

Мастера единоборств.  
Из библиотеки А. А. Харлампиева

В. А. Спиридонов

**ОСНОВЫ САМОЗАЩИТЫ.  
ТРЕНИРОВКА  
И МЕТОДИКА**

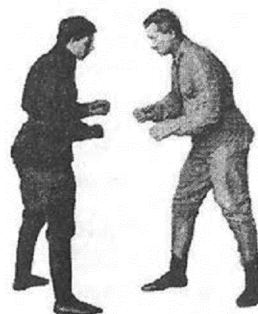


НЕ ПОДЛЕЖИТ  
ВЫПАШЕНИЮ

ГРАНД-ФАЙН

**В. А. Спиридонов**

# **ОСНОВЫ САМОЗАЩИТЫ. ТРЕНИРОВКА И МЕТОДИКА**



Москва  
2005

ИЗДАТЕЛЬСКО  
ТОРГОВЫЙ ДОМ  
**ГРАНД** 

УДК 796  
ББК 75.715  
С72

## ПРЕДИСЛОВИЕ

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

*Издатель этой книги НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ни при каких случаях любых физических травм или других повреждений, которые могут быть результатом изучения и/или применения приведенных здесь инструкций.*

### Спиридонов В. А.

С72 Основы самозащиты. Тренировка и методика / В. А. Спиридонов. — Составитель А. А. Харлампиев. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. — 320 с.: ил. — (Мастера единоборств. Из библиотеки А. А. Харлампиева).

ISBN 5-8183-0847-2

Эта книга смогла увидеть свет благодаря материалам из архива заслуженного мастера спорта, заслуженного тренера Анатолия - Аркадьевича Харлампиева (1907—1979), подготовленным к печати его сыном, Александром Анатольевичем Харлампиевым. Вышедшая в начале XX века с грифом «для служебного пользования», она знакомит с основными принципами новой для того времени системы самозащиты, у истоков которой стоял ее автор, В. А. Спиридонов, сам отлично владевший невидимым оружием рукопашного боя. Он разработал технику и тактику ведения поединка, методику преподавания самозащиты, создал программы для курсов по боевому самбо и правила соревнований.

Книга привлечет внимание спортсменов, изучающих боевые искусства, стремящихся расширить арсенал приемов, и широкого круга читателей.

УДК 796  
ББК 75.715

© Харлампиев А. А.,  
составление, 2004  
© Серия, оформление.  
ФАИР-ПРЕСС, 2004

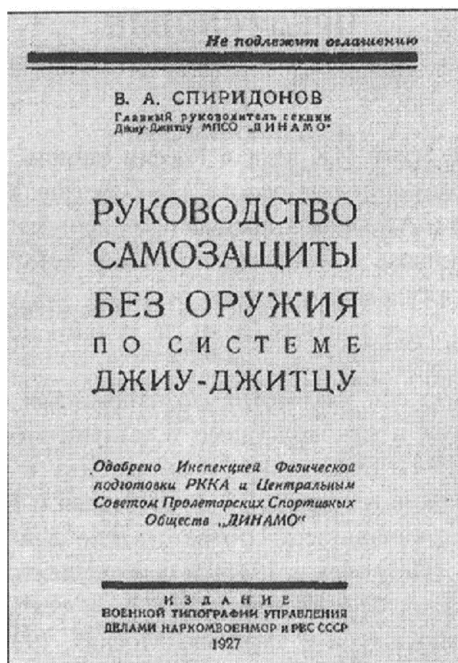
ISBN 5-8183-0847-2

В первой трети XX века в России начинает культивироваться самозащита на основе джиу-джитсу. Если в странах Европы и Америки книжные прилавки были завалены многочисленными пособиями по этому экзотическому и широко разрекламированному боевому искусству, то в России подобные издания были, за редким исключением, ведомственными.

Наши читатели уже могли познакомиться с подобными пособиями и руководствами в выпущенной издательством ФАИР-ПРЕСС книге «Самозащита и борьба», в которой приводятся труды И. В. Лебедева и В. С. Ощепкова, предназначавшиеся соответственно для «полицейских чинов» (Петроград, 1915) и для студентов Государственного центрального института физической культуры (ОГИЗ «Физкультура и туризм», Москва, 1934).

В этом же ряду стоят работы Виктора Афанасьевича Спиридонова «Руководство самозащиты без оружия по системе джиу-джитсу» (Издание военной типографии Управления делами Наркомвоенмора и РВС СССР, 1927), «Самозащита без оружия. Тренировка и состязания» («Военный вестник», 1928) и представленное вашему вниманию переработанное и дополненное 3-е издание книги «Самозащита без оружия», выпущенной в 1933 году учебным отделом ЦС «Динамо».

В поисках названия своей системы В. Спиридонов от «САМ», «САМОЗ», «САМОЗАЩИТА» пришел к названию «Самозащита без оружия». С 1923 года, то есть «с основания московского «Динамо», — пишет в руководстве «Самозащита без оружия» (1933) В. Спиридонов, — занятия велись по системе джиу-джитсу, но уже с 1925-1926 гг. пришлось переменить название на «Самозащиту», так как к



Титульный лист первого издания руководства В. А. Спиридонова в 1927 году

некоторым взятым из Д. Д. (джиу-джитсу. — А. Х.) приемам и положенным в основу системы пришлось добавить и другие элементы из разных видов боевого спорта».

В 1940 году В. Волков в своем учебном пособии «Курс самозащиты без оружия» (издание школьно-курсового отделения отдела кадров НКВД, Москва, 1940) первым в печатном издании применил звучную аббревиатуру в отношении самозащиты без оружия — САМБО.

Такое же название получила и спортивная борьба вольного стиля в одежде, тем более что центр культивирования данной спортивной борьбы в послевоенные

годы переместился из «Крыльев Советов» в «Динамо» в связи с переходом туда Анатолия Аркадьевича Харлампиева. Более подробно с этим можно познакомиться в книге А. А. Харлампиева «Борьба самбо» (ФАИР-ПРЕСС, 2002),

В ряде современных публикаций можно встретить мнение, что В. А. Спиридонов якобы является одним из «основоположников» спортивной борьбы САМБО. Одновременно с этим проводятся попытки доказать, что отечественный вид единоборства, признанный в 1966 году третьим международным видом спортивной борьбы, наравне с вольной и греко-римской, появился исключительно благодаря японским единоборствам. Так, например, один из авторов подобных публикаций в результате своих «исторических поисков» прошел длительный путь от «ката и кунг-фу — далекие предки» к определению: «самбо, так сказать, младший братец дзюдо».

Отбросив бездоказательные «литературные находки», расставим все точки над «i».

Во первых, *самозащита без сружия* является частью САМОЗАЩИТЫ, в которую входят, кроме этого, *самозащита при бсрьбе невосруженного против восруженного* и *самозащита при бсрьбе восруженных* (приведена классификация В. С. Ощепкова).

Во вторых, расшифровка аббревиатуры САМБО в отношении вольной борьбы в одежде (которой является спортивная борьба САМБО) как *самозащиты*, тем более *без сружия*, на спортивном ковре имеет отношение лишь к ее прикладной стороне.

И наконец, определение взаимодействия приемов самозащиты и спортивной борьбы в 1938 году на 1-й Всесоюзной научно-методической конференции по борьбе вольного стиля привело к появлению системы **САМБО**, то есть системы взаимодействия **САМ**озащиты и **БО**рьбы.



Что же касается пресловутого «основоположничества», приписываемого Спиридонову, нужно сказать следующее.

В. А. Спиридонов занимался самозащитой, культивируемой в ведомственных масштабах, и не соприкасался с возникновением, становлением и развитием спортивной борьбы вольного стиля в одежде (борьбы самбо). В связи с чем мы не увидим В. А. Спиридонова в числе организаторов, руководителей и участников:

— 1-го Всесоюзного тренерского сбора и последующей 1-й научно-методической конференции по отечественной спортивной борьбе вольного стиля в одежде (июнь-июль 1938 г.);

— 1-го Всесоюзного учебного сбора инструкторов ДСО «Динамо» по вольной борьбе и последующих за сбором курсов по рукопашному бою (март 1941 г.).



Спиридонов проводит занятия по самозащите. Самарканд, 1934 год

Не участвовал В. А. Спиридонов и в подготовке приказа Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР от 16 ноября 1938 года № 633.

Обратимся к стенограмме протокола № 3 от 14 октября 1940 года Комиссии по разбору вопроса, связанного с обвинением Спиридоновым автора книги «Курс самозащиты без оружия САМБО» Волкова в плагиате: «Тов. СПИРИДОНОВ. Мною разработаны и применялись на практике 55 приемов самбо. Из них 20 приемов встречались чаще, затем еще 3 приема были приобщены к этим 20, так как они применялись в жизни. Приемы эти оправданы жизнью. Теперь вы можете вносить поправки, дополнения и совершенствования этих приемов, эта сторона вопросов меня не интересует, так как на совершенствование техники приема внимание не обращаю. Раз прием САМБО в юм виде, как я его понимал, применялся в жизни и давал результат, значит, он жизненен, значит, он хорош».

Деятельность В. А. Спиридонова, так же как и деятельность его современников И. Лебедева, В. Ощепкова, Н. Ознобишина, И. Солоневича и др., была первопроходческой. Каждый из них внес определенный вклад в развитие самозащиты, как прикладной составляющей системы САМ озащиты и спортивной БОрьбы.

В. А. Спиридонов был первым в России, кто описал процесс организации состязаний по самозащите и нападению, особо отметив, что состязания «между кружками и филиалами «Динамо»... должны быть строго закрытыми».

К великому сожалению, отсутствие исходной информации дает возможность появляться журналистским «на-

ходкам», не имеющим ничего общего с научным подходом к освещению подлинных исторических фактов. Именно поэтому одной из целей настоящего издания книги В. А. Спиридонова является ознакомление широких читательских кругов — от любителей до профессионалов — с первоисточником.

Отдавая должное деятельности одного из пионеров самозащиты в России, обратимся к тому, что написал в своем руководстве старший инструктор по «Самозащите без оружия» ЦС ПСО «Динамо» В. А. Спиридонов: «Я далек от мысли считать разработанную систему самозащиты совершенной, но полагаю, что, исходя из специфических условий нашей работы, нам удалось заложить методические основы самозащиты».

*Александр Харлампиев*

## ОТ АВТОРА

С разворачиванием работы по Самозащите без оружия на местах прежние формы, методы и приемы Самозащиты уже не могут удовлетворить возрастающей потребности самостоятельного развития дела без соответствующего использования накопленного и проверенного в течение последних 4-5 лет материала.

Настоящее издание выходит в свет в результате большой практической работы, давшей много нового как по содержанию, так и по методике материала, использование которого и побудило меня в целях совершенствования Самозащиты приступить к переработке, уточнению и развитию некоторых из форм и деталей. Издание руководства по Самозащите, выпущенное в 1926 г., являясь первой попыткой систематизации материалов из опыта работы в наших условиях, разрешило полностью две задачи: дало четкое описание и характеристику основных приемов Самозащиты и первоначальную тренировку. Постановка же свободной тренировки имела значительную брешь, которую долгое время не удавалось заполнить соответствующим изменением системы и материала.

Во втором издании руководства по Самозащите (1928 г.) был использован значительный материал по изучению моментов психической работы, хотя в этой области в то время было еще много общности, и материал не получил достаточного анализа в применении к условиям нашей работы.

Случаи жизненного применения приемов показали огромное значение психической работы в Самозащите. Ни в одном из иностранных руководств, даже в японских, этой работе не уделяется должного внимания. В наших же условиях вопросам тренировки психических качеств бойца

уделяется особое внимание, эти вопросы положены в основу всей системы Самозащиты.

Особо благоприятные условия работы на периферии, а также в МПСО «Динамо» и в школах г. Москвы способствовали накоплению огромного количества практического опыта и тщательной выверке получаемого материала.

В области методики пришлось провести соответствующую разработку, давшую после многочисленных опытов ценный результат — постепенное развитие тренировки с максимальным устранением опасности. Таким образом, крупный прорыв, имевший место в 1-й и частично во 2-й частях руководства, в настоящее время ликвидирован, и система приняла относительно стройную, законченную форму.

Я далек от мысли считать разработанную систему Самозащиты совершенной, но полагаю, что, исходя из специфических условий нашей работы, нам удалось заложить методические основы Самозащиты.

Настоящая работа предназначается для инструкторов и лиц, прошедших, несомненно, расширенную программу. Инструкторам она служит рабочим справочником, прочим же — как пособие для подробного ознакомления с системой в целом. В дальнейшей совместной работе со всеми инструкторами нам, несомненно, удастся получить дополнительные ценные материалы для дальнейшего совершенствования системы. Область для работы слишком обширна, поэтому в целях объединения и рационального использования местных материалов необходимо, чтобы инструктора держали со мной постоянную тесную связь по всем вопросам Самозащиты, как бы эти вопросы, по их мнению, малозначущи не были.

*Старший инструктор по «Самозащите без сружия»  
ЦС ПСО «Динамо» В. А. Стридонов*

## ЧАСТЬ I

# ТЕОРИЯ

## **ФИЗКУЛЬТУРА И САМОЗАЩИТА БЕЗ ОРУЖИЯ**

Физкультура совершенствует организм человека и повышает его жизнедеятельность и работоспособность, самозащита же, напротив, имеет стремление нанести некоторый вред организму, вред вынужденный внешними обстоятельствами. Захватить так, чтобы было больно, ударить, сбить с ног, давить на суставы против их естественного движения, болевым захватом удержать в повиновении противника и прочее — вот средства самозащиты для достижения поставленной цели.

Изучать самозащиту — значит изучать проведение различных приемов в виде захватов, бросков и т. д. в целях их применения в сложных условиях рукопашной схватки. Для более успешного проведения приемов необходимо предварительно заниматься специальными подготовительными упражнениями, развивающими ловкость, быстроту и меткость захвата и приучающими к умелому падению без повреждений при всевозможных бросках. Эта часть работы при изучении самозащиты может быть отнесена к одному из отделов физической культуры, так как процесс технической работы дает определенное физическое развитие. Но и здесь надо помнить, что вся подготови-



тельная работа не преследует задач оздоровления, а проводится как подсобная только для достижения определенной цели — уметь защищаться; физическое же развитие получается попутно в процессе работы.

Конечно, научиться защищаться и нападать легче тому, кто лучше физически развит. Отсюда следует, что всякий предполагающий заняться изучением самозащиты скорее достигнет результатов, если воспользуется средствами физкультуры для оздоровления, укрепления и развития своего организма.

Самозащита близка физкультуре, так как дает определенные навыки, приучает организм к быстрому и уверенному выполнению требуемых движений и все-сторонне развивает наш организм.

Исходя из приведенного выше сопоставления, легко определить, что «САМ» является как бы надстройкой к физкультуре, надстройкой со специальным назначением.

## ЧТО ТАКОЕ САМОЗАЩИТА

«САМ» есть искусство защиты и нападения при минимальном расходе физической силы с максимальным эффектом в смысле получения именно такого результата, какой необходим для данного жизненного случая. Конечно, мы стремимся к затрате минимальной энергии для достижения лучших результатов в любой нашей работе. Что же касается «САМ», то она всецело основана на экономии энергии и времени. Техническая работа тогда только даст успех, когда она проводится без длительного физического напряжения и своевременно. В этом то и заключается

секрет успеха. Средств для достижения этого успеха имеется много. Хотя и говорят, что все средства, которые ведут к победе, хороши, однако среди них для данной обстановки всегда находятся лучшие. Вот выбор этого лучшего средства и является задачей каждого применяющего прием «САМ». В результате правильного разрешения поставленной задачи человек меньшей физической силы, но обладающий познаниями «САМ», должен обязательно одержать победу над более сильным, но не изучившим «САМ».

У нас некоторые говорят, что достаточно изучить приемы и успех обеспечен. Ничего подобного. Для достижения неслучайного успеха необходимо еще научиться использовать целесообразно наши весьма ценные психические качества. Даже при изучении техники приемов мы все равно должны стараться развивать возможно больше психические качества, указывая все время, как ими нужно пользоваться. Только соединение психики с технической работой даст желательный успех.

Знание «САМ» является как бы оружием в руках невооруженного человека. Применяемость этого своеобразного оружия может быть очень широка, начиная от незначительного случая столкновения и кончая вооруженной схваткой. Нужно только всегда помнить, что работа «без головы», даже при наличии усвоенной техники «САМ», не дает желательных результатов, а потому требуется всегда вести осмысленную работу.

Пределов совершенствования по «САМ» нет, но, во всяком случае, для достижения крупных результатов в искусстве «САМ» требуется, безусловно, серьезная систематическая и длительная работа, так как

лишь путем продолжительной тренировки вырабатываются вполне правильные основы широкого применения приемов в жизни.

Поэтому, сталкиваясь со всевозможной литературой в этой области, мне приходится предупреждать читателя, что нельзя верить различным недобросовестным переводным брошюрам японского происхождения, наделяющим приемы какой-то «сверхъестественной силой», изучение которых заключается, главным образом, «в открытии секретов» этого таинственного искусства. При желании это всегда легко практически проверить. Достаточно обратиться в одну из секций «САМ» ПСО «Динамо», где инструктор сумеет дать не только теоретические разъяснения, но и доказательства практического характера.

### **ЭЛЕМЕНТЫ, СОСТАВЛЯЮЩИЕ САМОЗАЩИТУ**

С основания московского «Динамо» занятия велись по системе «джиу-джитсу», но уже с 1925-1926 гг. пришлось переменить название на «Самозащиту», так как некоторым взятым из Д. Д. приемам и положенным в основу системы пришлось добавить и другие элементы из разных видов боевого спорта, таким образом, в чистом виде Д. Д. уже не стало, а остались только некоторые приемы из нее в основе системы. Главная причина, побудившая перейти к «САМ», — максимальное применение системы к жизни, то есть чтобы в ней не было каких-либо сомнительных для применения в жизненных условиях, а, может быть,

иногда даже и опасных для самого применяющего приемов. Кроме того, необходимо, чтобы она была проста в техническом отношении и обладала бы к тому же гибкостью применения, иначе говоря, возможностью широкого применения ее приемов при разнообразных условиях, обстоятельствах и различных положениях борющихся.

Только при соблюдении всех этих условий «САМ» может считаться вполне жизненной.

Помимо этих основных причин, заставивших заменить Д. Д. другой, более подходящей для нас системой, есть еще и другие, не менее важные. К ним относятся: отсутствие в Д. Д. методики, полное отсутствие тренировки и т. д.

Материалом для «САМ», кроме Д. Д., послужили отдельные элементы вольно-американской борьбы, французской борьбы, английского бокса, французского бокса Савват и бытовой обороны.

### **Джиу-джитсу**

Возможность победы слабого над более сильным явилась причиной самой беззастенчивой рекламы для сбыта на рынке массы книг разных «профессоров», обещавших дать в руки доверчивых и наивных людей таинственную и чудодейственную силу.

Появившиеся в свое время различные издания (в большинстве случаев японского происхождения) и предшествовавшая им шумная реклама, необходимые для сбыта рекламные объявления профессоров Д. Д., предлагавших в краткий срок обучить «таинственной» науке, создали ложное представление о Д. Д. Ради большого успеха все облекалось покровом тайны, со-

общалось о существовании «секретных приемов». Все это, конечно, сказки «таинственного» востока.

Джиу-джитсу является японской системой физического развития, а приемы защиты и нападения составляют только часть ее.

Некоторому оспариванию подвергается первоначальное происхождение приемов из Японии, так как все доказательства японцев являются только на словах, манускриптов же, старых рисунков и какого-либо другого фактического материала они не представляют. В тоже время Др. М. Vogt в своей книжке «Alte und neue Raufkunst» представляет снимки приемов по манускриптам, найденным в Мюнхенской библиотеке, и сопоставляет их с рисунками современных японских приемов (рис. 1).

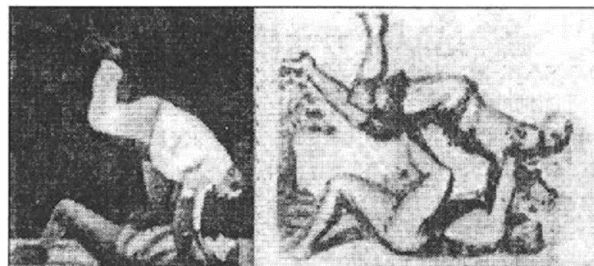


Рис. 1

При сравнении этих рисунков даже незнающий человек убеждается в их тождественности и находит разницу лишь в костюмах соответствующих эпох и лицах. Приходится ждать, что на это ответят японцы, хотя даже со времени известного указания о том же французского проф. Шарлемона прошло почти 20 лет, а возражений со стороны японцев до сих пор нет.

Нас интересует только отдел приемов Д. Д. Внимательно изучая руководства, можно установить, что все они являются сборниками отдельных приемов, носящих подчас хвастливые названия, не связанные в систему, которую не возможно понять даже при практическом изучении. Приемы являются самостоятельными без связи с другими, рекомендуются к применению для отдельных случаев жизни и при определенном положении противника, что очень ограничивает случаи различного применения приема. Способность же человеческого тела быстро изменять положения еще более затрудняет применение приемов. С точки зрения психической надо помнить, что человек, применяя прием в состоянии аффекта (нервное возбуждение, страх и т. д.), едва ли может выбрать спокойно из запаса своих знаний прием, обусловленный только для данного положения.

В самом распространенном руководстве японского «профессора» Кара-Ашикага хотя и говорится, что приемы расположены в порядке трудности, но и это заявление практически не подтверждается.

Система тренировки в применении изученных приемов отсутствует, тогда как все искусство применения их зависит от тренировки.

Использование чувствительных точек, рекомендуемое в Д. Д., за малым исключением возможно только при обнаженном теле или очень легкой одежде, а при обычной одежде нашего климата теряет всякое значение.

Все сказанное не дает уверенности в действенности многих приемов Д. Д., не дает уверенности в их практическом применении.

Хотя в системе Д. Д. есть много действительно жизненных приемов, представляющих при умелом применении значительную ценность, но имеются и такие приемы, которые не представляют для нас никакой ценности. Как те, так и другие перемешаны между собой вне зависимости от их качества. Поэтому при отборе приемов, которые нужно было положить в основу системы «САМ», приходилось руководствоваться не характеристикой, данной этим приемам японцами, а практической проработкой и внесением значительных корректив.

### **Вольно-американская борьба (ВАБ)**

**ВАБ** отличается свободой захватов. В ней разрешены захваты за ноги, не исключается возможность причинения некоторой боли. Конечная цель, как и в другой разновидности борьбы, — положить на лопатки. **ВАБ** требует большого искусства, так как слишком велико количество захватов и вариантов. Известный американский борец Вестергарт говорит: «Нет физической возможности собрать и описать все приемы». По характеру схваток эта борьба имеет много общего с борьбой по самозащите. В двухсторонней тренировке по «САМ» подчас создаются такие положения, что трудно сказать, что это — **ВАБ** или «САМ». Но так как в «САМ» лопатки для получения победы не играют роли, то можно сказать, что «САМ» еще обширнее **ВАБ**.

### **Французская борьба (ФБ)**

**ФБ** всем достаточно известна. Из нее взяты запрещенные приемы в их настоящем виде и некото-

рые из разрешенных. Последняя для достижения необходимых результатов немного переделана чисто технически.

### **Английский бокс**

Английский бокс хорошо всем известен и останавливаться на нем не приходится.

### **Французский бокс (Савват)**

Удары **ФБ** наносятся руками и ногами. Удары руками в нем разработаны плохо, тогда как ногами — очень хорошо. Как спортивная дисциплина, **ФБ** имеет небольшое значение и с успехом применяется для «САМ».

### **Приемы бытовой обороны**

Здесь подразумеваются те приемы, которые нельзя отнести к какой-либо определенной системе. Если строго рассматривать эти приемы, то в них, безусловно, всегда можно увидеть начало какой-либо системы, но это начало отдаленно, приемы исковерканы, и их можно считать чрезвычайно кустарными. Я отношу также к бытовой обороне и все те приемы, которые хоть и далеки от какой-либо системы, но в то же время имеют значение для «САМ».

### **КОГДА ПРИМЕНЯЕТСЯ «САМ»**

«САМ» является вспомогательным средством для успешного выполнения возложенных на нас задач при исполнении нами своих служебных обязанностей.



Всякое оружие является крайней побудительной причиной к выполнению наших законных требований для лиц, упорно не желающих их выполнять. Кроме того, оно служит для целей самозащиты. Применение оружия обуславливается серьезностью случая, когда все остальные средства исчерпаны. В указанном отношении «САМ» имеет много общего с оружием, но результаты «САМ» не влекут за собой таких серьезных последствий для здоровья человека.

«САМ» может применяться очень широко, начиная от серьезных случаев до малозначительных включительно. При всевозможных применениях «САМ», как правило, не должно быть нанесено больше вреда, чем это требуется серьезностью данного случая. Нанесение значительного повреждения возможно при внезапном нападении, когда применяющему прием «САМ» неизвестно намерение противника и нет времени долго обдумывать, а надо действовать.

В условиях нашей работы «САМ» применяется в следующих случаях:

1. Когда по заданию нельзя применять оружие.
2. Когда можно применять оружие, но создавшиеся условия рукопашной схватки не дают возможности его использовать.
3. Когда случаи не разрешают применения оружия по существу их малого значения.
4. При неожиданных нападениях, если нет других средств защиты.

Активным применением называется нападение. Нападающий начал проводить прием, в то время как

противная сторона не проявляет еще враждебных действий.

Активное применение «САМ» легче, чем пассивное, но случаи такого применения встречаются в жизни очень редко, в исключительных условиях и особой обстановке. В обыкновенных случаях нападение не применимо, в силу невозможности узнать заранее намерения противника, например, станет ли он сопротивляться.

Пассивным применением называется защита. Прием начинает проводиться, когда противная сторона начала уже враждебные действия. Пассивное применение труднее, чем активное, но зато условия столкновения выясняют самое главное — необходимо ли применение самозащиты; если необходимо, то в какой, примерно, мере.

## НА ЧЕМ ОСНОВАНЫ ПРИЕМЫ

Рассматривая проведение приемов с точки зрения научных обоснований, мы увидим, что всякая «таинственность» и «секретность» совершенно исчезают и все объясняется очень просто.

Становится понятным даже для лиц, незнакомых с проведением приемов, почему более слабый человек, применив прием, побеждает более сильного. В большинстве случаев этот факт объясняют ловкостью применившего прием, быстротой его проведения, неожиданностью и т. д. Отчасти это все верно, но суть на самом деле заключается в значительно более серьезной основе. Проведение приема требует ловкости,

быстроты, неожиданности, а сами же приемы основаны на точных данных анатомии.

Анатомия дает нам сведения о сильных и слабых мышцах, о расположении и действии суставов, о расположении нервных точек и т. д. Применение приема всегда рассчитано как воздействие на слабую мышцу, легко преодолев сопротивление которой, прием воздействует на сустав, приводя его в неестественное положение, вызывая тем сильнейшую боль, вывих, перелом. Кроме преодоления сопротивления мышц, используется также механическое воздействие через приложение силы по продольным осям конечностей тела.

Найти более слабое место, не встретив сильного сопротивления, — вот задача проводимого захвата.

