc.54,б*



*Puc.54,в*



*Puc.58*



*Puc.59*

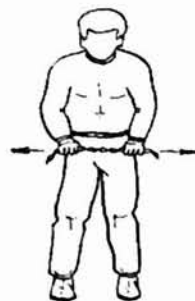


Рис.60

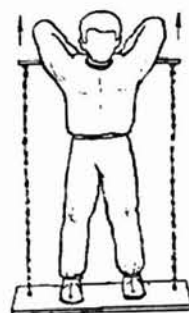


Рис.61



Рис.62

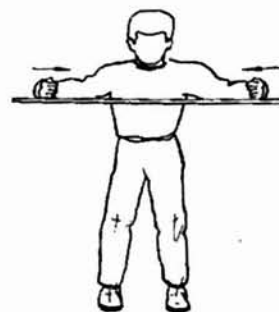


Рис.63



Рис.64

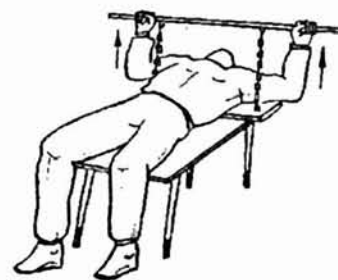


Рис.65

## 2.6. Упражнения с резиновыми амортизаторами

Эти упражнения направлены, как и предыдущие, на развитие силы и выносливости, они также способствуют формированию красивой фигуры. Кроме того, благодаря таким упражнениям, развивается быстрота реакции. Для этого необходимо упражнения с амортизаторами выполнять как в медленном, так и в очень быстром темпе. Освоенным можно считать упражнение, которое удастся выполнить в быстром темпе не менее 15 – 20 раз. Но рабочим темпом является средняя скорость выполнения упражнений, минимальное количество выполнений 15 – 20 раз.

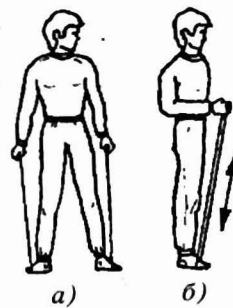
Рис. 66. О. с., ноги на ширине плеч, резина под ступнями (рис. 66, а); руки согнуть в локтях (рис. 66, б); руки через стороны к плечам (рис. 66, в); руки на уровне плеч прямо через стороны (рис. 66, г); руки на уровне плеч перед собой (рис. 66, д); руки прямые с отводом назад (рис. 66, е); руки через стороны над головой (рис. 66, ж).

Рис. 67. О. с., ноги на ширине плеч, резина в руках (рис. 67, а); разведение рук на уровне пояса (рис. 67, б); разведение рук на уровне груди до упора (рис. 67, в); разведение рук на уровне головы (рис. 67, г).

Рис. 68. И. п.: резина закреплена за спиной и намотана на руки (рис. 68, а); попеременные движения руками вперед (боксерские удары) (рис. 68, б); прямые руки над головой. Качающие движения корпусом вперед–назад (рис. 68, в); попеременные раскачивающие движения руками сверху вниз (рис. 68, г).

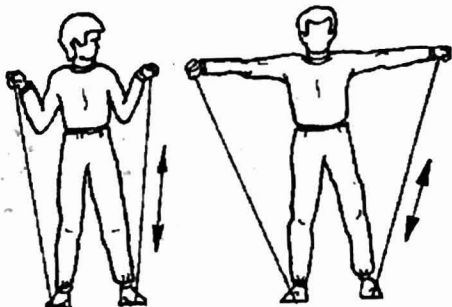
Рис. 69. О. с., развернуться к закрепленной резине лицом (рис. 69, а); попеременные качающие движения руками вперед–назад (рис. 69, б); одновременные качающие движения руками вперед–назад (рис. 69, в); одновременные качающие движения руками вперед–назад с наклоном туловища (рис. 69, г); одновременные качающие движения вперед–назад прямыми, поднятыми над головой руками (рис. 69, д).

Рис. 70. И. п.: лежа на спине, ноги подняты, резина закреплена на ступнях: одновременные качающие движения ногами вперед–назад (рис. 70, а); круговые попеременные движения ногами («крутить педали») (рис. 70, б); одновременные качающие движения ногами вперед–назад, руки вдоль тела, при подаче ног вперед приподниматься на плечах (рис. 70, в); ноги поднять, прямой корпус навстречу (рис. 70, г).



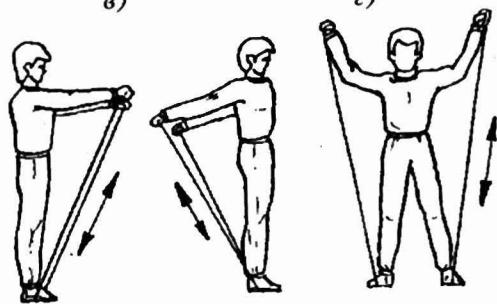
a)

б)



в)

г)

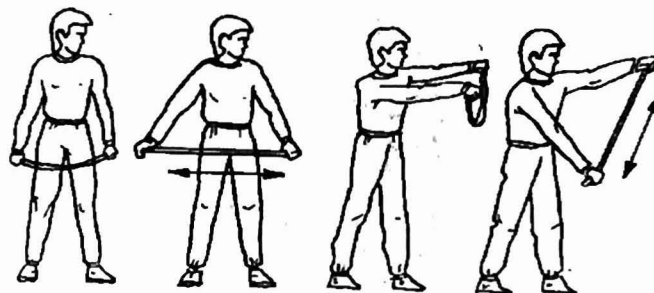


д)

е)

ж)

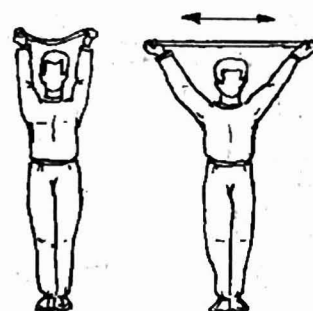
*Рис.66*



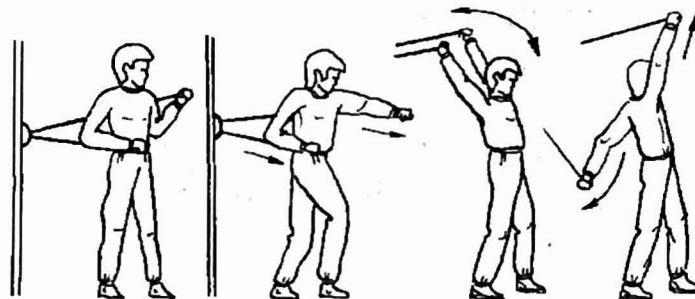
a)

б)

в)



*Рис.67,г*



a)

б)

в)

г)

*Рис.68*

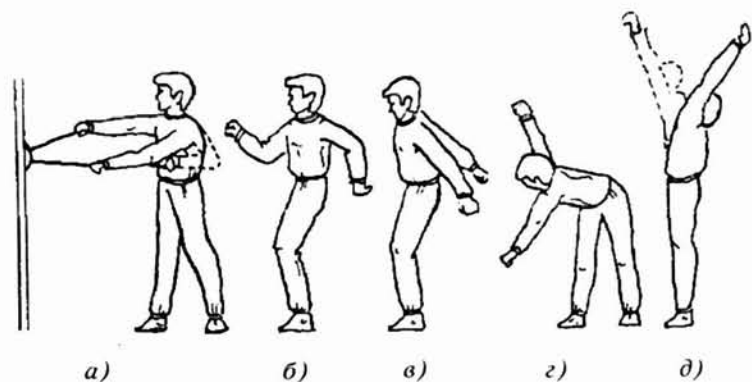


Рис.69

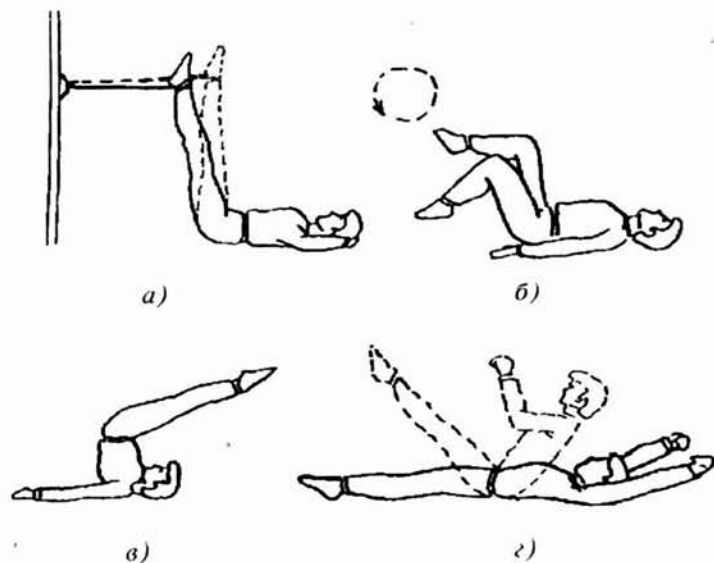


Рис.70

## 2.7. Упражнения на перекладине, гимнастической стенке

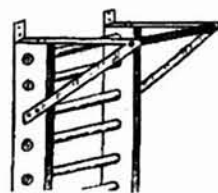


Рис.71

После работы с отягощениями рекомендуется приступать к занятиям на перекладине или гимнастической стенке для укрепления и растяжения мышц тела. Гимнастическую стенку несложно соорудить самостоятельно и закрепить в доме, квартире, во дворе. Стенку можно до-

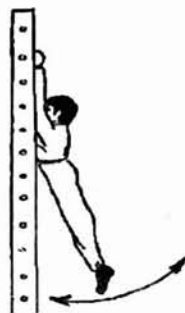


Рис.72

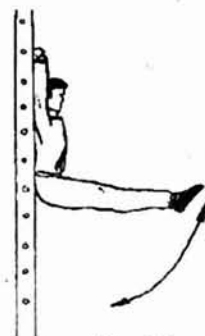


Рис.73

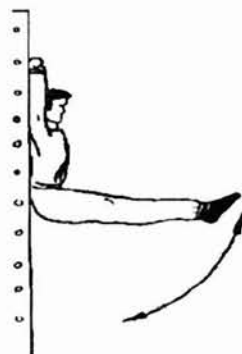


Рис.74

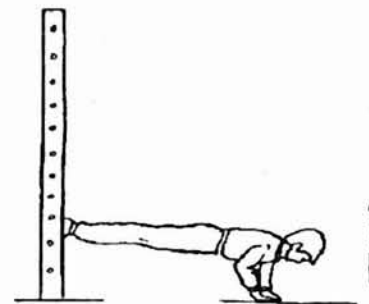


Рис.75

полнить навесным турником (рис. 71), выполненным с помощью сварки металлоконструкций. Варианты крепления не представляет труда продумать самостоятельно.

В целом, гимнастическая стенка является универсальным средством для развития силы, выносливости и гибкости.

Ниже предлагаются упражнения, которые не требуют от занимающегося особых навыков в гимнастике и акробатике, но вполне способствуют укреплению всех мышц тела. Все упражнения на перекладине, гимнастической стенке следует выполнять как в среднем (развитие силы и выносливости), так и в быстром (развитие взрывной реакции) темпе. Количество выполняемых упражнений и их вариаций не ограничено.

*Рис. 72.* Прогибание назад в висящем положении лицом к перекладине.

*Рис. 73.* Прямой угол ногами в висящем положении спиной к стенке.

*Рис. 74.* Касание ступнями перекладины в висящем положении спиной к стенке.

*Рис. 75.* Отжимания в упоре лежа, ноги выше корпуса на перекладине. Отжимания производятся на всех частях кистей рук (кулаки, запястья, пальцы, ладони, ребра ладоней). Чередовать отжимания со стойкой на руках.

## 2.8. Игровые упражнения в единоборстве

Следующие полезные рекомендации для развития силы, ловкости, координации – это динамические упражнения в единоборстве. Их ценность не только в том, что они развивают силу, ловкость и координацию движений, но также и в развитии умения видеть и чувствовать динамику движений партнера, способности мгновенного анализа и предвидения возможных действий противника.

*Рис. 76.* «Перетянуть напарника». В полуприседе, прочно взявшись за руки (рис. 76, а), перетянуть напарника за черту (1 – 2 мин). Способ захвата указан на рис. 76, б.

*Рис. 77.* То же самое. Из положения «стоя», встав на одну линию (рис. 77, а), взявшись за запястья (рис. 77, б), стараться перетянуть напарника на свою сторону (1 – 2 мин). Как вариант, то же самое, но взявшись за палку (рис. 77, в).

*Рис. 78.* Из положения «стоя на одной ноге, руки за спиной», толчками стараться вытолкнуть напарника за очерченный круг (1–2 мин) (рис. 78, а). То же самое, но в положении полуприседа, руки

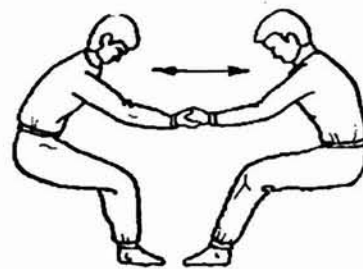


Рис.76,а



Рис.76,б

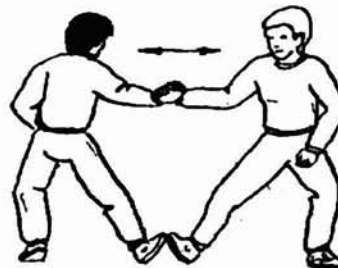


Рис.77,а



Рис.77,б

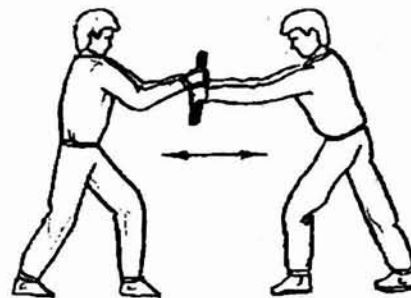


Рис.77,в





Рис.78,а

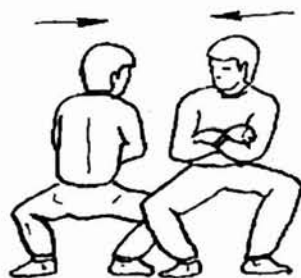


Рис.78,б

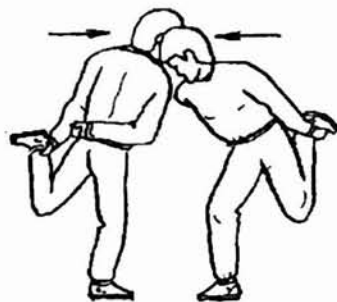


Рис.78,в



Рис.79

на груди (рис. 78, б). То же самое, но одна нога удерживается рукой на весу (рис. 78, в). Как вариант, удержание ноги без помощи руки. Рис. 79. «Поднять напарника». На ближней дистанции, не сходя с места, маневрируя руками, стараться захватить партнера и рывком оторвать его от земли (за 1 – 2 мин не менее трех поднятий каждым партнером).

Непосредственно перед спаррингом, когда у вас нет возможности основательно подготовить тело к бою, можно воспользоваться рядом упражнений, которые способны привести тело в надлежащее для данной ситуации состояние.

Указанные упражнения следует выполнять в оптимальном

режиме, то есть не очень медленно (времени ведь у вас нет), чередуя их одно за другим без пауз, основательно загружая и растягивая суставы, сухожилия и группы мышц, на которые придется основная нагрузка.

Необходимо иметь в виду, что настоящие упражнения ни в коей мере не заменяют полного комплекса физической подготовки, изложенного на предыдущих страницах, они лишь предназначены для форсированной подготовки тела к схватке. Поэтому для физически неподготовленных людей этот малый комплекс не может быть эффективным, так как он предназначен для регулярно занимавшихся по пособию как минимум в течение 6 месяцев.

Рис. 80. Отжимание в упоре лежа с нагрузкой всех областей рук (10 – 12 раз).

Рис. 81. Голеностоп параллелен полу. Подтянуть ногу за колено качающим движением вверх (10 – 12 раз), голеностоп плотно прижат к задней части бедра.

Рис. 82. Выпады вправо-влево как можно глубже (6 – 7 качающих движений).

Рис. 83. В положении «сидя» качающими движениями прижимать к полу колени разведенных и упирающихся ступнями ног (6 – 7 раз).

Рис. 84. Наклоны туловища к прямой ноге в выпаде в стороны (6 – 7 раз).

Рис. 85. В шпагате наклоны туловищем вперед (6 – 7 раз).

Рис. 86. Наклоны туловища к разведенным в стороны ногам попеременно, с натяжкой стоп на себя (6 – 7 раз).

Рис. 87. Приседания с партнером на плечах (5 – 7 раз).



Рис.80



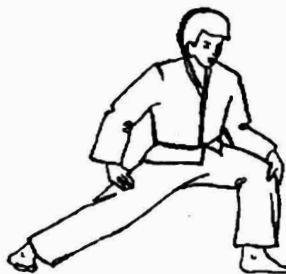
*Puc.81,a*



*Puc.81,b*



*Puc.82,a*



*Puc.82,b*



*Puc.83*



*Puc.84*



*Puc.85,a*



*Puc.85,b*



*Puc.86,a*



*Puc.86,b*



*Puc.87*

### 3. Таблица-схема по специальной физической подготовке годового тренировочного цикла

Прежде чем приступить к тренировкам, необходимо посоветоваться с врачом, помимо этого, следует овладеть простейшими методами самооценки начального уровня своей физической подготовленности и научиться оценивать реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

Абсолютно противопоказано приступать к занятиям:

- при сердечной и легочной недостаточности;
- нестабильной стенокардии;
- хронических заболеваниях почек;
- нерегулируемой лечением высокой артериальной гипертензии;
- заболеваниях в острой фазе;
- в течение шести месяцев после инфаркта миокарда;
- в период обострения хронических заболеваний.

Женщинам в период неблагоприятных дней заниматься по схеме и упражнениями с отягощениями не рекомендуется.

Для оценки своей физической подготовленности сделайте 20 приседаний, а затем через 3 мин выполните бег на месте в течение 15 с в максимальном темпе. Подсчитайте пульс до пробы и в первые 10 с после каждой нагрузки (желательно также измерить артериальное давление). Пульс является самым надежным показателем тренированности организма. Если частота пульса после приседаний превышает частоту пульса в спокойном состоянии на 70% и более, а после бега – на 120% и более, это говорит о плохой приспособляемости организма к физическим нагрузкам, что чаще всего является следствием слабой физической подготовки. В этом случае не рекомендуется приступать к занятиям по таблице годового тренировочного цикла, а ограничиться самостоятельно дозированной нагрузкой выборочно по пунктам таблицы. После месяца таких тренировок вновь измерьте пульс, и при наличии удовлетворительных показаний приступайте к занятиям в требуемом объеме.

Лица, приступившие к занятиям по полной схеме годового тренировочного цикла, должны научиться оценивать реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку по пульсу. В течение первого месяца тренировок пульс необходимо измерять

ежедневно, в последующие два месяца – 1 раз в 3 дня; со второго квартала – 1 раз в неделю. При этом необходимо соблюдать следующие условия:

- подсчет пульса производить два раза – до и после нагрузки в течение первых 10 с, и затем в течение 5-й минуты;
- нагрузка должна быть однотипной – бег трусцой или бег средним темпом;
- человек должен быть здоров и не принимать лекарств.

Реакция на физическую нагрузку считается адекватной (оптимальной), если учащение пульса составляет 75% от максимальной для данной возрастной группы частоты:

Пульс (удары в минуту)	Возраст и пол					
	18-29		30-39		40-49	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
Максимальный	195	198	187	189	178	179
Оптимальный	161	167	156	160	152	154

При проведении занятий для контроля за состоянием сердечно-сосудистой системы целесообразно использовать показатель «двойное произведение», который рассчитывается по следующей формуле:

$$\frac{\text{максимальный пульс} \times \text{систолическое (верхнее) артериальное давление}}{100}$$

Параметры (показатели) двойного произведения необходимо определить перед началом занятий по таблице годового цикла и впоследствии определять в конце каждого месяца тренировок. Снижение этих показателей при каждом последующем тестировании свидетельствует о возрастании функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы под влиянием специальной физической подготовки.

## Таблица-схема

Весь цикл выполняется последовательно, как минимум, 3 раза в неделю.

### I квартал

1. Бег трусцой на 300 – 500 м.
2. Гимнастика по предложенным в подготовительном разделе упражнениям.
3. Бег на 1500 м средним темпом.
4. Упражнения на растяжку (20 – 30 мин).
5. Набивка конечностей по снаряду N 1 (по 50 ударов средней силы каждой ударной поверхностью).
6. Упражнения на растяжку (10 – 15 мин).
7. Отработка первых 5 ситуаций боевого раздела с воображаемым противником («бой с тенью») в медленном темпе.
8. Упражнения на растяжку.

К концу квартала выполнить техническую отработку первых 5 ситуаций боевого раздела (с напарником).

### II квартал

1. Бег трусцой на 600 – 800 м.
2. Гимнастика по предложенным в подготовительном разделе упражнениям.
3. Бег на 2000 – 2500 м средним темпом.
4. Упражнения на растяжку (20 – 30 мин).
5. Набивка конечностей по снарядам N 1,2 (по 50 ударов по каждому снаряду каждой ударной поверхностью).
6. Упражнения на растяжку (10 – 15 мин).
7. Отработка с напарником первых 5 ситуаций боевого раздела. Техническая отработка следующих 10 боевых ситуаций без напарника («бой с тенью»).
8. Упражнения на растяжку.

К концу квартала выполнить техническую отработку следующих 10 ситуаций боевого раздела с напарником.