Большое значение при проведении приема имеет рывок. Его механическое воздействие огромно, так как с помощью рывка легко получается нужный результат, достижение которого без рывка потребовало бы значительно большего усилия, какого применяющий часто не может дать. Применение рывка важно в жизненных случаях, особенно если не хватает силы для проведения его вследствие большого сопротивления со стороны противника или вообще применяющий человек не обладает достаточной силой.

О рывке в иностранной литературе не было и нет никаких указаний. Только в результате многолетней практической работы удалось найти и выявить его значение. Лишь с помощью рывка удалось провести многие приемы, считавшиеся до того времени безнадежными. Последующая разработка рывка и проверка его опытным путем дала блестящие результаты. Соб-

ственно, можно считать, что принцип «САМ» — затрата малой силы для получения больших результатов — рельефнее всего выражается в механической работе рывка. Таким образом, я считаю, что рывок является одним из основ механической работы. **Применение его делает «САМ» действительно грозным оружием**, так как результат от применения рывка в несколько раз сильнее результата от приложения медленного усилия.

При всех положительных качествах рывка необходимо помнить и об его отрицательной стороне — невозможности точно регулировать усилие и остановить рывок вовремя. При продолжительной работе можно достигнуть «регулирования рывком», но для этого нужна значительная практика. Товарищам, проходящим 20-часовой курс, это не удастся, хотя и они достигают некоторого успеха, заменяя один рывок несколькими, следующими один за другим.

В жизненном применении рывка эти отрицательные моменты по сравнению с общей пользой от него можно считать не имеющими значения, так как при серьезных случаях в жизни рывок как таковой почти всегда играет основную решающую роль.

## ОПАСНА ЛИ «САМ»

Приемы «САМ» по результатам своим в большинстве опасны. Они влекут за собой различные повреждения — от мелких растяжений, вывихов до переломов конечностей и позвоночника. У лица, мало знающего «САМ», при применении ее в жизни обычно получается один из двух результатов. Первый — это — чаще все-

го — ничего не выходит. Второй — редко получается — ничем не оправданное жесткое применение, влекущее за собой сильное повреждение. Объяснять причины первого результата не приходится, так как они вполне понятные. О причинах же второго результата нужно сказать, что они являются следствием чрезмерного применения усилия малоопытным работником, который, горячась, чрезмерно усиливает напряжение. Если во время такой схватки применяющий случайно попадает в верное направление, при котором прием должен получиться, то все усилие применяющего, иногда и с невольным рывком, влечет за собой повреждение. Регулировать свое напряжение малоопытный работник не сможет, а при данных условиях даже опытному работнику почти невозможно найти золотую середину.

В жизни часто попадают люди, которые при первом удобном случае говорят: «О, я тоже знаю Д. Д.». В результате расспросов всегда оказывалось, что их познания обычно сводятся к 3-4 приемам, а уже о точности их исполнения и говорить не приходится. Вот такие-то «знатоки», особенно если они принимаются за обучение, очень часто на практике убеждают незнающих лиц в костоломности предмета «САМ» или Д. Д. В действительности же настоящий работник должен уметь защищаться, не нанося вреда здоровью и жизни противника. Если же столкновение настолько серьезно, что без повреждения нельзя обойтись, то в этом случае необходимо уметь и причинить это повреждение. Короче говоря, работник «САМ» должен уметь управлять приемами в зависимости от условий и серьезности столкновения.

Что же касается занятий, то опасность повреждения у нас, как общее правило, безусловно, исключает-

ся, по какой бы программе занятия ни проводились. Безопасность достигается правильным ведением занятий инструктором, который обязан проводить:

1. Изучение по определенной системе.
2. Прохождение материала определенным методом.

Кроме того, для выполнения всех указаний обучающимися и как гарантия от повреждений на занятиях должна быть введена строжайшая дисциплина. За все повреждения, происходящие на занятиях, отвечает инструктор и на его первой обязанности лежит установление соответствующей дисциплины среди занимающихся. При правильной постановке занятий и особенно с серьезным подходом к страховке повреждений будет меньше, чем в других видах физкультуры и спорта. По серьезности, в смысле вреда, эти повреждения незначительны. По характеру происхождения они относятся к «случайным». До сих пор во время занятий этих «случайностей» у меня лично не было; происходившие иногда по вине занимающихся (баловство и несоблюдение указаний) повреждения не были серьезными. Причиной этому были недостаточные знания и несоблюдение указаний. Могут быть еще повреждения и из «злого умысла», но об этом я говорю только в теории, так как на практике таких случаев не зафиксировано.

## СИСТЕМА И МЕТОД

Системой в изучении предмета называется ряд понятий, расположенных в определенном последова-

тельном порядке, определяемом постепенной трудностью их изучения.

Методом называется совокупность приемов и правил, соблюдение которых необходимо для быстрого достижения определенной цели.

Все известные до сих пор руководства по самозащите (японские, немецкие, американские и другие) требованиям системы не отвечают. Эти руководства считаются системой, вероятно, авторами, создавшими их, на наш же взгляд, они не отвечают требованиям нашей жизни.

Изучать все огромное количество отдельных приемов слишком долго, скучно и тяжело. Изучать отдельные приемы для отдельных случаев жизни, для отдельных положений противника также не жизненно, потому что положение частей человеческого тела меняется очень быстро, а следовательно, проведение задуманного приема становится невозможным и нужно применять какой-то другой прием. Совершенно недостаточные методические указания для разучивания приемов, абсолютное отсутствие указаний по вопросам тренировки и полное игнорирование тренировки вообще еще более подчеркивают незначительную ценность этих руководств.

Поэтому стало необходимым создание такой системы, которая удовлетворяла бы следующим основным требованиям:

- 1) жизненности;
- 2) простоте изучения;
- 3) минимальной затрате времени;
- 4) методике.

Разберем эти основные требования в отношении нашей системы отдельно:

1. Жизненность положена в основу системы. Большое количество приемов, взятых еще до составления правильной системы на основании только отзывов о них иностранных руководств, было проверено в течение продолжительного времени на опыте нашего жизненного применения. Опыт показал: большая половина этих приемов совершенно не применялась, 6 приемов применялись несколько раз, 10 приемов применялись часто. Руководствуясь данными жизненного применения, пришлось систему перестроить вновь, положив в основу только приемы, с успехом применявшиеся в жизни, а остальные отбросить. Сюда входят, конечно, и варианты основных приемов. В разработку тренировки положен в основу принцип жизненных схваток.

2. Простота изучения потребовала введения в систему: а) приемов простых и легких в техническом отношении; б) возможно меньшего количества самих приемов; в) простое и легко усвояемое развитие тренировки.

Все это, вместе взятое, обуславливает легкость изучения.

3. Минимальная затрата времени при изучении достигается правильным разрешением предыдущего и последующего пп. 2 и 4.

4. Методика. Совершенно заново должен был быть создан метод, отвечающий педагогическим требованиям. Метод имеет громадное значение при изучении системы. Как пользоваться материалом? Как проводить тренировку? Как разучивать приемы и как



обучать? Если все эти вопросы важны во всех дисциплинах, то при изучении «САМ» они имеют особое значение, так как вся работа проходит все время на границе повреждения.

При правильном методе опасность повреждений должна быть только случайной. Положительные результаты изучения этого предмета должны достигаться без причинения даже незначительного вреда здоровью обучающихся.

Все вышесказанное заставило переработать весь имеющийся материал в систему. Для этого потребовалось в соответствии с условиями жизни и работы сократить число приемов, выкинуть все сложное, трудно усваиваемое, оставив лишь жизненно необходимое, включить приемы из других боевых видов спорта, разработать основы тренировки, связав их с жизненной применимостью приемов, и на основании этих установок дать постепенное развитие тренировки включительно до свободных схваток. Вся система в результате этой работы приняла определенную стройную форму, содержащую в себе простоту при изучении, краткость по затрате времени и по результатам. Весь материал проверен на практике жизненного применения и продолжает проверяться.

## УСЛОВИЯ УСПЕШНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ПРИЕМОВ

Значение психики при применении приемов можно сравнить со значением ее в координировании наших обычных движений, так как в обоих случаях физическая работа управляется известными центрами голов-

ного мозга, а степень успеха зависит от развития этих центров.

Главным результатом применения «САМ» является подчинение противника своей воле, причем при наличии наименьшего количества энергии. Этот результат зависит от психических качеств, управляющих приемами и выбирающих наиболее удачный момент для применения наиболее подходящего для данного случая приема.

Борец всякой дисциплины, будь то фехтование, борьба или бокс, стремится экономить свою энергию. «Практически это выражается в стремлении напасть на противника врасплох, то есть воспользоваться его неподготовленностью, промахом или более слабыми и уязвимыми местами, причем эти уязвимые места открываются либо самим противником, либо обнаруживаются вследствие некоторых комбинаций другой стороны.

Таким образом, во избежание завязки единоборства на силу, которая не всегда дает положительные результаты, тактический подход должен предшествовать применению приемов. Различного рода столкновения с применением «САМ» можно разделить на два момента:

1. Момент, предшествующий схватке, называется подходом.

**Примечание.** Под **подходом** нужно понимать составление плана для достижения победы со всеми необходимыми для этого действиями и проведением их.

2. Момент рукопашной схватки — решением.

**Примечание.** Под **решением** нужно понимать проведение согласно плану всех специальных технических

действий — приемов, завершающих победу. С момента начала проведения приема начинается **решение**, все же предшествующее относится к **подходу**.

Первый момент всецело основывается на психических качествах человека, и залог успеха для проведения второго момента всецело зависит от степени развития этих качеств.

Второй момент основывается на физических качествах (к физическим качествам относятся и специальные технические) и находится в зависимости от качественного проведения первого момента. Плохое его проведение еще не говорит о невозможности победы, но во всяком случае значительно усложняет ее достижение.

Если первый момент бывает короток, и налицо необходимость его удлинения, то есть другими словами, если надо выиграть время, то в этом случае успех всецело зависит от сообразительности применяющего прием. Разбирая различные случаи применения приемов, обычно сталкиваешься с описанием или рассказом технического проведения самого приема и его результата. Изложение же действий, предшествующих приему, то есть то, что составляет первый чрезвычайно важный момент, почти всегда отсутствует.

Анализируя зафиксированные случаи практического применения, необходимо констатировать, что:

а) большинство мало придавало значения первому моменту и проводило его плохо, а иногда и совершенно его игнорировало, поэтому бывали случаи значительной затяжки времени до применения решающего приема;

б) меньшая часть лучше проводила этот момент, и успех достигался скорее и легче;

в) отдельные лица в серьезных случаях превосходно проводили свой подход и легко добивались успеха.

В самозащите больше, чем в какой-либо другой дисциплине, необходимо разумное управление своими действиями и приобретенными навыками.

Для иллюстрации только что сказанного разберем несколько характерных случаев.

### 1-й случай

На одном из вокзалов стояло оцепление и почетный караул в ожидании прибытия поезда. До прибытия поезда оставалось еще порядочно времени. В это время забравшийся за оцепление какой-то немного выпивший гражданин не хотел слушать никаких доводов двух стрелков железнодорожной охраны, требовавших, чтобы он ушел с перрона. Тогда стрелки, взяв его с двух сторон, хотели увести силой; но это не удалось, так как подвыпивший оказался сильным человеком. Собравшаяся публика наблюдала за этой картиной и посмеивалась — положение создавалось неудобное. Тогда некто К. из состава почетного караула, получив разрешение своего начальника, подходит в возившемся со стрелками неизвестному и, обращаясь к стрелкам, внушительно говорит: «Товарищи, ну что вы пристали к нему?» Стрелки и сопротивляющийся, не ожидая подобного вмешательства, сразу остановились. Возня прекратилась. Воспользовавшись этим спокойным моментом, К. моментально берет подвыпившего на прием и легко его уводит.

**Подход** начинается с момента, когда К. сообразил, как ему лучше действовать, и оканчивается после слов «Товарищи, ну что вы пристали к нему?», когда неиз-

вестный успокоился. **Решение** начинается техническим применением приема и оканчивается выводом неизвестного.

Так как К. был средний работник по «САМ», то ему было удобнее в смысле быстрее достижения результата применить прием в спокойном состоянии неизвестного, для этого и был проведен описанный выше подход. В противном случае у К. могло бы получиться затяжное применение приема, то есть была бы некоторая силовая возня, что, конечно, не было желательно.

### 2-й случай

Н. ехал в мягком вагоне и вез деньги в ручном саквояже. Вагон был почти пустой. Н. стоял внутри купе и смотрел через отодвинутую немного дверь в коридор. В это время снаружи вошел в коридор высокий, здоровый человек и, подойдя к купе, взялся рукой за ручку двери и стал ее открывать с целью войти. Стоящий против него внутри купе Н. лицом к лицу, задерживая дверь, сказал: «Сюда нельзя, товарищ!» Неизвестный со словами: «Что такое нельзя!» с силой открывает дверь, входит в купе, отталкивает левой рукой Н., правой же рукой тянется за саквояжем, лежавшем на правом диване ближе к окну. Н., не имея возможности выхватить оружие, находившееся у него в кабуре под тужуркой (другой револьвер находился в заднем кармане брюк), и опасаясь, что при малейшей попытке к этому вошедший в силу своего значительного физического преимущества каким-либо способом легко расправится с ним, вдруг видит перед собой оставшуюся после отталкивания вытянутую левую руку неизвестно-

го, быстро соображает и делает изо всей силы рычаг вниз по принципу и ломает вошедшему руку в локте. Задержанный оказался крупным бандитом.

**Подход** здесь прошел почти молниеносно, начинается он, когда Н. увидел перед собой вытянутую руку и сообразил, что удобно провести рычаг вниз. Не видя другой возможности защититься, он принимает это решение — на этом подход и заканчивается.

**Решение** — техническое применение рычага вниз. Между подходом 1-го случая и подходом 2-го случая есть существенная разница: в 1-м случае подход был **создан** применяющим прием, во 2-м случае применяющий воспользовался **готовым**, удобным для применения приема **положением**, и весь подход заключался только в его сообразительности. Что лучше — создавать подход или пользоваться готовыми положениями, — сказать невозможно, так как это зависит от многих условий и особенно от индивидуальных качеств применяющего. Можно только сказать, что более слабому работнику легче дается победа при созданном им подходе, а хорошему работнику все равно, так как при необходимости применения приема он всегда найдет не одно, а несколько подходящих положений.

### 3-й случай

В зрительном зале одного из кинотеатров подвыпивший хулиган поднял скандал. Приглашенные 2 милиционера принуждены были силой вытащить хулигана из зала. Во время сопротивления, когда хулигана вывели в фойе, он вытащил финский нож и, ругаясь, стал спиной к стене и сказал: «Теперь под-

ходи любой!» Милиционеры отошли от него, и любопытная публика, ожидавшая следующего сеанса, образовав полукруг, стояла в некотором расстоянии от него и смотрела. Никто не решался обезоружить. В это время с улицы вошел в фойе некто К. Увидав такую картину, он понял, что нужно как-то помочь. К. подходит прямо к хулигану и, останавливаясь на некоторой дистанции, чтобы хулиган не мог достать его ножом, поднимает руку быстро вверх, говорит: «Товарищ» и тотчас же наносит удар ногой в нижнюю часть живота, отчего хулиган падает и выпускает нож из рук. Затем хулиган был схвачен и отправлен в милицию.

Был один короткий момент, когда хулиган соображал, в чем дело, этим моментом К. и воспользовался для нанесения удара. Не будь этого момента, хулиган мог бы попасть в ногу, так как он был готов к отражению со всех сторон.

## ГЛАВА 2

# ПОДГОТОВКА

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка является одним из основных средств для более успешного разрешения поставленных перед нами задач «САМ», требующих от организма большой работоспособности, выдержки и других качеств, приобретаемых соответствующими упражнениями из различных физкультурных дисциплин.

Отдельные виды физкультуры рекомендуются в качестве подсобных для целей общего развития организма, и их ни в коем случае нельзя рассматривать с точки зрения достижения известных результатов в тех видах физкультуры, откуда они взяты.

Ограниченность объема руководства не позволяет дать обширные сведения по общей физической подготовке и описания упражнений, а вынуждает ограничиваться только ссылкой на те виды, кои могут быть рекомендованы как вспомогательные элементы успешного прохождения курса «САМ» (партерная гимнастика, упражнения со скакалкой).

К таким видам следует отнести:

1. Легкую атлетику (упражнения, способствующие развитию быстроты и ловкости).
2. Гимнастику (подготовительные упражнения, упражнения с медболом, элементы партерной гимнастики, упражнения со скакалкой).

3. Подготовительные упражнения из тренировки боксера.

4. Коньки.

Материалы для занятий по перечисленным видам следует заимствовать из соответствующих специальных руководств, кроме того, широкая и серьезная постановка физической культуры ПСО «Динамо» дает возможность найти даже в отдаленных местах товарищей динамовцев, могущих дать нужные указания по проводимым упражнениям.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА. ЗАДАЧА

Специальная подготовка, имеет своей целью усиленное развитие определенных физических и психических качеств бойца, имеющих большое значение при разучивании приемов, тренировке, состязаниях и применении самозащиты в жизни. Общим развитием (предыдущая глава) мы совершенствуем те же психические и физические качества, но степень достижения полученных результатов слишком мала, поэтому для более успешной и безопасной специальной работы необходимо усилить развитие этих качеств. Кроме того, приходится обращать особое внимание на развитие некоторых органов нашего тела, имеющих большое значение при применении приемов самозащиты в рукопашной схватке.

В основе разработки физических качеств стоит чисто механическая работа, которая должна проводиться точно, согласно некоторым указаниям, систематически и с

достаточной настойчивостью. Эта работа не требует большого психического напряжения, и поэтому она считается более легкой, следовательно, требующей меньшего внутреннего напряжения, чем при совершенствовании психических качеств.

Развитие же психических качеств значительно труднее, и достижения в них идут медленнее и незаметнее по сравнению с результатами физических достижений. При развитии активности, хладнокровия, самообладания и ориентации требуется большое волевое напряжение и правильный анализ действий не только своих, но и противника. Занимающийся, обычно недооценивает значения психических качеств при схватках и особенно в жизни. Тогда как большая часть успеха зависит в известной степени от развития этих качеств.

Большинство занимающихся обычно заменяют эти качества смелостью, в которой у многих нет недостатка, и лишь немногие пользуются простой хитростью, стараясь разрабатывать лишь механическую сторону.

Я остановлюсь дальше на развитии психических качеств потому, что в этом отношении наши достижения менее значительны, чем в технической работе.

Первоначально скучно и тяжело все время следить за собой и управлять своей психикой, считаясь с обстоятельствами; впоследствии же это входит в привычку и приносит неоценимую услугу.

Развитие волевых качеств нам важно не столько для состязаний, сколько для жизни. В то незначительное время, которое мы отдаем занятиям, мы мало достигаем в совершенствовании этих качеств. Для этого хорошей ареной является сама жизнь, для которой мы и совершенствуемся. До практического применения резуль-

татов нашего обучения мы должны, пользуясь всеми возможностями, на занятиях и особенно в повседневной жизни стремиться развить психические качества, чтобы при практическом использовании приемов они вполне гармонировали с технической работой.

Следует также упомянуть, что развитие и применение психических качеств при тренировке и особенно при состязании проходит в условиях довольно сложных, тогда как в жизни проявление их обычно бывает более простым и легким.

Развитие психических качеств достигается в незначительной степени некоторыми подготовительными упражнениями, больше — прохождением приемов в тренировочно-состязательном порядке и наиболее всего — при тренировке и состязании.

Таким образом, последовательное прохождение данного отдела построено на постепенном переходе от простых к более сложным действиям с технической стороны и параллельно и этим на возрастающем проявлении волевых качеств с психической стороны.

В отдел специальной подготовки входят:

- а) специальные подготовительные упражнения;
- б) приемы и их варианты;
- в) страховка, защита и приемы после защиты, техника приемов;
- г) тренировка.

### **Тактика применения приемов**

Соблюдение указанного порядка прохождения, помимо развития упомянутых качеств, еще вырабатыва-

ет ценные навыки страховки, без которой совершенно невозможно было бы проводить не только тренировку и состязание, но и разучивание некоторых существенных приемов.

Эти навыки страховки по производству своему — технические навыки, но они очень близко связаны и находятся в зависимости от психических качеств занимающихся, то есть технически мы их проводим, а степень большей гарантии зависит от психических качеств, как-то: от хладнокровия и самообладания. В правилах для состязания обращено внимание на проявление этих качеств состязющимися и, в случае нарушения и недостаточной выдержки, виновных предлагается дисквалифицировать.

Приступающие к занятиям обычно плохо или совсем не представляют себе значение страховки, и руководителю стоит значительного труда убедить их в ее безопасности и необходимости.

### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Общая физическая подготовка оказывает существенную помощь в отношении всестороннего развития органов нашего тела и умелой координации наших движений. Специальная подготовка отличается более узким масштабом, и отдельные детали, необходимые для успешного достижения поставленной цели, разрабатываются значительно более утонченными.

Специальные подготовительные упражнения имеют большое значение при изучении приемов и тренировке. С одной стороны, они помогают изуче-

нию и практическому применению самозащиты посредством более совершенного развития у человека соответствующих физических качеств для быстрого, меткого и ловкого проведения приемов; с другой стороны, они предохраняют от повреждений при изучении, тренировке и состязании по «САМ» путем выработки навыков, смягчающих опасные действия в употребляемых приемах. Для достижения поставленных перед нами задач я даю очень ограниченный цикл упражнений. О значении каждого упражнения в отдельности я не буду говорить — это поймут сами занимающиеся, тем более что цель их здесь указывается.

### **Подготовительные упражнения для развития меткости, быстроты захвата и ловкости**

Упр. № 1. Х делает разнообразные движения правой рукой в круге диаметром в полметра, стараясь не дать захватить свою руку за запястье, если же У успел схватить, то Х не вырывается, а лишь говорит, правильно ли захвачена его рука, после чего У отпускает и продолжает ловить снова. У для каждого захвата держит руку около бедра; следит, чтобы У, держа так руку, не обнаруживал ее приготовление перед моментом захвата, которое может заметить Х.

**Примечание.** Правильный захват — это захват одноименной руки противника за запястье и с внутренней стороны; при этом захвате нет необходимости выворачивать руку противника в приеме «рычаг вверх», она сама ложится как нужно; в некоторых

приемах при правильных захватах удобнее делать поворот.

Упр. № 2. У делает такое же движение рукой, как и Х в предыдущем упражнении, но при этом иногда обозначает этой же рукой удар Х ребром ладони сверху по голове. Х правой своей рукой старается захватить руку У, а левой рукой, поднятой на высоту подбородка, старается отбить удар, наносимый сверху, после чего опускает опять руку на высоту подбородка (рис. 2).



Рис. 2. Упражнение для развития меткости, быстроты и ловкости



Упр. № 3. Для умелого падения назад из стойки.

При начале упражнения из положения «смирно», а в процессе хода упражнения из различных положений опуститься, выгнув возможно больше спину, сесть ближе к пяткам так, как указано на рис. 3, не останавливаясь, перекатиться через спину и встать на



Рис. 3. Назад из стойки

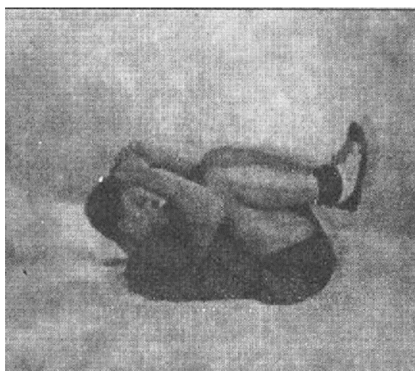


Рис. 4. Вперед с руками

ноги; во избежание болевого ощущения в шее, следует во время перекачивания через голову опираться на руки.

Упр. № 4. **Вперед с руками.** Из положения «смирно» согнуться вперед, опираясь на руки, и, оттолкнувшись ногами, перекатиться через голову и спину и затем встать на ноги. Перекат начинать, касаясь земли не теменем, а мостом, голова ближе к затылку (рис. 4).

Упр. № 5. **Вперед без рук.** То же упражнение, как и предыдущее, но проделывать не опираясь на руки (рис. 5).



Рис. 5. Вперед без рук

Упр. № 6. **Вперед на правую.** То же упражнение, но согнутую в локте руку поднять на высоту головы, выставить правую ногу на полшага и, одновременно наклонившись вперед (рис. 6), перекатиться через голову и спину, опираясь на предплечье согнутой руки и голову (местом ближе к затылку), встать на ноги.



Рис. 6. Вперед на правую

Упр. № 7. **Вперед на левую.** То же упражнение, как и предыдущее, но сделать на левую руку с выставлением вперед левой ноги.

Упр. № 8. **Назад на прямые.** Стать, расставить ноги немного шире плеч, согнуть ноги в коленях до предела, верхнюю часть туловища с вытянутыми вверх на ширину плеч руками согнуть в пояснице вперед-вниз на-

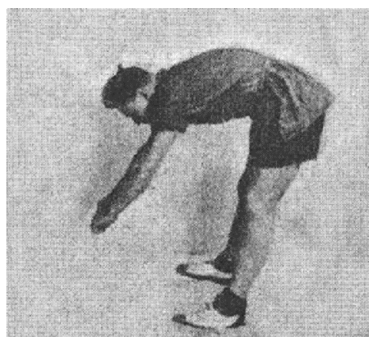


Рис. 7. Назад на прямые

сколько возможно и, держа ноги в напряженном состоянии, не сгибать их в коленях, падать и, перекатившись через спину, встать на ноги (рис. 7). При последующих упражнениях ноги следует расставлять уже, доходя постепенно до постановки их вместе. Если тренирующийся не будет сгибать при падении назад ноги в коленях, то сможет перекатываться плавно, без ударов.

Упр. № 9. **Назад лежа.** Лечь на спину, вытянув руки вдоль туловища, и, поднимая ноги вверх-назад, перекувыркнуться через голову, причем во время переворачивания помогать руками, опираясь ладонями о мат.

### **Это упражнение делать редко!**

Упр. № 10. **Вперед через препятствие** (рис. 8). Препятствие может заменять простая веревка, протянутая горизонтально на мате, на высоте первоначально от 3/4 дюйма.

Занимающийся должен, стоя метрах в 8 от веревки, разбежаться, сделать толчок ногами на полу перед



Рис 8. Вперед через препятствие

ней и прыгнуть на мат через нее вперед головой на полусогнутые руки, подогнув голову, так, чтобы ковра коснуться затылком и перекатиться, не задев веревки, через выгнутую горбом спину. Можно вместо веревки ставить одного из обучающихся «скамейкой», а потом постепенно приставлять к нему еще одного человека и т. д.

Упр. №11. Для меткости и быстроты. Упражнение с подвесным мячом. Делается круг; тренирующиеся становятся по окружности. Над центром круга опускается мяч обыкновенный, резиновый, размером в диаметре 3,5-4 дюйма, с таким расчетом, чтобы при натянутой веревке он касался подбородка каждого тренирующегося. Для этого придется лиц небольшого роста от окружности поставить несколько ближе к центру, а более высокого — назад, за окружность. Мяч сначала бросается в круг руководителем. Каждый может ловить его правой или левой рукой и, поймав, бросать в любого из занимающихся. Защищаться от мяча можно правой и левой рукой, а также отклонением головы вправо и влево, но не отклонением назад и опусканием вниз. При ловле мяча нельзя касаться веревки, на которой он подвешен. Если кто нечаянно захватит, должен тотчас опустить мяч, не бросая в кого-либо. Можно проделывать это одной рукой и уже с другими требованиями. Внесение различных вариантов зависит от руководителя.

Упр. № 12. Для развития силы захвата кистями рук (грифа). Упражнение с резинками. Основное упражнение с резинками заключается в сильном сжимании и разжимании их по несколько раз подряд. Для этого

нет необходимости отводить специальное время, а можно делать это когда угодно и где угодно.

Но это упражнение можно так же соединять с другими гимнастическими упражнениями.

### **Например:**

**Упражнение I.** Взять спущенные по бокам резинки в руки, сильно сжать и, не разжимая, поднимать медленно перед собой вверх до отвесного положения, затем, опуская их по бокам до высоты плеч, сводить руки до ширины их и опускать вниз в первоначальное положение; при окончании движения всегда надо медленно разжимать кисти, согнув несколько руки в локтях, подносить кисти к плечам.

**Упражнение II.** Принять первоначальное положение, резинки сильно сжать и, не распуская их, медленно поднять руки сбоку до высоты плеч и вращать вокруг оси руки в одну и другую сторону. Затем опустить в первоначальное положение и разжимать медленно.

**Упражнение III.** (рис. 9). Сжать резинки в первоначальном положении и поднимать руки спереди или в стороны до высоты плеч. Не ослабляя зажима, согнуть насколько можно несколько раз кисти рук в запястье (в согнутом положении кисти должны быть обращены друг к другу). Не сгибать рук в локтях, опустив их в первоначальное положение, разжать. Здесь даны примерные упражнения, а варьировать их можно по желанию и другим способом.

Для наглядности получаемого результата от упражнения с резинками я советую перед самым началом занятий смерить динамометром (у доктора) силу



Рис. 9. Упражнение с резинками

собственного сжатия кистями и потом смерить примерно недели через 3-4. Разница получается очень значительная.

Упр № 13. Для развития мышц шеи.

**Нагибание головы вперед и назад.** Упереть ладонь правой или левой руки в подбородок и, оказывая небольшое сопротивление им руке, медленно нагибать голову (вперед и назад).

**Нагибание головы направо.** Положить ладонь правой руки на голову, над ухом, и, оказывая головой небольшое сопротивление руке, медленно наклонять ее из отвесного положения вправо над плечом и обратно.

**Нагибание головы налево** делается так же, как и предыдущее упражнение, только меняется рука и сторона.

Каждое из перечисленных упражнений делать сначала по 3 раза. В дальнейшем можно немного прибавлять. На занятиях нельзя злоупотреблять всеми перечисленными упражнениями, а следует при малейшей усталости сделать перерыв для отдыха.

## ГЛАВА 3

# УДАРЫ

В системе самозащиты в ее жизненном применении совершенно особое и, подчас, в высшей степени важное место занимают удары. В целом ряде жизненных случаев применения самозащиты бывает совершенно невозможно обойтись без ударов, а в ряде других случаев, где удары и не абсолютно необходимы, они настолько упрощают создавшееся при столкновении с противником положение, что, будучи своевременно применены, дают над ним такое значительное преимущество, что и здесь их следует рекомендовать. Однако, рекомендуя применение ударов в целом ряде связанных с опасностью для жизни наших работников случаях, мы считаем необходимым самым серьезным образом напомнить, что применение ударов в случаях маловажных и не грозящих непосредственной опасностью для жизни, следует признать более чем нежелательным. При этом следует заметить, что нежелательность применения ударов во многих жизненных случаях проистекает не столько из их опасности для того, кому они наносятся, сколько из чисто внешнего эффекта их применения: удар влечет за собой почти обязательное повержение противника на землю, крик от боли со стороны подучившего удар, вид драки, которая легко принимает вид схватки при применении ударов, особенно если произошел обмен ударами, — все это

делает удары почти совершенно неприменимыми в условиях работы, например, наружной милиции, ТО ОГПУ и в других аналогичных условиях.

Какие же цели могут быть достигнуты применением ударов в самозащите (в тех случаях, когда их применение является допустимым)?

Во-первых, применение прямого боксерского удара (о классификации ударов ниже) дает возможность удержать противника на нужной вам дистанции и не дать ему возможности сцепиться с вами вплотную.

Во-вторых, джиуджитские удары локтем, коленом, каблуком, головой дают часто единственное и притом мгновенное освобождение от захвата противника.

И в-третьих, джиуджитские удары ребром ладони, носком ноги и все технически правильно выполненные боксерские удары обязательно повергают противника на землю.

Но и помимо этих, окончательных, так сказать, результатов, всякий удар, по возможности правильно выполненный, почти обязательно ошеломляет противника и тем самым дает вам над ним определенное преимущество. Не говоря уже о том, что не только серия ударов, но и один, достаточно сильный и хорошо направленный удар сразу вызывает в противнике чувство страха и тем парализует его волю и инициативу.

Все применяемые в самозащите удары можно условно разделить на две группы: удары **джиуджитские**, как-то: удар головой, ребром вытянутой ладони, локтем, коленом, носком ноги, пяткой (каблуком) и другие, аналогичные им удары.

Другую группу ударов составляют удары **боксерские**. Их отличие от перечисленных только что джиуджитских состоит прежде всего в том, что все они наносятся только кулаком и требуют определенной техники выполнения, то есть не только совершенно определенного положения кисти руки (кулака) в момент удара, но и совершенно определенного движения руки при нанесении удара, без соблюдения каких-либо условий нет и боксерского удара.

Наиболее применимыми в самозащите боксерскими ударами являются следующие:

- 1) прямой удар правой и левой рукой в челюсть противника;
- 2) удар согнутой в локте правой и левой рукой в челюсть противника, сбоку (горизонтальное движение);
- 3) удар согнутой в локте правой и левой рукой в подбородок противника снизу (вертикальное движение).

**Техника выполнения ударов, их свойства и результаты, тренировка в них.** Все удары должны наноситься быстро, коротко, с силой.

Особенности же отдельных видов ударов сводятся к следующему:

### А. Удары джиуджитские

1. **Головой** — наносится в лицо противника при схватке лицом к лицу лбом (редко) или верхней частью головы. Вызывает боль и состояние ошеломления. Не опасен. Употребляется для освобождения от захвата противником спереди. Почти всегда достигает цели.

В лицо противника затылком — при захвате вас противником сзади. Свойства и результат те же, что и у предыдущего.

2. **Ребром вытянутой ладони** — наносится всегда сильно напряженной ладонью со стороны мизинца в следующие точки:

**По кадыку** — вызывает сильнейшую боль, часто обморок, иногда перелом хрящей горла. Всегда ошеломляет. Опасен. Повергает противника на землю. Наносится при условии не вполне горизонтальной плоскости, а описывает рукой несколько дугообразную кривую, обращенную выпуклостью вниз. Кривая как бы обходит подбородок противника (рис. 10). Всегда достигает цели.

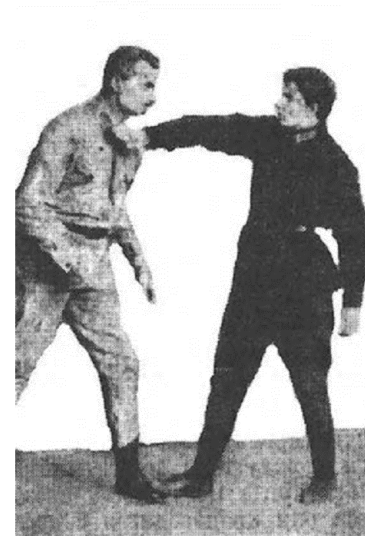


Рис. 10. Удар по кадыку ребром ладони

**По шее сбоку** — болезненен. Ошеломляет. Неопасен. Повергает противника на землю. Особой техники выполнения не требует. Всегда достигает цели.

**По шее сзади** — ошеломляет. Может вызвать перелом шейных позвонков. Направленный в основание черепа, может вызвать разрыв спинного мозга со смертельным исходом. Крайне опасен. Всегда достигает цели.

3. **Локтем под лопатку, по животу и по боку** (печень, селезенка) противника — очень болезненен, ошеломляет. Не опасен. Применяется при захвате противником сзади для освобождения от захвата. Почти всегда достигает цели. Особой техники выполнения не требует.

4. **Коленом между ног** (в половые органы противника) — болевой. Опасен. Употребляется против захвата противником спереди и вообще при схватке вплотную лицом к лицу. Надолго ошеломляет. Особой техники не имеет, но удается редко. Применять только тогда, когда противник значительно выше вас ростом.

5. **Носком ноги между ног** (в половые органы). Свойства те же, что и у предыдущего. Направлять следует несколько выше, приблизительно в низ живота. Особенно важен при нападении нескольких противников одновременно, так как позволяет надолго вывести из строя хотя бы одного из них. Достигает цели; значительно легче предыдущего.

В голень противника. Болевой. Может вызвать перелом голени. Опасен. Повергает противника на землю или, по меньшей мере, парализует. Употребляется как удар коленом на короткой дистанции, так и на

более длинной. Требует точности попадания, но очень действенен.

6. **Пяткой, каблуком — по голени** противника. Свойства те же, что у предыдущего. Употребляется при захвате противником сзади. Всегда достигает цели.

## Б. Удары боксерские

Насколько мы видим из предыдущего, удары джиуджитские просты в выполнении и не требуют для достижения их правильной техники и почти никакой специальной тренировки (кроме разве удара ребром ладони по кисти и носком ноги между ног противника и в голень). Удары боксерские только тогда могут дать сколько-нибудь значительный эффект, когда они производятся с абсолютной точностью, то есть при обязательном соблюдении всех правил (см. ниже) нанесения боксерского удара. Поэтому для овладения техникой боксерских ударов требуется тщательное изучение и очень серьезная тренировка. Само собой разумеется, что вследствие вышесказанного применять боксерские удары в серьезных жизненных случаях следует исключительно только будучи уверенным, что вы в совершенстве владеете применяемым ударом. Но и при достаточно выработанной технике боксерского удара никогда нельзя с абсолютной уверенностью рассчитывать на то, что он вам принесет именно тот результат, на который вы рассчитывали в жизненной обстановке, запомните это; результат боксерского удара будет в большинстве случаев слабее, чем от него можно было бы ожидать, так сказать, теоретически. Поэтому

му и применять его следует с большой осмотрительностью, чтобы не потерять «темпа» в схватке и не дать перейти инициативе в руки только еще более раздраженного ударами, недостижими цели, противника.

Такое различие между джиуджитскими и боксерскими ударами проистекает из совершенного различия самих принципов, на которых основано действие тех и других.

В то время как действие всех джиуджитских ударов (кроме удара ребром ладони до шее сзади) основано исключительно на их болевом эффекте, то есть исключительно на причинении ударом боли, все приведенные здесь боксерские удары имеют в основе своего действия совершенно иной принцип, а именно: сильное, короткое и мгновенное сотрясение, сообщаемое черепу противника почти без причинения ему сколько-нибудь значительной боли. Таким образом, и тренируясь, и нанося удар в серьезном бою, **никогда не забывайте, что сила действия боксерского удара будет вам обеспечиваться исключительно только силой того сотрясения, которое сумеете сообщить черепу противника.** Помните, что как бы ни был силен (или вернее, тяжел) по весу ваш удар, если он не достаточно короток, резок и быстр, он уже не удар, а толчок, и грош ему цена в бою. А отсюда вытекают и те главнейшие требования, которые мы предъявляем к тренировке в боксерских ударах.

Тренировка в боксерских ударах прежде всего должна развить резкость, быстроту и точность попадания удара. Тренироваться в боксерских ударах (по

крайней мере, начинать тренироваться) следует обязательно под руководством опытного в боксе тренера, который бы мог с самого начала правильно поставить удар. Никакое, даже самое лучшее, руководство не избавит от приобретения неверных навыков при тренировке, если вы, хотя бы в самом начале тренировки, будете лишены советов и указаний опытного боксера. Особенно это относится к овладению техникой длинных ударов, в которые вкладывается большой вес (о различии длинных и коротких ударов — ниже). С короткими ударами дело обстоит немного проще.

Короткий удар нанесете почти всегда правильно и правильно поймете его принцип, если начнете тренироваться (без тренера) с удара сбоку по челюсти. Достаточно только твердо усвоить, что вы должны сделать абсолютно такое же движение рукой, как если бы хотели поймать летящую муху около подбородка противника, только сжатым кулаком, — здесь должна быть та же резкость, та же быстрота и та же отрывистость. Те же принципы и техника будут при ударе в челюсть противника. При всех этих ударах сжатая в кулак рука обращена ладонью книзу.

Выше мы упомянули о существовании двух, я бы сказал, стилей, боксерских ударов — коротком и длинном. Оба эти стиля имеют свои особенности и существенные один от другого различия. Различны и их боевые, так сказать, качества. Мы здесь даем их описание лишь в самых общих чертах, отсылая читателя для более детального изучения боксерского удара (особенно длинного) к специальному руководству по боксу, например к руководству А. Гетье.



Удар длинный, прямо в челюсть, наносится совершенно вытянутой рукой при сильно выдвинутом вперед плече и с движением всего корпуса вперед до получения отвесной линии от подбородка ударяющего до носка выдвинутой вперед левой ноги. В этот удар вкладывается значительная часть веса тела, он очень «тяжел», далеко «хватает», удобен для того, чтобы удержать противника на нужной дистанции, но если он выполнен технически не достаточно чисто, то легко переходит в толчок, который хотя может удержать противника от приближения и даже собьет его с ног, но не будет достаточно резким, чтобы вызвать у него то сильное ошеломление или обморок, что обязательно должно быть результатом технически правильно выполненного, «чисто» дошедшего до цели удара.

Удар длинный в челюсть сбоку имеет те же отличающие его от короткого удара особенности и наносится слегка согнутой и поднятой до уровня плеча рукой с обращенной вниз ладонью. В момент удара следует при движении вперед плеча ударяющей руки делать другим плечом резкий рывок назад. В этот удар так же вкладывается достаточно много веса.

Тренироваться в боксерских ударах, помимо совершенно обязательной тренировки с живым противником, следует с подвешенной на короткой резине кожаной груше и на мече, укрепленном между двумя сильно натянутыми толстыми резиновыми тяжками.

**Примечание.** Упомянутая тренировка с живым противником не должна быть полной боксерской и не требует этого от партнера. Для наших целей будет

вполне достаточно, если она будет вестись только на рекомендованных трех ударах с любым партнером, который от этих ударов будет уходить и тем даст возможность изучить «дистанцию» удара, то есть изучить то особо важное для каждого бойца расстояние до противника, на котором его удары будут максимально действенны.

## ГЛАВА 4

# ПРИЕМЫ

Систематизированный цикл приемов самозащиты и нападения без оружия, **проверенный на опыте в различных случаях их жизненного применения**, дает целый ряд практических навыков, знание которых является необходимым для применения при всевозможных жизненных обстоятельствах, когда это потребуется по условиям создавшейся обстановки.

Ценность приемов заключается в победе слабого человека над более сильным с затратой сравнительно небольшого количества энергии. Последнее обуславливается своевременностью применения соответствующего приема.

Количество приемов, употребляемое при прохождении курса обучения, до сих пор удовлетворяло потребностям применения их в самых разнообразных внешних столкновениях. Небольшое число приемов, простых в техническом отношении, обуславливалось малой затратой времени на их разучивание и применение вариантов тех же приемов.

Все приемы самозащиты по своему характеру можно подразделить на следующие группы:

1. Удары.
2. Обратные рычаги.
3. Дожимы.
4. Выверты, вывод из равновесия и комбинации.

### 1. Удары

Удары в самозащите по их результатам очень серьезны. Иногда они соединяются вместе с приемами и служат, как бы для усиления приемов, — сравнительно редко заменяют в приемах нажим.

Большинство ударов опасны для здоровья. Главный недостаток — невозможность регулировать силу ударов, что ограничивает их применение в жизни, а потому наносятся они при более сложных и опасных условиях столкновений, например когда к противнику нельзя подойти или схватить его без серьезного риска для себя (см. случай № 3, с. 35). Удары эти применяются так же при внезапных нападениях, когда нет времени ориентироваться в создавшейся обстановке или невозможно применить прием, вследствие некоторого опасного положения или растерянности.

### 2. Обратные рычаги

Обратным рычагом называется чрезмерное перегибание руки или ноги в направлении, противоположном ее естественному сгибу.

Обратный рычаг очень опасен, так как при несильном сравнительно нажиме можно получить перелом (применяется в приемах 8, 9).

### 3. Дожимы

Дожимом называется чрезмерное сгибание руки или ноги в направлении ее естественного сгиба (например, приемы 2, 39).

#### 4. Выверты, вывод из равновесия и комбинации

**Вывертом** называется выкручивание ног, рук или пальцев вокруг их оси (прием 14).

**Выводом из равновесия** называется искусственное перемещение центра тяжести тела, в результате чего получается падение (приемы 25, 26, 27, 28).

**Комбинацией** — соединение в один прием разных по группам приемов.

В иностранных руководствах часто однотипные (одной группы) приемы носят разные названия, большей частью отвлеченные, если приемы не имеют названия, то их прикрепляют к различным случаям, например — противника ведут (рычаг вверх на руке) или задерживают лежащим на земле (рычаг вверх по принципу). Эти однотипные приемы являются в результате как бы совершенно разными приемами.

Вследствие этого получается большое количество приемов, требуется много времени для изучения и запоминания их. Без серьезной тренировки все это значительно ограничивает применение приемов, так как отсутствует очень ценное качество — **гибкость** применения. В нашей системе берется один прием от группы или несколько приемов, **часто применяющихся в жизни**, как основные. Строго говоря, от каждой группы должен быть один основной прием, приведенные же приемы по принципу необходимы для знания, и здесь они принимаются условно как основные, а остальные называются: «по принципу» этой группы.

#### ПРИЕМЫ ПО ПРИНЦИПУ, ИЛИ ВАРИАНТЫ

Приемы по принципу являются вариантами основных приемов, где сущность (болезненность такая же и в том же месте) остается в основном приеме, а изменяются дашь способы захватов и положения борющихся.

Например, основной рычаг вниз (рис. 39) и рычаг вниз предплечьем (рис. 42), иногда можно указывать для ясности представления приема по принципу признак, например, на рисунке точка опоры — предплечье, и тогда прием будет называться: «рычаг вниз по принципу предплечьем», тогда знающее лицо ясно представит прием.

С введением приемов по принципу очень упрощается обучение и приобретается гибкость применения, так как основных приемов немного, следовательно, запомнить их легко, а приемов по принципу, то есть вариантов приемов, можно производить из основных приемов бесчисленное количество, помня лишь сущность основных приемов. Причем запоминать варианты не нужно и невозможно в силу их большого количества, механически — они сами получаются во время схватки. Приемы получили название, вытекающее из сущности самого приема. Путем же постепенного развития тренировки состязательного характера мы приобретем и закрепим навыки гибкой автоматической работы.

Быстрое своевременное проведение нужного приема не оставляет времени для защиты. Часто прием производится с каким-нибудь дефектом со

стороны применяющего, большею частью в несоответствующий момент, и инстинктивные действия обороняющегося служат ему в этом случае некоторой первоначальной защитой. В дальнейшем обороняющийся должен все-таки в известный момент применять определенную защиту, чтобы избежать поражения.

При разучивании техники приемов защиты можно только ознакомиться с ними, так как они хорошо усваиваются только при практической работе, во время тренировки, тем более, что они действительны лишь в известный момент проведения приема. Иногда эти приемы варьируются. Некоторые приемы — особенно из вольно-американской борьбы — запрещается доводить до конца, то есть бросать, так как и без броска эти приемы вполне определяют дальнейший и возможный от них результат, то есть удовлетворяют принципы самозащиты. Если получается нечаянный брак от невозможности удержаться в известном положении, то это на оценку приема не влияет и в вину применяющему не ставится.

Приемы на земле за малым исключением являются приемами по принципу основных приемов, проводящихся в стойке.

## ПОДНОЖКИ

До сих пор в практике жизненного применения подножка не имела решающего значения в схватке как прием, а служила большей частью как хорошее вспомогательное средство для проведения непосред-

ственно следующего за ней приема. В соединении с ним подножка усиливала этот прием и облегчала бросание противника на землю.

**Примечание.** Существует много хороших подножек в спортивной системе дзюдо, где они, являясь основной, разработаны детально. Хотя жизненного стажа применения и результатов его у нас не имеется, но я думаю как вспомогательное средство они хороши. В отношении изучения они требуют порядочно времени, а потому при массовой подготовке прохождение их является как вспомогательное средство. Для инструкторов я считаю необходимым знание сущности спортивной дисциплины дзюдо наравне с остальными близко связанными с «Самоз» дисциплинами.

Здесь приводятся самые простые подножки, разучивание и применение которых в жизни не представляет особого труда. При неудачном применении подножки (получится потеря темпа) часто может быть падение на землю самого нападающего. Эту особенность надлежит учитывать при применении их в жизни.

Подножки бывают передние, боковые и задние.

**Передняя подножка** — когда ставится своя нога впереди ног противника.

При положении, указанном на рис. 11а, когда своя нога (незаштрихованная и обведенная) находится против правой ноги противника, для проведения подножки следует повернуться на правой ноге кругом и, обхватывая противника левой рукой за шею или спину, поставить свою левую ногу впереди ног противника (рис. 11), затем, продолжая поворот направо, бросить противника на землю.

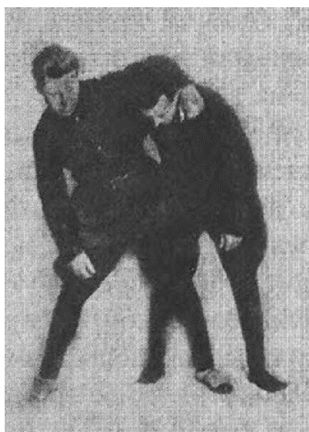


Рис. 11. Полножка передняя

Если понадобится, то следует подбить своей левой ногой точку опоры противника, то есть ногу, которую он переставляет в момент ее приземления.

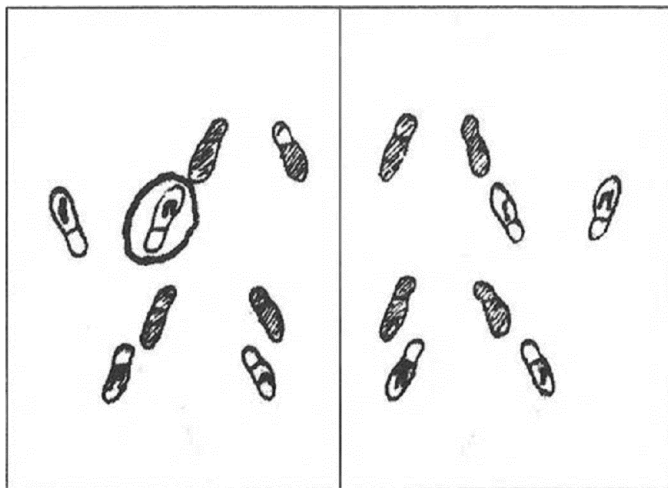


Рис. 11 а. Расположение ног при передней полножке



Рис. 12. Подножка боковая

**Боковая подножка** — когда ставится своя нога сбоку ноги противника.

При положении, указанном на рис. 12а, когда своя правая нога (не заштрихованная и обведенная) нахо-

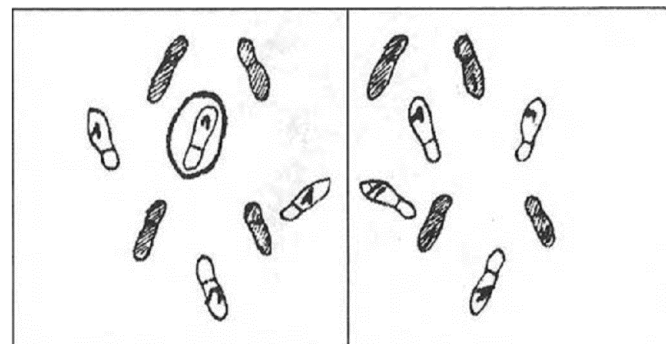


Рис. 12а. Расположение ног при боковой полножке

дится перед ногами противника, для проведения подножки следует сделать на левой ноге поворот налево.

Выставив правую ногу сбоку ноги противника, так чтобы она касалась коленного сустава с внешней стороны и была бы немного согнута в колене, одновременно обхватить противника руками, как можно удобнее (рис. 12).

В момент бросания с силой разогнуть свою правую ногу в колене, вследствие чего получится болезненный удар сбоку по коленному суставу ноги противника.

**Задняя подножка** — когда ставится своя нога сзади ноги противника.

При положении указанном на рис. 13а, когда своя правая (незаштрихованная и обведенная) нога находится впереди — ближе к левой ноге противника, для проведения подножки следует вынести ногу и поставить ее сзади правой ноги противника, как указано на рис. 13, и произвести бросок.



Рис. 13. Полножка задняя

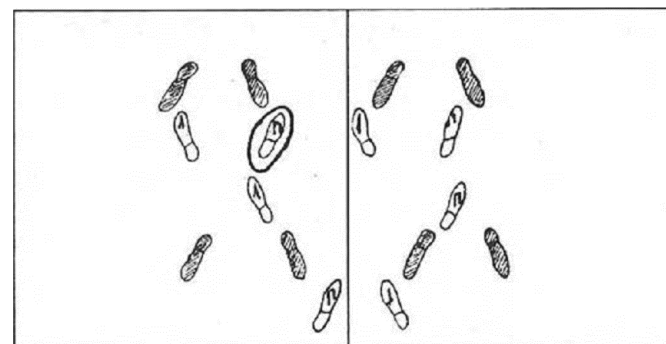


Рис. 13а. Расположение ног при задних подножках

**Примечание.** Левая половина графических рисунков относится к подножкам, в которых бросание противника производится через левую ногу, а правая половина — через правую ногу. Для лучшего запоминания следует сопоставить положение своих ног в отношении ног противника, для чего следует взять исходное положение в левой стороне рисунков 11 а, 12а и 13а.

Подножки могут быть внутренними и внешними.

**Внутренняя подножка** — когда своя захватывающая нога находится с внутренней стороны ноги противника.

**Внешняя подножка** — когда своя нога захватывает с внешней стороны ноги противника.

Знание подножек для их использования как удобных и простых вспомогательных средств необходимо, хотя бы в указанном объеме. Но для навыка в применении подножек в схватке требуется значительная практическая работа, поэтому следует возможно больше тренироваться для быстрого их проделывания

и умелого использования удобного положения ног и туловища противника.

Подножки можно проводить подбивом ноги противника своей ногой. При этом имеет большое значение правильное определение момента для удара. Этим моментом является приземление ноги противника, когда тяжесть тела передается на нее. При этом, конечно, должны проделывать соответствующие действия и руки, то есть рвать или тянуть в соответствующую сторону. Лучшее отыскание момента для подбива ноги и приобретение навыка в этом, а также координированные действия рук вместе с ногами приобретаются только длительной практической работой.

Следует помнить, что применение подножек на ковре требует особой точности их проведения, так как противник во время схватки чрезвычайно внимательно следит за всеми действиями другой стороны.

### ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ ТОЧКИ

Работа на чувствительные точки как самостоятельный прием у нас не применялась по многим причинам, но как вспомогательное средство кое-что применялось для усиления приема.