### III квартал

1. Бег трусцой на 1000 м.
  2. Гимнастика (не менее 30 мин).
  3. Бег на 3500 м средним темпом (пульс 140 – 155 ударов в минуту).
  4. Упражнения на растяжку (не менее 20 мин).
  5. Набивка конечностей по снарядам N 1,2,3 (по 50 ударов каждой ударной поверхностью по каждому снаряду). Удары по снаряду N 3 не должны вызывать болевых ощущений.
  6. Работа с напарником по технической отработке предыдущих приемов. «Бой с тенью» по следующим 10 ситуациям.
  7. Упражнения на растяжку с легкой непродолжительной пробежкой.
- К концу квартала выполнить техническую отработку следующих 10 ситуаций с напарником.

### IV квартал

1. Бег трусцой на 2000 м.
  2. Гимнастика (не менее 30 мин).
  3. Бег на 4000 – 4500 м средним темпом с ускорением по отрезкам.
  4. Упражнения на растяжку.
  5. «Бой с тенью» в среднем темпе с нанесением ударов средней силы по снаряду N 1 или N 3.
  6. Набивка конечностей по снарядам N 1,2 или 3 (по выбору), но не менее 50 ударов на каждую ударную поверхность.
  7. Упражнения на растяжку.
  8. Отработка ситуаций с одним и несколькими напарниками.
  9. Упражнения на растяжку и легкая пробежка.
- После прохождения рекомендованного цикла можно приступать к самостоятельной работе и дозированию нагрузок (в зависимости от состояния организма).
- После 10 дней тренировок необходимо дать организму 2–3 дня отдыха.

#### 4. Ударные поверхности рук и ног. Их подготовка (закалка). Способы нанесения ударов

Как правило, в схватках при нанесении ударов основную роль играют руки, и это закономерно. Подсознанию легче управлять руками, так как они ближе расположены к нашему «командному пункту» – головному мозгу.

Но эффективная работа руками в схватках при нанесении ударов и их блокировании возможна лишь при условии, что с контактными поверхностями специально работали – закаляли. Закалке контактных поверхностей следует уделить самое пристальное внимание, ибо ее результаты прямым образом скажутся на всей вашей оборонительной и контратакующей тактике. Думается, что нет особой необходимости говорить, какие преимущества в бою имеет тот, чьи контактные поверхности минимально реагируют на боль и должным образом подготовлены как к обороне, так и к контрнаступлению.

Дополнительно хотелось бы обратить внимание на тот факт, что наращивание мускульной массы и набивка конечностей – две совершенно разные вещи и они не взаимозаменяемы. Так, по качественным характеристикам более подготовлен тот, у кого приведены в боевое состояние все контактные поверхности рук и ног, чем тот, кто просто обладает мощной мускулатурой.

Необходимо твердо уяснить, что работа по набивке конечностей очень мучительна и продолжительна и проводить ее следует постоянно, тщательно придерживаясь рекомендаций, изложенных в таблице годового тренировочного цикла. В течение первого года тренировок удары нужно наносить вполовину, не доходя до болевых ощущений. Во время тренировок больше внимания следует уделять количественным характеристикам, что обязательно подготовит качественный прогресс. Организм отреагирует тем, что ваши ударные поверхности покроются упругим защитным слоем, который будет предохранять вас от болезненных ощущений и позволит по истечении определенного срока наносить очень действенные удары.

Такое же важное значение имеют снаряды, по которым будет производиться набивка конечностей и наработка ударов. Жесткими (например, как дерево) снаряды быть не должны, они должны быть грубыми и упругими, а их вес не должен превышать в начале

тренировок 25 – 35 кг, и лишь позже допускаются снаряды весом от 50 кг, но опять же не жесткие. Предлагаемые типы снарядов для набивки конечностей и постановки ударов следующие (рис. 88): снаряд N 1 – квадратный щит 50 x 50 см, задняя основа которого состоит из пятислойной фанеры, толстого войлока, и поверх этого – слой чистой бумаги (10 – 15 см), верхние края основы стянуты жесткой планкой, нижние – висят свободно; снаряд N 2 – малый мешок (груша), сшитый из двойного брезента с покрытием дерматином и набитый плотно песком, его вес не должен превышать 10 – 20 кг; снаряд N 3 – большой мешок размером 35 x 100 см, выполненный из грубых и плотных тканей (брезента, дермантина) с толстой войлочной прокладкой между ними. Наполнить мешок лучше всего зерном, благодаря чему отработка ударов будет очень эффективной, так как зерно принимает удары эластично, не травмируя конечности, и эффект веса не теряется. Такое свойство зерна выявили мастера рукопашного боя еще в древности, рекомендуя своим ученикам отрабатывать удары по тяжелым мешкам с зерном. Рис. 88. Типы снарядов для набивки ударных поверхностей и постановки ударов.

Различают следующие способы нанесения ударов руками и ногами:

- удары открытой рукой;
- удары закрытой рукой;
- удары локтем;



Снаряд 1



Снаряд 2



Снаряд 3

Рис.88



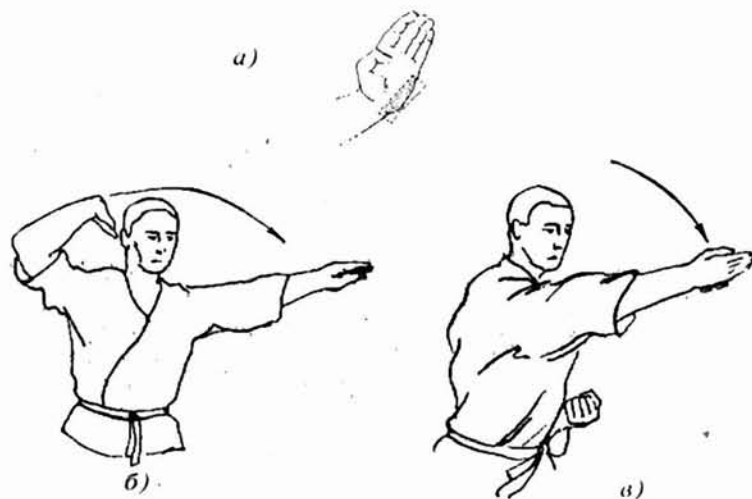


Рис.89

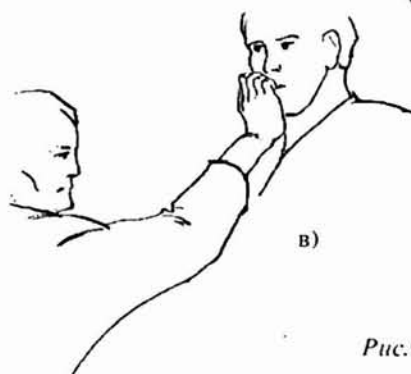
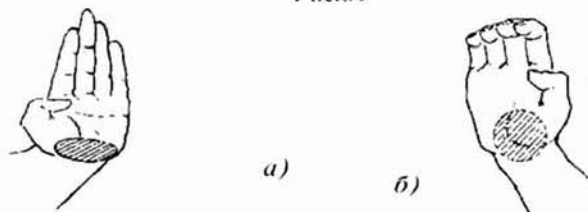


Рис.90

- удары пяткой;
- удары стопой;
- удары подъемом стопы;
- удары ребром стопы;
- удары коленом.

Удары открытой рукой наносятся:

- ребром ладони;
- основанием ладони;
- тыльной областью запястья.

Удары закрытой рукой наносятся:

- горизонтальным кулаком;
- вертикальным кулаком;
- кулаком-молотом.

Удары локтем наносятся:

- ударными поверхностями (вперед и в сторону);
- боковым ударом (в сторону);
- прямым ударом (вперед).

Рис. 89. Удар ребром ладони. Заштрихованная часть является ударной (рис. 89, а). Формирование: запястье выгибается на себя с напряжением заштрихованной области ребра ладони, пальцы плотно прижаты друг к другу, кончик среднего пальца лучше слегка согнуть, чтобы он сравнялся с указательным и безымянными пальцами — это способствует лучшему напряжению кисти. Применять для ударов в переносицу, кончик носа, адамово яблоко (кадык), подбородку, шею, плавающим ребрам, а также при блокировании ударов (рис. 89, б, в).

Рис. 90. Удар основанием ладони. Формирование то же, что и в предыдущем примере, но для напряжения выделяется основание (заштрихованное на рис. 90, а). Можно применять для отбива ударов в стороны и для ударов в подбородок, нижнюю часть носа (рис. 90, б, в). Направление ударов — вперед и в стороны.

Рис. 91. Удар внешней частью запястья. Формируется жестким сжатием пальцев в комок и выделением ударной части (рис. 91, а). Применяется как для блокирования ударов с отводом в сторону, так и для ударов в лицо, корпус (рис. 91, б). Удары носят, в основном, мощный толчковый характер.

Рис. 92. Удар горизонтальным кулаком. Формирование: пальцы плотно сжимаются в кулак, сформированная передняя часть (удар-



Рис.91,а



Рис.91.б



а)



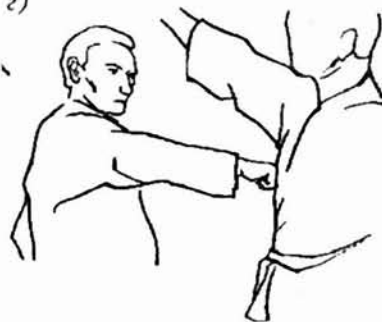
б)



в)



г)



д)

Рис.92

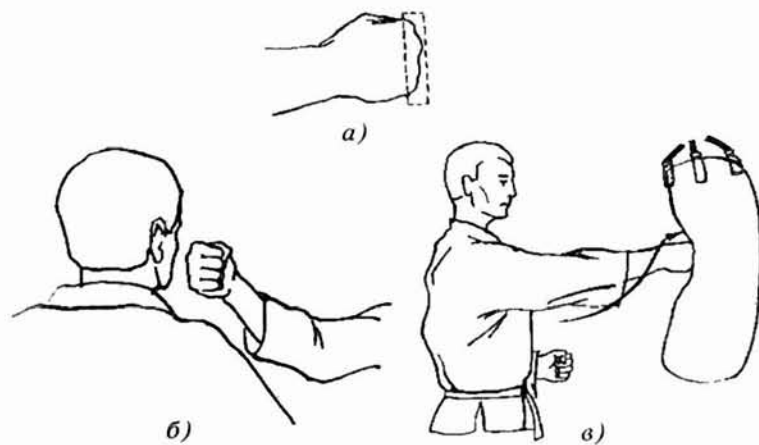


Рис.93

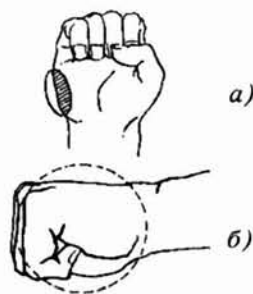


Рис.94



ная, рис. 92. а) должна быть прямой (рис. 92, б, в), большой палец жестко замыкает фаланги (рис. 92, г). Наносится практически по всем областям тела вперед и в стороны, проворачиваясь в запястье (рис. 92, д).

Рис. 93. Удар вертикальным кулаком. Формирование то же, что и в предыдущем примере. Наносится по всем частям тела вперед и в стороны. Траектория удара в основном снизу вверх.

Рис. 94. Удар кулаком-молотом. Формирование то же, что и в двух

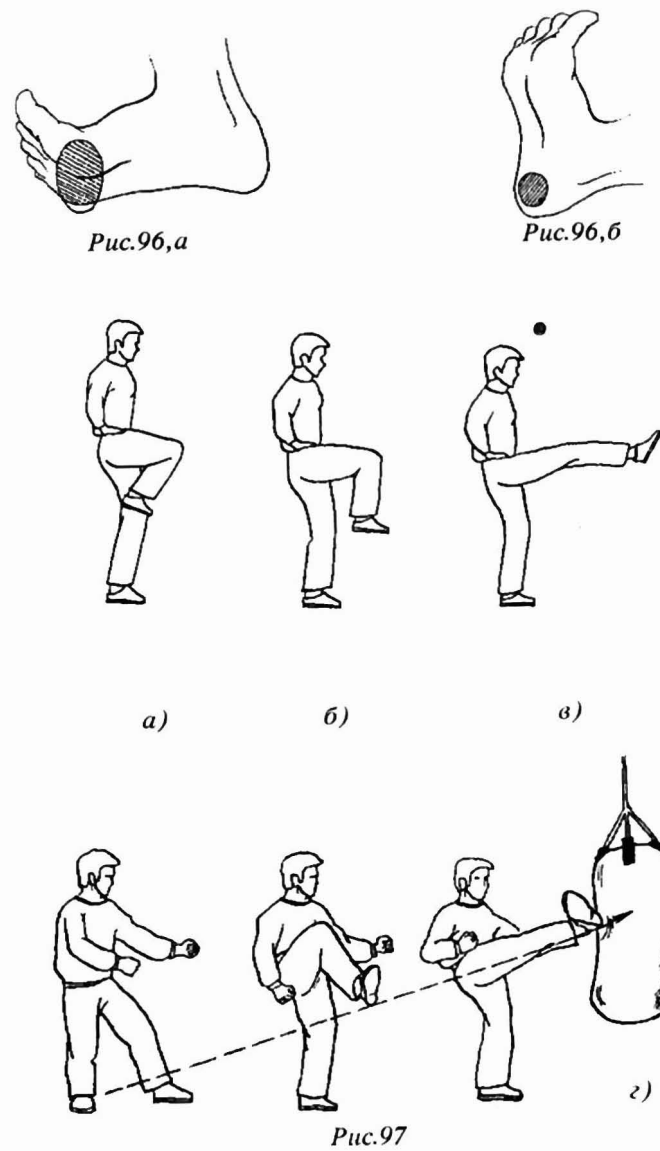
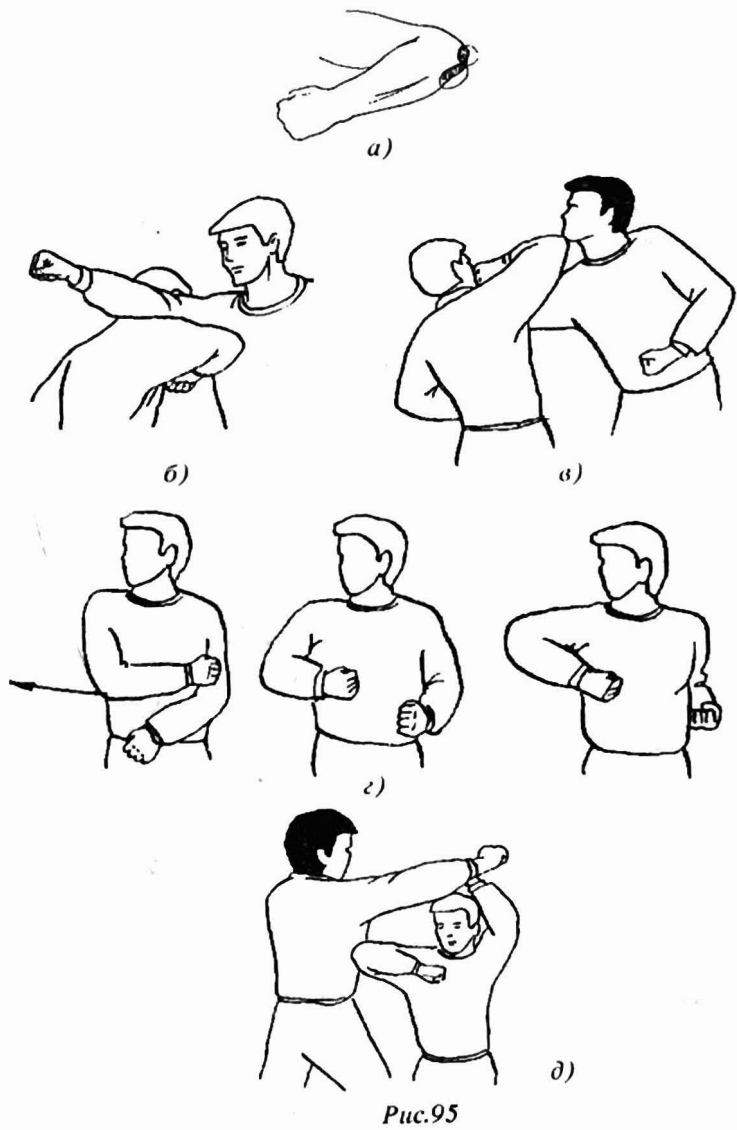




Рис.98,а

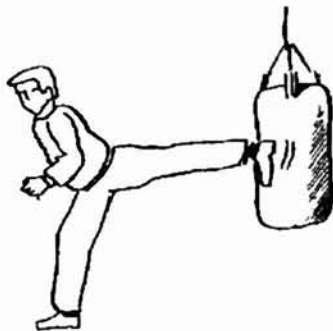


Рис.98,б

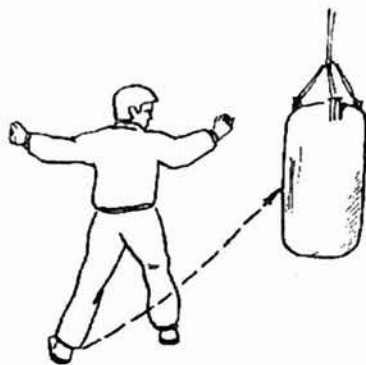


Рис.99,а

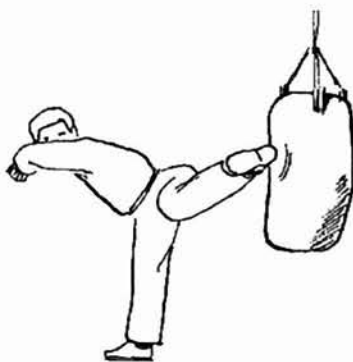


Рис.99,б

предыдущих примерах. Применяется для ударов во всех направлениях и по всем частям тела. Переднее направление удара, как правило, сверху вниз.

Рис. 95. Удары локтем. Ударные поверхности указаны на рис. 95, а. Локоть — очень мощное средство нанесения ударов. Все виды ударов локтями хороши для применения их женщинами и юношами. Область локтя от природы мало чувствительна к боли, а при тренировке по снарядам, даже непродолжительной, болезненное ощущение

при ударах пропадает полностью. Удары можно наносить практически по всем областям тела и результат всегда будет эффективным. Блоки, поставленные локтем (в основном против ударов ногами), очень болезненны для нападающего. Направление ударов — вперед (рис. 95, б, в), в стороны (рис. 95, г, д).

Удары ногой наносятся:

- передней частью стопы (у основания пальцев);
- задней частью стопы (пяткой);
- боковой частью стопы;
- верхней частью стопы (подъемом);
- коленом.

Рис. 96. Передний прямой удар ногой. Ударные поверхности указаны на рис. 96, а, б. При отработке удара тщательно изучите кинограммы движения ноги (рис. 97, а — г). Опорная нога при нанесении удара должна быть чуть согнута для лучшей устойчивости, без отрыва пятки от пола.

Рис. 98. Задний прямой удар ногой. Ударная поверхность — пятка или стопа. Нога для нанесения удара поднимается согнутой в колене, затем с разворотом корпуса, в данном случае по часовой стрелке, нога резко выпрямляется с упором пятки (стопы) в цель.

Рис. 99. Задний круговой удар. Как правило, наносится пяткой в развороте корпуса со стороны ударной ноги. Опорная нога прямая, без отрыва пятки от пола. Место удара контролируется визуально.

Рис. 100. Боковой удар ногой. Иногда его называют ударом в сторону, но это не совсем верно, так как он наносится и по впереди стоящей цели, но обязательно в развороте корпуса боковой стороной. Ударная поверхность бокового удара указана на рис. 100, а, но иногда удар (толчковый) наносится всей подошвой. Применяется для ударов по любой части тела от голеностопа до головы.

Из кинограммы движения удара (рис. 100, б, г) видно, что его техника — не просто прямое поднятие ноги, поэтому перед тренировкой по снарядам тщательно изучите кинограмму.

Рис. 101. Передний круговой удар ногой. Ударной поверхностью является подъем стопы (рис. 101, а) либо передняя часть стопы (рис. 96, а), но это только при высоком уровне мастерства. Наносится по передней или боковой цели. Траектория удара — полукруг, описываемый поднятой ногой к цели (рис. 101, б — д). Нога полни-

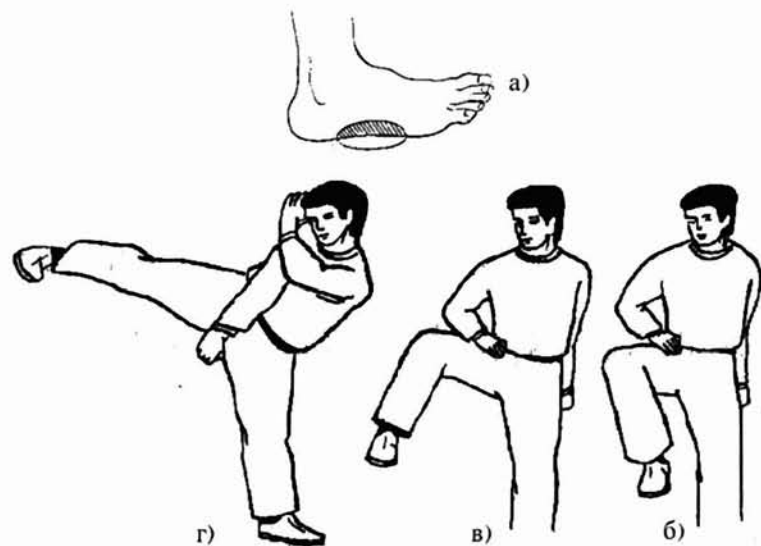


Рис.100

мается с параллельной полу внутренней областью бедра и голеностопа (рис. 101, е – и).