На нашем теле есть чувствительные точки (нервные узлы). При надавливании на них ощущается сильная острая боль. Эта боль сейчас же проходит, как только прекращается нажатие, хотя онемение иногда остается на некоторое время. Наибольшее значение имеют следующие чувствительные точки (рис. 14):

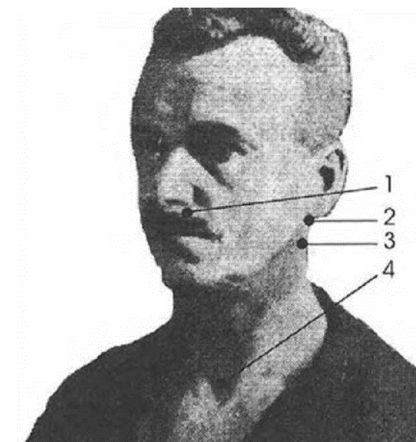


Рис. 14. Чувствительные точки

1. **Под носом** — надавливать в угол между носом и губой.
2. **Под ухом** — сзади уха во впадине.
3. **За «салазками»** — надавливать сзади челюсти (ниже уха), до изгиба челюсти.
4. **В горловой впадине** — давить пальцем в горловую впадину.

Чтобы приобрести навыки в использовании чувствительных точек, необходимо предварительно практиковаться на себе.

### СТРАХОВКА

Применение приемов в жизни происходит в любой обстановке, а тренировки и состязания — в зале на ковре, который является одним из первых средств страховки.

Кроме того, имеются следующие средства:

а) **некоторые подготовительные упражнения**, предназначенные исключительно для выработки навыков необходимой страховки;

б) **недоведение приема до конца**, когда результат дальнейшего исполнения его ясен;

в) **опытность руководителя**, своевременно принимающего соответствующие меры предупреждения.

Для соответствующего использования средств по пунктам «а» и «б», занимающиеся при разучивании приемов должны обязательно выполнять указанную при данном приеме страховку. Это столь же важно при обучении, как и чистое проведение приема. Иногда замечается со стороны занимающихся плохое пользование средствами, указанными в пунктах «а» и «б», с возложением всей страховки на мягкость ковра. Такое невнимание к страховке не является искусной технической работой. Наоборот, при соблюдении пунктов «а» и «б» можно работать даже и без ковра.

Техническое проведение страховки в общем сводится к следующему: к предохранению от ушиба головы, к умелому падению, которое основано на отсутствии сопротивления во время перебрасывания и прекатывания с подгибанием головы. Кроме того, представлением для смягчения удара полусогнутых сжатых в кулаки рук.

В случаях проведения приемов джиу-джитсу до конца, **самый конец приемов должен проходить медленно**. Приемы от этого не могут быть сорваны, так как более трудная часть проведения их (начало и середина) прошла быстро, а только окончание, при

котором начинает ощущаться постепенно увеличивающаяся боль, проходит медленно.

Опытный работник при переходе к концу приема, зная бесполезность сопротивления в это время, обычно говорит: «да-да», то есть сдается; менее опытные работники стараются перетерпеть боль, но так же сдаются. Некоторые опасаются привычки работать со страховкой, полагая, что это может отразиться в невыгодную сторону на результате жизненного применения. По этому поводу можно сказать следующее: при разборе многочисленных сообщений о применении приемов в жизни ни разу не был поднят вопрос об отрицательной стороне влияния страховки. Кроме того, можно сделать вывод из личного практического опыта, где многолетняя привычка осторожной работы со страховкой ни в коей мере не отражалась на результатах при серьезных случаях внешнего применения. Наоборот, страховка предохраняет от ненужного в некоторых случаях жесткого применения приема, не оправдываемого данной ситуацией.

Приемы, проведенные в жизни со страховкой, все же делают противника на какое-то время неспособным к сопротивлению по причине некоторой боли или небольшого физического повреждения.

## ЗАЩИТА И ПРИЕМЫ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ

Правильная и своевременно проведенная защита срывает сущность проводимого приема, вследствие чего последний теряет свое значение. Средства защиты должны быть усвоены до степени их автомати-



ческого применения в процессе учебной работы и тренировки. Некоторые моменты, особенно в начале захвата, служат иногда защитой (инстинктивные действия), но их нельзя считать за серьезную защиту, так как они часто являются и причиной поражения, особенно при затяжном пользовании ими.

Приводимые здесь приемы защиты являются существенными для известного момента, но нельзя их считать исчерпывающими для всех моментов. С изменением условий момента или положения борющихся, они должны варьироваться или заменяться другими действиями. Умелое применение защиты имеет не меньшее значение, чем умелое применение приема, так как при нападении далеко не всегда удастся первым приемом достигнуть победы, а при дальнейшей завязке схватки в случае применения противником защиты, бывает необходимо применять умелую защиту.

После принятой защиты естественным продолжением схватки является признание лучшего в данном положении приема, более удобного по моменту и возможного по создавшемуся положению. Ознакомиться с приемами, проводимыми после защиты, необходимо в процессе теоретических занятий, но усвоить их можно только в тренировке, где при развитии ориентации и умелой оценке создавшегося положения результаты будут тем лучше, чем выше будут развиты у занимающихся эти качества.

При нападении противника приемы, в зависимости от обстоятельств и быстроты ориентации, могут применяться в следующие моменты:

а) после защиты от применяемого противником приема;

б) во время проведения приема противником, если он почему-либо затянулся;

в) в самом начале действий противника, когда получается почти встречный прием.

Следует упомянуть, что если невозможно перечислить всего количества применяемых вариантов приема при различных положениях, то тем более нельзя перечислить защит, так как последние еще зависят от момента проведения приема. Успешность применения их зависит от своевременного анализа положения и ориентации во время охваток. Этого можно достичь только на тренировочных занятиях. Защиты по существу выполняемых действий очень просты: отталкивание, сползание, вырывание, отбивание, прижимание, заваливание своей тяжестью, удерживание, захваты за ноги и т. п. Сложные защиты довольно редки.

## ТЕХНИКА ПРИЕМОВ

Рывком\* называется очень резкое и короткое действие, применяемое, главным образом, в начале проведения приема до момента взятия на прием. Остановить рывок в указанный момент трудно, а потому он по большей части непосредственно переходит к проведению приема до конца. Такая работа на занятиях не должна допускаться, ввиду ее опасности. Необходимо приобрести навык, чтобы рывком преодолевать сопротивление только до начала болезненного ощущения, получаемого от взятия на прием, а

\* К рывку мы относим также и толчки.

потом, не останавливая движения, постепенно надавливать до конца приема. Если сопротивление противника в указанный момент сломлено рывком, то он при всем желании не может восстановить сопротивление и прием будет постепенно, без особого усилия, доведен до конца.

Разберем практически на примере, как делать рывок, когда и до какой границы. В приеме «дожим кисти» возьмем положение рук по счету 2 (см. с. 90, рис. 16), где кулак *О* сильно напрягается. Если *Н* будет нажимать на кулак *О* медленно, то сильная рука совсем не будет сгибаться в суставе, а более слабая будет постепенно и медленно сгибаться, усилие же со стороны *Н* потребует очень большое.

**Примечание.** *Н* — нападающий, *О* — обороняющийся. Это сокращение будет встречаться и в дальнейшем.

Если же *Н* сделает очень короткий (резкий) рывок, как бы неожиданно для *О*, то рука моментально отогнется в запястном суставе — в этом случае усилие со стороны *Н* потребуется очень незначительное. Чем короче (резче) рывок, тем меньше требуется усилий.

При проведении рывка руку *О* сгибать в запястном суставе не больше 45°, как указано в счете 3, лучше даже сгибать меньше. Собственно, действием рывка нам требуется только сдвинуть с места кулак, то есть очень немного согнуть руку в суставе. Приобретение навыка правильного проведения рывка лучше всего достигается на занятиях при повторении приема «дожим кисти». Для этого следует дать положение по счету 2, с напряженным кулаком и делать раза три один рывок за другим, стараясь только сдвигать ку-

лак с места. Можно проделывать это на обеих руках. Достигнув умения правильного проведения рывка на этом приеме, не трудно будет применять его и в других, например, в приеме «отгибание руки в сторону», взяв положение по счету 2. Если рука *О* сильно напряжена и предплечье очень трудно повернуть около его оси, то нужно коротким рывком повернуть предплечье, как бы сдвинуть с места, а потом уже плавно поворачивать дальше до конца приема.

Рывок можно применять в обратную сторону сопротивления. Такой рывок очень хорош при проведении некоторых приемов в схватке. Затрата усилия для проведения его очень незначительна. Этот рывок нужно проводить очень осторожно, так как он в отношении опасности серьезнее рывка, то есть проводимого против сопротивления. Технически он проводится следующим образом: когда *О* напряжением своих мышц оказывает сопротивление, то следует, не останавливая движения, быстро сделать подходящий прием в этом же направлении.

Разбирая данные действия и их результаты, получаем, что этими действиями мы создаем и используем удобный момент для применения приемов. Здесь, собственно, роль рывка незначительна, она сводится лишь к использованию дополнительного средства, на случай могущего встретиться сопротивления, для большей гарантии проведения приема. При удачном проведении всех действий, то есть правильно выбранном моменте, прием получается без рывка, сопротивление отсутствует, а потому и рывок не применяется. Но при некоторых приемах часто получается сопротивление по причинам, не зависящим от нападающе-

го, тогда рывок необходим. Например, в приеме «дожим кулака». В этом приеме по счету 3 даже лучше не усиливать еще движение вверх, так как получающееся от этого замедление может вызвать большее напряжение мышц предплечья обороняющегося, а это вызовет и большее сопротивление при сгибании запястного сустава.

В отношении остальных приемов, особенно из системы джиу-джитсу, необходимо приобрести навык не доводить приемы до конца, — это имеет большое значение на тренировочных уроках. Привычка недоведения приемов до конца не может вредно отразиться на жизненном их применении, так как недоведение приема требует остановки действия на определенном моменте, что значительно труднее, чем выполнение законченного приема. Правильное недоведение приемов одновременно способствует умелому и эластичному регулированию при взятии на прием, а также затрате требуемого количества силы в зависимости от серьезности столкновения.

Переходя к технике прочих приемов приходится говорить главным образом о приемах переделанных, то есть взятых из разных видов борьбы, а также частично касаться страховки и захватов за ноги.

В приемах, основанных на применении бедра в самозащите, взятие на него производится немного глубже, чем в борьбе, то есть ближе к пояснице или даже на ней, с той целью, чтобы при броске противник не скатывался с бока на землю, а перекидывался, описывая окружность ногами в воздухе. Можно, взяв противника на бедро, не бросать его, а оставить лежать на бедре в продолжение четырех секунд — это также

будет считаться за проведенный прием. Для более верного обеспечения победы при лежании противника на бедре необходимо свободной рукой захватить его, как показано на рис. 63. В схватке от момента, когда противник положен на бедро, до бросания его на землю проходит один миг, техника же броска очень проста, и потому сам бросок может, без всякого ущерба для дела, исключаться. Бросание можно делать двумя способами:

1. Бросая противника, самому оставаться в стойке.
2. Бросая его, падать вместе с ним на землю.

В первом случае, при бросании из стойки, необходимо задерживать захваченную руку или голову противника до момента касания ковра его ногами, ослабляя к концу броска захват. Это гарантирует от удара головой противника. Во втором случае захватывающий тоже должен предохранить противника от удара головой и, кроме того, смягчить удар, получаемый от тяжести корпуса при падении на противника. Для этого нужно следовать немного позже за противником, что даже удобнее для последующего применения приема на земле.

Захват рукой между ног следует делать так: проталкивать руки между ног и сгиба своего локтевого состава включительно и обхватывать ляжку одной ноги под ягодицей, что облегчает поднимание и наваливание на себя противника.

Всякое поднимание противника на грудь и выше, держание его в горизонтальном положении или вниз головой (голова должна быть на высоте своего живота) на этом моменте заканчивается; бросать же про-

тивника — запрещается. Эти положения удовлетворяют требованиям «САМ», так как бросание из них должно привести противника к поражению.

Вообще бросание на землю можно производить только приемами, разрешенными и указанными в руководстве. В остальных случаях руководитель (а на состязании — судья) установит, удовлетворяет ли предлагаемый бросок требованию «САМ».

### Общие методо-педагогические указания

При проведении урока необходимо начинать с легких упражнений (подготовительных упражнений), постепенно увеличивая физическую нагрузку и доводя ее к началу второй половины урока до высшего напряжения; к концу урока напряжение постепенно уменьшается, и урок оканчивается упражнением совсем слабого напряжения.

В процессе проведения занятий руководитель не должен допускать каких-либо отступлений от намеченного плана урока. Особенно нужно следить за тем, чтобы занимающиеся не забегали вперед, применяя еще неразученные приемы.

Зачастую при разучивании занимающиеся, еще не зная условий применения приемов, пытаются провести последние в свободной схватке (чаще всего во время перерывов). В таких случаях руководитель обязан решительно запретить подобное применение приемов. Кроме того, попутно разъяснить обучающимся, что вообще приемы **нельзя определять заранее**.

Выбор известного приема зависит от благоприятных условий. Часто эти условия быстро меняются; в

этом случае следует использовать перемену для перехода на другой, соответствующий случаю прием. Это достигается, как мы уже говорили выше, тренировочными занятиями.

Никакие применяемые занимающимися неудачные способы сопротивления не должны оставаться без доказательства их бесполезности, хотя бы руководителю и приходилось становиться иногда в довольно опасное для себя положение. Нужно помнить, что прием, неудачно проведенный руководителем, во-первых, не убедит обучаемого в действительности его, во-вторых, вызовет сомнение в части остальных приемов и, наконец, приведет в падению авторитета руководителя.

Все методо-педагогические указания следует проводить преимущественно при практической работе — что для обучающихся будет понятнее и легче для запоминания, так как с приобретением практического навыка они сами собой будут запоминаться.

Продуктивность занятий и усвоение обучающимися в значительной степени зависят от величины группы: чем меньше группа, тем меньше затрачивает времени руководитель на уточнение приема и исправление замеченных им ошибок со стороны занимающихся.

При больших группах руководитель не может затрачивать много времени на исправление ошибок, так как от этого занятия делаются скучными, что в значительной степени понижает их продуктивность. Поэтому необходимо исправлять только грубые ошибки отдельных пар. Если же руководитель замечает общую ошибку, то он не исправляет каждого в отдельности, а показывает на одном из обучающихся для всей группы.

По количеству пар группы считаются:

- ◆ от 3 до 6 пар — малая группа.
- ◆ от 7 до 10 пар — средняя группа.
- ◆ от 11 до 15 пар — большая группа.

При большой группе руководителю необходимо иметь минимум одного помощника, лучшего из занимающихся, для более быстрого исправления ошибок.

Руководитель указывает своему помощнику пары, за которыми он должен смотреть.

Во время исправления помощником ошибки у какой-либо пары последняя до конца указаний помощника общей команде не подчиняется.

В момент взятия на прием не производить никаких исправлений. Необходимо предупредить занимающихся, что после слов «да-да» захватившие должны **тотчас** же ослабить прием, не отпуская его.

Разучивание приемов должно идти медленно, по разделениям и постепенно ускоряться. Достигнув правильного и быстрого выполнения приемов, следует перейти на проведение их в один счет.

Желательно придерживаться делений приема, указанных в Руководстве, но это не является обязательным. В некоторых случаях, когда какая-либо часть приема проходит слабо, необходимо эту часть разучивать отдельно, причем допускается подразделение и этой части.

Вместе с разучиванием приемов следует приучать занимающихся к страховке, если же время позволяет, то ознакомить их с защитой.

Пары для занятий необходимо подбирать примерно равные по силе и по весу.

Следует практиковать перемену лиц в хорошо успевающих парах, в целях приучения к работе с лицами различного характера.

В продолжение урока руководитель должен заставлять обучающихся брать на прием не более 3-4 раз во избежание боли, могущей отрицательным образом повлиять на достижение необходимой быстроты при дальнейшем повторении приема. Перед разучиванием приема руководитель должен показать его на ком-либо из занимающихся в следующей последовательности:

1. Без разделений с небольшим сопротивлением со стороны обучаемого.
2. Показывая практически, объяснить сущность приема.
3. Показать тот же прием по разделениям и потом приступить к обучению группы.

Стойка для разучивания приемов приведена на рис. 15.

### Пример разучивания приема

#### *Разучивается «узел»*

Руководитель строит обучающихся в две шеренги, поворачивает лицом друг к другу, намечает первую и вторую шеренгу. Дистанция между шеренгами не должна превышать метра. Интервалы между обучающимися должны быть также не менее метра. Руководитель, построив шеренгу, командует: «Вольно!»

#### **«Вольно!»**

1. Показывает прием «узел» без разделений.

2. Объясняет сущность приема и условие его применения, показывая его по разделениям.

После этого переходят к разучиванию приема «узел» с группой.

**«Смирно»**

Обучающиеся становятся смирно или в стойку.

**«Приготовиться»**

1-й СЧЕТ. Прием «узел» делать по разделениям, первая шеренга захватывает вторую левой рукой за запястье левой руки. По первому счету захватить только запястье.

**«Дела-ай РАЗ (коротко)»**

Первая шеренга захватывает своей левой рукой левую руку второй шеренги за запястье.

Руководитель быстро просматривает правильность захвата и делает соответствующие поправки.

2-й СЧЕТ. По этому счету наложить свою правую руку серединой предплечья, слегка ударяя в изгиб руки противника в локте, одновременно поставив свою правую ногу возле левой ноги противника (стать сбоку его).

**«Дела-ай ДВА»**

Принимает положение второе.

Руководитель опять просматривает и поправляет.

3-й СЧЕТ. По третьему счету завязать «узел» и пригнуть немного кисть или кулак противника над плечом. Не брать на прием.

**«Дела-ай ТРИ»**

Принимает положение узла без дожима.

Руководитель просматривает и поправляет.

**«Отступить»**

Отпускают прием и становятся в стойку или смирно.

Потом прием повторяется, но захватывает на прием другая шеренга; для этого руководитель указывает перед первым счетом или командует: «наоборот». Прodelав прием 2-3 раза, обучающиеся обыкновенно запоминают соответствующие указания; это нужно делать в начале обучения по каждому счету, а уже при дальнейшем разучивании можно только командовать: «Дела-ай РАЗ», просмотреть исполнение, исправить где необходимо, потом: «Дела-ай ДВА» и т. д.

Шеренги должны проделать приемы по одинаковому количеству раз.

При пробном объяснении приемов, показе и доказательстве их обучающиеся должны стоять вольно. Время, даваемое на отдых, надлежит использовать на разъяснение ошибок неправильного производства приемов и сообщения соответствующих теоретических знаний.

## ПРАВИЛА ПРИ РАЗУЧИВАНИИ ПРИЕМОВ

Во избежание повреждений при разучивании приемов, необходимо строго соблюдать следующие правила:

1. Точно выполнять все указания лица, проводящего занятия.
2. Работать хладнокровно как в медленном, так и быстром темпе.
3. Взять на прием — это значит подчинить противника своей воле. Это служит мерой количества затраты силы. Больше силы прикладывать нельзя, так как получится повреждение.

**Примечание.** Когда противник взят на прием, то он не может никаким образом нанести вред захвативше-



Рис. 15. Стойка для разучивания приемов

му, при малейшей же попытке к тому следует немного усилить прием в болевом отношении.

4. Во время занятий в момент взятия на прием при чувстве боли говорят громко «да-да» (сдался) вместо «Ой, больно, погоди» и т. п. Взавший на прием должен тотчас ослабить нажим. При захватах, когда нельзя сказать «да-да», можно ударить противника рукой либо ногой или стукнуть ногой об пол несколько раз.

5. До тренировки обучающийся должен оказывать самое малое сопротивление при разучивании приемов.

6. В приемах, где указано делать рывок (толчок), таковой необходимо исполнять, а где не указано (при обучении и в тренировках) — не производить.

7. Приемы с броском делать только на мате или ковре, соблюдая указанную при приемах страховку. Прием «захват за ноги с ударом головой» до тренировки только обозначать, не бросая.

8. Приемы нужно уметь делать с любой руки, ноги и стороны.

Для скорости обучения нужно разучивать на левой руке противника, но потом надо **обязательно** тренировать на правой его руке.

## ПРИЕМЫ В СТОЙКЕ

### 1. Дожим кулака кисти

**По счету 1.** Лево́й рукой захватить правую руку противника за запястье сверху.

**По счету 2.** Захватить своей правой рукой кулак противника сверху так, чтобы своя ладонь около ос-

нования большого пальца упиралась ему в суставы с внешней стороны его кулака.

**По счету 3.** Напрягать кулак возможно сильнее, держа крепко на месте левой рукой захваченную руку противника, своею правой рукой делать короткий толчок-рывок от себя, сгибая этим захваченную руку противника в суставе, примерно не больше  $45^\circ$  (рис. 17), а потом, не останавливая движения, плавно продолжать нажим на кулак в том же направлении.

**Защита.** Поворот кулака в сторону или помощь другой рукой.

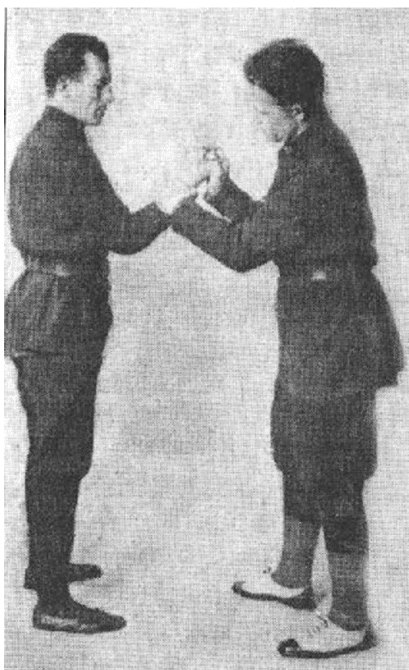


Рис. 16. Дожим кулака кисти по счету 2.



Рис. 17. Дожим кулака кисти по счету 3

## 2. Дожим кулака по принципу

**По счету 1.** Противник выставляет кулак правой руки перед собой.

**По счету 2.** Захватить двумя руками выставленный кулак с правой и левой его стороны, как указано на рисунке.

**По счету 3.** Противник напрягает сильно кулак. Захваченными руками делать замедленный рывок вверх и немного от себя, а потом, не останавливая движения, делать моментально короткий рывок в об-





Рис. 18. Дожим кулака

ратную сторону, то есть вниз и немного на себя. При этом следует сгибать руку противника в суставе и затем плавно, не останавливаясь, брать на прием.

При сгибании руки противника после рывка удобнее сзади стоящую свою ногу (чаще правую) отставлять медленно назад — в темп сгибания руки, отчего противник будет опускаться вниз и подаваться вперед (рис. 18).

**Защита.** Вырвать кулак, повернуть его или помочь другой рукой.

### 3. Поворот предплечья в сторону

**По счету 1.** Правой рукой захватить левую руку противника за запястье сверху.

**По счету 2.** Левой рукой захватить кисть сбоку, как удобнее, и приблизить свою грудь к кисти противника так, чтобы предплечье захваченной руки по отношению к груди было перпендикулярно (рис. 19).

**По счету 3.** Толчком, прижимая локоть противника к его боку, поворачивать предплечье захваченной руки вокруг оси, отгибаться самому в правую сторону, чтобы использовать для силы поворота вес своего корпуса.

**Защита.** Поворачиваться самому вокруг оси вращения руки и помогать другой свободной рукой.

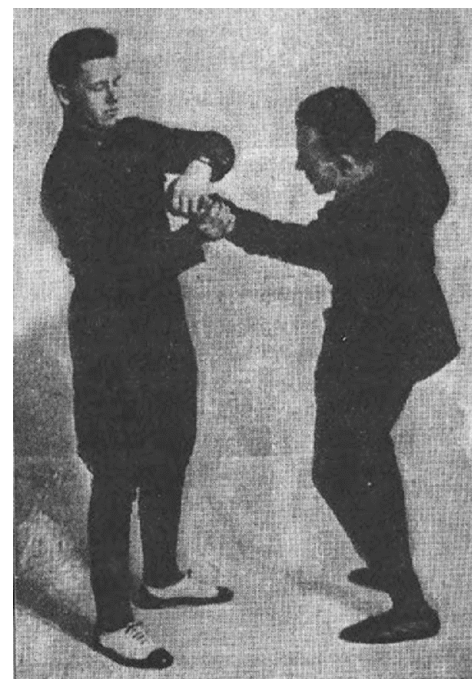


Рис. 19. Поворот предплечья в сторону

#### 4. Поворот предплечья с дожимом кисти

**По счету 1.** Правой рукой захватить левую руку противника за запястье сверху.

**По счету 2.**левой рукой захватить за кисть противника, как указано на рис. 20, и приблизить свою

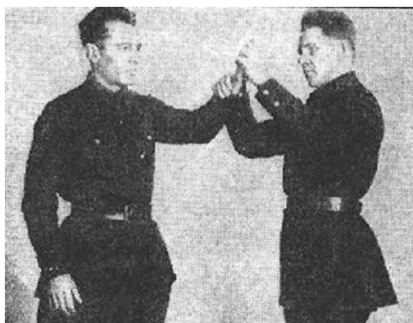


Рис. 20. Поворот предплечья в сторону с дожимом кисти по счету 2



Рис. 21. Поворот предплечья в сторону с дожимом кисти по счету 3



Рис. 22. Поворот прямой руки — вариант

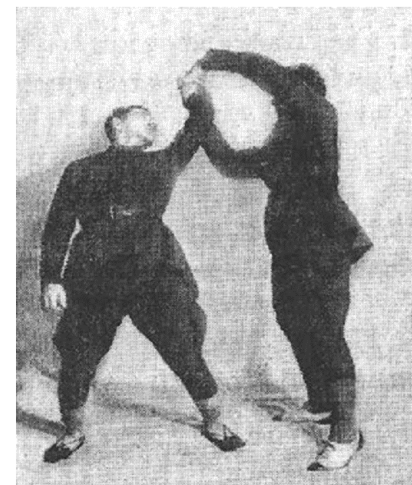


Рис. 23. Поворот прямой руки — вариант

грудь к кисти противника или подтянуть его кисть к себе.

**По счету 3.** Поворачивая предплечье захваченной руки вокруг оси, одновременно надавливать на кисть (рис. 21). Если сопротивление противника трудно преодолеть, то поворот вокруг оси и нажим на кисть начать делать коротким рывком, чтобы только сдвинуть с места, а потом поворачивать и дожимать плавно.

**Защита.** Приседать и стараться сбить руку с дожима; помогать другой рукой.

Варианты проведения приема приведены на рис. 22, 23.

## 5. Узел

**По счету 1.** Захватить левой рукой запястье левой руки противника.

**По счету 2.** Ударить по локтевому сгибу противника. Одновременно выставить соответствующую ударяющей руке ногу (рис. 24).

**По счету 3.** Во время сгибания руки противника к плечу, рука, захватившая за запястье, должна скользить винтом по кисти захваченной руки на внешнюю сторону этой кисти или кулака и крепко захватить его.

**По счету 4.** Сгибать кисть или кулак противника сверху вниз над плечом, отворачивая руку возможно дальше за плечо. Другая же рука, упирающаяся кулаком в свою руку, служит опорой для более легкого сгибания кулака противника, если его кулак находится в напряженном состоянии (рис. 25).