Рис. 102. Удар коленом. При нанесении удара следует иметь в виду, что он наносится только с близкого расстояния от объекта и лишь в том случае, когда нет возможности применить иные удары. Удары коленом должны обязательно сопровождаться движением всей нижней части корпуса (рис. 102, а). Пятка ударной ноги не болтается, а как бы толкает колено вперед по направлению удара. Угол между бедром и икроножными мышцами не должен быть прямым (рис. 102, б, в). Следует заметить, что удары коленом чаще носят толчковый, а не ударный характер и преследуют цель расширить поле деятельности



Рис.101,а

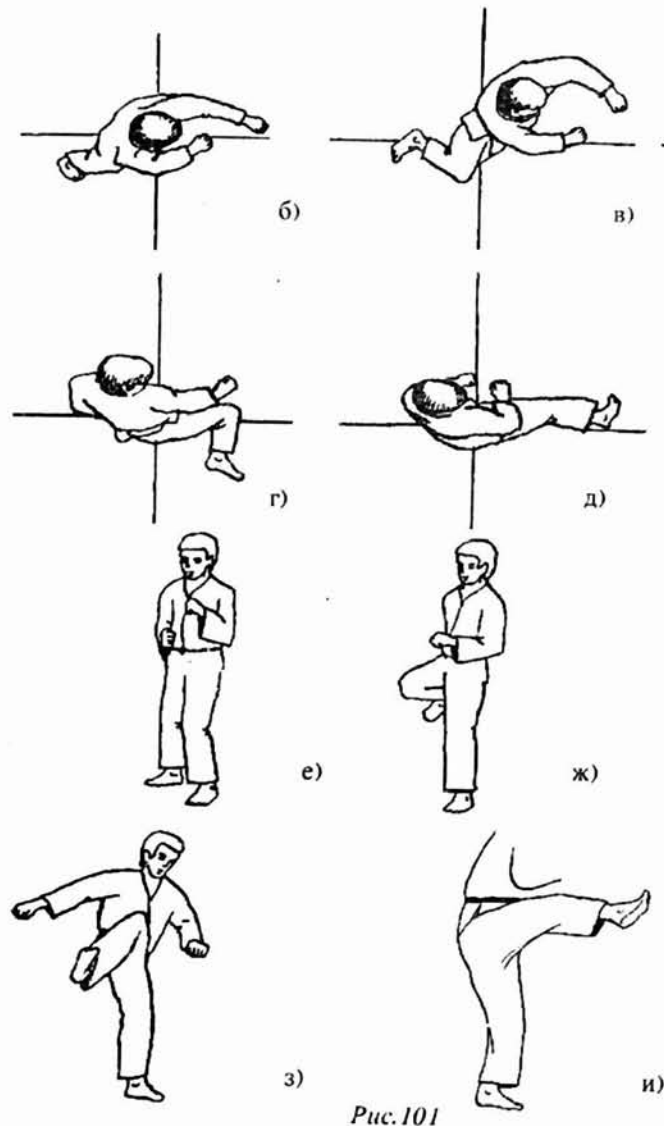


Рис.101

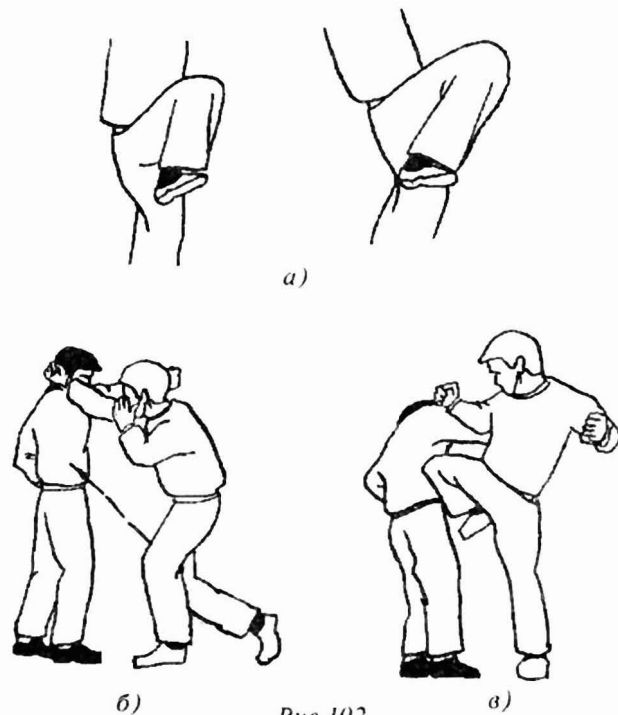


Рис. 102

для следующего маневра. К простым ударам они не относятся и требуют много времени на отработку. Лучше всего определить ситуации, когда следует применять удары коленом, и отрабатывать их с напарником и по мешку.

## 5. Стойки и их классификация

В настоящем издании не ставится задача показать все виды боевых стоек, применяемых в единоборстве, а также обучить читателя их восточной терминологии. Основная цель этого раздела описать наиболее употребительные виды стоек, освоение которых не составит особого труда.

Вообще-то, все положения тела, принимаемые в случае опасности, запрограммированы инстинктом самосохранения. Именно он движет нами, когда мы уворачиваемся от летящего в нас предмета или когда в ожидании нападения принимаем то или иное безопасное положение. Стойки в боевых схватках – это естественное продолжение динамики тела, это некий выжидательный миг, который задает последующие действия – оборонительные, атакующие или контратакующие.

Существуют два способа отработки «мышечной памяти» стоек:

1. Принять соответствующую стойку и, напрягая все мускулы, постоять в ней, не расслабляясь, 1 – 2 минуты.
2. Принять соответствующую стойку и, попеременно напрягая и расслабляя мускулы, постоять в ней 1 – 2 мин. Оба способа желательно чередовать.

Уже после месяца каждодневных тренировок вы обнаружите в себе способность подсознательно принимать нужную стойку.

Различают высокие (естественное положение корпуса), средние (с пониженным центром тяжести) и низкие (с глубоко опущенным центром тяжести) стойки. Указанные виды стоек применяются в зависимости от создавшейся ситуации: например... при нападении противника и нанесении им удара рукой или ногой при парировании часто приходится отступать, чтобы уйти от линии удара, в этом случае образовавшаяся в оборонительном выпаде стойка может из высокой стать средней или даже низкой и наоборот, когда из обороны приходится переходить в контратаку, сформированная в движении стойка из низкой (средней) может перейти в высокую.

Кроме этого, стойки характеризуются условным расстоянием между ступнями: высокие стойки – 25 – 35 см, средние – 35 – 45 см, низкие – более 50 см. Высокие и средние стойки отличаются большей динамикой, а низкие – хорошей устойчивостью.

Высокие стойки хороши при ожидании нападения, из них легко переместиться в пространстве. Средние стойки удобны при переходе из обороны в контратаку и при ведении схватки. Низкие стойки, как уже упоминалось, эффективны в глубокой обороне, но также действенны для низких ударов сверху вниз с использованием веса тела и для мощного перехода (учитывая пружинистую устойчивость низких стоек) из обороны в мгновенную контратаку. Следует заметить также, что все средние и низкие стойки являются боевыми, то есть возникают в ходе схваток и при обороне.

Описывая стойки, будем исходить из того, что они левосторонние (то есть впереди левая нога).

*Рис. 103.* Т-образная высокая стойка. Ступни расположены таким образом, что линия, мысленно проведенная вдоль передней стопы, проходит через середину развернутой задней стопы (буквой Т). Колено задней ноги слегка согнуто. Центр тяжести распределен равномерно на обе ноги, корпус развернут чуть в сторону. Это стойка готовности, из которой легко переместиться в среднюю и низкую стойки. Из этой стойки наносятся хлесткие прямые передние удары ногами и выполняются блокировки руками.

*Рис. 104.* Стойка готовности высокая. Ступни параллельны друг другу, центр тяжести смещен несколько вперед (на переднюю ногу приходится больший процент веса тела). Из нее легко блокировать удары противника с отводом в сторону, а также уводить корпус в развороте (в данном примере по часовой стрелке) от прямых ударов.

*Рис. 105.* Г-образная высокая стойка. Несколько напоминает Т-образную. Принимается при возможном ударе в корпус, пах. Из нее легко уйти в глубокую заднюю стойку, а также переместить корпус вперед для удара в выпаде. Корпус в стойке полуразвернут к противнику.

*Рис. 106.* Передняя средняя стойка. Идеальная стойка для жестких блокировок и эффектных контратак. Расстояние между ногами: в длину – от 35 до 55 см, в ширину – не менее ширины плеч. Корпус прямой, руки собраны в кулаки перед грудью. Центр тяжести распределен следующим образом: на переднюю ногу приходится 60% веса тела, на заднюю – 40%. Из этой стойки очень просто уйти назад или в сторону (например, перестановкой задней ноги). Пунктирные линии на рисунке указывают на возможное отклонение плеч от



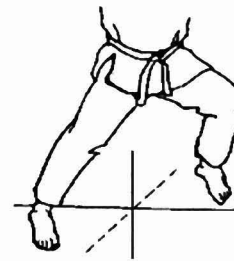
*Рис. 104*



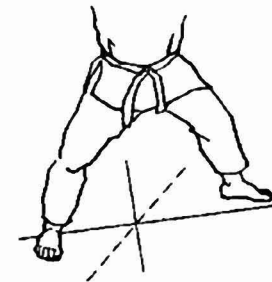
*Рис. 103*



*Рис. 105*



*Рис. 106*



*Рис. 107*

первоначального положения для увода корпуса от линии прямых ударов. Передняя нога должна быть согнутой в колене, задняя (опорная) – прямой.

*Рис. 107.* Прямоугольная средняя стойка. Принимается чаще всего при блокировании фронтального нападения и обязательно с пово-



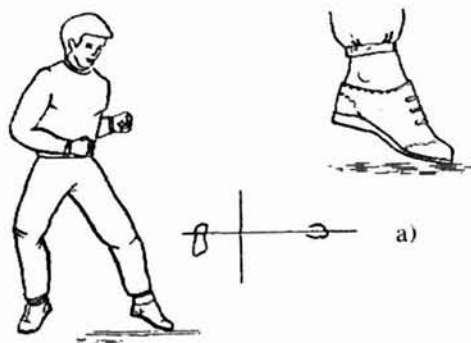


Рис. 108



Рис. 108, б

ротом корпуса вдоль линии удара. Центр тяжести может быть расположен в зависимости от ситуации и характера нападения: если нападение очень мощное, на заднюю ногу приходится больший процент веса тела, что помогает увести корпус от линии удара назад; если нападение средней силы, центр тяжести можно не уводить назад, чтобы тут же перейти в контратаку.

Рис. 108. Кошачья стойка (средняя). Это очень динамичная стойка. Корпус и ноги в ней вроде бы расслаблены, но на самом деле это пружина, готовая мгновенно распрямиться или, наоборот, собраться. Очень эффективная стойка в ходе спаррингов. Центр тяжести постоянно перемещается от задней ноги к передней, как шарик ртути. Передняя нога опирается о землю передней частью ступни, задняя либо опирается о землю полностью, либо также передней

частью ступни (рис. 108, а). Из такой стойки удобно наносить любые удары ногами (при соответствующей форме растяжки), мгновенно уводить корпус и голову от ударов (на рис. 108, б показана траектория движения корпуса в любой стойке от передней до кошачьей).

## 6. Виды и методы защиты, техника применения блоков

Защита от нападения — очень сложный процесс, требующий для изучения намного больше времени, чем наступательные приемы.

В странах, где нашли развитие классические единоборства, защита выделена как самостоятельный вид самообороны. В Китае говорят: «Нападает всякий, но защищается посвященный». На практике, как правило, победителем выходит тот, кто способен отразить нападение противника, создать для себя выгодную ситуацию и своевременно воспользоваться ею.

Задачи, стоящие перед защитой, более широкие, чем просто поставить блок или уйти от опасности. Нужно научиться предвидеть направление атаки, отреагировать на нее мгновенно и отразить до того, как она завершится. Выработать такое умение можно только при тщательном изучении и анализе приемов нападения, выявлении физиологических особенностей организма при проведении наступательных приемов, а также при мысленном прокручивании ситуаций с наступательными и оборонительными приемами. Словом, все дело в теории и практике.

Для удачного применения блоков необходимо нарабатывать определенные поверхности тела так же, как и для нанесения ударов. Для этой цели подойдет прочная палка более 1 м в длину с накрученной на ударном конце в несколько слоев циновкой (войлоком, толстым поролоном), по которой следует производить контактную блокировку (палку удерживает напарник). Этот способ научит вас мгновенно реагировать на любые удары, подготовит ударные поверхности рук для мощного парирования нападения, поможет усвоить траекторию необходимых для упражнения блоков, мгновенную их постановку.

Первые два квартала обучения по таблице все удары и блоки

нужно выполнять в медленном и среднем темпе, давая себе и напарнику возможность сообразить, какой блок поставить или какой произвести уход, и лишь после овладения поставленной задачей нужно переходить к более быстрому темпу тренировки.

При практической подготовке боец должен учиться терпеть (держат) удары. Для этого необходимо, чтобы напарник наносил вам средней силы удары вышеописанной палкой по всем частям тела. Вы же должны в момент получения удара напрячь все мышцы, на которые приходится удар, с выдохом через нос. Такого рода занятия необходимо проводить ежедневно в течение года с постепенным усилением ударов. Благодаря этим занятиям вы будете практически неуязвимы для своих противников, а защита ваша, фактически, ничем не будет отличаться от нападения, ибо блоки, проводимые с должной мощью и жесткостью, уже трансформируются в контрудары.

Основные направления приемов защиты:

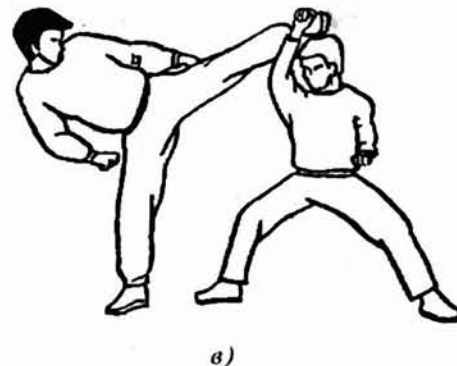
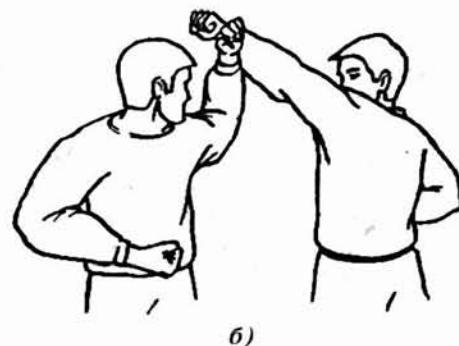
- защита от ударов в верхнюю часть тела (голову, лицо, шею);
- защита от ударов в среднюю часть тела (от плеч до живота);
- защита от ударов в нижнюю часть тела (от паха до ступней).

Основные виды защиты:

- верхний блок предплечьем;
- нижний блок предплечьем;
- блок предплечьем в сторону (изнутри наружу);
- блок предплечьем снаружи внутрь (внутренний);
- крестовый блок предплечьями;
- блок-крюк (с захватом запястьем).

*Рис. 109.* Верхний блок предплечьем (рис. 109, а). Применяется для парирования ударов сверху вниз и высоких ударов в область головы.

При постановке блока угол наклона предплечья должен составлять 45–75 градусов, так как если предплечье при парировании удара будет параллельно полу, то ударный предмет (рука, палка) не сойдет вниз по наклону предплечья и возможна травма. После блокирования удара предплечье можно отвести до наклона в 90



*Рис. 109*

градусов (рис. 109, б, в). Образно говоря, поставленный блок должен уподобляться горному склону (а не обрыву), по которому скатывается водный поток. Защитной поверхностью может стать любая часть предплечья, поэтому ударами по снаряду (мешку) необходимо нарабатывать все предплечье, как внутреннюю, так и внешнюю части.

*Рис. 110.* Нижний блок предплечьем. Чаще всего этот блок применяется против ударов ногами, направленных в среднюю часть корпуса. Защитная поверхность – внешняя и боковая части



a)



б)



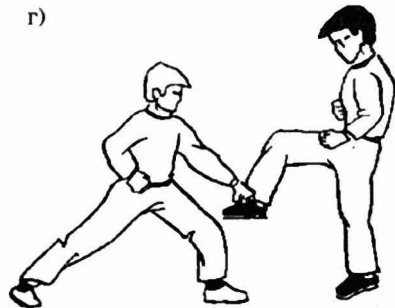
в)



г)

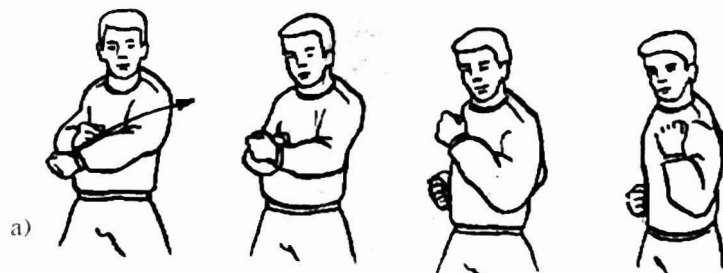


д)

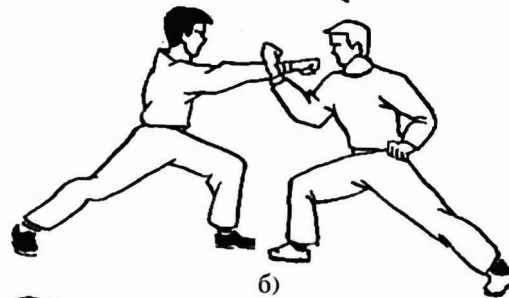


е)

Рис. 110



a)



б)



в)



г)



Рис. 111



а)



Рис.112,б

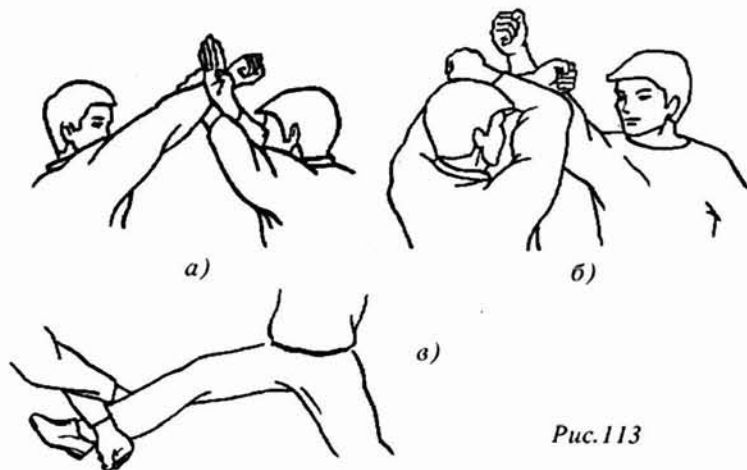


Рис.113

предплечья. Блок ставится со смещением корпуса в сторону от удара (рис. 110, а). Очень действенен при освобождении от захватов противоположной руки. На рис. 110, б – г показаны способы применения нижнего блока против ударов.

Рис. 111. Блок в сторону предплечьем (изнутри наружу) (рис. 111, а). Применяется против ударов в среднюю часть туловища, а также против высоких ударов, наносимых со стороны. Блок в сторону предплечьем наиболее употребляем, так как основная масса ударов приходится как раз в среднюю часть туловища и лица. Существует много его модификаций, включающих в себя элементы других блоков, например верхнего (рис. 109, б). Освоение этого блока имеет большое практическое значение. Большинство захватов (рис. 111, б–г), которыми изобилует настоящее пособие, базируется на применении блока в сторону; именно такой блок, если его применить с должной силой и жесткостью, трансформируется в удар предплечьем, так что жалеть времени и усилий на подготовку соответствующих контактных поверхностей не нужно.

Движение предплечья при блокировке должно сопровождаться одновременным напряжением бедер для придания жесткости блоку.

На рис. 111, б–г даны примеры применения блока в сторону с последующим переходом его в захваты рук противника (блок-крюк). Внимательно присмотритесь к ударным поверхностям предплечья для их последующей наработки. Вид принимаемых стоек зависит от ваших последующих действий: если вы просто отбиваете удар, то можно принять высокую стойку, если же вам необходима глубокая оборона для «проваливания» противника по линии удара, то в этом случае принимайте низкие стойки с сильным отходом назад.

Рис. 112. Блок предплечьем снаружи внутрь (внутренний) (рис. 112, а). Применяется против ударов руками и ногами в среднюю и верхнюю части туловища. Выполняется, как правило, с отводом корпуса от линии удара, в этом случае лучше всего использовать прямоугольную стойку в отходе назад. Блок удобен еще и тем, что после его проведения очень удобно нанести контрудар в верхнюю часть туловища противника кулаком-молотом или ребром ладони (рис. 112, б).

Рис. 113. Крестовый блок предплечьями. Выполняется против уда-

3\*

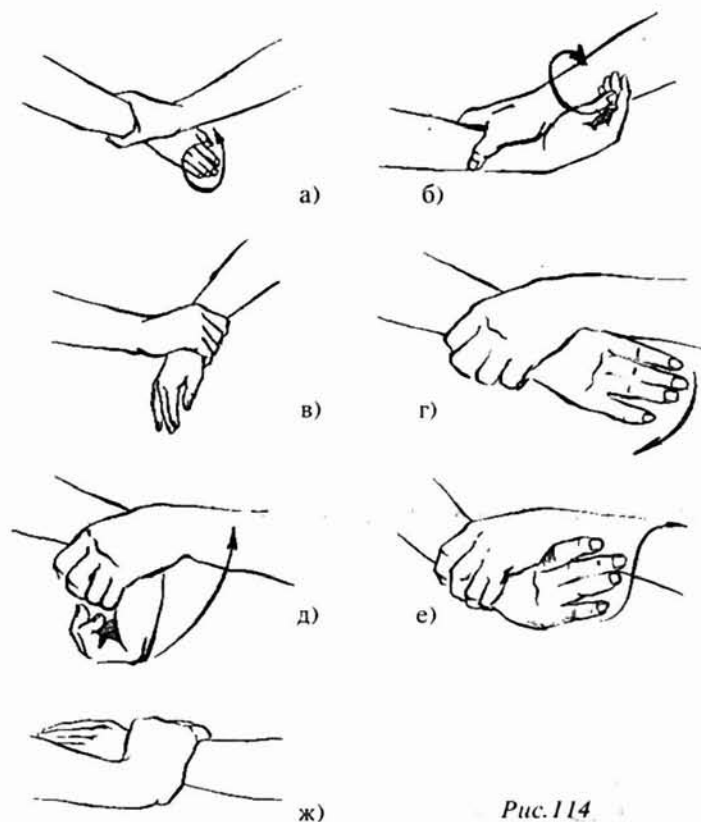


Рис. 114

ров руками сверху и ударов снизу; не рекомендуется для блокирования ударов с тяжелыми вспомогательными предметами.

Крестовые блоки есть смысл применять лишь в том случае, когда есть уверенность, что наносимый противником удар будет одиночным. После проведения блока легко производить захваты, для этого нужно держать обе или одну из кистей открытой (рис. 113, а).

Рис. 114. Упражнения для отработки приема освобождения захваченной руки с последующим перехватом руки противника.

При захвате вашего запястья отработайте по приведенным

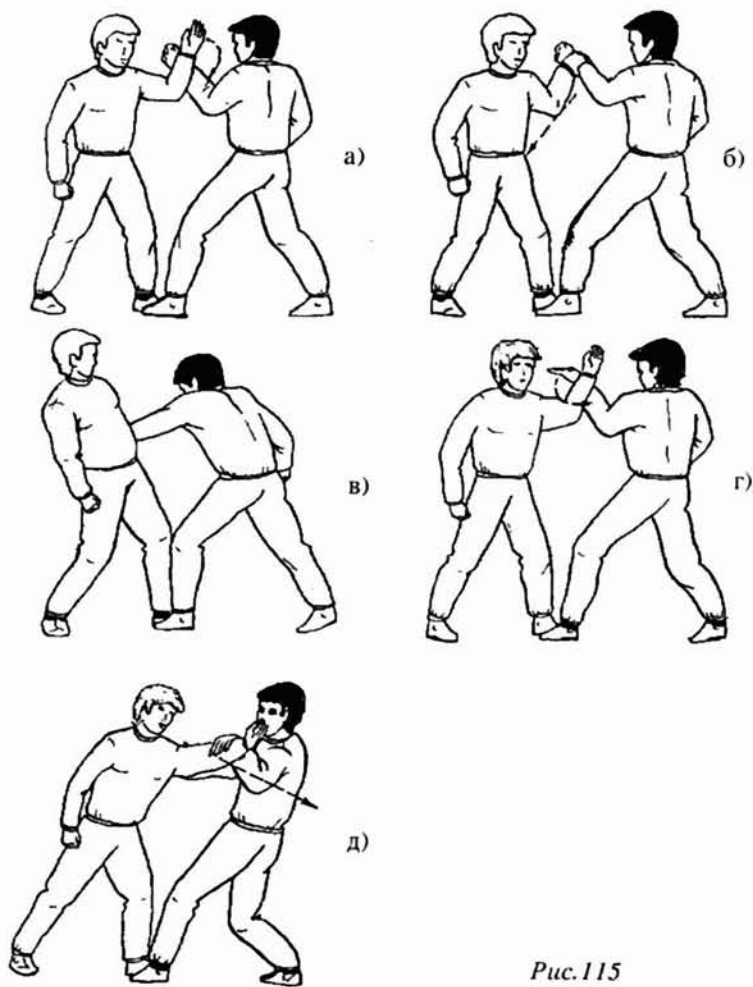


Рис. 115

кинограммам движение своей кисти (на рис. 114, а – в приведен один способ, на рис. 114, г – ж – другой способ). Если ваше запястье захватил более сильный противник, эти упражнения помогут вам, как минимум, избавиться от захвата.

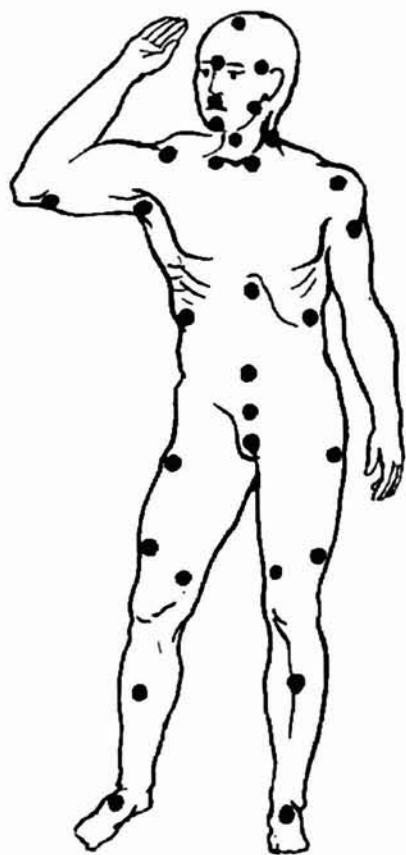


Рис. 116,а

Рис. 115. Упражнения для отработки приема выведения противника из равновесия с толчком на себя. Основную роль здесь играет блок в сторону, переходящий в блок-крюк.

Рис. 116. Указаны точки тела, наиболее чувствительные к боли. Для проведения эффективных контратак отработайте умение наносить удары по указанным местам. Для большей уверенности можно

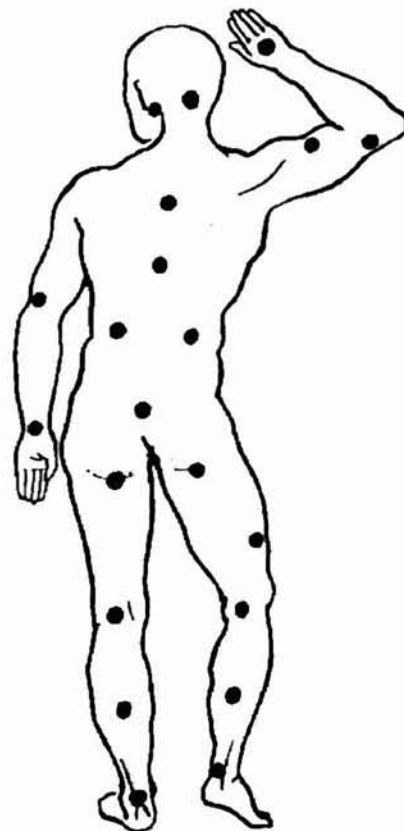


Рис. 116,б

проверить их чувствительность дозированными ударами по своему телу, одновременно это поможет вам держать удары, наносимые противником.

## Часть II.

### БОЕВОЙ РАЗДЕЛ

В настоящий раздел включены ситуации при нападении одного и нескольких противников. Приемы самообороны составлены из захватов, ударов и блоков, подробно описанных в предыдущем разделе. Такие приемы используются в каратэ, джиу-джитсу и самбо.

Основной упор при работе по самообороне делается на приемы с использованием рук. Как уже упоминалось, руки наиболее быстро реагируют на подсознательные приказы головного мозга, так как они расположены ближе к нему. Кроме того, такими приемами проще овладеть.

Говоря об ударах ногами, следует дать некоторые рекомендации: многие, начинающие изучать основы рукопашного боя, стараются в первую очередь овладеть техникой работы ногами, так как они сильнее рук, забывая о том, что ноги сложнее подчиняются управлению. Освоение техники работы ногами требует более длительных тренировок, включающих различные специфические упражнения для наработки определенной группы мышц и другие. Эта работа занимает не один год (если вести речь о мастерском овладении этой техникой). Нашим пособием такая задача не ставится. В боевом разделе даны примеры с применением ударов ногами, не требующие филигранной техники или великолепной формы растяжки. Освоив такие удары, вы будете вполне боеспособными. Преднамеренно не дано большое количество высоких ударов ногами, так как, во-первых, такие удары — признак большого мастерства, а во-вторых, для контроля их техники нужен опытный преподаватель.

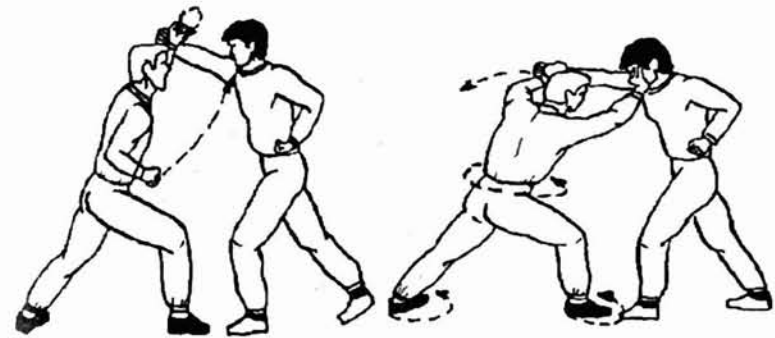
При работе по самообороне против вспомогательных средств нападения основная задача — не бояться их и сосредоточенно обороняться. Навык приобретается по ходу занятий.

Приведенные в разделе ситуации являются учебными, их сле-

дует не просто рассматривать, а отрабатывать с одним или несколькими напарниками. Если вы будете делать это добросовестно, на практике успех вам обеспечен.

#### 1. Самозащита при нападении одного противника

*Рис. 117.* Противник в переднем выпаде наносит вам удар правым кулаком в область головы (рис. 117, а). Отшагнув назад, примите правостороннюю переднюю стойку, одновременно парируя удар блоком в сторону слева. После блокировки, используя движение противника на вас, захватите его заблокированную руку в запястье и нанесите ему встречный удар основанием правой ладони в подбородок, нижнюю часть носа (рис. 117, б). Удар следует отрабатывать с разворотом корпуса (в данном примере против часовой стрелки), увлекая на себя противника. Это придаст вашему удару опрокидывающий характер, кроме того, вы правым локтем подстрахуете себя от возможного удара нападающего.



*Рис. 117, а*

*Рис. 117, б*



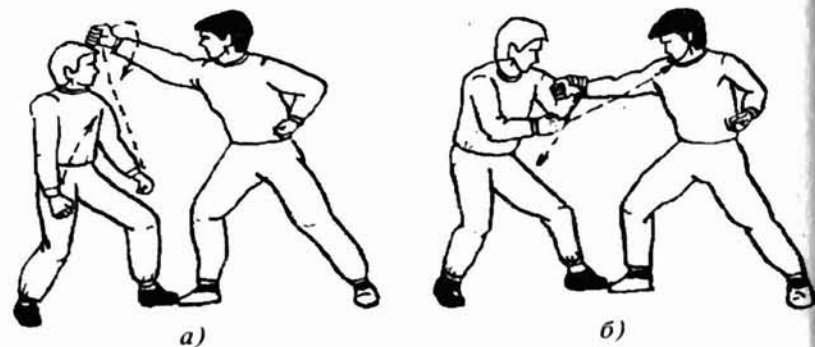


Рис.118

Рис. 118. Чтобы защититься от удара в область головы (верхнего или прямого), присев или пригнувшись (рис. 118, а), отклоните корпус назад и блоком-крюком (сверху вниз) захватите запястье противника. После этого притяните противника на себя (рис. 118, б) и с подшагом навстречу нанесите ему прямой удар снизу вверх основанием ладони или вертикальным кулаком в подбородок, кончик носа (рис. 118, в).

Рис. 119. Нападающий наносит вам удар по голове сверху вниз

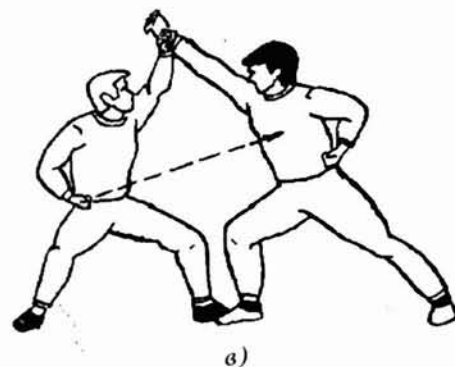
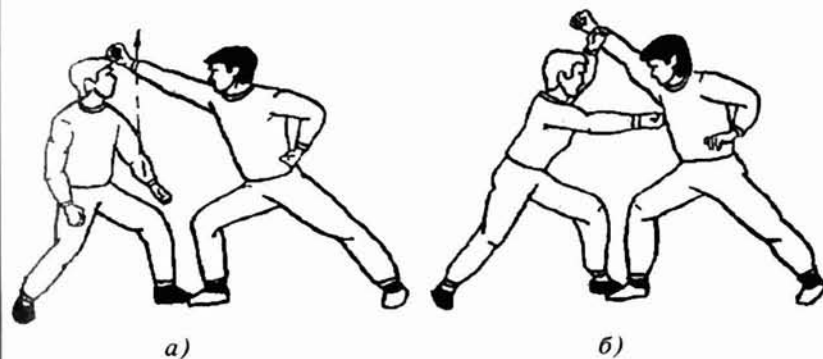


Рис.119

(кулаком-молотом). С отводом корпуса, примите прямоугольную стойку и отбейте удар верхним блоком с отводом в сторону (рис. 119, а, б). После блокировки без паузы в развороте корпуса вперед нанесите противнику правой рукой удар под солнечное сплетение или в подбородок. Для более действенного удара кулак в момент его нанесения проверните ладонью вверх, поддевая противника снизу вверх. В момент перехода от блокирования к удару вы должны переместиться из прямоугольной стойки в переднюю, что поможет «вкрутить» ваш удар в противника.

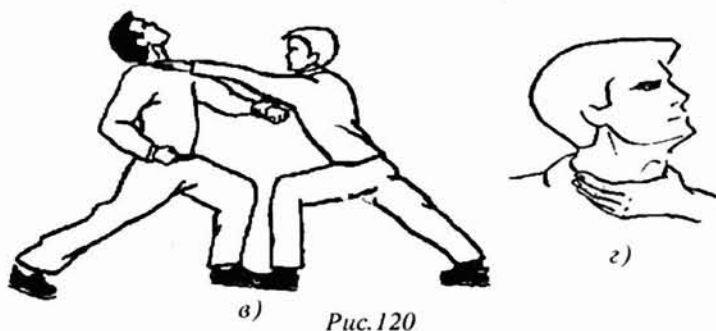
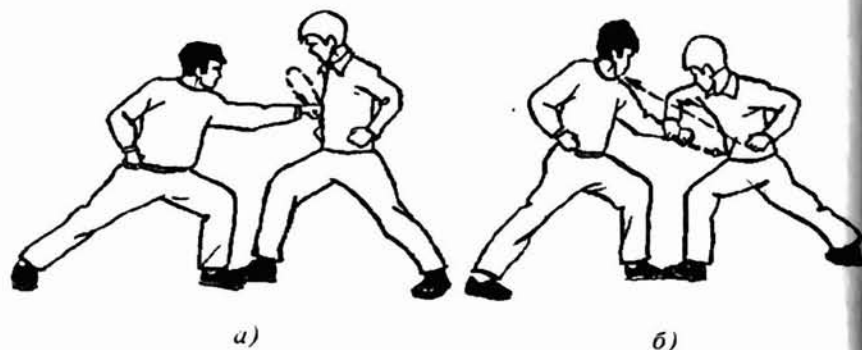


Рис. 120

Рис. 120. Противник наносит вам прямой удар левым кулаком в область солнечного сплетения. Ваши ответные действия: отшагнув назад, захватите правой рукой запястье ударной руки противника (рис. 120, а, б). После захвата отведите захваченную руку противника в сторону и нанесите ему прямой удар слева в адамово яблоко (рис. 120, в). Тип удара – полукольцо между большим и указательным пальцами раскрытой руки (рис. 120, г).

Рис. 121. Произошел конфликт, но вы, не желая обострения, уходите. Будьте начеку! Скорее всего произойдет следующее: противник попытается нанести вам неожиданно удар сзади. Оглянитесь и

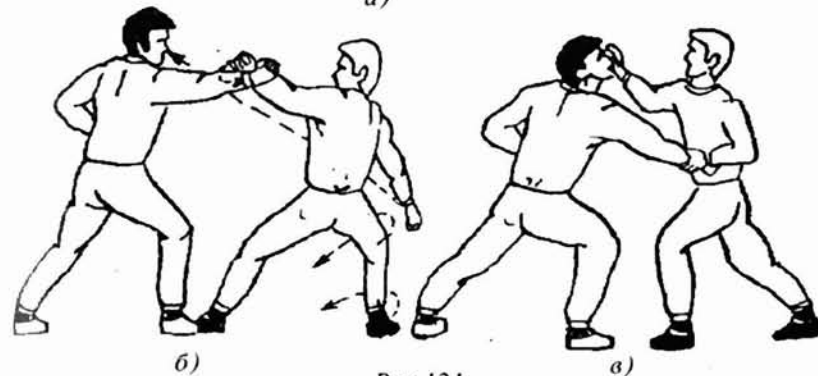
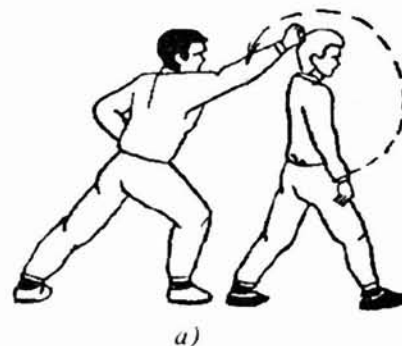


Рис. 121

в случае нанесения удара отбейте его в развороте корпуса блоком в сторону (рис. 121, а, б), раскрывая при этом переднюю часть корпуса противника. Продолжая начатое движение, захватите сблокированную руку и, притянув противника к себе, перейдя в переднюю стойку, нанесите ему свободной рукой (кулаком, основанием ладони) удар в подбородок (рис. 121, в). Удар производите с пронесом вперед.

Особенности приема: все движения обороняющегося – от поворота головы до конечной фазы – удара должны выполняться как единое, без паузы, движение. Отрабатывать прием следует в плавном медленном темпе. Постепенное ускорение допускается по мере отработанности всего приема. Приведенные кинограммы помогут

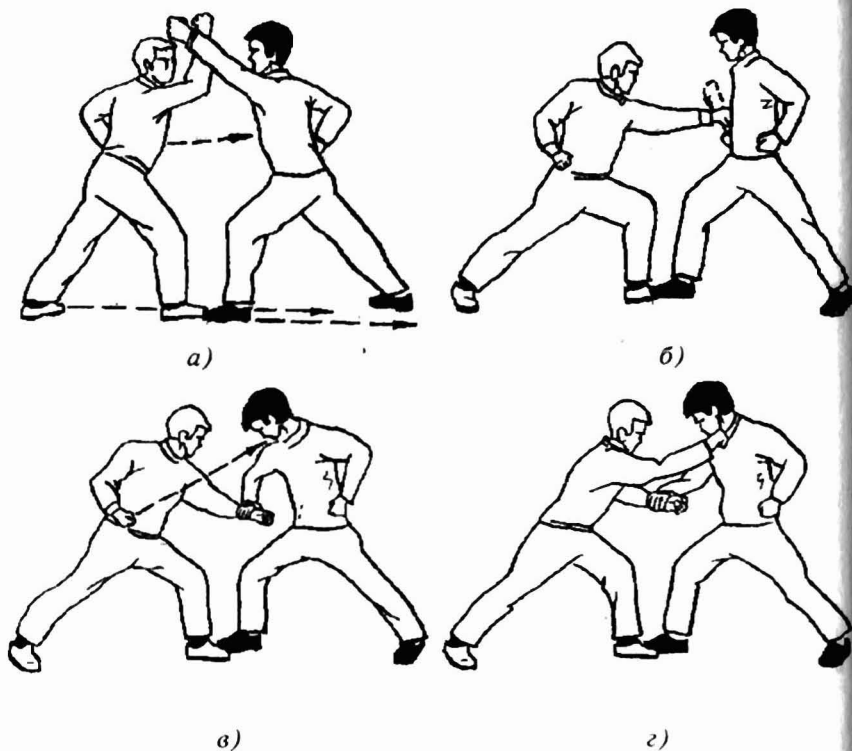


Рис. 122

вам в освоении всех элементов движения, отработывайте их скрупулезно.

Рис. 122. Вам наносят удар кулаком-молотом сверху вниз по голове. В этом случае необходим верхний блок. С постановкой блока нанесите в левосторонней передней стойке удар левым кулаком в корпус противника (рис. 122, а, б). Однако он, отшагнув назад, может блоком-крюком справа захватить ваше запястье и попытаться нанести вам боковой удар слева (рис. 122, в). Не допускайте удара, сразу же после захвата вашей руки упредите противника сильным полукруговым ударом справа в область виска или подбородка (рис. 122, г). Кулак горизонтальный.