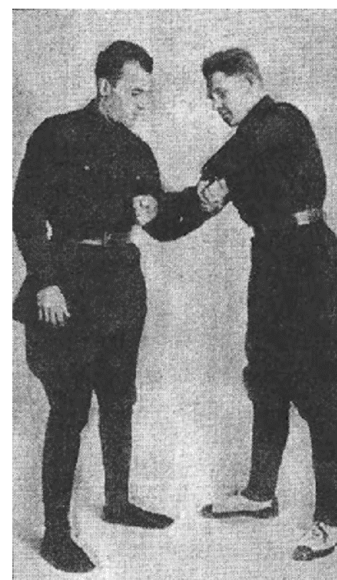


Рис. 24. Узел по счету 2



Рис. 25. Узел по счету 4

**Защита.** Сбить свободной рукой руку противника, захватившего кисть или схватить свою руку, не допуская делать дожим.

**Прием.** Дожим кисти по принципу на предплечье или рычаг вниз предплечьем.

### Узел с сопротивлением

Если противник оказывает сопротивление и прижимает свою руку к туловищу, а правая рука захватывающего не успела попасть в сгиб локтя, то нужно сделать рывок левой рукой, заложив в этот момент правую руку между корпусом противника и его рукой. Одна точка опоры своей правой руки должна быть на



Рис. 26. Узел — рывок для отвода руки

сгибе локтя противника, другая — снизу возле запястья. Произведя захват, как указано на рис. 26, отворачивать руку противника вверх, помогая при этом левой рукой и не отводя его руки от корпуса. Как только кулак противника отойдет вверх, нужно рукой, держащей кисть, надавить на кулак (сделать узел).

Если в момент, указанный на рис. 26, рука противника выпрямится в локте, то нужно рвануть выпрямленную руку противника своими руками кверху, и сделать там на прямой руке узел, причем рука противника согнется в локте сама (рис. 27). Этот прием происходит при тренировке.

На рис. 26 для наглядности рука противника отведена от корпуса.

## 6. Загиб руки за спину

*При согнутой руке противника*

**По счету 1.** Захватить левой рукой запястье левой руки противника.



Рис. 27. Узел наверху с сопротивлением

**По счету 2.** Свободной рукой схватить за локоть и стать сбоку противника (рис. 28).

**По счету 3.** Толкнуть (в жизни применяется рывок) захваченный локоть влево против своей груди, потом перенести правую руку на плечо противника, охватить его и упереться в него (рис. 29).

**По счету 4.** Тянуть (в жизни рывок) захваченную руку противника с силой на правую его лопатку и кшее (рис. 30). Можно после толчка и небольшого поворота противника схватить правой рукой его плечо, не прикладывая руку к спине, и тянуть ее прямо

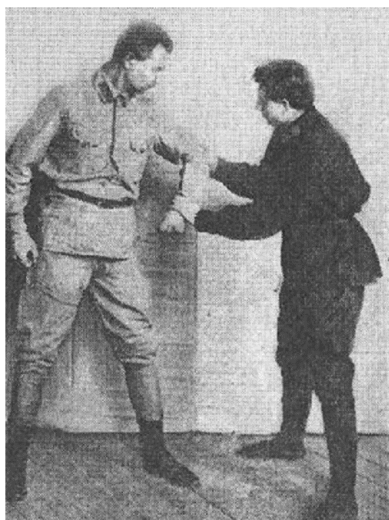


Рис. 28. Загиб руки за спину по счету 2



Рис. 29. Загиб руки за спину по счету 3



Рис. 30. Загиб руки за спину — вариант

к затылку. Этот вариант делать осторожно, так как он очень чувствителен и довольно опасен. Прием этот является одним из самых употребительных приемов в жизни.

**Защита. 1.** Прижать руку к туловищу, схватив себя за одежду.

**Прием.** Отгибание головы о подножкой.

2. Захватить другой рукой свою руку или руку противника.

При захвате, указанном на рис. 31, если почему-либо неудобно дальше продолжать этот прием, можно сделать вариант дожима кисти руками. Для этого следует соскользнуть правой рукой своей с локтя руки



Рис. 31. Дожим кисти — переход

противника на его запястье с внутренней стороны (к своей левой руке), а левой захватить кулак — кисть, как указано на рис. 31. Можно делать также удобный переход на узел, поворот предплечья во внешнюю сторону и др.

#### *С сопротивлением*

Если противник, сопротивляясь, прижимает свою руку близко к корпусу, то необходимо правой рукой, захватив локоть, оторвать его от туловища (рывок влево—вправо). Левую руку, захватившую запястье,

держат на месте, то есть не заводят за спину противника, так как она сама зайдет при хорошем рывке правой рукой.

### **7. Загиб руки за спину нырком**

*При прямой или немного согнутой руке противника*

**По счету 1.** Схватить руку противника за кисть и запястье обеими руками и подведя ее к груди наклониться, как указано на рис. 32.

**По счету 2.** Поднырнуть под руку во внутреннюю сторону и, удерживая кисть крепко двумя руками, продолжать вертеть ее слева направо, одновременно

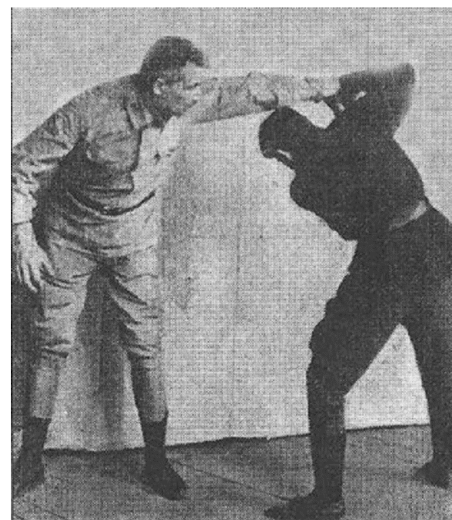


Рис. 32. Загиб руки за спину нырком по счету 1

поднимая кверху. Голову свою не приближать к спине противника, опасаясь его свободной руки (рис. 33).

**Защита.** 1. Не дать поднырнуть под руку, прижимая руку к туловищу.

2. Захватить руку противника или свою, не давая противнику возможности довести прием до конца.

**Прием.** Захват между ног сзади.

Без нырка этот прием делается следующим образом: правой рукой захватить руку противника снизу за запястье с внутренней стороны, сжать, возможно

крепче, левую руку наложить как удобно и поворачивать руку противника вокруг оси, поднимая постепенно вверх (рис. 34).

Потом, смотря по положению, можно перехватить правой своей рукой за правое плечо противника и сделать загиб руки за спину, то есть предыдущий прием, или продолжать поворот двумя руками; если возможно, то перехватывать ими для большого поворота.



Рис. 33. Загиб руки за спину нырком по счету 2

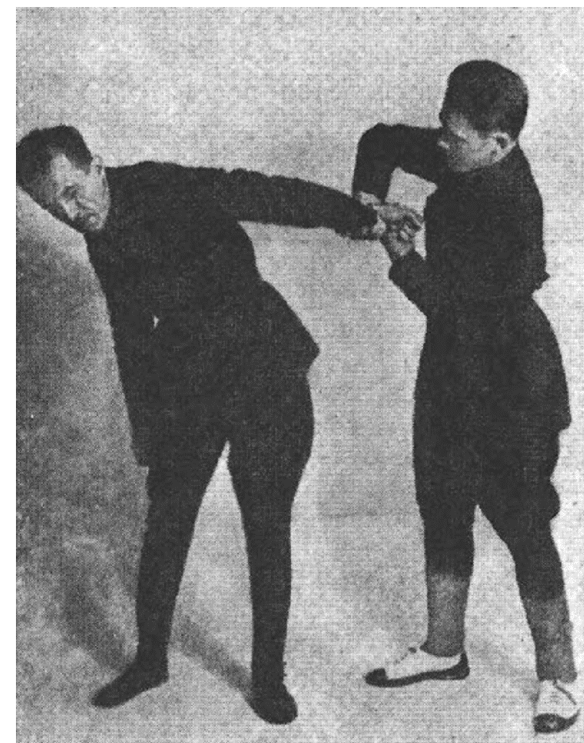


Рис. 34. Загиб руки за спину без нырка

## 8. Рычаг вверх на ладони

**По счету 1.** Захватить левой рукой запястье левой руки.

**По счету 2.** Слегка ударить под локоть противника ладонью своей правой руки, одновременно выставив правую ногу вперед. Если рука противника немного согнута, то удар следует произвести сильнее, чтобы она разогнулась (в жизни ударом обычно и берут на прием). Локоть правой руки упереть в бедро, как указано на рис. 35.

**По счету 3.** Нажимать руку противника вниз, одновременно выворачивая ее к себе.

**Защита.** При проведении приема ударом защищаться очень трудно, если нажимом, то сгибать в



Рис. 35. Рычаг вверх на ладони

локте и поворачивать руку вправо. Если захватывающий стоит прямо, то дернуть руку на себя.

**Прием:** Отгибание головы предплечьем.

## 9. Рычаг вверх на плече или руке

**По счету 1.** Захватить левой рукой запястье левой руки противника.

**По счету 2.** Одновременно ударяя тихонько под локоть ладонью другой руки, выставить вперед ногу; в жизни иногда на этом прием заканчивается в зависимости от силы удара (см. предыдущий прием). Затем быстро перевести локоть противника на свое плечо, при этом точка опоры локтя его руки



Рис. 36. Рычаг вверх на плече



должна быть на плече или на приподнятом предплечье (рис. 36).

**По счету 3.** Нажимать руку вниз, одновременно выворачивая ее к себе.

**Защита.** Можно делать этот прием так:

**По счету 1.** Захватить руку противника за запястье и кисть двумя руками.

**По счету 2.** Дернуть захваченную руку на себя, поднимая немного вверх, и одновременно подставить свое плечо под локоть руки противника, причем последняя должна быть повернута локтем вниз.

**Защита.** 1. Повернуть руку локтем в сторону, согнув ее.

2. Захватить схваченную руку свободной рукой.

3. Прижать руку к туловищу.

4. Если захватывающий стоит прямо, то дернуть руку на себя.

**Прием.** Отгибание головы предплечьем.

## 10. Рычаг вверх на руке

**По счету 1.** Захватить левой рукой запястье левой руки противника.

**По счету 2.** Поднимая ее вверх, одновременно ударить локтевой частью своей правой руки под локоть противника (в жизни иногда на этом прием оканчивается, в зависимости от силы удара), потом схватить ударявшей рукой за одежду противника, как указано на рис. 37, в то же время выставить ногу. Точка опоры локтя противника должна быть у себя на руке — наиболее удобном месте.

**По счету 3.** Нажать, как указано по счету 3 предыдущего приема, причем локоть противника должен быть уперт на свою руку.

**Защита.** 1. Сгибать руку в локте и поворачивать ее.

2. Протолкнуть руку дальше, чтобы локоть своей руки не был точкой опоры, а локоть руки противника попал бы под мышку.

**Прием.** После второй защиты схватить правой рукой за кисть противника и выворачивать его руку локтем вверх, поворачивая вправо, делая этим рычаг вниз по принципу — под мышкой. При неточности рычага вниз может выйти дожим кисти.



Рис. 37. Рычаг вверх на руке

### 11. Рычаг вверх — милицейский

**По счету 1.** Захватить левой рукой запястье левой руки противника.

**По счету 2.** Перенести свою свободную руку через руку противника, плотно охватив ее сверху возле плеча, взять его за одежду, одновременно выставив правую ногу сбоку или впереди ноги противника.

**По счету 3.** (См. рис. 38). Нажимать, как указано по счету 3 предыдущего приема. Точка опоры локтя противника должна быть на своей руке.



Рис. 38. Рычаг вверх — милицейский

**Защита:** 1. Сгибать руку в локте, поворачивая ее.

2. Сдернуть свой локоть с точки опоры.

**Прием.** Отгибание головы, прижимая своей левой рукой противника к себе.

### 12. Рычаг вниз

*Этот прием в жизни проводился очень часто, и он легче рычага вверх.*

**По счету 1.** Захватить левой рукой запястье левой руки противника сверху.



Рис. 39. Рычаг вниз

**По счету 2.** Захватить своей правой рукой руку противника рядом со своей левой рукой и одновременно выставить свою правую ногу вперед, повернувшись налево.

**По счету 3.** Поворачивая кистями своих рук захваченную руку противника вверх локтем, одновременно подводить локоть противника к себе под мышку. Если рука противника сильно напряжена, то поворот ее вокруг оси с места сорвать рывком (рис. 39).

**По счету 4.** Надавливать на локоть, а кисть захваченной руки тянуть вверх.

**Защита.** Не давать поворачивать руку вверх локтем и согнуть ее в локте. Свободной рукой по воз-

можности захватить свой локоть, предохраняя этим от выверта.

**Прием.** Отгибание головы.

Если рука противника во время захвата и поворота ее локтем вверх сильно согнулась и напряжена, при этом же локоть ее повернулся справа налево дальше чем нужно, то брать ее на рычаг вниз не особенно удобно и вариант можно применить следующий: толкать согнутый локоть своим боком еще вперед, а руками делать дожим кисти, как указано на рис. 40.

Если же захваченная рука противника не поддается повороту вверх или мало повернулась, то можно применить вариант, указанный на рис. 41. Делать вари-



Рис. 40. Дожим кисти — переход (вариант)



Рис. 41. Отгибание предплечья — переход

ант как рывок в противоположную сторону. Причем локоть своей правой руки, находящийся между рукой и туловищем противника, при начале поворота предплечья противника **выводить** наружу.

### 13. Рычаг вниз предплечьем

**По счету 1.** Захватить левой рукой запястье левой руки противника. Поворачивать ее локтем вверх (вокруг оси руки) таким образом, чтобы локоть противника был по возможности наверху.

**По счету 2.** Выставить правую ногу вперед вправо и наложить правую руку на локоть противника сверху (рис. 42).



Рис. 42. Рычаг вниз предплечьем

**По счету 3.** Надавливать на локоть. В тренировке и в жизни обычно нога не выставляется, а прием делается на месте и применяется толчок.

**Защита.** Не давать поворачивать руку вверх и согнуть ее в локте.

**Прием. 1.** Схватить руку противника за кисть и сделать дожим кисти по принципу на предплечье.

2. Захватом за одну ногу сорвать противника с другой ноги, стоящей на земле, и бросить, потом следует применить соответствующий прием на земле, смотря по положению противника. Если локоть *О* почему-либо не поддался повороту вверх, то можно применить вариант по рис. 23, если мало поддался, то рычаг вниз и т. п.

### 14. Выверт

В предыдущем приеме при быстрой работе локоть противника часто поворачивается дальше влево чем нужно, или рука его в момент выворачивания согнется в локте, что чаще бывает в жизни; тогда захватывающему остается сделать выверт или дожим кисти по принципу руками.

Выверт является следствием предыдущего приема и в начале первые два счета делаются как в приеме «рычаг вниз».

**По счету 1.** Захватить левой рукой запястье левой руки противника, и поворачивать ее локтем вверх (вокруг оси руки) таким образом, чтобы локоть противника был по возможности наверху.

**По счету 2.** Выставить соответствующую ногу вперед вправо и наложить свободную руку на локоть

противника. (Противник по второму счету слегка сгибает руку в локте; это делается первое время для техники разучивания приема.)

**По счету 3.** Толкнуть локоть противника вперед вниз, отпустить хват запястья и положить свою руку с нажимом на затылок, как указано на рис. 43, причем свою ногу поставить ближе к голове противника, чтобы последний не мог вывернуться.

**Примечание.** Свободной левой рукой можно отгибать голову противника назад, захватив ее за подбородок, и надавливать на чувствительную точку под носом или схватить за кисть захваченной руки и делать дожим кисти.



Рис. 43. Выверт

**Защита. 1.** При захвате быстро вывернуться головой под руку противника.

2. Уход на землю через голову.

**Прием.** Узел или дожим кисти.

## 15. Рычаг пальцев и запястья

**По счету 1.** Схватить выставленную левую или правую руку противника своей одноименной рукой за концы пальцев, хотя бы не всех.

**По счету 2.** Схватить свободной рукой за запястье той же руки противника с внешней стороны и стать с левой стороны его (рис. 44).

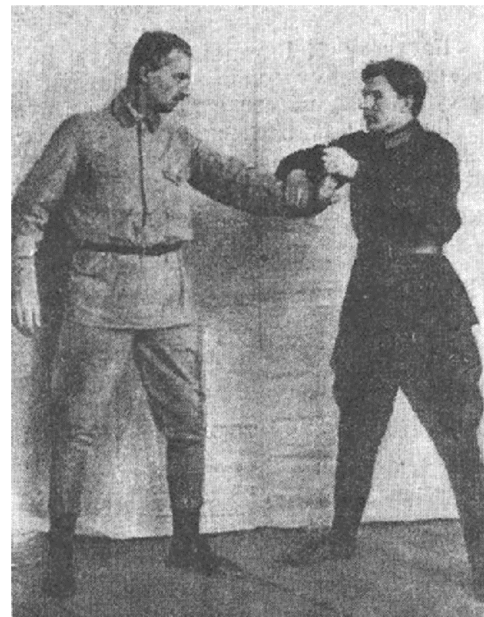


Рис. 44. Рычаг пальцев и запястья по счету 2



Рис. 45. Рычаг пальцев и запястья по счету 3

**По счету 3.** Пригибая пальцы к локтевой части руки, опустить руку противника отвесно вниз (рис. 45).

**Защита:** Своевременное сгибание руки в кулак или рывок руки вниз и помощь другой рукой.

## 16. Отгибание головы назад

**По счету 1.** Выставить правую ногу на линию ног противника, став к нему боком, и обхватить правой рукой талию под руку или же вместе с рукой, как будет удобнее.

**По счету 2.** Наложить правую руку на подбородок, как указано на рис. 46, обратив внимание на кисть руки у подбородка.

**По счету 3.** Рывком отогнуть подбородок противника назад вниз, правой рукой поддерживать за та-



Рис. 46. Отгибание головы назад

лию от падения (рис. 46). В жизни, если необходимо, можно с силой бросить затылком противника на землю, а также вместо рывка нанести правой рукой удар в подбородок снизу.

**Защита.** 1. Сбить руку противника с подбородка.

2. Повернуть голову в сторону.

**Прием.** Если был захват за талию под свою руку, то захват этой рукой за голову и бросок через бедро.

## 17. Отгибание головы назад — захват сзади

**По счету 1.** Наложить левую руку на подбородок противника снизу через плечо, одновременно выставив левую ногу немного вперед.

**По счету 2.** Стать с правого бока и наложить правую руку на подбородок снизу, как указано на рис. 47, спустив правый локоть с плеча.

**По счету 3.** Обеими руками рвануть назад, не прижимая головы противника к себе, и бросить затылком на землю. На уроках бросать не следует.

Если противник не сопротивляется и не отгибает головы, то надо надавить указательным или каким удобнее пальцем на чувствительную точку под носом, не отпуская рук от подбородка.



Рис. 47. Отгибание головы назад — захват сзади

**Защита.** 1. Захватить руки противника и не давать отжимать голову и поворачиваться направо.

2. Опуститься вниз и захватить голень руками.

**Прием.** 1. После первой защиты бросить противника подножкой на землю или ударить ему в сгиб колена, а затем, смотря на положение противника, применить прием.

2. После второй защиты ударить затылком в грудь или живот противника, держа ноги руками.

## 18. Нагибание головы вперед

**По счету 1.** Толкнуть своей левой рукой в правую лопатку противника на себя так, чтобы удобно было



Рис. 48. Нагибание головы вперед

захватить правой рукой его голову, как указано на рис. 48.

Захватить голову правой рукой, а предплечье левой своей руки наложить снизу. При подогнутой немного голове противника левая рука ляжет на подбородок и грудь. Может иногда попасть и на шею противника, тогда не нужно стараться сильно давить его горло — это вполне возможно.

**По счету 2.** Плавню нагибать голову противника вперед вниз, а левой рукой надавливать вверх.

**Защита. 1.** Во время захвата, пока еще *Н* не начал нажимать, опуститься вниз, схватить *Н* за ноги и перевести его на землю.

2. На земле сделать кувырок вперед через голову.

## 19. Горловой одной рукой

Большой палец накладывается сбоку кадыка, остальные захватывают за грудино-ключичную мышцу, концы согнутых пальцев сжимают, по возможности стремясь соединить сзади горла (рис. 49). Дабы голова не могла отклониться назад, надо держать ее за затылок или шею сзади.

Это самый употребительный в жизни прием. Его легко делать во всевозможных положениях, и часто большой палец приходится накладывать не сбоку кадыка, а на грудино-ключечно-сосковую мышцу, а остальные пальцы сбоку кадыка, например, при сильно наклонном вперед корпусе противника.



Рис. 49. Горловой одной рукой

## 20. Горловой двумя руками

Наложить руки, как указано на рис. 50, и вдавливать кадык внутрь при помощи согнутых пальцев.



Рис. 50. Горловой двумя руками



## ПРИЕМЫ С БРОСАНИЕМ НА ЗЕМЛЮ

### 21. Захват за плечо и ногу

**По счету 1.** Нагибаясь, пригнуть и схватить левой рукой за загиб колена противника, в то же время хватать другой рукой за плечо или грудь.

**По счету 2.** Толкнуть его назад влево так, чтобы противник не мог прыгать на другой ноге (рис. 51).

Нужно противника сорвать с другой ноги, поэтому захваченную ногу рвать на себя и вверх.

Прием этот должен проводиться молниеносно.

**Защита.** При неудачном проведении приема много защит.



Рис. 51. Захват за плечо и ногу

### 22. Захват за ноги с ударом головой

*Употребляется при различных положениях*

Схватить противника руками за ноги выше колен и дергая их на себя вверх, стараться оторвать его от земли, одновременно ударить головой в грудь или живот (рис. 52). Приемы на ковре можно только обозначить, но не бросать, так как даже на мягком ковре получается сильное сотрясение головы от удара. В тренировке на мягком ковре допускается легкий бросок.

**Защита.** Опускаясь вниз, падать на бок, можно также захватить противника и падать вместе с ним.

**Прием.** В момент опускания вниз противника — захват за голову и отгибание ее.

Если противник в пальто или шубе, схватить его не за ноги, а сзади за полы одежды на высоте колен.



Рис. 52. Захват за ноги с ударом головой

### 23. Захват за руки и горло

**По счету 1.** Захватить левой рукой сжатый кулак выставленной руки противника с внутренней стороны, при невозможности захвата — отбить руку, одновременно сделать шаг вперед с левой ноги (рис. 53).

**По счету 2.** Делается шаг с правой ноги вперед, и правой рукой делается горловой прием (рис. 54). Прием может окончиться на этом счете, если удачно будет проведен горловой прием. В противном случае придется продолжать.

**По счету 3.** Опустившись на колени, бросить противника подножкой или ударом ноги так, чтобы его рука пришлась локтем на правой ноге бросающего (рис. 55).

**Защита.** Убрать подбородок на себя и стараться избежать горлового захвата.

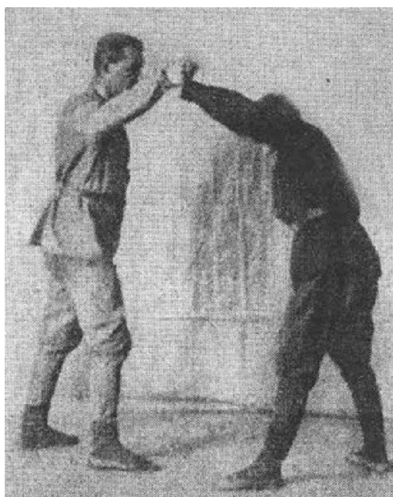


Рис. 53. Захват за руки и горло по счету 1



Рис. 54. Захват за руки и горло по счету 2



Рис. 55. Захват за руки и горло по счету 3

## 24. Захват за колено и ту же ногу

**По счету 1.** Нагибаясь, захватить противника левой рукой сзади коленного сустава его правой ноги, правую руку проталкивать между ног противника, захватить ею сзади и прижимать свое плечо плотно к животу или к паху.

**По счету 2.** Рывком поднять противника на правое плечо. Взваливая на себя, нужно стараться попасть на свой центр тяжести, тогда легко будет его поднять (рис. 56).

**Защита.** Опускаться вниз или падать на бок.

**Прием.** Один из захватов головы.

Сюда относятся приемы, в которых захватывается верхняя часть туловища без ног. По техническому характеру их проведения они все однообразны, с небольшой разницей между ними.

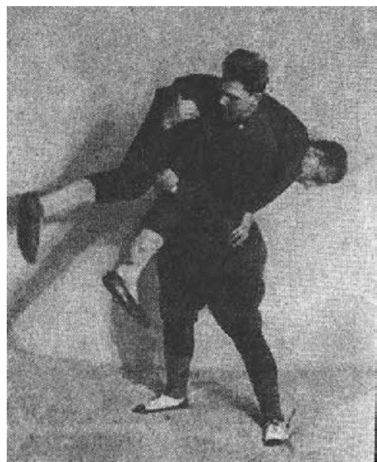


Рис. 56. Захват за колено и ту же ногу

## 25. Бросок через плечо

**По счету 1.** Захватить своей левой рукой запястье левой руки противника с внутренней стороны таким образом, чтобы захваченную руку отвести в сторону от себя.

**По счету 2.** Правую ногу поставить ближе к ногам противника, плотно вставить плечо в пах ноги О, если нужно, немного присесть, согнув ноги в коленях, и одновременно захваченной рукой и всем корпусом рвануть противника на себя, обхватив его ногу, как указано на рис. 57.

**По счету 3.** Не останавливаясь, продолжать бросок через себя, чтобы противник полетел вниз голо-



Рис. 57. Бросок через плечо по счету 2



Рис. 58. Бросок через плечо во счету 3

вой. Свой корпус можно распрямлять в пояснице для усиления броска (рис. 58), можно бросать и не распрямляясь.

При разучивании этого приема необходима страховка: захватывающий в момент бросания противника на землю, не выпуская захваченную руку, тянет его по возможности вверх, стараясь поставить бросаемого на ноги.

**Защита.** Приседая, падать самому налево или направо.

**Прием.** Нагибание головы вперед (см. рис. 48).



Рис. 59. Бросок через плечо с колена

*Этот прием можно делать также с колена*

**По счету 1.** Наклонившись вперед, опуститься на левое колено (убрав свою ступню ближе к ягодицам), правую ногу выставить между ног противника, прижать свое плечо к его животу или в паху, правой рукой обхватить верхнюю часть ноги его, а левой рукой захватить правую руку противника около локтя.

**По счету 2.** Взвалив противника на себя, перебросить его через себя (рис. 59).

**Защита.** Та же.

## 26. Перебрасывание

*При захвате противника за плечи или возле плеч*

**По счету 1.** Захватить обе руки противника у плеч, одновременно вставив правую ногу в пах противника (в жизни ударить ногой в нижнюю часть



Рис. 60. Перебрасывание

живота), и подскочить на левой ноге ближе к его ногам (рис. 60).

**Примечание.** Чем ближе подскочить к ногам противника или даже между его ног, тем легче перебросить последнего, но тем тяжелее падение — ушиб для перебрасываемого.

**По счету 2.** Сесть на землю и, перекатываясь через согнутую спину, тянуть противника руками на себя, а ногой, вставленной в пах, отталкивать противника во время перебрасывания с силой от себя, выпрямляя ногу.

При разучивании последнего приема, в целях страховки, нужно, не оказывая сопротивления, идти на прием (переброс) и стараться начать падение на землю затылком для того, чтобы перекатиться через спину, а не удариться ею плашмя или головой. Еще лучше для страховки опираться на свои руки, сжав их в кулаки.