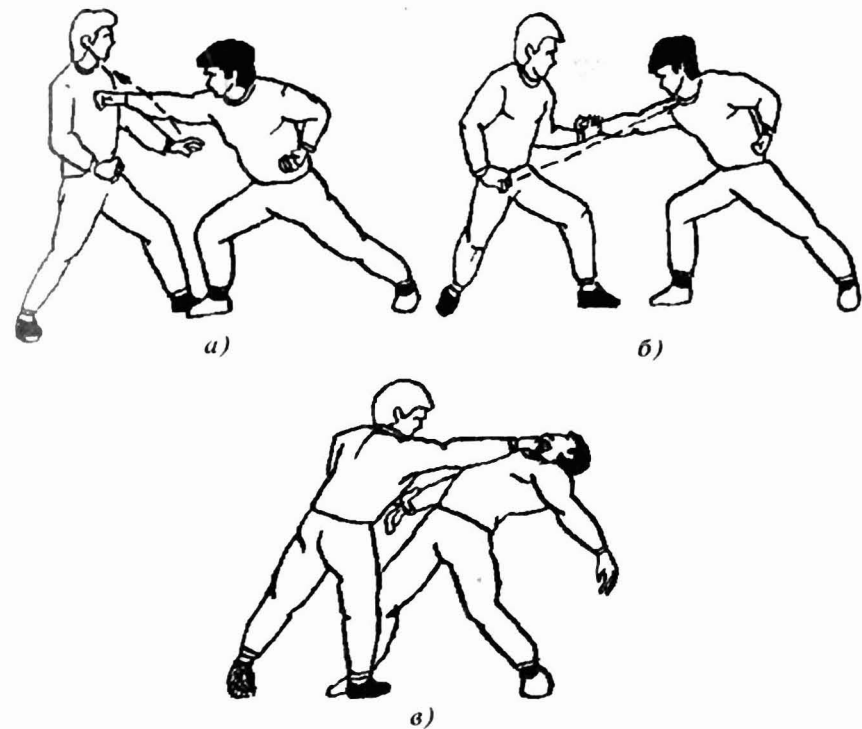


Рис. 123

родка (рис. 122, г). Кулак горизонтальный.

Рис. 123. От прямого удара справа отклоните корпус назад и подведите для захвата свою левую руку под ударную руку противника снизу (рис. 123, а). В конечной фазе удара произведите захват запястья противника (рис. 123, б) и с резким переходом в правостороннюю стойку, навстречу противнику, нанесите ему удар «полукольцом» в адамово яблоко или основанием ладони по подбородку (рис. 123, в).

Рис. 124. Противник наносит вам парные удары кулаками в область головы. Следует заметить, что парные удары при хорошей наработ-

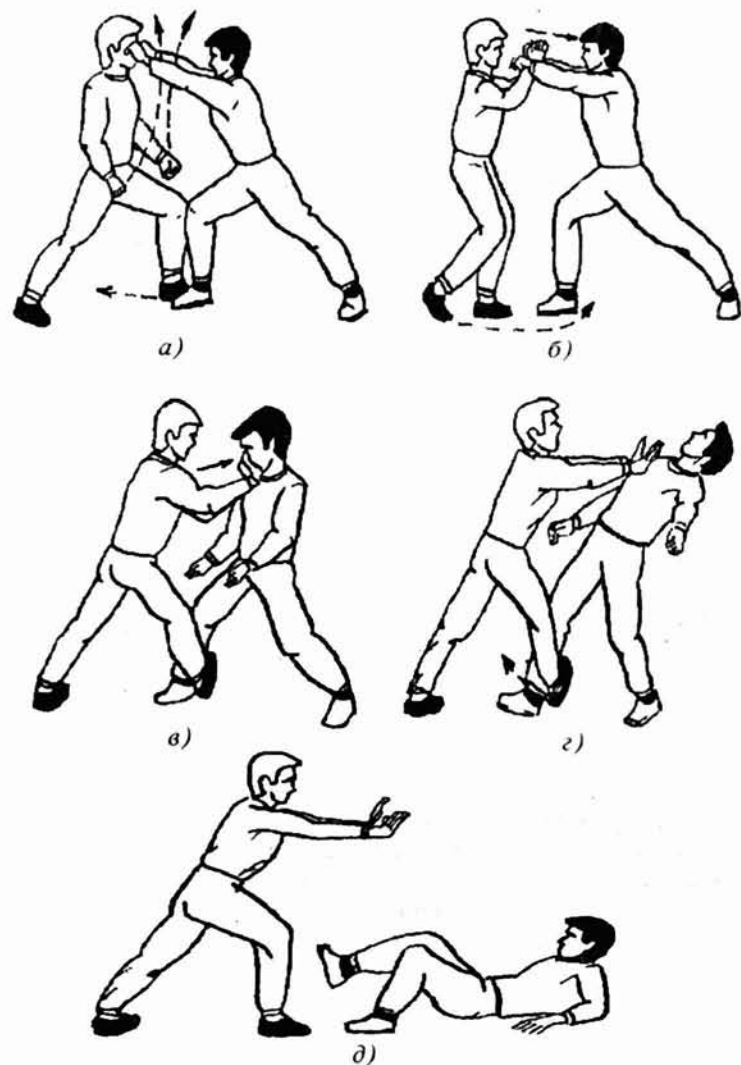


Рис. 124

ке – действенный способ нанесения травм, но в обычной ситуации их применяют крайне редко, разве что для оригинальности. Тем не менее к ним надо быть готовым.

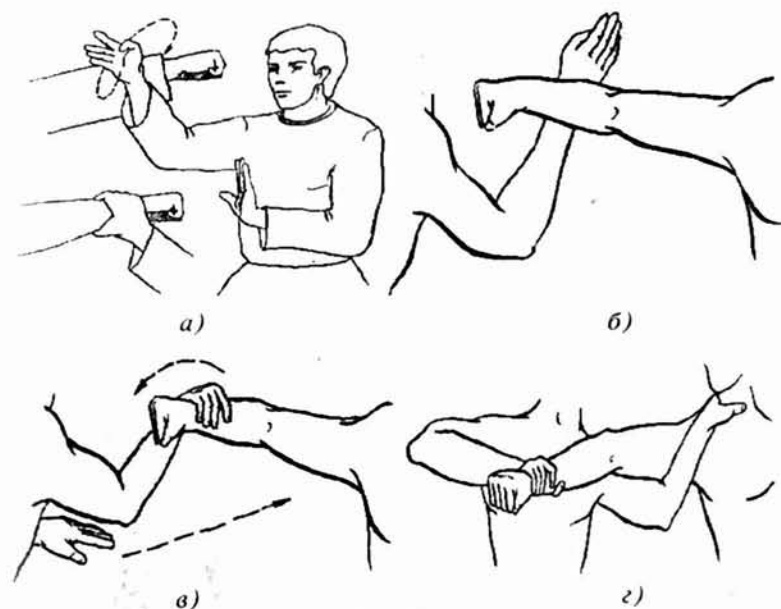
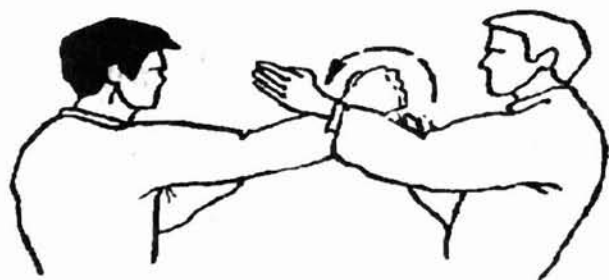


Рис. 125

Итак, на вас нападают, применяя парный удар. Отшагните назад и парируйте его парным блоком изнутри наружу (рис. 124, а, б). Затем с подсечкой передней ноги противника толкните его обеими руками (основаниями ладоней) в подбородок, опрокидывая наземь (рис. 124, в – д). Такого рода приемы чаще встречаются в айки-до. Во время отработки обращайте внимание на способ нанесения удара-толчка: в момент его нанесения ваш вес должен быть сконцентрирован на ударных поверхностях ладоней. Подобная комбинация с одновременным использованием веса тела, ударов и подсечки очень эффективна.

Следующие приемы защиты от нападения будут изобиловать



a)

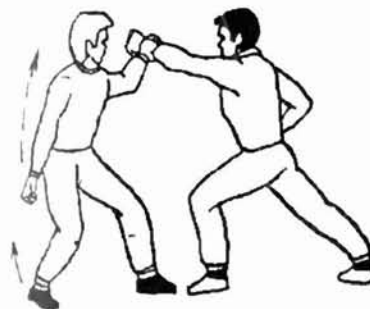


б)



в)

Рис. 126



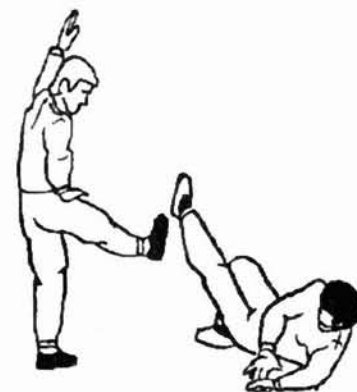
a)



б)



в)



г)

Рис. 127

блокировками с мгновенными захватами ударных конечностей нападающего. Рекомендуется особенно тщательно отрабатывать блоки с уходом от линии атак и захваты запястья, следуя кинограммам на рис. 125, а-г.

Рис. 126. От прямого удара вертикальным кулаком справа резко отклоните корпус назад, уловив конечную фазу удара, захватите запястье противника (рис. 126, а, б) и, либо с подшагом вперед, либо с рывком противника на себя (тренируйте оба варианта) на-

несите удар основанием левой ладони в подбородок, нос противника, не выпуская при этом его захваченную руку (рис. 126, в).

Рис. 127. Вам наносят прямой или круговой удар слева в область головы. Отклонитесь назад в Г- или Т-образную стойку и в конечной фазе удара захватите запястье противника (рис. 127, а). Затем с переносом центра тяжести вперед и одновременной подсечкой передней ноги противника ударьте его наотмашь в область виска, носа или скулы с боковой стороны сверху вниз для опрокидывания наземь (рис. 127, б-г). Тип удара – ребром ладони или кулаком-молотом. Отрабатывать комбинацию необходимо в медленном темпе, постепенно увеличивая темп и доводя прием до автоматизма.

Рис. 128. В переднем выпаде противник наносит вам справа круговой удар в область виска. С уходом в глубокую заднюю прямоугольную стойку отпарируйте удар левой рукой блоком в сторону и с переходом в правостороннюю переднюю стойку нанесите прямой удар в лицо противника (рис. 128, а, б). Предположим, он предвидел ваше контрнападение и отбил его ударом в предплечье слева (рис. 128, в). Отбейте его левую руку основанием ладони

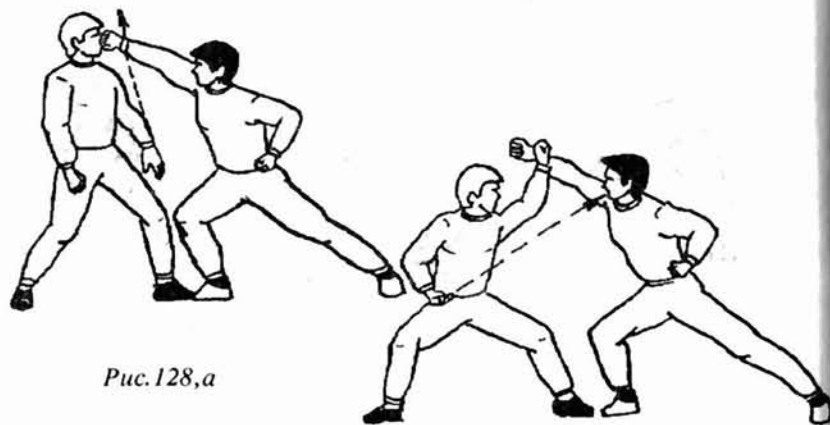


Рис. 128, а

Рис. 128, б

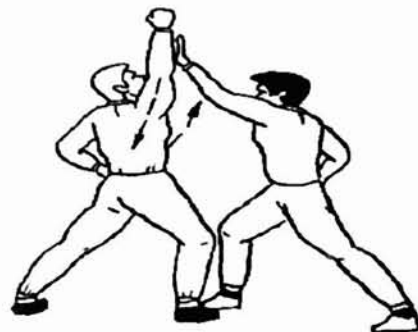


Рис. 128, в

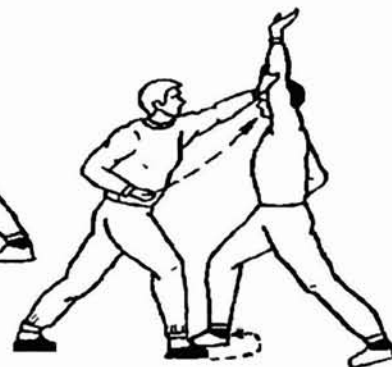


Рис. 128, з



Рис. 128, д

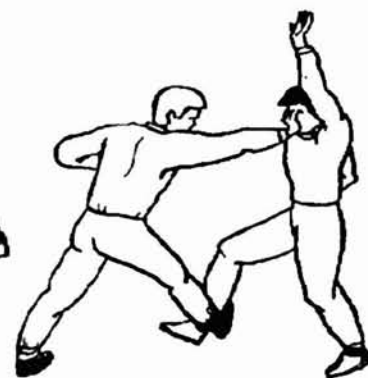


Рис. 128, е

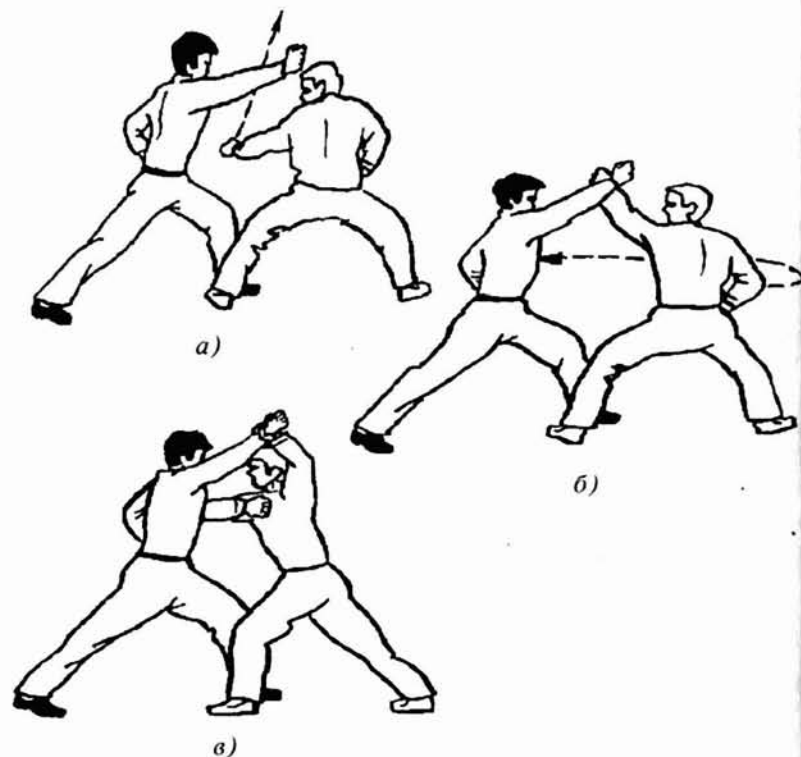


Рис. 129

вверх с одновременной подсечкой его передней ноги, резко ударьте противника упреждающим ударом в подбородок или нос, опрокидывая навзничь (рис. 128, г-е).

Рис. 129. Противник наносит вам удар в область лица. С уклоном уйдите в глубокую прямоугольную стойку. Поставьте блок левым предплечьем в сторону с захватом запястья ударной руки противника (рис. 129, а, б). С переходом в переднюю стойку (переносом центра тяжести и разворотом корпуса против часовой стрелки) нанесите удар локтем по ребрам, солнечному сплетению противни-

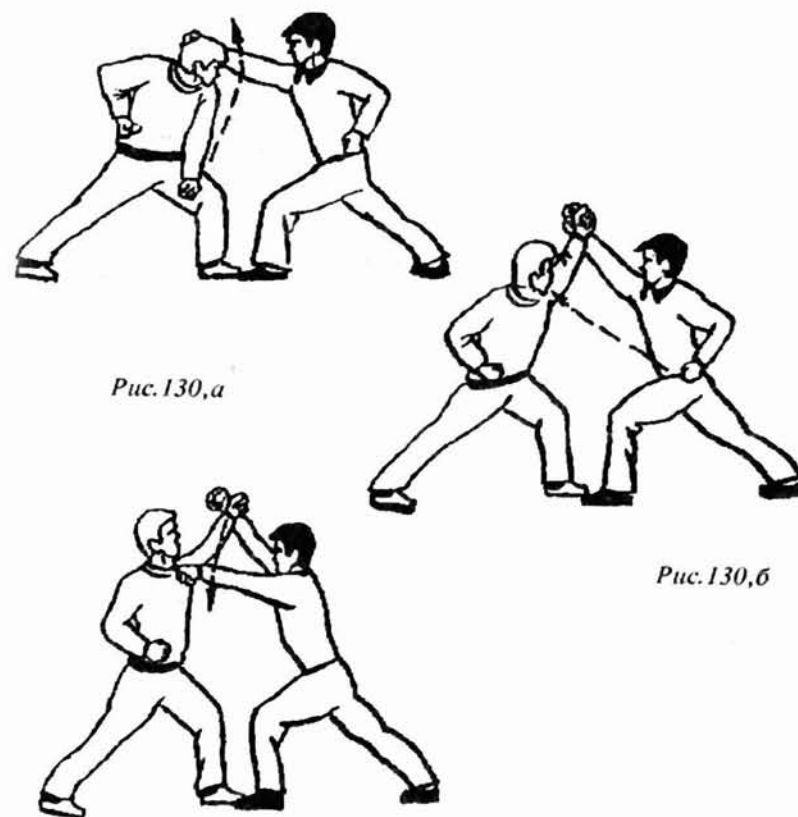


Рис. 130, а

Рис. 130, б

Рис. 130, в

ка (рис. 129, в).

Рис. 130. От удара кулаком справа в голову уклонитесь, выпрямившись, отбейте удар слева блоком в сторону (рис. 130, а). Но противник, сориентировавшись, наносит вам второй удар слева в лицо (рис. 130, б, в). Той же рукой перехватите левое запястье против-





Рис. 130, г

Рис. 130, д

ника и с подсечкой его передней ноги нанесите полукруговой удар правым кулаком в висок (рис. 130, г, д). Кулак горизонтальный. Рис. 131. Ситуация та же, что и в предыдущем примере, но в упрощенном варианте: уклон от удара, блок с захватом запястья и удар справа без подсечки с переносом центра тяжести вперед (передняя стойка).



Рис. 131, а



Рис. 131, б



Рис. 131, в

Рис. 132. Вас схватили сзади за шею. Мгновенно, не дожидаясь развития событий, развернитесь с одновременным блоком через левое плечо (рис. 132, а) и нанесите полукруговой удар правым кулаком или основанием ладони по подбородку или носу противника (рис. 132, в).

Рис. 133. При захвате противником вашей шеи спереди быстро вскиньте предплечья толчком вверх через внутренние области рук противника (рис. 133, а). Руками, согнутыми в локтях, сбейте его предплечья вниз (рис. 133, б) и резко произведите парный удар кулаками или основаниями ладоней по подбородку или нижней области носа противника (рис. 133, в, г). Все ваши движения от

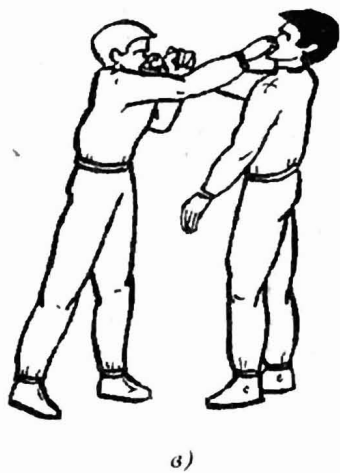
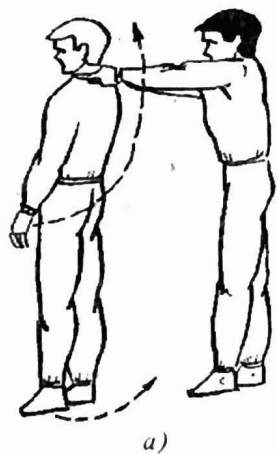
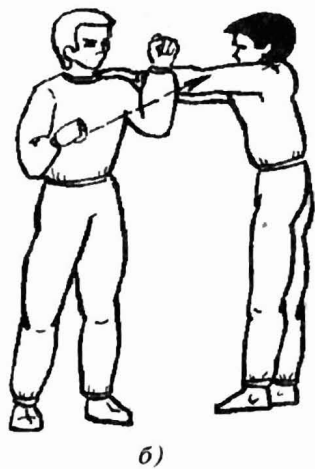


Рис. 132

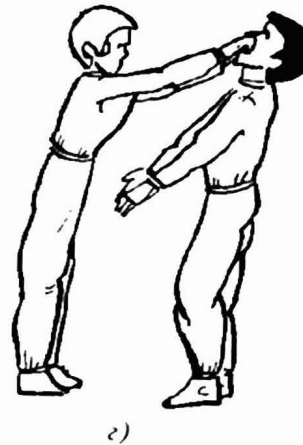
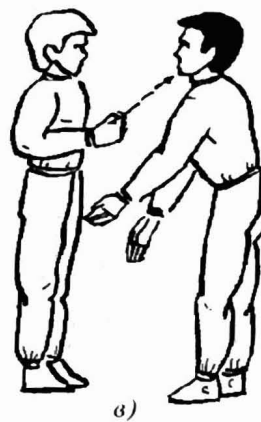


Рис. 133

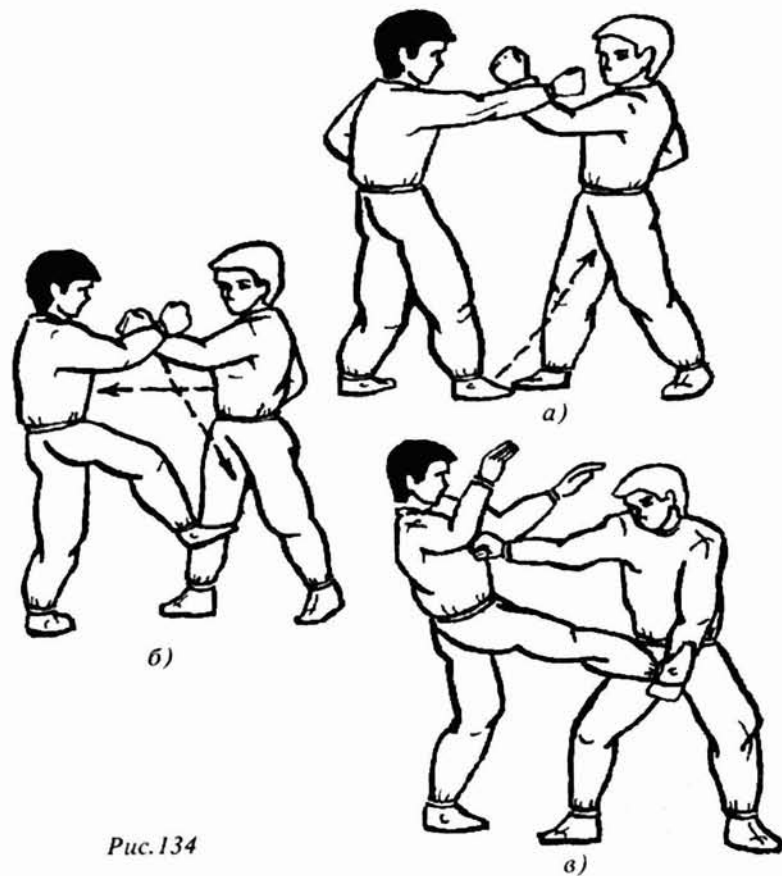


Рис. 134

начала до конца должны быть непрерывными, на один счет.  
 Рис. 134. От кругового или прямого удара в голову отклонитесь назад и отбейте руку противника блоком в сторону (рис. 134, а). Однако противник наносит вам удар ногой в нижнюю часть туловища. С нижним блоком левой рукой по ударной ноге уведите корпус в сторону и в развороте нанесите вертикальным кулаком удар в солнечное сплетение или под ребра нападающему (рис. 134, б, в).

Рис. 135. Прямой удар справа заблокируйте левым предплечьем снаружи внутрь (рис. 135, а). Захватите запястье противника, заведите левую ногу под его переднюю ступню и рывком за захваченную руку противника притяните его на себя (рис. 135, б). Бросив руку, схватите нападающего за волосы (рис. 135, в). Ваши последующие действия должны быть жесткими и решительными: произведите рукой, держащей волосы, резкое и короткое движение от себя и сильно вниз, а ногой, заведенной под стопу противника, сделайте подсечку и нанесите низкий боковой удар по внутренней области бедра опорной ноги противника (рис. 135, в-д). Несмотря на кажущуюся сложность приема, его при должном усердии можно отработать до автоматизма.

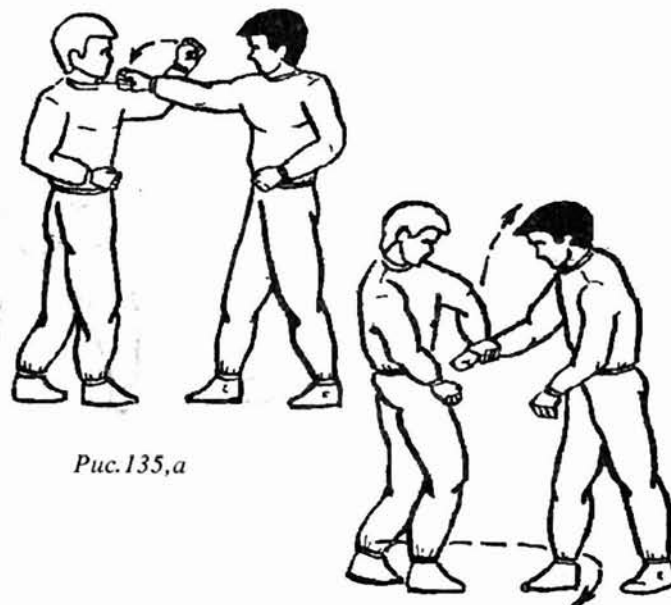
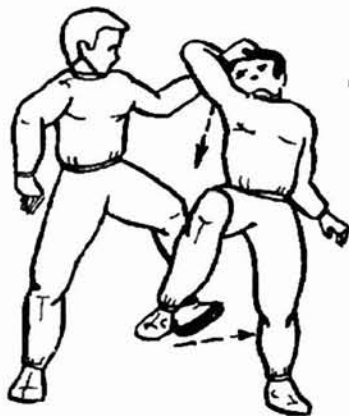
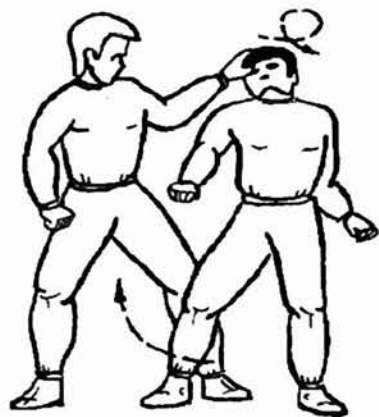


Рис. 135,а

Рис. 135,б



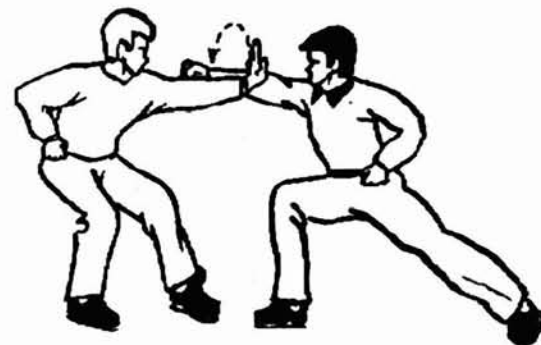
*Рис. 135, з*



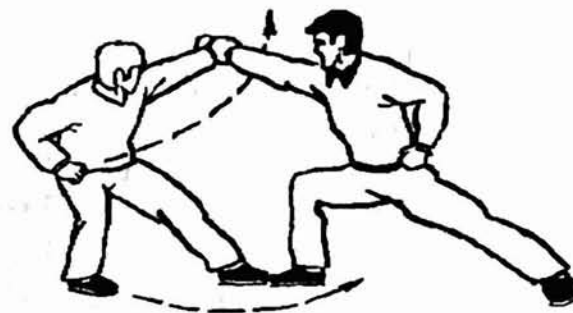
*Рис. 135, в*



*Рис. 135, д*



*Рис. 136, а*



*Рис. 136, б*

*Рис. 136.* Вам наносят прямой удар кулаком справа в область головы. С отходом назад примите кошачью стойку и сблокируйте удар ребром левой ладони в сторону (рис. 136, а). Произведите захват запястья (рис. 136, б) и с переходом в правостороннюю прямоугольную стойку заведите правую руку с обратной стороны локтя



Рис. 136, в



Рис. 136, г

захваченной руки противника (рис. 136, в). Ваши дальнейшие действия должны быть быстрыми и решительными: заведенную за локоть руку резко рваните вверх, а руку с запястьем противника — также резко вниз (рис. 136, г). Прием очень травматичный и применять его нужно только в исключительных случаях.

Данный и нижеприводимые приемы имеют место в джиу-джитсу и дзю-до.

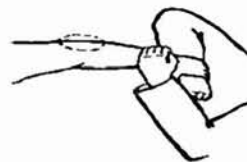
Рис. 137. Противник захватил ваше запястье. Не дожидаясь последующих действий, захватите свободной рукой кисть противника на своем запястье (рис. 137, а), как можно выше вскиньте руки, выделяя локоть своей захваченной руки (рис. 137, б, в). Достигнув наивысшей точки подъема, с одновременным понижением центра тяжести в низкую переднюю стойку, произведите мощное толчковое движение своим локтем по указанной на рис. 137, в, г области локтя противника, не снимая при этом захватов.



а)



б)



в)



г)

Рис. 137

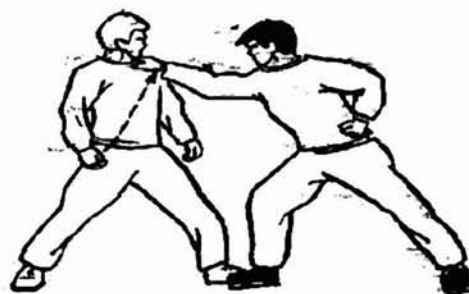


Рис. 138, а



Рис. 138, б

Рис. 138. Предлагаемый прием несколько напоминает предыдущий. Вас схватили за плечо или ворот рубашки (рис. 138, а). Не вырывайтесь! Прихватите кисть противника и, сжимая ее как можно крепче, отклонитесь назад в прямоугольную стойку (рис. 138, б). Это поможет вам вывернуть руку противника локтем вверх. Главное – не дать противнику возможности сделать более одного шага к вам, если же это произошло, переместитесь ему за спину, при этом



Рис. 138, в



Рис. 138, г

его рука вывернется еще больше. Такие действия с вашей стороны помешают противнику нанести удар свободной рукой. Мгновенно после натяжки противника на себя сверху вниз нанесите удар острием локтя по выделенному на рис. 138, в месту вывернутой руки противника (рис. 138, г). Для большей результативности приема в момент удара примите низкую прямоугольную стойку.



Рис. 139. Противник наносит вам прямой удар справа в область головы. Отклонив голову назад, перехватите его запястье, выполнив блок в сторону (рис. 139, а, б). Не давая противнику опомниться, переместитесь за его спину – этот маневр поможет вам вывернуть схваченную руку противника в нужном направлении (рис. 139, в). Одновременно заведите левую ногу под правую ногу противника (рис. 139, г). Упадите левым коленом на подколенную впадину или икорную мышцу правой ноги противника и нанесите со всего замаха сверху вниз удар левым предплечьем по выделенному на рис. 139, д месту руки противника (рис. 139, е). Удар произведите с разворотом своего предплечья против часовой стрелки – это усилит ударную мощь.

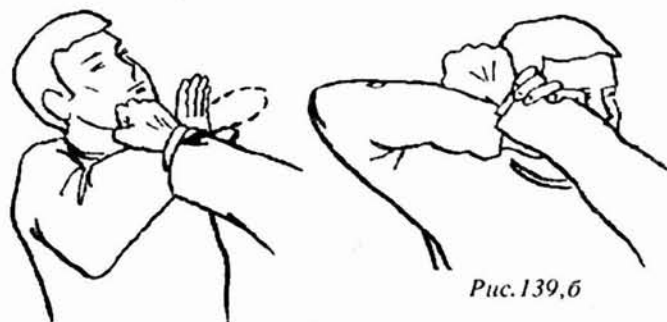


Рис. 139, а

Рис. 139, б



Рис. 139, в



Рис. 139, г



Рис. 139, з



Рис. 139, е



Рис. 140, а



Рис. 140, б

Рис. 140. От прямого удара в корпус отшагните назад и в конечной фазе удара захватите запястье противника правой рукой (рис. 140, а, б). С разворотом туловища по часовой стрелке примите прямоугольную стойку и повторите, как в предыдущих приемах, метод выворачивания руки с натяжкой противника на себя (рис. 140, в). Приняв низкую прямоугольную стойку, нанесите удар с высокого замаха левым предплечьем по указанной на рис. 140, в области



Рис. 140, в



Рис. 140, г

сгиба захваченной руки противника (рис. 140, в, г).

Рис. 141. Вас схватили сбоку или спереди двумя руками за горло. Не дожидаясь развития событий, захватите обеими руками рукава противника ближе к подмышкам (рис. 141, а, б). Подворачиваясь под противника, заведите свою правую ногу под его голеностоп (рис. 141, в), затем, присев, притяните на себя противника и, резко выпрямившись, перекиньте его рывком через правое бедро (рис. 141, г).

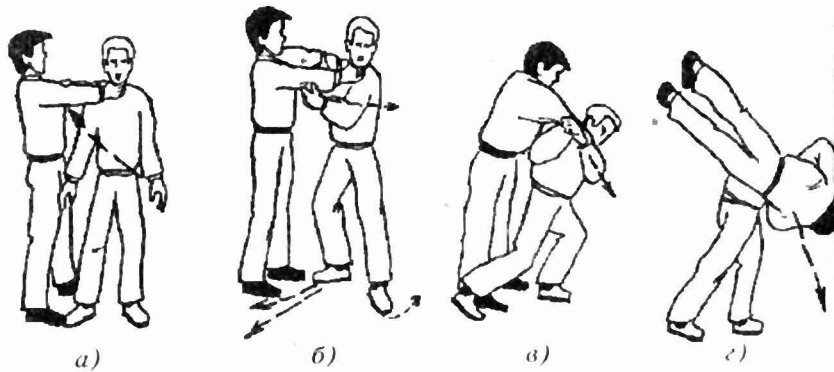


Рис.141

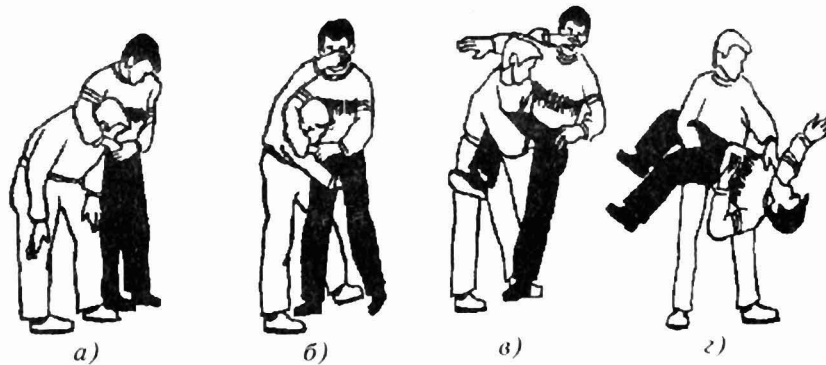


Рис.142

Рис. 142. Противник захватил в замок вашу шею и прижимает головой к себе (рис. 142, а). Прием, очень часто встречающийся в схватках. Развернитесь, по возможности, корпусом к противнику и захватите, в зависимости от стороны разворота, внутреннюю часть его бедра, ближе к промежности. Второй рукой выполните захват противника за воротник или упритесь в его подбородок (рис. 142, б). В следующее мгновение резко приподнимите противника нижним захватом, а верхним опрокиньте его навзничь (рис. 142, в, г). В этом приеме главное – не опоздать с захватом.

Рис. 143. Из основной (естественной) стойки противник неожиданно наносит вам прямой удар правой ногой в область паха, живота (рис. 143, а).

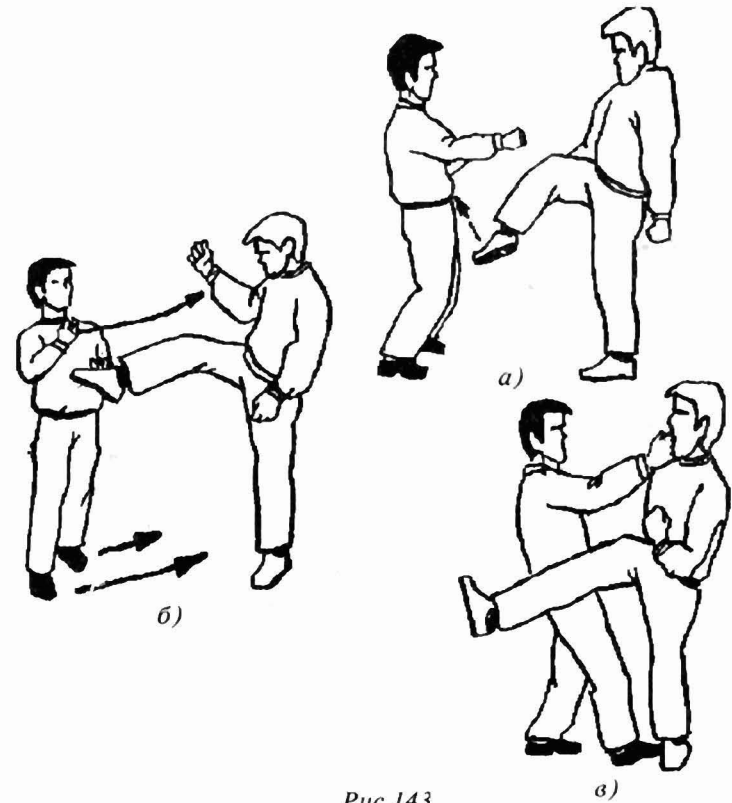


Рис.143

Развернувшись по часовой стрелке, уведите корпус с траектории удара и отбейте внутренним блоком основанием левой ладони голеностоп противника (рис. 143, б). Затем подскочите к нападающему вдоль его ударной ноги и в развороте с переходом в высокую стойку нанесите справа прямой удар кулаком или основанием ладони в его подбородок, кончик носа (рис. 143, в). В этой ситуации также можно нанести два удара подряд – прямой справа и круговой горизонтальным кулаком слева в область виска.

**Рис. 144.** Противник наносит вам передний прямой или круговой удар ногой в область головы. С подшагом прямо наклонитесь вперед от линии удара и заблокируйте левым предплечьем в сторону голеностоп противника (рис. 144, а). В следующее мгновение захватите этой же рукой бедро заблокированной ноги и, перенеся центр тяжести на левую ногу, ударьте противника горизонтальным кулаком или основанием ладони в подбородок, кончик носа (рис. 144, б).

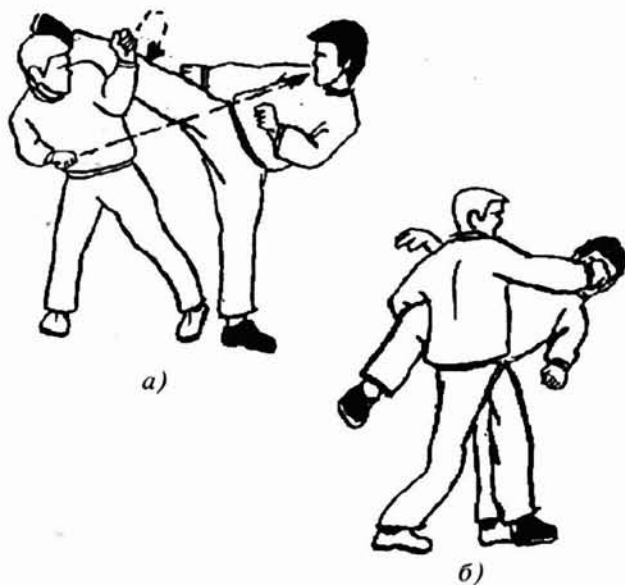


Рис. 144



Рис. 145

**Рис. 145.** Противник наносит вам в схватке передний круговой удар ногой в среднюю часть туловища (рис. 145, а). В этой ситуации не нужно ждать, когда нога достигнет цели. В начальной фазе удара подскочите к противнику, захватите его ногу в области колена левой рукой и прижмитесь к нападающему (рис. 145, б). Одновременно заведя правую ногу за опорную ногу противника, ударьте его основанием правой ладони в подбородок, опрокидывая наземь (рис. 145, в).



Рис. 146

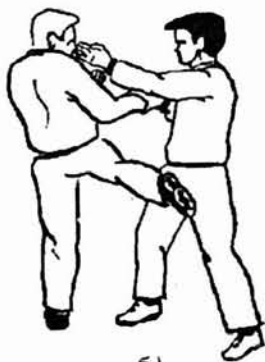
Рис. 146. Задний прямой удар ногой эффективен, когда вы оказались в положении лежа или на корточках. Нападающий меньше всего ожидает от вас контратаки, ибо, по его понятиям, вы находитесь в очень неудобном положении. Получив жесткий удар пяткой в область паха или живота, он будет выведен из строя.

Рис. 147. В ходе спарринга ваши руки сплелись с руками противника – такое случается часто. В этой ситуации хорошей развязкой окажется удар ногой «из-под себя», направленный в пах противника. Даже при незначительной растяжке этот удар получается достаточно хлестким, а предусмотреть его, как правило, невозможно.



а)

Рис. 147



б)



а)



б)

Рис. 148

Рис. 148. Ситуация, в которой вы поднимаетесь после падения или опустили на колени. Противник, используя свое преимущество, наносит вам задний круговой или прямой боковой удар ногой в голову. Остановите его удар блоком предплечья справа в сторону (рис. 148, а) и в развороте корпуса с переходом на другое колено нанесите удар кулаком в промежность противника (рис. 148, б).

Рис. 149. Вы оказались в лежачем положении, противник над вами и пытается нанести вам удар сверху ногой. Ситуация, часто возникающая в уличных конфликтах. Вариантов защиты много: один из них – откатиться в сторону. Однако в процессе обучения будем

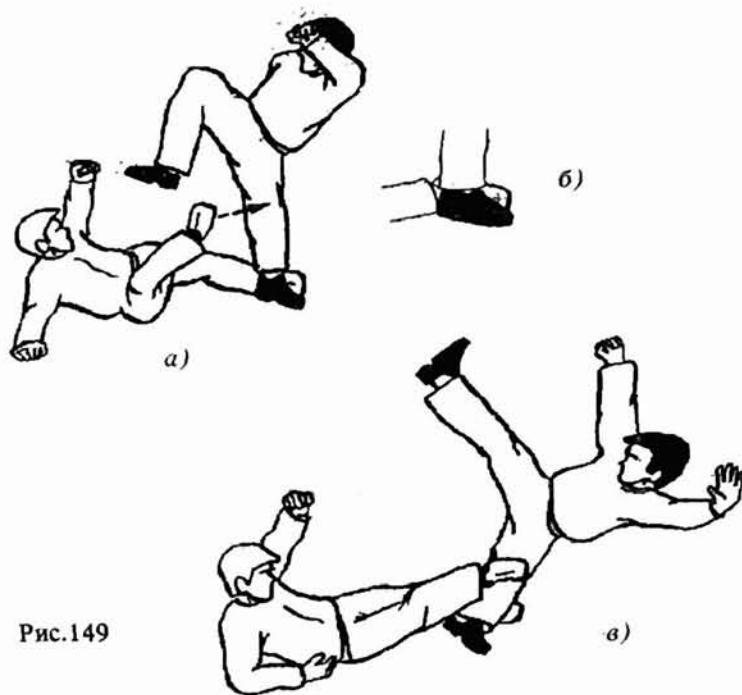


Рис. 149

придерживаться сложных вариантов, так как легкое получится само.