Рис. 61. Перебрасывание со страховкой

В первый период обучения желательно, чтобы кто-нибудь держал бросаемого сбоку за талию или за пояс с подхватом сзади. Прием делать медленно и обязательно на чем-нибудь мягком (рис. 61).

Во время приема наблюдать, чтобы перебрасываемый начинал падение на землю обязательно затылком — ближе к темени или опираясь на свои руки.

**Защита.** Присесть или оттянуться на заднюю часть туловища возможно дальше назад, ослабляя этим упор ноги напирającego, иди упасть на бок.

**Прием.** Противник большею частью падает на землю, а потому следует производить прием на земле, смотря по положению противника.

## БРОСАНИЕ ЧЕРЕЗ БЕДРО

### 27. Захват головы и руки под мышку

**По счету 1.** Правой рукой захватить голову противника под мышку, левой же рукой захватить правую руку противника выше локтя у плеча или за кисть. Одновременно поворачиваться на левой ноге, становясь к противнику спиной и подставляя под него правое бедро так, чтобы противник лег грудью на поясницу (рис. 62).



Рис. 62. Захват головы и руки под мышку — держание

**По счету 2.** Согнуть ноги в коленях и перебросить противника через себя. Можно, не бросая, оставить его лежать — считается за прием, — при этом схватить свободной рукой за ногу, как указано на рис. 60.

**Защита.** 1. Отклонить голову назад или вперед, мешая захвату левой рукой.

2. Упереться левой рукой в спину или бок, стараясь сойти с них, при этом выставить правую ногу дальше вперед (рис. 63).

**Прием.** Часто удобно бывает применение приема с захватом ног, например: захватить свободной рукой сзади между ног и поднимать противника вверх ногами.



Рис. 63. Защита от бедровых приемов

Приемы броска через бедро из французской борьбы довольно редко применяются и описывать их не имеет смысла. Рекомендуется с ними ознакомиться по любому труду по французской борьбе, где описаны они подробно и хорошо.

## 28. Полугорловой

Употребляется при отведенной руке от корпуса, если рука противника мало отведена, то своей рукой можно отбросить ее кверху для более удобного производства приема.

**По счету 1.** Правую ногу выставить сзади ног противника, одновременно поднырнуть головой под его правую руку, выставив возможно дальше вправо свое бедро, и подсесть так, чтобы обе ягодицы противника находились у себя на пояснице (рис. 64).

**По счету 2.** Наклониться быстро вперед и бросить противника на землю (рис. 65).

При изучении этого приема необходимо с момента начала перебрасывания сгибать обе ноги с тем расчетом, чтобы после перебрасывания стать на ноги, — это называется страховкой, иначе этот прием нельзя разучивать до конца. Перебрасываемый не должен правой рукой зажимать руку бросающего во избежание падения на землю, так как бросающий не сможет в этом случае удержаться на ногах и сам упадет на голову бросаемого.

Прием, указанный на рис. 67, изображен со страховкой при помощи третьего лица. Это необходимо делать при первоначальном разучивании этого приема.

**Примечание.** При разучивании приема лицами различных ростов, опасность представляется лишь для лиц высокого роста.



Рис. 64. Полугорловой. 1 положение



Рис. 65. Полугорловой. 2 положение

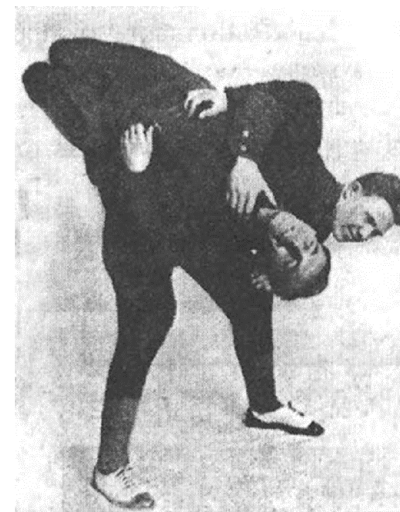


Рис. 66. Полугорловой. 3 положение



Рис. 67. Полугорловой со захваткой

- Защита.** 1. Не давать поднырнуть противнику.  
2. Поймать голову противника в локтевой сгиб своей руки и зажать.

**Прием.** Поймав голову, взять на бедро.

## ПРИЕМЫ НА ЗЕМЛЕ

Приемы на земле применяются те же, что и в стойке, но только по принципу характерных приемов, свойственных для применения на земле, сюда относятся лишь приемы на ногах.

При работе на земле сравнительно с работой стоя, применение ног имеет большое значение — они проводят здесь почти ту же работу, что и руки, то есть

держат, применяют приемы и защищаются. Ноги участвуют в меньшей степени, чем руки, но умение владеть ими крайне необходимо для более широкого и искусного применения приемов.

Так как приемы на земле проводятся главным образом по принципу, то заучивать их нецелесообразно, и достигается это только тренировкой. Для ознакомления с характером технического применения их, а также для облегчения первоначальной работы следует их проделать несколько раз.

В целях лучшего запоминания приемы приведены здесь начиная с головы до ступней ног, то есть в последовательном порядке захватов: за голову, шею, руки, туловище и ноги.

## ЗАХВАТЫ ЗА ГОЛОВУ

### 29. Отгибание головы (опасный) (рис. 68)

**Защита.** Руками и поворотом головы.

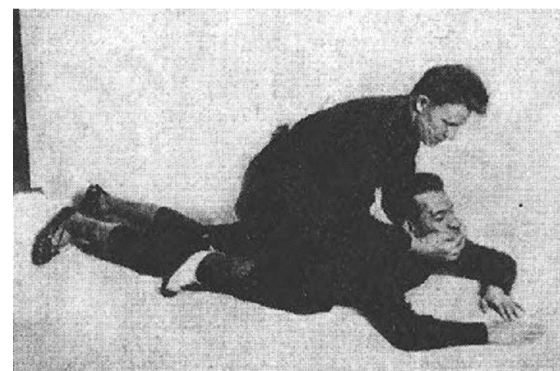


Рис. 68. Отгибание головы



### 30. Отгибание головы с «ножницами»

Выгибать свое туловище в пояснице, отклоняясь назад (рис. 69).



Рис. 69. Отгибание головы с «ножницами»

### 31. Захват за шею и ногу прямо

Захватить шею и ногу в коленном сгибе, пригнуть возможно ближе ногу к голове и, поставив противника на голову, потихоньку нажимать (рис. 70).

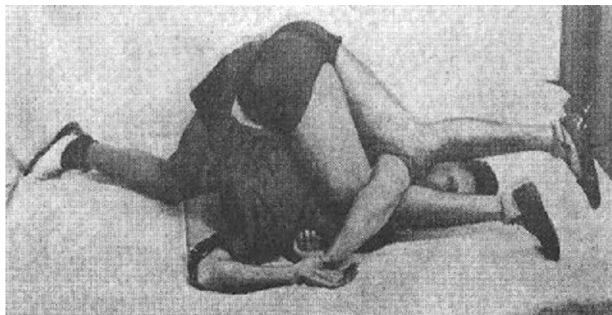


Рис. 70. Захват за шею и ногу прямо

**Защита.** Захватить шею свободной ногой (рис. 71), повернуться на плечо или на живот.

**Прием.** Захват за голову ногами.



Рис. 71. Защита от захвата за шею и ногу прямо

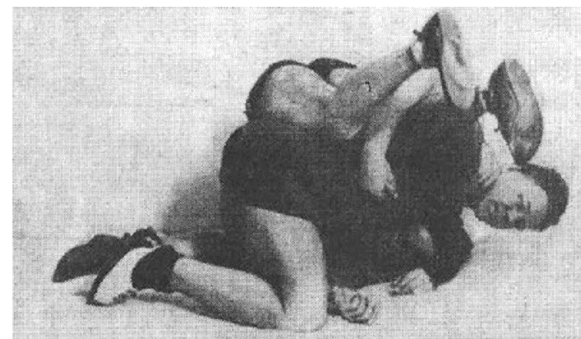


Рис. 72. Захват за шею и ногу сзади

## ЗАХВАТЫ ЗА ШЕЮ

### 32. Захват за шею ногами сзади\*

Повернувшись спиной, захватить противника за шею и ногу в сгибе коленного сустава, прижать плотно к себе и ставить на голову, тихонько нажимая и придавливая сильнее противника к себе.

**Защита.** Отгибать голову *О* за подбородок. Прием рукой, отжим головы ногой (рис. 73).

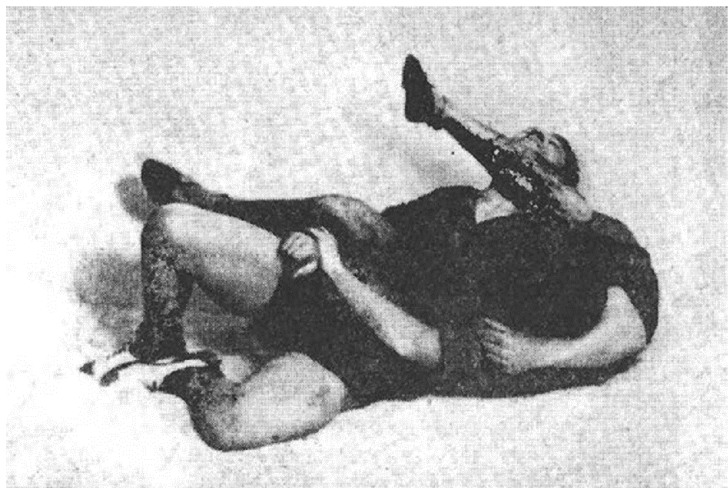


Рис. 73. Защита от захвата за шею

\* В приемах № 31, 32, хотя захваты делаются за шею, но по технической однородности с приемами № 29 и 30 можно отнести к захватам за голову.

### 33. Захват за шею ногами — ноги в одну сторону (рис. 74)



Рис. 74. Захват за шею ногами

### 34. Захват за шею ногами — ноги в разные стороны (рис. 75)

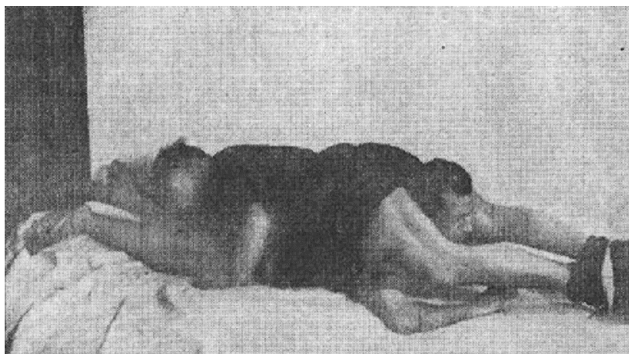


Рис. 75. Захват за шею ногами

### 35. Захват за шею ногами — ноги перпендикулярно и прием на руке (рис. 76)

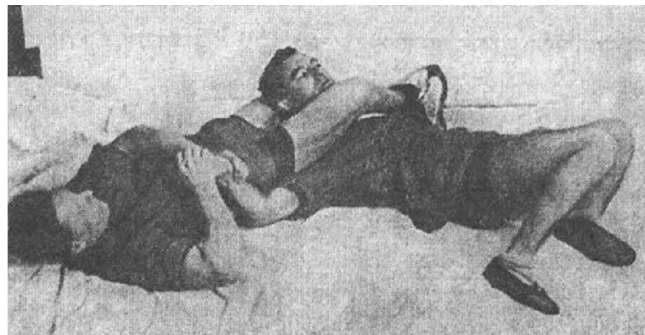


Рис. 76. Захват за шею ногами

### ЗАХВАТЫ ЗА РУКИ

При работе на руке необходимо другую руку держать так, чтобы она не могла помочь защищаться.

### 36. Держание одной руки и прием на другой (сверху)



Рис. 77. Держание одной руки и прием на другой руке (сверху)

Чаще применяют дожим кисти и узел, реже отгибание руки в сторону и рычаг вверх, подложив одну руку под локоть О, редко загиб руки за спину (рис. 77).

### 37. Держание одной руки и прием на другой (снизу) (рис. 78)



Рис. 78. Держание одной руки и прием на другой (снизу)

### 38. Держание руки, головы или головы и туловища, прием на другой руке

Если положить сверху правую ногу, будет держание головы и туловища; в этом случае самому лучше лечь на спину (рис. 79). Если положить свои обе ноги на туловище, обхватив ими захваченную руку О, то получится держание туловища.



Рис. 79. Держание руки и головы. Прием на другой руке

### ЗАХВАТЫ ЗА ТУЛОВИЩЕ

«Ножницы». Передние, боковые, задние.

### ЗАХВАТЫ ЗА НОГИ

При работе на ногах нужно одну или обе ноги держать своими ногами, можно сесть на одну или обе ноги — это иногда помогает удержанию, но для лучшего удержания все же желательно при этом применять свои ноги.

#### 39. Дожим ноги с вывертом ступни

Захватить ногу одной рукой за концы пальцев, другой — за пятку, потом поворачивать ступню справа налево (при захваченной левой ноге) и одновременно сгибать в коленном суставе, прижимая пятку возможно ближе к ягодицам (рис. 80).



Рис. 80. Дожим ноги с вывертом ступни

#### 40. Выверт ступни

Выворачивать ступню следует при захвате левой ноги справа налево, при захвате правой ноги — слева направо, то есть вращать всегда пальцы захваченной

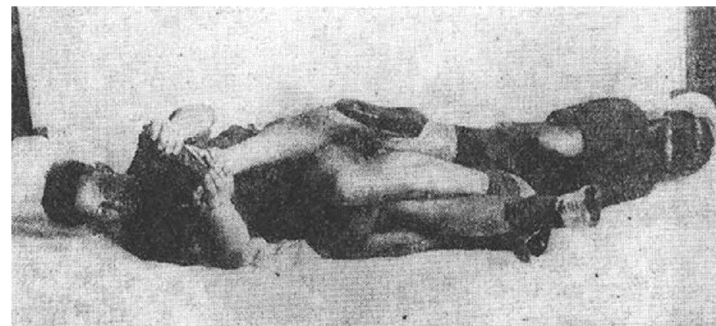


Рис. 81. Выверт ступни

ноги внутрь, а пятку наружу по отношению к ягодицам (рис. 81).

#### 41. Захват ступни под мышку

Этот прием проходят как указано на рис. 82, причем для приема захваченная ступня *О* отгибается в суставе с отклонением корпуса *Н* назад, рука же, обхватившая ногу снизу, надавливает вверх. Левая нога *Н* задерживает туловище *О* на земле, чтобы *О* не мог приподнять свое туловище и перевернуться.

Обычно захват ноги под мышку происходит на земле или при падении *О*, после захвата *Н* старается встать и принять положение, указанное на рисунке.

Причем на земле часто получается обоюдный захват — в этих случаях, ввиду бесполезности, лучше

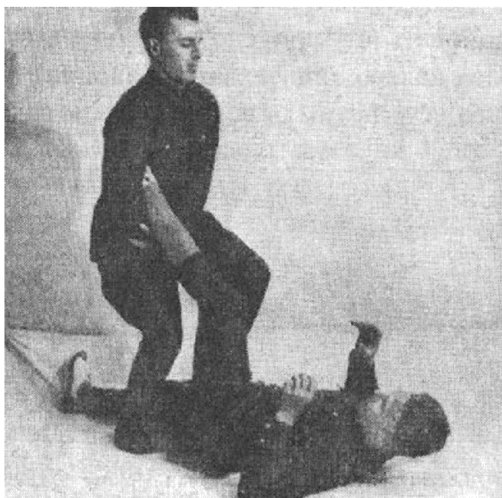


Рис. 82. Захват ступни под мышку

разнимать, чтобы не затягивать схватку. При захвате этим приемом на земле лучшая защита — подняться и встать на захваченную ногу.

#### 42. Отгибание ступни с дожимом ноги (рис. 83)

*Этот прием редко удается делать на двух ногах*



Рис. 83. Отгибание ступни с дожимом ноги

#### «НОЖНИЦЫ»

«Ножницами» называется захват и сдавливание противника ногами. «Ножницы» применяются как прием и как средство для держания противника при применении ему другого приема. При наложении «ножниц» сдавливать следует постепенно. «Ножни-

цы» большей частью накладываются на талию О и в зависимости от положения бывают: **передние, боковые и задние**.

**Передние** — когда захват происходит спереди (рис. 84).

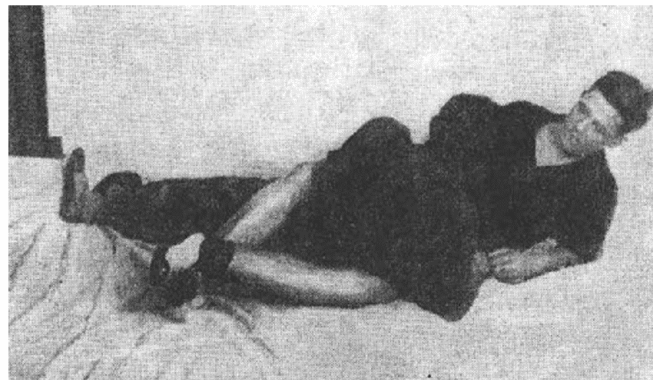


Рис. 84. Передние «ножницы»

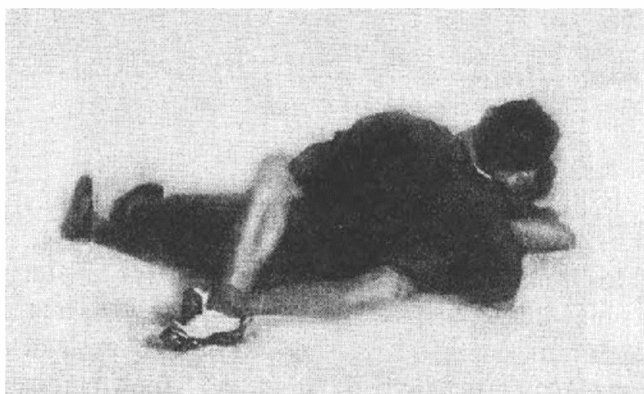


Рис. 85. Защита от передних «ножниц»

**Защита. 1.** Столкнуть ногу локтем на бедро (рис. 85).  
**2.** Отбить ступню одной или двумя руками.

**Боковые** — когда захват происходит сбоку (рис. 86).

**Защита.** Отгибание ступни ноги.

**Задние** — когда захват происходит сзади (рис. 87).



Рис. 86. Боковые «ножницы»



Рис. 87. Задние «ножницы»

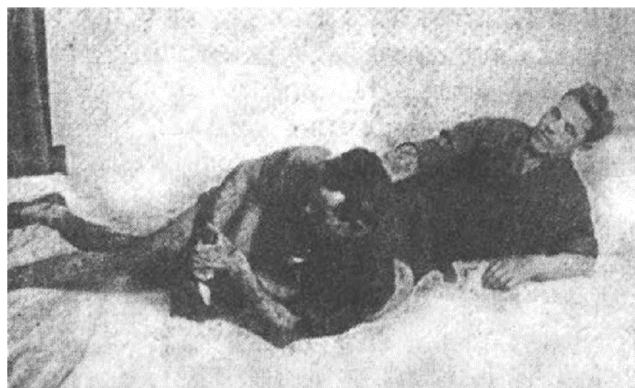


Рис. 88. Защита от задних «ножниц»

**Защита. 1.** Столкнуть ногу локтем на бедро.

**2.** Отгибать ступню (рис. 88).

Накладывать «ножницы» следует глубже, то есть ближе к себе, и сдавливать захваченными ногами (местами ног) выше коленных суставов.

При наложении передних и задних «ножниц» обхватывается ногами (выше коленных суставов) талия и верхушки ребер, потом переплетаются ноги, как указано на рис. 89, и напряжением своих выпрямленных ног постепенно сдавливается талия. Лучшие результаты в отношении проведения приема дают передние и задние «ножницы».

Чистое применение задних «ножниц» получалось в следующем положении: *О* лежит на животе неподвижно, приняв возможную защиту (может быть, и для отдыха). *Н* садится верхом, поджимая колени своих ног ближе к талии *О*, как указано на рис. 87, захваты-

вает руками туловище *О* около плеч и быстрым рывком вправо или влево вместе с одновременным собственным падением в ту же сторону повернуть *О* на бок, тотчас же переплести ноги и, втягивая их, сжимать талию *О*. При опытном противнике приходится делать обман в одну сторону, а действительный поворот — в другую.

Этим способом иногда выводят *О* из неподвижного положения, если почему либо *Н* найдет это нужным.

**Защита.** В момент поворота согнуть ноги в коленях, стараясь сделать кувырок назад через голову, тогда *Я* или не успеет захватить совсем или захватит вместе с ногами.

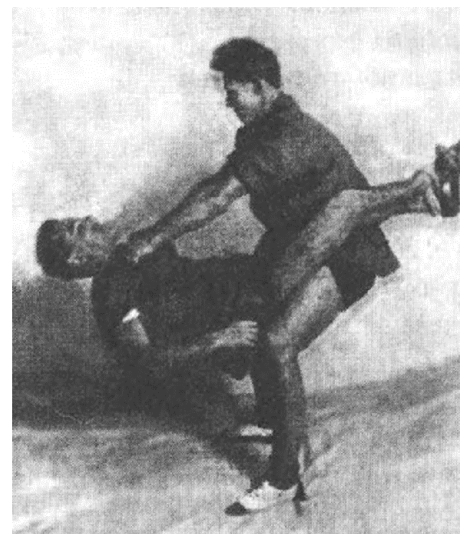


Рис. 89. При передних «ножницах» защита и прием



**Примечание.** По немецкому руководству Стефана «ножницы» делают стоя, но это неправильно по существу Самозащиты: во-первых, при удачном применении «ножниц» *О* может упасть в сторону туловища *Я*, и тогда *Я* потерпит поражение, большее чем *0*; во-вторых, *О* может придержать ноги и умышленно вместе с последним броситься на землю на туловище *Я* — тогда последний разобьется. На основании второго положения у нас существует от «ножниц» одна из защит, переходящая в прием: *Я* сделал на земле «ножницы» *О*. Последний поднимается, становится на ноги и затем приподнимает туловище *Я* от земли — этим он указывает, что может ударить *О* головой о землю — такое положение считается за прием (рис. 89). Если *Я* чувствует, что *О* поднимается и может поднять его, очевидно, «ножницы» слабо действуют на *О*, то необходимо своевременно «ножницы» отпустить, чтобы не быть поднятым.

## ПЕРЕХОДЫ

Работа из основных положений, то есть положений, в которых мы разучиваем приемы, очень ограничивает применение последних в жизни.

1. Нужно ожидать, чтобы противник принял соответствующее положение для применения приема.

2. При неудачном применении приема нужно совсем бросить его проведение и снова ожидать подходящего положения. Способность человеческого тела быстро изменять свои положения чаще всего является одним из очень существенных препятствий для приме-

нения приемов. Это препятствие нужно уметь использовать для перехода на другой прием.

Неудачно проведенный прием нужно заменить посредством перехода другим, более удобным в создавшемся положении. Выбор соответствующего приема при переходе обуславливается минимальной затратой времени на переход и использование действий противника. Большое сопротивление со стороны противника в начале проведения приема является верным показателем неудачи этого приема, достижение же успеха в данном случае возможно лишь при правильном переходе на другой прием.

Хорошим считается переход, когда на применяемый после него прием затрачивается совсем мало усилий, используя для этого напряжения и действия противника.

Иногда случается, что переход бывает неудачным. Тогда следует переходить на следующий прием. При неуспехе и в этом случае дальнейшие переходы не проводить, так как это уже достаточно указывает на слабую работу применяющего их. При изучении переходов сопротивление должно быть среднее.

1. Переходы являются как бы связывающим звеном приемов с тренировкой.

2. По характеру работы переходы имеют некоторое сходство с тренировкой, являясь как бы простейшим первоначальным ее видом с очень ограниченными возможностями нападения и защиты. Переходы широко применяются во всех видах тренировки, а поэтому умение хорошо проделывать их имеет большое значение.



## РАЗУЧИВАНИЕ ПЕРЕХОДОВ

### Рычаг вниз предплечьем, переход на выверт или узел

Руководитель командует:

**«Рычаг вниз предплечьем — по разделениям».**

По 1-му счету первая шеренга захватывает вторую левой рукой за запястье левой руки.

**«Дела-ай РАЗ».**

Обучающиеся становятся смирно. Становятся в стойку.

Первая шеренга захватывает своей левой рукой левую руку второй шеренги за запястье.



Рис. 90. Неудавшийся рычаг вниз предплечьем

Руководитель быстро просматривает правильность захвата и делает соответствующие поправки.

По 2-му счету первая шеренга делает рычаг вниз предплечьем; встречая сопротивление, на прием не брать. Вторая же шеренга по этому счету сгибает немного руку в локте.

**«Дела-ай два».**

Шеренга принимает положение, указанное на рис. 90 — рычаг вниз предплечьем не удался.

Руководитель проверяет и исправляет ошибки.

По 3-му счету. Первая шеренга. **«Дела-ай «выверт» или «узел».**

Первая шеренга, толкая согнутую руку в локте своим предплечьем вперед вниз, моментально делает выверт (для лучшего толчка локоть своей руки опустить немного вниз) или перекачивает руку в изгиб локтя захваченной руки и делает моментально узел.

Руководитель, командуя «узел» или «выверт», делает так, чтобы занимающиеся не знали заранее, какой из этих приемов им придется проводить.

Проведя несколько раз оба приема, руководитель разрешает захватывающим делать один из двух приемов, то есть «выверт» или «узел», для этого командует первые два счета, как сказано выше, а 3-й счет так:

По 3-му счету первая шеренга делает узел или выверт — кому что удобнее.

**«Дела-ай ТРИ».**

Первая шеренга быстро проделывает один из двух приемов по своему усмотрению. Правая нога при быстрой работе может стоять на месте.

Проведя несколько раз один из двух приемов, руководитель разрешает делать один из трех приемов, то есть брать на рычаг вниз предплечьем, выверт или узел. Для этого командует так:

По 1-му счету первая шеренга захватывает вторую своей левой рукой за запястье левой руки.

**«Дела-ай РАЗ».**

Первая шеренга захватывает своей левой рукой левую руку второй шеренги за запястье.

По 2-му счету первая шеренга делает один из трех приемов, то есть рычаг вниз предплечьем, или узел, или выверт. Для второй шеренги сопротивление среднее, руку в локте можно сгибать или не сгибать — по желанию.

**«Дела-ай ДВА».**

Можно вместо команды: «Дела-ай два», подать условный знак.

Вторая шеренга делает один из трех приемов. Удобнее начинать делать рычаг вниз предплечьем, противник, может быть, руку не согнет или не успеет согнуть, тогда выйдет рычаг вниз предплечьем. Если же это не удастся, то сделать переход на один из двух приемов, то есть узел или выверт, может быть, один из этих приемов не удастся, то он сделает второй переход на последний прием.

Руководитель должен вначале учить составлять переходы, а потом требовать, чтобы обучающиеся сами составляли их и проверяли практически; требовать, чтобы применяющие прием, натолкнувшись на сопротивление, не преодолевали бы усилием, а делали переход, шли, оставляя захват. Обучающиеся иногда не чувствуют малого сопротивления при быстрой работе, тогда следует сопротивление усилить.