Итак, решим, что возможности для ухода от удара нет, следовательно, выход в контратаке: зацепите стопой ударную ногу противника (рис. 149, а) и резко нанесите удар другой ногой по внутренней части голени его подцепленной ноги (рис. 149, в). Если удар придется ниже или выше, результат не ухудшится. Главное — это своевременный зацеп и последующий удар.

Рис. 150. Противник наносит вам прямой боковой или задний круговой удар левой ногой по корпусу. С подшагом навстречу поставьте нижний блок левым предплечьем (рис. 150, а). После блока, как одно движение, захватите обеими руками ударную ногу противника и произведите прямой боковой удар ногой справа (пяткой, стопой) по внутренней области бедра опорной ноги противника (рис. 150, б).

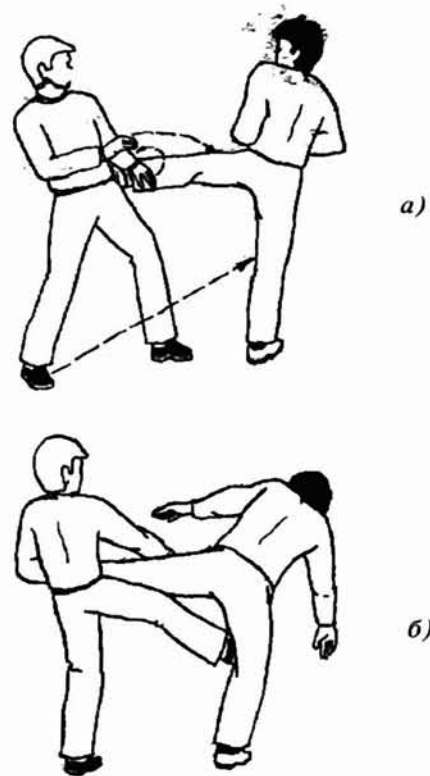


Рис. 150

Подшаг необходим, чтобы уйти с траектории удара противника, переместившись ближе к его колену, в этом случае удар будет несильным.

Рис. 151. От прямого удара рукой справа в лицо отклоните корпус, отшагнув назад. В конечной фазе удара поставьте блок в сторону и захватите запястье ударной руки противника (рис. 151, а, б). Сориентировавшись, он наносит удар правой ногой в нижнюю часть

туловища. Резко поднимите переднюю ногу и, согнув ее в колене, прикройте от удара голеноостопом. Не выпуская захваченной руки противника, притяните его на себя и нанесите ему поднятой ногой боковой удар пяткой или стопой в область плавающих ребер, печени (рис. 151, в).

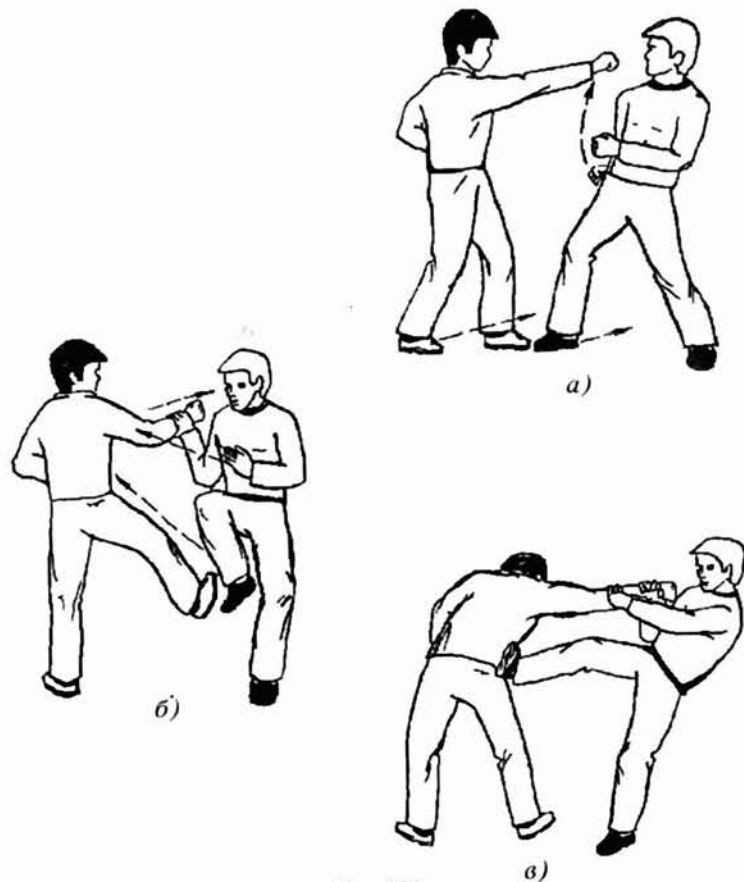


Рис. 151

## 2. Самозащита при нападении нескольких противников

Рис. 152. Двое держат вас за руки. Нанесите по ближайшему противнику удар ногой в досягаемую область (пах, низ живота) (рис. 152, а, б). Мгновенно, используя замах, пяткой той же ноги произведите удар по ноге второго противника (рис. 152, в, г). Даже если вы не попадете точно в цель, не акцентируйте на этом внимание, главное – мощь ударов. От захватов, как минимум, вы освободитесь.

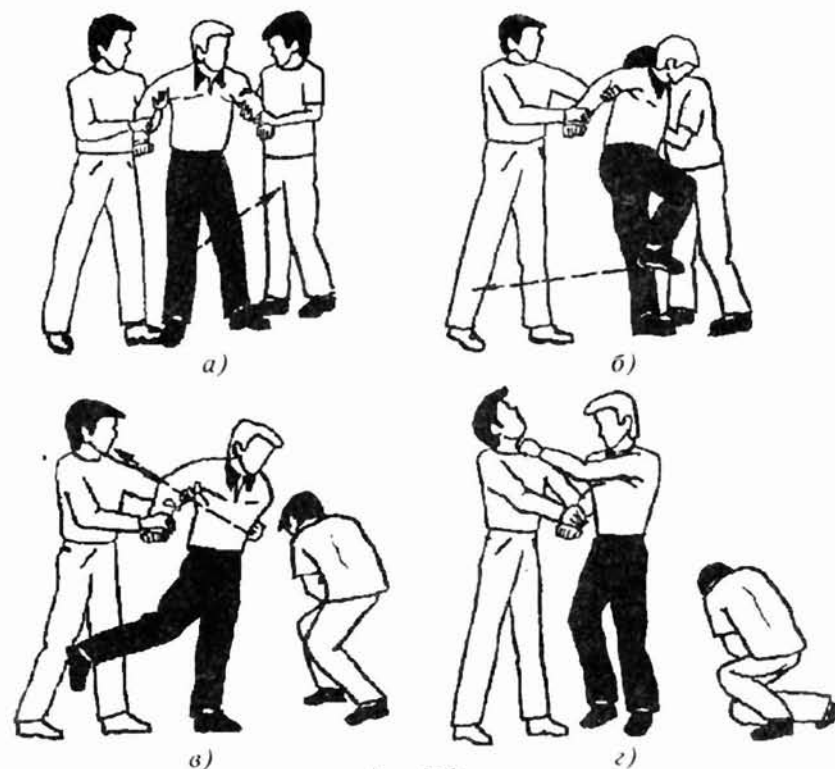


Рис. 152

5 Зак. 1150





Рис. 153

Рис. 153. Ситуация очень схожая с предыдущей, разница в том, что держит вас задний противник, а второй готовится к нападению. Тут возможно следующее: вы наносите сначала удар ногой по переднему противнику, а затем этой же ногой по заднему, либо наоборот — сначала по заднему и после по переднему противнику.

Рис. 154. Двое держат вас сзади за руки и плечи (рис. 154, а). Не вырывайтесь, это ни к чему не приведет. Неожиданно, резко и мощно нанесите удар правой (левой) ногой в голень противника справа (слева) (рис. 154, б, в). Далее с разворотом корпуса вправо



Рис. 154, а



Рис. 154, б



Рис. 154, в



Рис. 154, г

(влево) произведите удар локтем в область ребер второго противника (рис. 154, г). Даже если вы их и не травмируете, то от захватов освободитесь.

Рис. 155. Если противники, схватившие вас, стоят по обе стороны в пределах досягаемости, то ваши действия таковы: стоящему справа



а)



б)



в)

Рис. 155

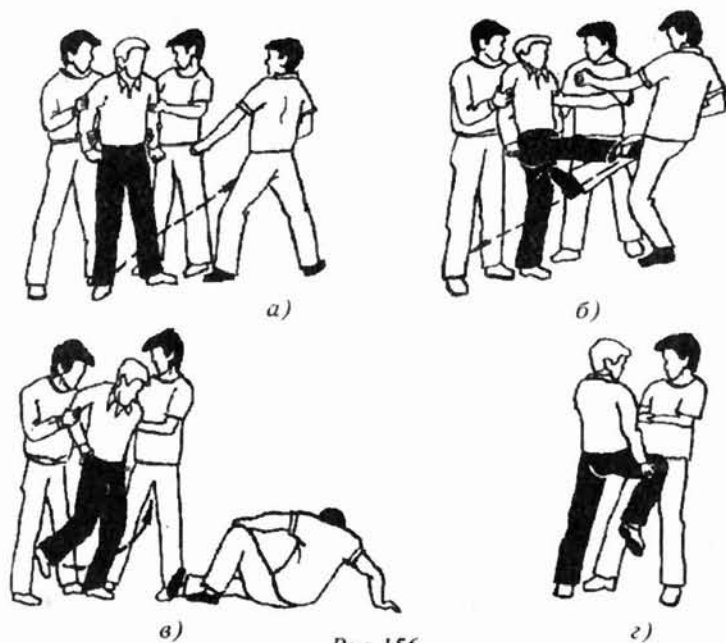


Рис. 156

нанесите боковой удар ступней по верхней части голени около коленного сгиба (рис. 155, а, б). Этой же ногой, не опуская ее, произведите удар стопой по ближайшей ноге второго противника, также в область колена (рис. 155, в).

Рис. 156. На этот раз задача посложнее: на вас нападают трое. Двое крепко держат вас за руки, а третий готовится нанести удар ногой или рукой. Ваш единственный шанс – это упреждающий удар (рис. 156, а). Руки ваши захвачены, но свободны ноги. В наиболее подходящий момент нанесите удар ногой в область промежности переднего противника. Не опуская ногу, ударьте каблуком в голень сзади стоящего противника и коленом этой же ноги в развороте нанесите удар в нижнюю часть живота третьего нападающего (рис. 156, б – г). Несмотря на кажущуюся сложность приема, он вполне эффективен и доступен. Вопрос только в качестве его отработки.

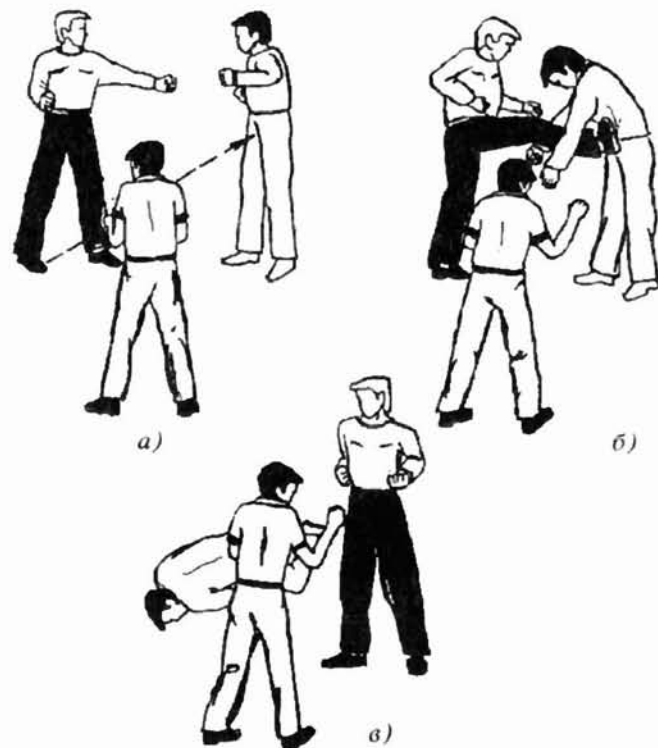


Рис. 157

Рис. 157. На вас нападают двое. Вариант ваших действий таков: нанесите по ближайшему противнику удар правой пяткой сверху вниз в нижнюю часть живота (рис. 157, б). Такой удар сблокировать тяжело, ибо при направлении ударов ногами сверху вниз в ступни вкладывается весь ваш вес. В случае попадания такого удара в цель, выдержать его очень сложно. Прием очень травматичный! Применять его следует лишь в безвыходной ситуации. Далее, в зависимости от ситуации, вы либо вступаете в схватку со вторым противником, либо же расходитесь (рис. 157, в).

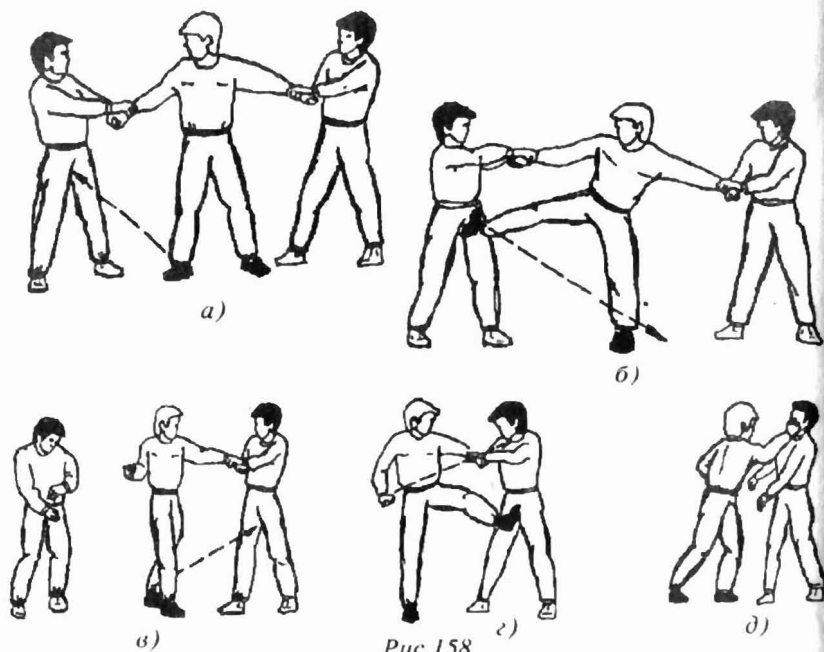


Рис. 158

Рис. 158. Двое держат вас за вытянутые руки. В подобной ситуации нужно сразу же начинать контратакующие действия. Проще нанести по одному из противников удар ногой (пяткой, ступней, подъемом) либо в область паха, либо по голенистопо (рис. 158, а, б). Один из захватов в этом случае обязательно ослабнет. Следующее мгновение даст вам, как минимум, два способа контрнападения: с постановкой ноги после первого удара нанесите такой же удар ногой второму противнику (рис. 158, в, г) и в развороте корпуса добавьте прямой удар основанием ладони по подбородку или кончику носа противника (рис. 158, д).

Рис. 159. Вы сидите в кресле (в баре, кафе). Произошел конфликт и на вас нападают справа, пытаясь нанести удар рукой. Блоком в сторону отбейте удар (рис. 159, а) и захватите руку противника в запястье; привстав с места, нанесите передний круговой удар ногой

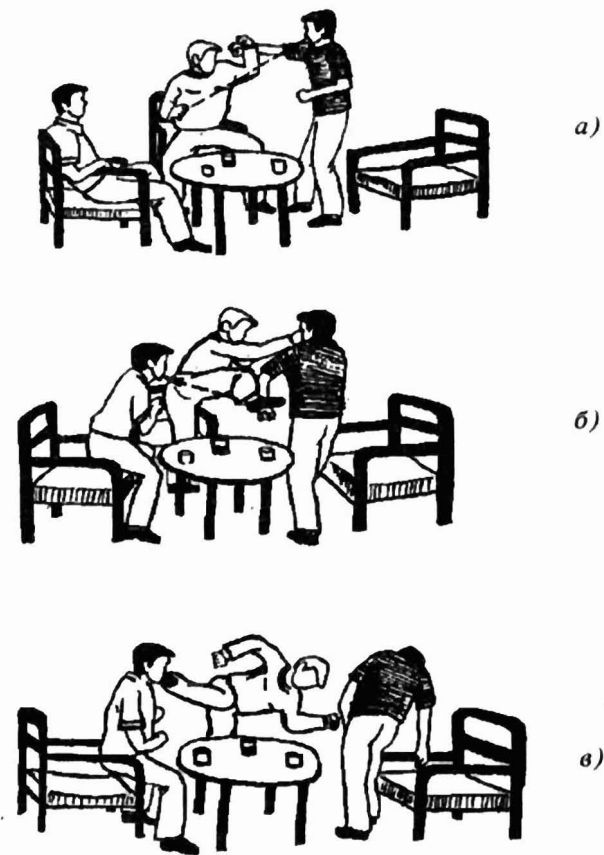


Рис. 159

в область ребер, почек, печени противника (рис. 159, б) и, не выпуская его руки, пяткой или ступней этой же ноги нанесите удар по второму нападающему справа (рис. 159, в).

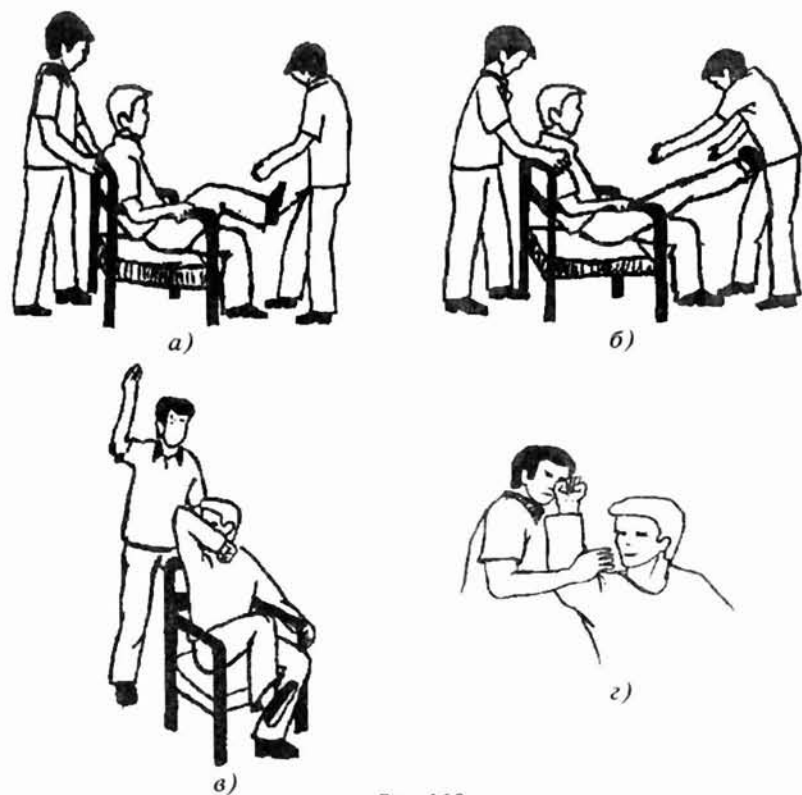


Рис. 160

Рис. 160. Вы сидите в кресле. Один из противников перед вами, другой позади. Если ситуация стала напряженной, то, не ожидая ее развязки, нанесите переднему противнику удар ногой в пах или голеностоп (рис. 160, а, б), а по второму с полуразворота произведите удар внешней частью кулака в подбородок, переносицу (рис. 160, в, г). Старайтесь, сидя на стуле, отрабатывать этот вариант с напарниками или воображаемым противником. Эффективность этого приема зависит от длительности его отработки.

### 3. Самозащита при нападении со вспомогательными предметами (нож, топор, пистолет и т.д.)

Не возникает сомнений, что ситуация, когда противник нападает на вас, имея при себе оружие, является наиболее сложной в силу своей потенциальной опасности. Тем не менее она не безвыходна. Сложность лишь в том, что самозащита от нападения со вспомогательными предметами требует соответствующего психологического настроя, навыка. Для выработки такого навыка начинайте тренировки с деревянными муляжами. Первое время темп нанесения учебных ударов должен быть медленным для наработки подсознательных защитных реакций у обороняющегося, затем темп увеличивается до обычного. Далее тренируйтесь уже с настоящим оружием. Темп тренировок также должен нарастать от медленного до быстрого.

Рис. 161. При нападении на вас противника с ножом или с иным холодным оружием воспользуйтесь любым, доступным для обороны, средством. В такой момент им может быть обычный ремень, которым можно наносить удары, например по лицу, глазам и руке с ножом нападающего.



Рис. 161

Рис. 162. Противник наносит



Рис. 162, а



Рис. 162, б

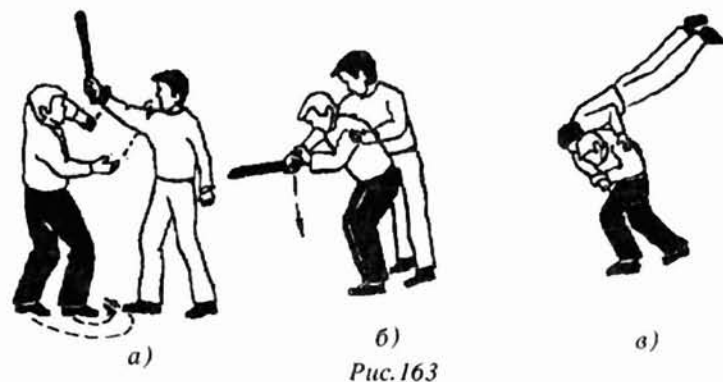


Рис. 163

вам удар ножом справа сверху вниз. Поставьте под запястье с ножом верхний блок с отводом в сторону (рис. 162, а) и обязательно произведите захват запястья. После этого мгновенно нанесите опрокидывающий удар в подбородок или кончик носа противника правым кулаком или основанием ладони (рис. 162, б).