Руководитель должен подавать исполнительную команду возможно короче и требовать быстрого исполнения по ней. Очень хорошо заменить иногда исполнительную команду условным знаком, например, махнуть рукой, но условный знак нужно подавать так, чтобы шеренге, которую захватывают, не было видно подачи его, можно для этого стать сзади ее.

Руководитель может составлять и проводить указанным способом и другие переходы.

## ЗАХВАТЫ И ОТВЕТНЫЕ ПРИЕМЫ

Захваты и ответные приемы имеют большое значение при прохождении краткой 20-часовой программы, при прохождении же полной программы они всецело поглощаются тренировкой и являются ее отдельными элементами. Приемы вначале разучиваются без сопротивления, без захватов или каких-либо иных действий со стороны противника, а лишь при очень малом напряжении его руки.

При применении в жизни приходится чаще всего сталкиваться с различного рода сопротивлением со стороны противника — активным или пассивным.

Привычку применять приемы, наталкиваясь на сопротивление в самых разнообразных положениях, мы вырабатываем тренировкой, но при ограничении ее, вследствие недостатка времени, мы заменяем решением простейших задач на быстрое отыскание соответствующих ответных приемов во время различных простых действий со стороны противника. Результаты, получаемые от этих занятий, способствуя развитию ориентации, дают навыки правильного применения приемов при обычных жизненных столкновениях.

**Сущность занятий.** Одна шеренга подходит к другой и делает своему противнику указанный руководителем или придуманный самостоятельно захват. Под захватом мы условно также считаем всякие активные действия со стороны противника до начала применения приема, например: угроза кулаком, нанесение удара и за руку, плечо, горло. Другая шеренга должна моментально ответить на этот захват приемом.

Ниже приводятся несколько самых обыкновенных захватов и соответствующие им ответные приемы.

**Пример:** Ответные и другие приемы могут применяться при этих же захватах, лишь бы они соответствовали принципу самозащиты.

Указанные ответные приемы хороши при известном положении захватывающего, но он может немного изменить свое положение, и тогда эти захваты могут быть неудобны для указанных приемов. В этом случае сам обучающийся должен оценить создавшееся положение и применить удобный в данном случае прием.

### ЗАХВАТЫ

За грудь или плечо одной рукой.

За горло двумя руками.

### ВОЗМОЖНЫЕ ОТВЕТЫ

— Рычаг вверх с ударом под локоть (при достаточно вытянутой, разогнутой в локте руке противника).

— Отгибание головы (при согнутой и напряженной руке).

— Захватить руку левой рукой (рис. 91) и поворачиваясь сделать рычаг вниз с дожимом кисти.

— Захват двух рук и бросок через бедро — не бросать, а положить, и если удастся рычаг вниз на одной руке, то можно не класть на бедро (рис. 92).

— Рычаг вниз иногда бывает возможен, когда отвечающий нагибает корпус для подставления бедра.

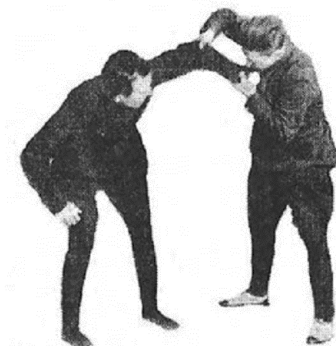


Рис. 91. Рычаг вниз с дожимом кисти



Рис. 92. Захват двух рук и бросок через бедро

За верхнюю часть туловища вместе с руками — двумя руками.

— Обозначить удар коленом в половые органы — удар в лицо своим лбом, подножка и др. Стараться при этом отклонять свой корпус, чтобы в момент удара легко оторваться от противника.

За плечи или за верхнюю часть рук двумя руками.

— Перебрасывание — только обозначить, не бросая. В этом положении можно дать много ответов: оторвав одну руку или совсем оторваться от противника, отгибание головы или на руке его и т. п.

Сзади руками.

— Удар каблуком сверху по подъему или голени.  
— Удар своим затылком в лицо.  
— Удар локтем в солнечное сплетение (под ложечку).

Угроза кулаком, выставленным вперед.

Дожим кулака или узел.

При нанесении удара сбоку.

— Уходя от удара наклоном, захват за ноги с ударом головой — обозначить, не ударяя в грудь. Можно броситься вплотную к противнику и сделать горловой или другой прием.

При нанесении удара сверху.

— Полугорловой или узел наверху.  
**Примечание.** Обучающиеся почему-то часто забывают о применении отгибания головы, дожима кисти и варианты этих приемов.

### Пример практических занятий на ответные приемы

Руководитель отводит первую шеренгу шагов на 8-10 от второй и поворачивает лицом друг к другу. Сам становится за второй шеренгой, откуда и пока-

зывает знаками каждому номеру или сразу нескольким номерам первой шеренги, какие следует делать захваты.

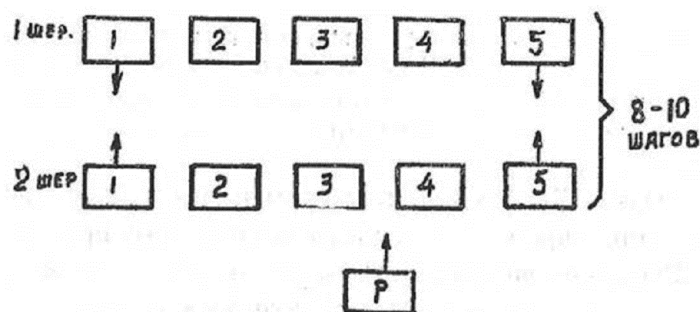


Рис. 93. Практические занятия на ответные приемы

Руководитель показывает так, чтобы вторая шеренга не видела, на какой захват будет ее брать первая шеренга.

Показывая ответные приемы, никоим образом не требовать:

- для № 1 — схватить за грудь,
- для № 2 — показать кулак перед лицом (угрожать),
- для № 3 — схватить за плечо,
- для № 4 — схватить за руку у кисти,
- для № 5 — замахнуться и наносить удары по голове сбоку (у головы остановить удар или тихонько коснуться).

Потом руководитель командует:

**«Первая шеренга, шагом — марш!»**

Первая шеренга подходит к своим номерам и проделывает указанные им действия.

**«Да-а!»**

Обучающиеся по этой команде моментально прекращают всякие действия и как бы замирают в этот момент.

Руководитель командует громко, после чего дает некоторое время для проведения ответного приема.

Руководитель просматривает и указывает правильность или неправильность выполнения заданий.

### Методические указания

Показывая ответные приемы, никоим образом не требовать их заучивания, а заставлять обучающихся самих отыскивать соответствующие приемы, — это развивает ориентацию. Захваты показывать только сначала, в дальнейшем обучающиеся сами могут их придумывать.

С момента начала захвата и до команды: «Да-а!» промежуток времени постепенно сокращать, конечно, по мере усвоения обучающимися соответствующих ответов.

Сначала проводить подход шеренги обыкновенным шагом, потом ускоренным и бегом. Шеренгу, стоящую, на месте у стены, выдвигать шага на два вперед.

## ЧАСТЬ I. ТЕОРИЯ

При каждом подходе захваты должны изменяться. После нескольких подходов одной шеренги то же самое проделывает и вторая шеренга.

Удары не наносить, а только обозначать, можно иногда допустить касаться места удара. Следует так же проделать все действия, какие возможно, до броска.

## ЧАСТЬ II ТРЕНИРОВКА

## ГЛАВА 5

# ЗНАЧЕНИЕ И ЦЕЛЬ ТРЕНИРОВКИ

Тренировка является самой важной, трудной, но и интересной частью, где путем последовательной работы борец, совершенствуясь в искусстве владения «САМ», вырабатывает автоматические навыки технического применения приемов во всех положениях и одновременно развивает особенно ценные для жизненной борьбы психические качества. Развитие и совершенствование психических качеств значительно труднее, и достижения в этой области приобретаются более медленно по сравнению с результатами физических достижений. Здесь необходима настойчивая, кропотливая работа руководителя с постепенным увеличением волевого напряжения обучающихся, направленная к получению правильного анализа положений и вытекающих из них действий.

Спортивный интерес попутно с постепенным развитием тренировки все более и более возрастает, с переходом же к заключительному отделу обучения — свободной тренировке — достигает высшей степени. Так называемая вольная схватка, где обучающиеся проявляют всю сумму полученных знаний, навыков, средств и выявляют свои индивидуальные способности для достижения победы над противником, является последним отделом обучения.

Спортивный интерес служит фундаментом для твердой постановки дела «САМ» и является залогом

дальнейшего развития и совершенствования ее. Разработка же свободной тренировки по характеру борьбы стремится к созданию положений, наиболее близких обстановке жизненных схваток.

К тренировке вообще можно приступать только после основательного технического разучивания приемов в один счет. До тренировки разучивание приемов представляет собой механический навык к работе. Требуется только быстрота и чистота в производстве их. Тренировка — жизнь (душа) приемов.

При тренировке работа принимает спортивный интерес, так как здесь налицо чужая воля, оказывающая сопротивление и вызывающая, кроме хорошей технической работы, проявление своих внутренних качеств.

Тренировкой мы достигаем:

1. Развития инициативы, хладнокровия, смелости, ориентировки в создавшейся обстановке.
2. Быстроты и инстинктивного применения приемов в рукопашной схватке.
3. Применения приемов по принципу, то есть вариантов приемов при положениях во всевозможной обстановке.
4. Общего физического развития.

Тренировка, во избежание повреждений, бесполезной траты усилий и времени, должна вестись обязательно под руководством инструктора.

В основу ее кладется непрерывная **осмысленная работа борцов**. При строгом требовании ведения осмысленной работы с самого начала тренировки, борец сам практическим путем приходит к убеждению, что победы достигнуть он может только **беспрерывным** анализом (во время схватки) действий, как своих,

так и противники. Он на себе чувствует, насколько важен для него каждый пропущенный момент в силу потери ориентации, ненужной горячности, беспечных движений или бессмысленного применения силы, когда по ходу схватки это ничем не оправдывается. В то же время, упуская момент, он больше чем когда-либо открыт для противника.

Все это обычно хорошо понимается в теории, но при выходе на ковер забывается. Обучающегося в этом винить нельзя, так как быстрота ведения борьбы, бесчисленное количество приемов (их вариантов) на все части тела, постоянно угрожающая опасность поражения и т. п. — все это оценить чрезвычайно трудно. Зачастую схватка переходит в силовую, горячую, с беспечными движениями, безрезультатную борьбу, угрожающую серьезными повреждениями для борцов.

Во избежание этого необходимо добиваться **осмысленной работы**. Достигнуть в свободной схватке такой работы можно систематической углубленной тренировкой.

Начиная с простых схваток, с применения несложных психических и технических средств борьбы, надлежит постепенно увеличивать волевое напряжение с осложнением в области техники. Только таким путем борец привыкнет к осмысленной работе в трудных условиях свободной схватки.

При систематическом прохождении тренировки и при безусловном выполнении всех указаний руководителя борец не будет делать того, что ему невыгодно.

Осмысленная работа требует применения всех положительных психических и технических качеств, отбрасывая качества отрицательные.



Последовательность прохождения тренировки следующая:

- а) односторонняя тренировка на одной руке;
- б) с ответом — двухсторонняя тренировка;
- в) свободная тренировка.

Развитие тренировки построено на постепенно увеличивающемся психофизическом напряжении и технической трудности.

## ОДНОСТОРОННЯЯ ТРЕНИРОВКА

При односторонней тренировке одна сторона применяет приемы, другая защищается.

Односторонняя тренировка производится по очереди каждой стороной по 1-2 минуты с перерывом для отдыха между сменами.

### Пример проведения урока односторонней тренировки

Руководитель предварительно рассказывает, какие приемы придется применять, и продельвает их с обучающимися несколько раз (сопротивление малое), после чего командует:

РУКОВОДИТЕЛЬ	ПАРА ОБУЧАЮЩИХСЯ — X и Y
«Приготовиться».	X и Y принимают стойку.
«Начинай».	X в течение указанного времени старается сделать возможно больше приемов.

Время 1-2 минуты

Предположим—X вначале сделал прием Y; X тотчас же отпускает прием, сам без команды принимает с Y стойку и снова продолжает делать приемы до команды руководителя «Стой».

«Стой».

X и Y прекращают схватку.

Руководитель во время схватки следит за правильностью ведения ее, за применением указанных приемов и исправляет грубые ошибки.

По окончании схватки руководитель спрашивает, сколько X сделал приемов. Таким же образом работает Y. Обычно урок проводят с несколькими парами. Борцам, не применившим ни одного приема, руководитель должен, отыскав причину, объяснить ошибку.

Каждый урок, в зависимости от качества работы, повторяется по усмотрению руководителя несколько раз. Лишь после удовлетворительных результатов разрешается переходить к следующему уроку.

### 1-й урок на 4 приема. Основная установка.

Н	О
Отыскивание подходящего момента, ориентация и быстрота применения приема.	Применение простых действий для защиты в соответствующий момент.

ПРИЕМЫ:

1. Дожим кисти кулака.
  2. Поворот предплечья в сторону.
  3. Загиб руки за спину.
  4. Узел.
- Это приемы по принципу.

**Н**

Ввиду того что О известны все приемы, на которые его будет брать Н, тренировка в отыскании соответствующего момента довольно затруднительна для Н. Поэтому необходимо отвлечь внимание О, тихонько поднимая и опуская его локоть, а затем брать на соответствующий прием. При внимательной работе чувствуется, от какого приема и в какой момент О хочет защищаться. Если же в момент применения приема Н натолкнется на сопротивление, то преодолевать среднее сопротивление не разрешается, это относится также и к последующим двум урокам односторонней тренировки, — прием считается неудавшимся.

Прием, проводимый без подготовительных действий, называется прямым.

### Пример прямого применения приема

**Н**

Дергая тихонько за локоть, предполагает, что можно сделать загиб руки за спину, и быстро его делает...

**О**

Сопротивление среднее. О оказывает его по принципу указанных приемов: прижатием руки к корпусу, своевременным сгибанием ее, поворотом на месте, небольшим наклоном туловища, но не хватаясь правой рукой за свою левую и не отбегая. В случае, если неминуемо должно последовать положение «взял на прием», то во избежание ненужной боли следует сказать «да-да», чем доведение приема до конца будет немедленно прекращено.

**О**

Сопротивление,

Неудачно.

Опять дергая, продолжает отыскивать момент и делает узел...

Не отнимая своей правой руки, упирается сжатым кулаком ее в запястье с внутренней стороны левой руки О и делает дожим кисти по принципу...

Сопротивление, и О разгибает руку.

«Да-да».

В первом уроке проводятся только прямые приемы,

### Методо-педагогические указания

В односторонней тренировке на одной руке занимающиеся, имея возможность проводить быстрые движения, сразу начинают вести тренировку ускоренным темпом, но, вследствие непривычки быстро ориентироваться, эти действия являются бесцельными. По той же причине момент для проведения приема выбирается плохо, и прием проводится на авось. Этому способствует отчасти также сознание безопасности, так как обороняющийся по условию принужден ограничиваться только пассивной защитой. Вследствие малоудачного или совсем неудачного проведения приема получается силовая работа, направленная на преодоление сопротивления обороняющегося.

Необходимо устранить в данном уроке, обычное в начале тренировки, большее применение силы, чем это необходимо. Кроме того, наблюдается часто доведение приема до конца, а иногда даже и с легким повреждением. Во всех этих случаях **обязательно** немед-

ленно прерывать схватку, обстоятельно разъяснять всякую неправильность работы, приводя практические доказательства. Схватки этого урока по своему содержанию очень просты, а потому устранения ошибок достигнуть нетрудно. Руководитель должен установить темп работы, благодаря которому борющиеся могут в продолжение схватки не терять ориентации. Дальнейшее ускорение темпа допускается только при соблюдении этого же условия.

Это указание относится также ко всей последующей тренировке.

## 2-й урок на 7 приемов. Основная установка

<i>Н</i>	<i>О</i>
Прибавляется к установке 1-го урока применение обмана, таким образом установка 2-го урока — ориентация, быстро-та и обман.	Сопротивление среднее и выше,
ПРИЕМЫ:	Добавляются к приемам первого урока.
1. Дожим кисти кулака.	
2. Поворот предплечья в сторону.	
3. Загиб руки за спину.	
4. Узел.	
5. Выверт.	
6. Загиб руки за спину нырком.	
7. Рычаг вниз.	

Эти приемы применяются также по принципу и с переходами. Нападающий, проводя обман, должен

его выдерживать некоторое время, чтобы действительно ввести в заблуждение *О*. Вполне понятно, что если *О* не отвечает сопротивлением, то нужно докончить обман, то есть прекратить его в приеме.

Загиб руки за спину нырком очень редко может удастся первым приемом в тренировке, но он особенно ценен при невозможности довести загиб руки за спину, когда противник зашел влево или Я уклонился вправо (рис. 94). В этом случае необходимо быстро перевести правую руку в кисти *О* и поднырнуть под нее, то есть начатый загиб руки за спину первым способом докончить вторым способом.

## Пример применения обмана

<i>Н</i>	<i>О</i>
Делает узел.	Сопротивление.
Неудачно.	
Делает загиб руки за спину.	Сопротивление.
Неудачно.	
Делает опять загиб руки за спину и немного задерживается, как бы намереваясь преодолеть сопротивление, делая этим обман...	Оказывает упорное сопротивление загибу руки за спину.
Опуская локоть, быстро переходит на узел.	«Да-да».

Своей предварительной прямой работой *Н* приучил *О* к меньшему вниманию и в этот момент, показывая

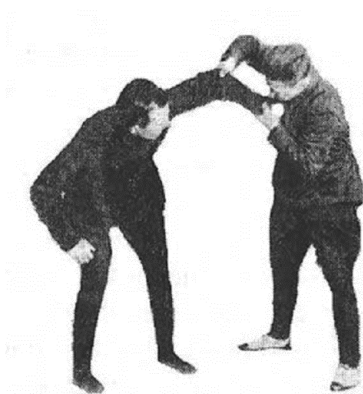


Рис. 94 Невозможность закончить загиб руки за спину

как бы обычное прямое применение приема, на самом деле проводит обман, быстро переходит на узел, в чем ему отчасти помогает и сам обороняющийся.

Рычаг вниз проводить осторожно, не доводя до конца.

### Методо-педагогические указания

1. Устранять встречающиеся недостатки из 1-го урока прерывая схватки; если же встречается очень большая ошибка, то нужно остановиться на ней и доказать нецелесообразность ее практического применения, как в 1-м уроке.

2. Следить, чтобы нападающий работал с обманом и чтобы обман действительно вводил обороняющегося в заблуждение, для чего иногда прерывать схватку и спрашивать, где и какой обман делал нападающий, для чего и достиг ли цели, то есть введения в заблуждение обороняющегося. Это делать в том

случае, если руководитель не видит обманов нападающего. При слабом проведении обмана руководитель наглядной работой с кем-либо показывает правильность примененного обмана.

3. При хорошей работе нападающего и при слабой защите обороняющегося руководитель может усложнить нападающему борьбу выделением еще незначительных средств защиты, например позволяет обороняющемуся несколько шагов с места.

4. Добившись довольно чистого проведения обмана и зафиксировав его наиболее важные моменты в работе, можно переходить к 3-му уроку.

### 3-й урок на все приемы. Основная установка

*Н*

*О*

Применение всех приемов в более сложных условиях. защиты.

Более широкое применение

Приемы: все приемы в стойке и их варианты, за исключением рычагов вверх и работы на пальцах.

Возможность *О* передвигаться не позволяет провести часто применявшийся в предыдущих уроках прием «загиб руки за спину». Приседания и большие наклоны в сторону ослабляют действенность некоторых вариантов рычага вниз. Часто приходится пользоваться переходами и обманами.

Напряжение полное. *О* имеет право не стоять на месте, а передвигаться, приседать, наклоняться в стороны, насколько может использовать все это в целях защиты. *О*, применяя все эти средства защиты, должен быть очень внимателен, так как после одного неудачного для *Н* приема может последовать другой. Не забывать, что *Н* применяет переходы и обманы.

Достижения некоторых успехов в работе этого урока, являются естественным переходом к дальнейшей тренировке.

### Методо-педагогические указания

Здесь следует использовать указания, данные в предыдущих двух уроках.

Приучение нападающего к умению широко применять приемы по принципу. Для этого, останавливая схватку, показывать в данном случае, какой вариант и какой именно прием можно применить.

Предупреждать нападающего до начала схватки об осторожном применении вариантов рычага вниз, а также предупреждать и в самый момент применения его.

Можно ограничивать или расширять средства защиты, а также и нападения (количеством приемов) по усмотрению руководителя, если этого требуют какие-либо условия для более продуктивной работы.

### ОДНОСТОРОННЯЯ - С ОТВЕТОМ - ДВУХСТОРОННЯЯ

С введением возможности для нападения и защиты работать всеми частями тела, спортивный интерес у занимающихся значительно возрастает. Занимающиеся, особенно сначала, увлекаясь схваткой, затрачивают непроизводительно много усилий, и если достигают победы, что бывает редко при такой работе, то она дается тяжело. Такая работа нарушает сущность самозащиты. Применением искусства самозащиты мы уменьшаем количество затрачиваемой энергии, то

есть чем больше мы прикладываем искусства к работе, тем меньше нам требуется усилий и тем вернее и легче достигается победа. Руководитель не должен пропускать **ни одного отрицательного случая**, а обязан прерывать схватку и разъяснять неправильность, доказывая это **практически**.

В этом отделе, особенно в фазисах *A* и *B*, меньше в *B*, мы добиваемся во время практической работы окончательного устранения особенно вредных и опасных отрицательных качеств силовой работы, горячности и беспельных действий. В тренировке на одной руке мы устраняем эти вредные качества, но большая ограниченность в средствах защиты, где по заданию он не может помогать свободной своей рукой, позволяет нападающему работать более спокойно. При односторонней тренировке на одной руке мы достигаем положительных результатов сравнительно легко. Так же значительно облегчаются переходы к работе на двух руках, туловищем или на земле. Устраняя **силовую работу, горячность, беспельные и часто опасные действия**, в то же время мы развиваем положительные качества: **хладнокровие, ориентацию и активность**. Достигнуть этого при прохождении данного отдела не трудно, но если пройти уроки кое-как, то исправить ошибки впоследствии будет чрезвычайно трудно и даже невозможно. Многое зависит от старания и внимательного отношения руководителя. Хотя его работа не трудна, но она напряженна и очень кропотлива. Практика показала, что силовая работа и остальные отрицательные качества часто являются одно следствием другого. Например, из начавшейся силовой работы, не дающей положительных результатов,

развивается горячность, а вследствие горячности получаются бесперспективные движения.

## СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА И КОМБИНАЦИИ

Работа по плану в тренировке начинается в фазе *А* стоя для нападающего и в фазе *Б* стоя же для обороняющегося.

Плановая работа должна начинаться с урока односторонней тренировки. Но там работа самая простая — начальная, при которой обучающиеся привыкают к применению элементов, необходимых в дальнейшей тренировке. Первоначальные планы отличаются своей примитивностью, так как борцы еще не привыкли составлять план, умело его проводить, разрабатывать и проверять при практической работе. Они часто всякий неудачно составленный план стараются заменить новым, не делая попыток разобрать сущность его недостатков и по возможности исправить их. Это ведет к большому количеству планов и к малому практическому результату. Такое упрощение работы может приучить борца к бесплановой, случайной работе, не дающей положительных результатов с серьезным противником.

С развитием тренировки планы постепенно усложняются и требуют более точной их разработки и обязательной практической проверки, что значительно улучшает их качество.

Незначительный результат первоначальных планов, проводящихся в стойке, объясняется большим

количеством быстрых и разнообразных движений, проводимых защитой, которые требуют от нападающего большой предусмотрительности и быстрой ориентации, к чему он в первоначальных схватках еще не привык. С ведением дальнейшей работы приобретает привычку быстрой ориентации, что дает возможность более точно и всесторонне разрабатывать план. Значительно легче составлять и разрабатывать план приемов на земле, где действия более замедлены и не так разнообразны и неожиданны, этим объясняется отчасти в свободной тренировке стремление борцов проводить большую часть схватки на земле.

Хорошо разработанный план должен предусматривать разновидности действий противника, которые он может сделать и использовать их в желательном для себя направлении. Если действия не дают победы, то необходимо предусмотреть, какие действия противника последуют при новом положении, и использовать их целесообразно.

Чем больше действий противника будет предусматриваться, тем точнее, лучше будет разработан план. Иногда борец, желая воспользоваться определенным действием противника, ожидает, когда последний проведет таковое. Но противник имеет возможность проводить и другие действия, которые он считает для себя необходимыми. При этом условии путем соответствующих своих действий следует заставить его провести именно нужное вам действие. В этом случае проведение противником ожидаемого действия явится естественным результатом его движения при сложившихся условиях.

Проверяя составленный план практической работой, необходимо анализировать причины его неудачи для того, чтобы их при дальнейшей разработке плана можно было устранить. Если при работе недостатков очень много и некоторые из них плохо поддаются устранению, то, очевидно, первоначальный план был плохо составлен. В таком случае приходится или отказаться от него или, нарушая его сущность, идти по новому направлению, сообразно получаемым данным при работе. Таким образом, материал для разработки и уточнения плана необходимо получать из практической работы.

В тренировке нападающий составляет свой план, который, конечно, начинается нападением, а обороняющийся составляет свой план с фазиса *Б*, начинающийся с защиты. Следовательно, план может начинаться **и с нападения, и с защиты**.

Я привожу здесь для примера два самых простых схематических плана: один — начинающийся с нападения, другой — начинающийся с защиты. В этих планах можно свои действия уточнить, отыскав подходящий момент, учесть в этот момент положение противника и решить, какие действия следует проводить. Это называется разработкой плана.

## ПЛАН С НАПАДЕНИЯ

*О* лежит спиной на земле с крепко сцепленными руками *Я*, считаясь с качествами противника, находит лучшим для себя работать на его руках, для этого необходимо их разъединить так, чтобы представилась возможность захватить и удержать одну, а на другой стараться сделать прием.

Для этого *Я* начинает демонстративно работать, стараясь захватить голову ногами; если *О* защищается не разнимая своих рук, то *Я* начинает вынуждать его защищаться руками, применяя соответствующие действия (лучше ногами). Когда *О*, разняв свои руки, начинает защищаться ими, *Я* может использовать работу на руках, но если это почему-либо неудобно, то он не должен сразу открывать свой план. Следует сделать еще подготовительные действия, чтобы уничтожить неудобство и тогда уже с большей надеждой на успех применять желательные захваты.

**Пример.** В данной работе не обязательно нужно захватить одну руку ногами для удерживания, она может быть захвачена вместе с головой, — это может зависеть от подготовительных действий и положения, какие будет делать *Я*, равно как и от способа защиты обороняющегося. Все это *Я* во время работы должен учитывать.

## ПЛАН С ЗАЩИТЫ

### Фазис *Б* переходит в фазис *В*

*О* лежит на земле спиной. *Я*, стоя на коленях около обороняющегося, начинает работать, отыскивая более удобные места для захвата.

Обороняющийся желает, чтобы нападающий начал захват приемом «за голову и ногу спереди», для того чтобы самому в известный момент захватить другой ногой за голову нападающего и сделать ему прием «захват головы ногами». Если же это не вполне удастся, то хотя бы, придержав голову, стараться сделать

что-нибудь с его руками, — это будет зависеть от положения, в каком очутится пара во время схватки. Для этого обороняющийся во время работы нападающего, не давая ему понять своего намерения, начинает его соблазнять на захват головы и ноги спереди, для чего в удобный момент сгибает свою ногу в колене (находящуюся около нападающего). При удаче пробует проводить свой план до конца.