Рис. 163. Противник наносит вам удар палкой справа. Пригнувшись, перехватите левой кистью запястье противника, а правой рукой через его подмышку захватите плечо нападающего (рис. 163, а) и в развороте корпусом против часовой стрелки запрокиньте противника на спину (рис. 163, б). Привстав, оторвите его от поверхности и рывком перекиньте через себя (рис. 163, в).

Рис. 164. Размахнувшись стулом, противник пытается нанести вам сокрушающий удар (рис. 164, а). Ваша задача, уловив момент наклона стула на вас, пригнуться (не теряя обзора) и мгновенно поднырнуть за спину противника вниз (рис. 164, б, в), захватив руками его штанины или лодыжки. Крепко их удерживая, резко выпрямитесь (рис. 164, г). Результат для вашего противника окажется плачевным. Запомните постулат восточных бойцов: «Упавший воин — уже не воин». Особенности приема: не сгибайтесь раньше времени, прием должен быть неожиданным, иначе противник, сориентировавшись, нанесет удар с учетом изменившихся обстоятельств. Не следует полагаться на его промах — чтобы опрокинуть противника, не нужно производить рывок руками, до-

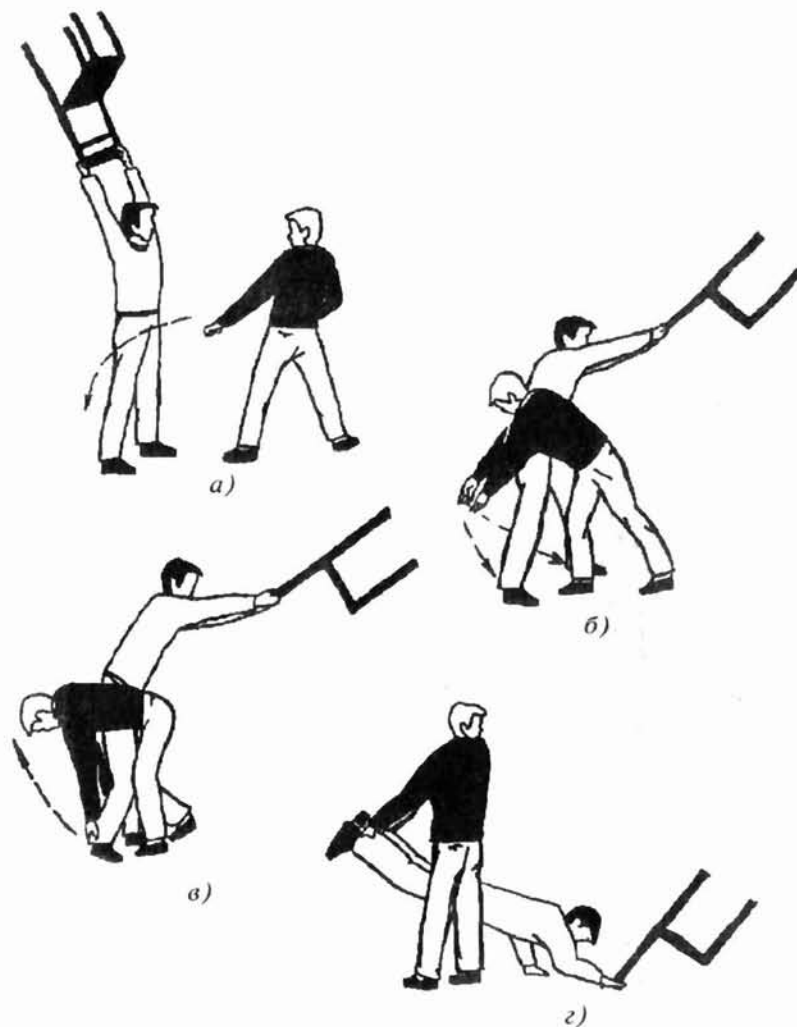


Рис. 164

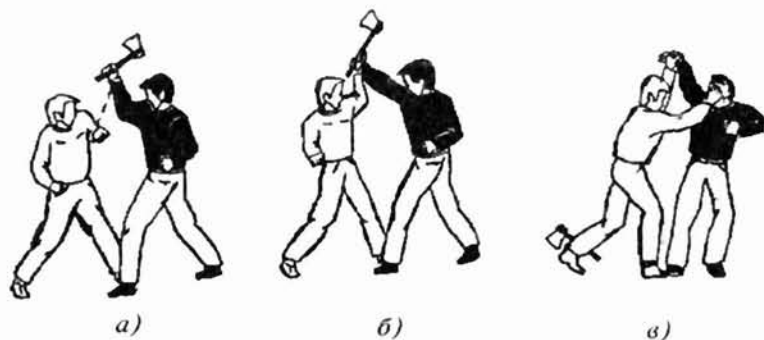


Рис. 165

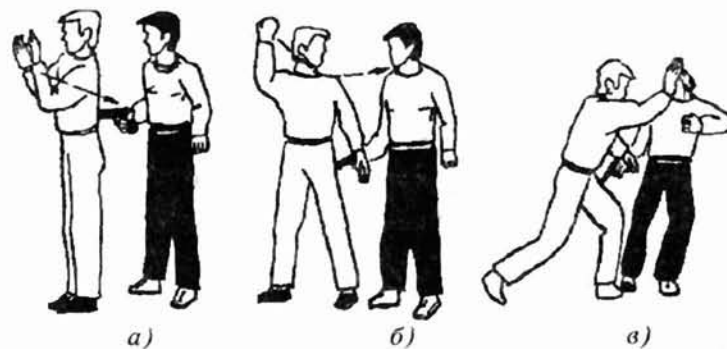


Рис. 166

статочно, цепко произведя захват, выпрямить спину и противник будет повержен.

*Рис. 165.* Противник пытается нанести удар топором. Используйте тот же прием, что приведен на рис. 162. Пока рука с топором находится в стадии замаха, поставьте блок в сторону у запястья противника (рис. 165, а, б), отбивая его руку как можно дальше от себя, и в подшаге к противнику нанесите ему справа жесткий удар в подбородок основанием ладони (рис. 165, в).

*Рис. 166.* Противник приставил к вашей спине пистолет и требует поднять руки. Постарайтесь своей реакцией убедить его в том, что

вы очень напуганы и быстро вскиньте руки (рис. 166, а). Ваши последующие действия: руки еще не достигли конечного положения, как вы делаете резкий разворот к противнику с одновременным отбивом руки с пистолетом в сторону, как можно дальше (рис. 166, б); чтобы возможный выстрел не попал в вас, в момент отбива пистолета развернитесь к противнику и нанесите ему удар в подбородок слева основанием ладони (рис. 166, в). Необходимо обратить внимание, что для успешного применения приема увод корпуса от линии возможного выстрела и технику отбива руки противника следует отработать до автоматизма.

#### 4. Самооборона для женщин

Учебный материал, представленный в настоящем издании, рассчитан на физически среднеразвитого мужчину. Но несмотря на то, что женщины уступают в физической силе мужчинам, данный материал освоить в состоянии и они. Нормальной, ведущей здоровый образ жизни женщине это по силам.

Объективность такова, что противопоставить себя более сильному потенциальному противнику можно лишь в том случае, если есть необходимые психологическая подготовка и физическая закалка. Жизненная практика показывает, что женщин "слабым полом" можно назвать весьма условно. Если женщинам природой и не дано быть сильнее мужчин физически, то приблизиться к параметрам мужской силы им вполне доступно, а по ловкости, скорости реакции и выносливости женщины способны оставить мужчин далеко позади себя. Для наглядности можно сослаться на процесс подготовки женщин-военнослужащих США. Они обязаны выполнять все армейские нормативы по физической подготовке на одном уровне с мужчинами, их невыполнение лишает права на дальнейшее прохождение службы в профессиональной армии этой страны. Отжиматься, например, женщины должны столько же, сколько и мужчины - не менее 60 раз в минуту. Так же и в остальном, будь то кросс или занятия по рукопашному бою, дзю-до и т.д. В общем, в американской армии скидка на пол отсутствует. Либо тянешь - либо нет, третьего не дано. На таких же принципах основано и наше пособие. Пожалуй, единственно, от чего женщин можно освободить, так это от наработки ударов суставами кулаков. Рекоменду-



ется больше времени отдавать на отработку ударов ребрами ладоней, основаниями ладоней и, разумеется, локтями, ибо локоть - универсальное оружие женщин и подростков, даже дети в игре со взрослыми могут случайно нанести очень болезненный удар локтем. Поэтому на отработку ударов локтями женщины должны тратить около 70% всего тренировочного времени. При должной наработке указанных областей рук женщины способны наносить такие же хлесткие и крепкие удары как и мужчины. Если вы будете добросовестно придерживаться указанных в таблице годового тренировочного цикла рекомендаций, то почувствуете себя достаточно сильными, чтобы оказать достойное сопротивление насильнику, и это не будет самообманом, ибо при должном самообладании вы сможете с успехом применить то, что освоили.

Но все же женщина есть женщина, а мужчина остается мужчиной, и разница не в пользу женщины. Помните об этом. Следует иметь в виду, что даже далеко не всякий мужчина способен с одного удара расправиться с противником, поэтому не спешите завязывать бой, можете проиграть. Если бой все же начат, применяйте только те приемы, которые состоят из ударов без элементов борьбы. Женщины, помните, что ваше преимущество в неожиданных, непредсказуемых поступках. Они обязательно ошеломят мужчину, что даст вам необходимые мгновенья для последующих действий. Женщинам, помимо материала, изложенного в настоящем пособии, нужно освоить некоторые полезные рекомендации.

Большую помощь в обороне окажут вам любые подручные средства: палка, камень, баллончик дезодоранта, плотно скрученный журнал, книга и т.д. В случае нападения на вас кричите как можно громче и пронзительнее, совмещая крик с активной оборонной всеми возможными способами, ибо в вашем положении цель оправдывает средства. Крик женщины, как показывает практика, весьма своеобразное средство: ведь нападающий всегда опасается, что ваш крик будет услышан, и действия его будут неуверенными, малоэффективными. Но как быть, если на ваши крики о помощи никто не спешит: ведь бывает и такое - нападение произошло чуть ли не у домов, а всем хоть бы что. Естественно, что насильник, видя такое, наглет все больше. Даже в такой ситуации не отчаивайтесь, соберитесь, ошеломите наглеца неординарностью поведения, ну, например, разбейте чем-нибудь, хоть тупфлей, любое ближайшее

окно, и хорошо, если не одно, - вот тогда никакая сила не удержит обывателя на тахте, а насильник просто остолбенеет от вашей "наглости". Мысли его будут лихорадочно метаться, ища выход из создавшейся неординарной ситуации, а растерявшийся противник - побежденный противник.

Постарайтесь мысленно воссоздать возможные ситуации нападения на вас мужчин и поразмышляйте над вашими действиями, в таких ситуациях мысленная проработка значит очень много для последующих действий. Вот, например, вы оказались с мужчиной один на один, вдали от жилья. В таком случае, если вы решили постоять за себя до победного конца, лучше действовать с некоторой долей хитрости, чтобы ваше нападение было для насильника неожиданным. Что бы вы ни сделали, будь то удар каким-либо вспомогательным средством (камнем, баллончиком, перочинным ножом и т.д.) или мощный укус какой-либо части лица (губ, уха, кончика носа), помните: все это вы должны проделать без какой-либо жалости к насильнику, ибо в случае неудачи он вас не пощадит.

Конечно, лучше всего, чтобы дело не дошло до применения приемов и вспомогательных средств, поэтому возьмите на вооружение несколько дельных советов:

1. Не выходите без особой надобности в поздние часы на улицу или старайтесь это делать в сопровождении надежных друзей.

2. Если идете в гости, выясните, кого там будет больше - знакомых или незнакомых, и есть ли те, кто вступится за вас в случае проблемной ситуации. Не напрашивайтесь на неприятности, а также старайтесь не терять головы в веселье (тем более, если такая склонность имеется), протрезвление может оказаться горьким.

3. Носите в сумочке какой-нибудь режущий или колющий предмет (но чтобы без конфликта с законом): маленький перочинный ножик, вязальную спицу, бритву - и в случае нападения порежьте или уколите как можно сильнее вашего противника. Результатом ваших действий будет ваше спасение.

4. Постарайтесь не ходить в неизвестные места с малознакомыми людьми, ведь что у них на уме - вам неизвестно.

5. Привлекательно и хорошо одеваться любят все женщины и это естественно. Единственное требование - не переходить границ разумного. Не старайтесь вызывать своей манерой одеваться чрезмерных возбуждающих эмоций у мужчин, это может оказать вам



плохую услугу— рано или поздно вы спровоцируете насилие над собой.

6. Оставаясь одна в квартире, приучите себя дверь держать на запоре, помимо этого не поленитесь врезать глазок и поставить цепочку попрочнее, это актуально. Обязательно имейте под рукой телефоны ближайших отделений милиции и коммунальных служб.

Многие злоумышленники проникают в квартиры, выдавая себя за электриков, сантехников, работников госстраха и т. д. Убедитесь, что эти люди — те, за кого себя выдают. Если ваши сомнения не развеялись, предложите им прийти в удобное для вас время, когда вы будете дома не одни.

7. Автомобили и лифты — излюбленные места насильников для своих грязных дел. Уж если пришлось воспользоваться частной машиной, то лучше пусть вас кто-нибудь в нее посадит и запишет номер автомобиля, да так, чтобы это видел и водитель. Но в лифт с незнакомым человеком лучше не садиться вообще. Гарантии вашей безопасности никакой.

В заключение хотелось бы обратить внимание, что речь идет всего лишь о разумной осторожности, а не о насаждении болезненной подозрительности и недоверия.

Теперь перейдем к изучению ряда типовых ситуаций нападения на женщин и методов защиты в каждом конкретном случае. Помимо всего прочего, женщинам следует помнить, что для них вовремя убежать — это тоже одержанная победа.

*Рис. 167.* Если с вами пытаются «познакомиться» подобным образом, то, конечно, приятного мало, и хорошо, если такой «джентльмен» примет во внимание ваше нежелание к знакомствам подобного рода.

Если же его дальнейшие действия переходят границы дозволенного и грозят вам серьезными неприятностями, то нет смысла либеральничать. Самое лучшее в такой ситуации — шокировать нападающего.

Резко и сильно, как можно



*Рис. 167*



*Рис. 168,а*



*Рис. 168,б*



*Рис. 168,в*



*Рис. 169,а*



*Рис. 169,б*



*Рис. 169,в*

глубже проникая в кожу, оцарапайте ногтями лицо противника, начиная с глаз. Не жалейте его, он вряд ли вас пожалеет. Оцарапайте решительно, и шок вашему «знакомому» обеспечен на некоторое время, которого вам вполне хватит, чтобы убежать или прибегнуть к более серьезным мерам в зависимости от ситуации или вашего желания.

*Рис. 168.* Мужчина обхватил вас сзади. Вы должны резко оттолкнуться вперед (рис. 168, а) и нанести ему задний мощный удар локтем в подбородок, переносицу или адамово яблоко (кадык) (рис. 168, б, в).

*Рис. 169.* Мужчина, обхватив вас за талию, прижимает к себе. Резко нанесите ему удар коленом в область паха (рис. 169, а, б). Отработайте этот удар с проносом вверх. Если не попадете прямо в цель, то сильно толкните противника, что даст вам возможность ударить его основанием ладони по подбородку; в довершение добавьте удар каблуком по его стопе (рис. 169, в).

*Рис. 170.* Если мужчина грубо схватил вас за руку и его последующие действия пугают вас, не теряйте времени и используйте для защиты обложку книги. Нанесите острием обложки удар в кончик носа, адамово яблоко или висок нападающего.



*Рис. 170*



*а)*



*б)*

*Рис. 171*

*Рис. 171.* Ситуация та же, но удар наносится свернутым журналом.

Следует иметь в виду, что чем тоньше скатан журнал, тем он жестче и тем сильнее удар. Попробуйте, нанесите такие удары по стенке и вы убедитесь, что для лица они очень травматичны.

*Рис. 172.* Практически невозможно нападать, если вы ударили насильника карандашом в глаза или иное уязвимое место. Но помните, что такие удары очень опасны и к ним следует прибегать только в крайних случаях.



*а)*



*Рис. 172*

*а)*



Рис. 173



Рис. 174

Рис. 173. Очень действен удар каблуком в область лица, по виску и глазам насильника. Единственное, что вам необходимо сделать, это снять обувь, не раскрывая ваших намерений.

Рис. 174. Великолепный оборонительный метод, обладающий прекрасным эффектом – это использование дезодоранта. Вы легко убедите злоумышленника в том, что дезодорант вам нужен и таким образом не напугаете его преждевременно. Прысните ему в глаза или нанесите удар баллончиком в висок (судя по обстоятельствам), в любом случае ваши действия должны быть уверенными.

Рис. 175. Серьезные травмы нанесут противнику удары острием зонта в живот, подбородок, глаза, висок. Такие удары применяйте только тогда, когда у вас нет иного выхода.

К сожалению, про приемы, приведенные на рис. 176 и 177, можно с уверенностью сказать, что они для женской



Рис. 175,а



Рис. 175,б



Рис. 175,в



а)



б)



в)



г)

Рис. 176

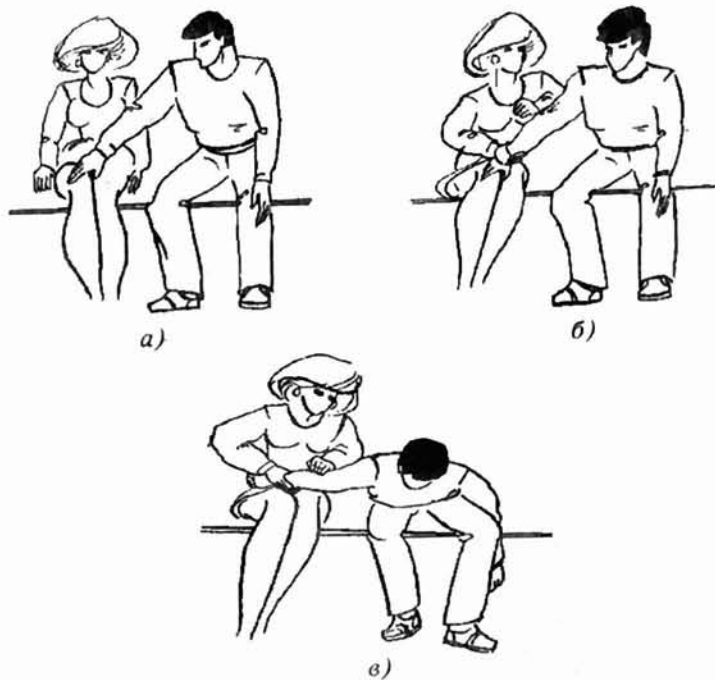


Рис. 177

самообороны мало пригодны. Сомневающиеся пусть попробуют хотя бы удержать руку нападающего (рис. 177) – это не всякому мужчине под силу, не то, что женщине.

Два последних приема взяты из зарубежного пособия и приведены для сравнительного анализа. Многие зарубежные да и советские пособия зачастую не учитывают практических возможностей женщин в оказании противодействия нападшим мужчинам. Составитель настоящего пособия уже утверждал, что женщины могут взять любую высоту, но физически женщина всегда останется слабее мужчины. Поэтому противодействие сильному полу возможно только при применении выборочных приемов.

Прежде, чем взяться за изучение и освоение любого приема, женщина должна задать себе вопрос: принесет ли выбранный способ самообороны необходимый результат?

### Заключение

Нельзя дать готовые ответы на все случаи жизни, но нужно попытаться взвесить свои возможности, ощутить, на что ты способен. Изучив настоящее пособие, вы, конечно, попытаетесь осмыслить, какими вы были до ознакомления с ним и какими стали теперь. Конечно, подготовка по самоучителям – дело сложное и даже самое совершенное пособие даст лишь общее представление о предмете, не затрагивая его глубин. Ничто не способно заменить опытного преподавателя, его психологического воздействия на ученика.

Но, несомненно, прогресс будет: вы испытаете, что такое физическая нагрузка, научитесь готовить тело к боевой схватке, получите необходимые навыки и обретете уверенность в бою. Помните, все в ваших руках и совершенствуйте свои результаты упорными тренировками. Образно можно сказать следующее: результат в единоборстве – это верхушка айсберга, а его подводная часть – упорный труд.

Научно-популярное издание  
Гагуа Григорий Федорович

## **Защити себя сам**

Руководитель сектора *Е.Н. Панина*

Редактор *Н.В. Федеова*

Жуожник *Н.К.Хованец*

Корректор *С.В. Курпина*

Оригинал-макет подготовлен ИМЦ "ГРАФ"

И/К

Подписано в печать с оригинал-макета 17.04.91.  
Формат 60x88/16. Бумага офсетная № 2.  
Гарнитура Литературная. Печать офсетная. Усл.печ.л. 8,82.  
Усл-кр.отт. 9,31. Уч-изд.л. 7,10.  
Тираж 50 000 экз. Изд. № 23578. Заказ № 1150 . Цена 6 р.

Издательство «Радио и связь».  
101000 Москва, Почтамт, а/я 693.  
Московская типографии № 4 Государственного комитета  
СССР по печати, Москва, И-41, Б. Переяславская, 46.