Разработка плана заключается:

- 1) в умении провести обман;
- 2) дать ся на прием до известного предела, учитывая при этом быстроту работы нападающего;
- 3) делая захват ногой, определить положение своего корпуса и действия рук.

Приведенные здесь планы по действиям своим очень коротки. Можно составлять и более длинные планы, но их очень трудно всесторонне разрабатывать, поэтому рекомендуется брать короткие, но разрабатывать их нужно всесторонне.

При составлении плана каждый борец, не отдавая себе отчета, автоматически выбирает приемы и варианты, проходящие у него с успехом. Этим он невольно показывает особенности своей индивидуальной работы.

План следует составлять заранее, представляя в голове все действия, как свои, так я противника. При практической работе следует проверять, где будут выявляться недостатки составления: непредвиденные действия, проводимые противником, некоторые неудобства при предполагавшихся захватах и т. п.

Все это необходимо по возможности устранять или заменять другими действиями, а потом снова выверять.

Только путем подобной и неоднократной выверки можно выработать хороший план, который при случае можно с успехом проводить в более серьезных схватках.

## О ПОРЯДКЕ ПРОХОЖДЕНИЯ

Постепенное развитие тренировочной работы указывает на прохождение ее в следующем порядке: **стоя в захвате, стоя и лежа.**

Этот порядок при обучении определяет лучшее усвоение занимающимися самозащитой, где развивающийся спортивный интерес дает возможность с одинаковым успехом проводить хотя и менее интересные для них, но очень существенные для жизни подразделения тренировки. В отношении же психотехнической трудности легче был бы порядок следующий: **лежа, стоя в захвате и стоя.**

При этом порядке работа инструктора сложнее. От него требуется много внимания и настойчивости, чтобы заставить обучающихся с одинаковым успехом пройти после тренировки лежа тренировку стоя в захвате и стоя. При последнем порядке, работа для занимающихся бывает менее интересна, а потому они стараются по возможности скорее переходить на землю. В этом случае приходится учитывать контингент занимающихся, их отношение к занятиям и успешность. Только при положительных в этом отношении условиях, можно проходить тренировку в указанном порядке.

Если мы уделяем одинаковое количество времени на тренировку стоя в захвате, стоя и лежа и проводим все фазисы их, то у нас затрачивается на тренировку стоя и стоя в захвате вдвое больше времени, чем на



тренировку лежа. Такого соотношения времени следует придерживаться, и если опускают иногда тренировку без захвата стоя, то в этом случае (в каком бы порядке мы ни проходили тренировку) необходимо, чтобы на тренировку стоя в захвате приходилось времени в два раза больше, чем на тренировку лежа.

Для большей ясности разберем кратко тренировку стоя в захвате, стоя и лежа в психотехническом отношении.

**Стоя в захвате.** Действия в схватке развиваются быстро. Нервозность, особенно со стороны защиты, увеличивает быстроту действий и придает им к тому же большое силовое напряжение.

Отсутствие привычки к быстрой ориентировке, в начальной работе, ведет к ее потере, особенно при ускорении темпа, чего совершенно нельзя допускать. Вследствие этого получается много бесцельных действий.

**Стоя.** Возможность большего числа захватов, а вместе с тем и проведения большего количества приемов, еще больше нервирует борцов, чем в схватках и в захвате. Ориентироваться также гораздо труднее.

**Лежа.** Действия значительно медленнее, чем стоя в захвате и без захвата, несмотря на то, что лежа прибавляется еще мощный элемент нападения и защиты — ноги. Все же по причине замедленных действий борцы чувствуют себя спокойнее. Ориентация значительно легче, чем стоя в захвата и стоя.

Таким образом, в каком бы порядке постепенности мы не занимались, темп нужно держать такой, чтобы избежать потери ориентации у борющихся. Руководствуясь указанным, следует в дальнейшей работе постепенно увеличивать темп.

## ГЛАВА 6

### СТОЛ Б ЗАХВАТЕ

#### А. ОДНОСТОРОННЯЯ. ОСНОВНАЯ УСТАНОВКА

**Н**

Применение всех приемов в стойке и с броском.

Видеть прием.  
Приемы: все приемы в стойке и с броском, за исключением рычагов вверх и работы на пальцах.

**О**

Применение защит в определенные моменты и предугадывание действий.

Чувствовать защиту.

Тренировка производится на руках и всех частях тела. Тренировку проводить на ковре.

**Примечание.** В крайнем случае тренировку на руках и верхней части туловища можно проводить без ковра на жестком месте, при этом необходимо учесть, что во время схватки случаются иногда падения, вследствие чего могут быть различные ушибы.

В целях более постепенного прохождения тренировки и легкого усвоения приемов необходимо избегать их нагромождения, для чего прохождение фазиса А лучше разбить на два этапа:

- а) тренировка на руках и верхней части туловища;
- б) повторить приемы с броском и захватом ног.

Такой порядок прохождения содействует также и постепенному развитию ориентации у борющихся. При работе стоя, вследствие быстрых действий со стороны нападающего, потерять ориентацию очень легко.

Здесь приводятся несколько характерных вариантов для работы стоя в захвате. Если же работа происходит стоя без захвата, то эти варианты применимы при захвате противником.

И при работе на одной руке *О*, стоя в захвате или без захвата и на земле, как общее правило необходимо руки *О* разъединить, чтобы свободная рука его не могла помогать атакованной руке, хватаясь за нее. При работе на земле есть несколько вариантов держания руки ногами, но при работе стоя держать руку нечем, работать же одной рукой, а другой держать — невозможно. Это обстоятельство очень затрудняет и осложняет работу на руках стоя. Разъединение рук стоя производится введением своего туловища между рук *О*, а кроме того, при работе на одной руке приходится еще делать различные движения, главным образом корпусом, чтобы мешать защищаться другой руке *О*. Такое разъединение очень несовершенно, поэтому, работая по пункту «а», сделать прием трудно. К тому же еще работа стоя осложнена быстрыми движениями.

Приведенные здесь варианты необходимо проделать правильно несколько раз. Эти варианты значительно облегчат первоначальную работу в схватках, где не надо будет с самого начала придумывать варианты приемов. По образцу приведенных вариантов при дальнейшей работе у обучающихся будут получаться непроизвольно более сложные и ценные варианты. Таким образом, по основным приемам и их вариантам, чаще всего упот-

ребляемым, требуется добиться правильной работы. Достижения же в более совершенном овладении будут тем самым улучшаться вполне закономерно.

### Освобождение от захвата одной руки

#### 1. Отжимом руки.

Для освобождения от захвата одной руки (левой) противника, нужно наложить свою правую руку на руку противника ближе к кисти. Протолкнуть сверху вниз с внешней во внутреннюю сторону, отжимая держащую руку противника вправо (рис. 96).

#### 2. Толчком и рывком в обратную сторону.

Если рука противника сильно держит, то нужно сделать очень короткий толчок от себя и моментально, как бы не останавливаясь, рывок на себя.

В стойке, указанной на рис. 95, при достаточно разогнутых в локтях руках удобны следующие варианты:

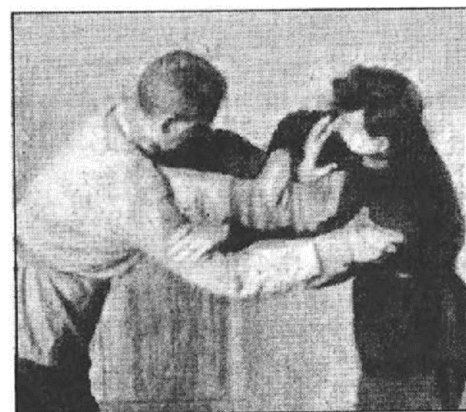


Рис. 95. Стойка в захвате



Рис. 96. Отжим

Рычаг запястья.

Наложить свою левую руку на руку противника, ближе к кисти, прижимая ее к верхней части своей руки. Правую руку пропустить снизу и, схватив за кисть своей левой руки, усилить прижимание кисти противника к своей руке. Затем рвануть наискось слева (сверху) направо (вниз) (рис. 97). **Примечание.** Хотя этот вариант имеет небольшое значение, но знать его полезно.

Загиб руки за спину нырком,

Отжав правую руку, захватить своей левой рукой за кисть левой руки противника. Свою правую руку сорвать рывком с захвата и, скользя по руке, остановиться у кисти и поднырнуть под руку.



Рис. 97. Рычаг запястья

Отгибание головы с подножкой.

Освободившись от захвата руки, наложить освободившуюся руку на подбородок и отгибать его назад налево вниз. Одновременно с отгибом, другой рукой рвануть противника на себя вниз и сделать подножку. На рис. 98 изображено проведение приема без подножки.

Схватка в захвате обычно только начинается на мало согнутых в локтях руках, а потом руки сильно сгибаются. В этом случае удобны следующие варианты:

Захват и нагибание головы.

Этот прием почему-то часто применяют. При захвате нельзя хватать противника за голову, гнуть вправо, влево, а только выполнять действия, необходимые для приема. Нагибание в стороны бесполезно, но представляет некоторую опасность.

Выворачивание локтя внутрь.

Не отжимая руки противника, перенести свою правую руку через его левую руку с наружной стороны так, чтобы кисть руки его попала под мышку, а запястьем правой руки, надавливая в сгиб локтя с внешней стороны, описывать окружность справа налево. Производить рывка не следует (рис. 99).



Рис. 98. Отгибание головы без подножки



Рис. 99. Выворачивание локтя внутрь



Рис. 100. Захват двух рук

Приемы бедра.

Захват двух рук удобен также и при малосогнутых в стойке руках, в данном случае не приходится брать на бедро, а может получиться рычаг вниз на левой руке (рис. 100). Остальные приемы понятны.

Бросок через плечо.

Этот бросок можно делать стоя, но легче он идет с колена. Стоя не бросать и делать это с колена. Но при быстром броске, становясь на колено, нужно тотчас же убирать ближе к себе ступню этой ноги, иначе можно нечаянно бросить на нее противника.



Рис. 101. Разъединение руки своим туловищем

При разъединенных руках — работа на одной руке, «дожим кисти». Одно из встречавшихся положений в схватке стоя (рис. 101).

**Н**

Привыкает применять приемы и отыскивать подходящие положения в спокойных условиях, не чувствуя никакой опасности со стороны. Если подходящих моментов не оказывается, то он должен их создавать различными предварительными действиями. При работе на руках следует руки обороняющегося разъединять, чтобы, работая на одной руке, другая рука обороняющегося не могла служить защитой захваченной руке. Для этого между руками обороняющегося можно ввести свой корпус, а потом, смотря по обстоятельствам, с захваченной рукой делать наклон в нужном направлении.

Если **О** для защиты будет часто вырываться из захвата, то не давать ему это делать, так как этим обороняющийся не дает возможности отыскивать подходящие моменты и нарушает составленный план.

**О**

Привыкает применять приемы защиты в соответствующие моменты, а также старается предугадать действия нападающего. Стараться не отрываться для защиты от нападающего, так как в следующем фазисе работы самому будет трудно применить встречный прием. Лучше использовать отрыв как крайнюю меру защиты. Защищаясь от применяемого приема, необходимо предусматривать, что хочет сделать нападающий или что он может сделать. Может быть, увлекшись проведением неудачного приема, нападающий ничего и не думает делать. Последнее надо квалифицировать как слабую работу нападающего.

**Н**

**О**

После удачной защиты или неудачного приема не отрываться от обороняющегося, так как часто в это время попадают удобные моменты. Иногда можно использовать некоторые приемы защиты для создания нужного себе положения; для этого надо умышленно наводить обороняющегося на известные приемы защиты. При желании заставить обороняющегося принять нужное для себя положение, при котором удобно провести прием. Часто возможно бывает отвлечь его внимание путем последовательного применения несколько раз одного и того же приема, от которого **О** все время защищается, и потом быстро использовать нужное положение. Прямые приемы, особенно в начале схватки, удаются очень редко, а потому надеяться на них не приходится.

Достигнув некоторых результатов правильной работы на руках и верхней части туловища, следует добавить приемы с броском и приемы с захватом ног.

**Н**

**О**

Прямым приемом удастся иногда перебрасывание, если обороняющийся немного зазевается. Вообще же перебрасывание чисто провести довольно трудно. Значительно лучше удастся бросок с колена, а также наваливание обороняющегося на себя и мат. Так как в предыдущей работе обороняющийся уже достаточно хорошо привык защищаться, то на приемах с броском ему совсем легко защищаться, а потому прием может удалиться, только когда обороняющийся будет захвачен врасплох. Поэтому успех может быть обеспечен только планомерной работой. Необходимо составить отдельный план (один или несколько), проверять его при практической работе, и если надо, то изменять его сообразно новым данным.

Если заметно, что нападающий работает без плана, то обороняющемуся легко защищаться, так как он уже привык к защите в предыдущей работе. Поэтому **Н** успеха не достигнет, а если и будет успех, то только случайный. Если же нападающий проводит какой-то план, а понять его трудно, то приходится быть особенно осторожным. Защищающемуся во время тренировки, когда прием не проводится, нельзя напрягаться; помимо того, что он изматывает себя, в этом положении нападающий может легче сделать прием. Еще лучше, если удастся привыкнуть не напрягаться и во время проведения приема. В этом случае приходится идти как бы на прием и временно защищаться.

После перерыва для отдыха стороны меняются работой. Когда борцы научились достаточно быстро применять приемы, соответствующие различным моментам, а также своевременно применять приемы защиты и предугадывать действия противника, тогда можно переходить к следующему фазису — **Б**.

## Методо-педагогические указания

1. Помогать борцам: нападающему — в отыскании момента и лучшего приема, обороняющемуся — в применении лучшей защиты. Эта помощь должна быть только в случае их слабой работы, причем так, чтобы это не влияло на самостоятельность их работы.

2. Время на схватку давать сообразно с силами борющихся: определить количество времени трудно, так как в начале для исправления следуют частые перерывы.

3. Приучить борцов **тотчас же** ослаблять прием и прекращать всякие действия по следующим сигналам: свисток, команда «стой», «да-да», легкий удар по телу, удар ногой или рукой по коврику, полу.

4. Борцы, начинающие работу в этом фазисе, обычно затрачивают непроизводительно много усилий до момента применения приемов. Момент применения и особенно защита в это время очень нервны. Причиной этого часто бывает малоудачный момент или нежелание отказаться от начатого приема. Вся схватка часто состоит из сплошного силового напряжения. Это объясняется стремлением борцов только к «победе» и отсутствием в то же время критики своей работы. Такую работу нельзя допускать, а для устранения отрицательных качеств необходимо прерывать схватку и спрашивать борца: а) что он хотел сделать? б) что сделал?

Следует указывать практически, разбирая определенный момент, чтобы доказательство руководителя в необходимости устранения отрицательного момента

было нагляднее. К тому же надо указать борцам, что чем меньше затрачено усилий на подготовку, тем лучше считается прием.

5. Указывать невыгодность напряжения, в результате которого: а) увеличивается опасность, б) происходит изматывание и в) облегчается применение приема.

6. Применение усилий допускается лишь при проведении трудного приема, особенно для окончательного доведения его или при применении обмана.

7. При стремлении борцов работать на одной какой-либо части туловища или одними приемами необходимо приучать их работать равномерно на всех частях тела и всеми приемами. Для этого следует указывать борцу на подходящие моменты для применения того или иного приема, чем будут вноситься значительное разнообразие.

8. При подготовке к приему темп держать медленный. Если же у борцов есть стремление ускорить его, то следует делать это постепенно, считаясь со степенью развития быстроты соображения.

9. Ни в коем случае не подгонять нападающего применять приемы скорее или чаще. Пусть каждый применяет прием, когда он найдет это необходимым.

10. При частых отрывах нападающего или обороняющегося, в силу чего схватку приходится начинать сначала, разъяснять тому или другому их ошибки.

11. Приучить нападающего к ведению простой, но планомерной работы, показав ему предварительно ее проведение. Например, нападающий, желая сделать прием на правой руке обороняющегося, зажимает ле-

вую руку его, как бы хочет сделать прием на ней (обман). Обороняющийся для защиты отрывает ее, чем пользуется нападающий и делает прием на правой руке.

## Б. С ОТВЕТОМ. ОСНОВНАЯ УСТАНОВКА

**Н**

Предусматривает возможность применения приема обороняющегося.

Приемы и их варианты те же, что в фазисе А, но теперь их применяет и обороняющийся.

Научиться в спокойных условиях довольно быстро применять разные приемы с вариантами и отыскивать или создавать для этого соответствующие положения. Нападающий при проведении тренировки в этом фазисе начинает опасаться возможности применения приема со стороны обороняющегося. Эти опасения возникают при работе стоя, где быстрые действия нервнируют сначала нападающего, но потом, по мере развития ориентации нападающий работает спокойнее.

**О**

Применение обороняющимся приема и подыскание для этого соответствующего момента.

Приемы и их варианты те же, что в фазисе А, но теперь их может применять также и обороняющийся.

Научившись еще в фазисе А довольно быстро применять разные защиты от приемов нападающего, обороняющийся начинает во время схватки подыскивать подходящий верный, по его мнению, момент для применения ответного приема нападающему. Обороняющийся может также провести прием сам до применения приема нападающим. Это бывает обыкновенно в первоначальных схватках, когда нападающий заезвается.

**Н**

Поэтому он принужден все время предусматривать некоторые удобные для обороняющегося моменты и быть готовым для отражения соответствующих действий обороняющегося. Если обороняющийся проводит прием нападающему, то последний проводит соответствующую защиту, которую он усвоил еще при работе в фазисе А. При удаче защиты нападающий опять пользуется своим правом нападения и продолжает работать дальше без перерыва схватки.

**О**

Такой прием, собственно, нельзя назвать ответным. Сначала обороняющийся плохо видит верные моменты, но постепенно привыкает к более быстрой и лучшей ориентации. Если выбранный момент действительно удачен, то нападающий сдается. Если же момент менее удачен, и нападающий начинает защищаться, то проведение приема затягивается. Затяжной прием следует отпускать самому, иначе все равно руководитель прервет его. Отпустив затяжной прием, следует продолжать схватку по-прежнему. Если же нападающий сам успеет защититься, в этом случае схватка продолжается дальше без перерыва. На сомнительные моменты обороняющийся не должен отвечать приемом, а следует выждать верного, по его мнению, момента. Если момента подходящего он не найдет, то пусть не проводит приема совсем, — это лучше, чем привыкать работать на авось. Дальнейшая работа приучит чаще видеть подходящие моменты и оценивать их качество.



### Методо-педагогические указания

Руководитель так же, как и в фазисе *А*, пользуется соответствующими случаями, указывая лучшие приемы нападения, защиты, ответные приемы в подходящие моменты, прерывая для этого схватку.

При работе стоя затяжные приемы встречаются наиболее часто, и следует стараться проводить их короче. В случае же длительного проведения приема надо прерывать схватку и начинать ее вновь. Это делается для того, чтобы приучить обороняющегося отыскивать лучшие моменты, а также отчасти и для того, чтобы работа не становилась силовой. Если обороняющийся плохо находит подходящие моменты, то необходимо помочь ему, указав не прерывая схватки, но ни в коем случае не заставляя его торопиться с применением ответного приема.

Когда борцы достигнут некоторого успеха в спокойной защите от ответного приема и в хорошем применении ответного приема, тогда руководитель разрешает обороняющемуся не отпускать затяжных приемов, а проводить их до конца, если, конечно, последний считает это нужным. Затяжные приемы руководитель прерывает по своему усмотрению.

**Н**

Привыкает спокойно защищаться от ответного приема и не прерывая схватки, спокойно продолжать ее.

**О**

Обороняющийся получает задание не прерывать затяжного приема, пока не остановит руководитель. Приучившись видеть и пользоваться подходящими моментами, в случае получившегося затяжного при-

ема, обороняющийся не отпускает его, а продолжает проводить дальше, если он это считает нужным. Прерывает прием в этом случае лишь по требованию руководителя.

Продолжая дальнейшую работу в этом фазисе согласно требованиям руководителя, мы постепенно переходим в фазис *В*.

### Для руководителя

1. Руководитель должен давать сначала затяжку приемам, при явной необходимости применения значительных усилий для проведения приема. Для прочих приемов давать затяжки не следует. Затем постепенно давать затяжку и для приемов, которым раньше она не давалась. Таким образом, затягивая постепенно все больше ответные приемы, нужно подойти к такому положению, чтобы совсем не прерывать ответных приемов.

Тогда результаты схваток будут получаться следующие:

а) при удачном приеме нападающего сдастся обороняющийся;

б) при удачном ответном приеме сдастся нападающий;

в) если же нападающий и обороняющийся будут своевременно оба защищаться, то схватка непрерывно будет продолжаться до неудачной защиты одного из них.

2. Руководитель должен постепенно расширять план работы борцов по сравнению с фазисом *А*, но здесь план нужно проводить и обороняющемуся, чтобы вернее достигнуть победы над нападающим. В фазисе *А* обороняющийся не мог победить нападающего, а потому и план ему не был нужен.

### **В. ДВУХСТОРОННЯЯ. ОСНОВНАЯ УСТАНОВКА**

Спокойная непрерывная осмысленная работа с использованием всех предыдущих средств нападения и защиты.

**Н**

Ведет схватку непрерывно, выдерживая полное спокойствие. Совершенствуется в применении вариантов приемов, в отыскании и искусном создании более утонченных моментов и в применении защит. Обратит внимание на выдержку в отношении спокойной работы, не поддаваясь горячности противника, а использовать ее в свою пользу.

Темп работы без особой необходимости ускорять не следует. Проводить планомерную работу.

**О**

Добиваться совершенно спокойной и целесообразной защиты. Если противник готовится, следует противопоставить этому свое спокойствие. Отыскивать более утонченные моменты для применения ответных приемов. Вести схватку непрерывно до остановки ее руководителем или до сдачи противника.

Стараться разрабатывать и проводить хотя бы несложную, но планомерную работу.

При удачных защитах и при отсутствии грубых ошибок, вследствие которых руководитель может

прерывать схватку, получается следующая непрерывная работа в схватке:

*Н* применил прием.

*О*, защитившись от него, сделал ответный прием.

*Н*, защитившись от ответного приема, применяет прием.

*О*, защитившись от него, сделал ответный прием.

*Н*, защитившись от ответного приема, применяет прием.

И так до тех пор, пока один из борющихся не сумеет защититься или не сдастся.

Такая работа производит впечатление свободной тренировки, но она не является свободной тренировкой, так как здесь обязан активно вести борьбу только нападающий.

Во всяком случае, разница от свободной тренировки здесь небольшая, а характер ведения тот же.

Схватки прерываются:

а) при сдаче от примененного приема;

б) по требованию руководителя, когда он считает это необходимым.

### **Методо-педагогические указания**

1. Руководитель обращает особое внимание на вполне спокойную, не силовую и без лишних движений работу; при неисполнении он обязательно должен прерывать схватку и добиться устранения этих отрицательных качеств. Только при соблюдении этих условий руководитель разрешает продолжать схватку.

2. Руководитель прерывает схватку также для указаний лучших приемов и использования моментов для нападения и защиты. Если не видит целесообразности действий одной из сторон, то прерывает схватку и спрашивает: что боец хотел сделать? Этим он выясняет правильность действий, имелся ли у борца план. Делает на основании этого подробный разбор и дает соответствующие указания.

3. Руководитель дает указания для составления более широкого плана и проведения по нему работы. Подобная разработка плана приводит к комбинациям, которые, в свою очередь, весьма ограничены, в силу неумения в достаточной степени пользоваться приемами на земле.

## СТОЯ

Тренировка стоя без захвата проходится так же, как и в захвате, разница между ними весьма незначительна. Касается она главным образом начала схватки, а в дальнейшем борцы продолжают ее как в захвате. Схватку они не обязаны вести после того, как схватятся в захвате, они могут отрываться, только не проводить приемов на земле и, конечно, избегать стойки в захвате, в которой они уже достаточно работали. По сущности технической работы разница от стойки в захвате заключается в следующем:

- а) в большей свободе действий, а потому и в большем количестве разнообразных захватов;
- б) в удобстве применения большого количества приемов с броском;
- в) в лучших условиях проведения подготовительных действий для захвата и обмана.

В отношении методической стороны инструктору приходится здесь сразу столкнуться с серьезным препятствием, которое необходимо устранить во что бы то ни стало, прекращая схватку и доказывая ошибку практическим путем. Препятствие это заключается в слишком нервном реагировании обороняющегося на простой, часто не имеющий значения захват, отрывом от нападающего. В данном случае инструктор должен указать, что от захвата до проведения приема, а тем более до взятия на прием, еще слишком далеко. При этом надо доказывать это и практически, то есть дать самому на этот захват, заставив нападающего дальше проводить свое намерение и, защищаясь, указать борцу на его напрасное опасение захвата. В этом случае полезно проработать стоя без захвата на руках одностороннюю — с ответом и двухстороннюю тренировку на одних руках. Отыскивать прием приходится главным образом на кисти, причем движения при отыскании должны быть скользящими по рукам не выше локтя. Останавливать схватку, если пропущено удобное положение, нужно с целью показа его. Необходимо добиться, чтобы обороняющийся не боялся захвата, и следить за этим в дальнейшей работе, чем окончательно устраняя боязнь захвата. Указывать обороняющемуся, что при захвате он должен стараться только предугадывать намерения противника для принятия соответствующей защиты. В остальной работе инструктору следует пользоваться методическими указаниями соответствующих фазисов тренировки в захвате, причем фазис *А* не разбивать на пункты *а* и *б*, а давать работу сразу на все части тела.

## НА ЗЕМЛЕ

### А. Односторонняя. Основная установка

**Н**

**О**

Применение всех приемов в подходящие моменты.

Применение защит в определенные моменты и предугадывание действий.

Видеть прием.

Чувствовать защиту.

#### ПРИЕМЫ:

Захват головы и ноги — прямо.

Захват головы и ноги, повернувшись спиной.  
«Ножницы».

Захват головы ногами.

Выверт ступни.

Выверт ступни с дожимом ноги.

Все приемы в стойке по принципу.

Все приемы на земле по принципу.

Работа ногами: а) делать приемы; б) держать.

**Н**

**О**

Привыкает применять приемы и отыскивать подходящие положения в спокойных условиях, не чувствуя никакой опасности со стороны О. Если подходящих моментов не оказывается, то он должен их создавать различными предварительными действиями.

Привыкает применять защиты в соответствующие моменты, а также старается предугадывать действия Н.

После перерыва для отдыха стороны меняются работой. Когда борцы научились достаточно быстро применять разные приемы в соответствующие моменты и своевременно применять защиты, тогда можно переходить к фазису Б.

### Методо-педагогические указания

1. Помогать борцам в отыскании момента и лучшего приема. Обороняющемуся — в применении лучшей защиты. Эта помощь должна быть только в случае их слабой работы, причем так, чтобы это не влияло на их самостоятельность. Для этого во время схватки следует пользоваться отдельными моментами.

2. Время на схватку давать сообразно силам борющихся; определить количество времени трудно, так как вначале следуют частые перерывы для исправления.

3. Приучить борцов **тотчас же** ослаблять приемы и прекращать всякие действия по следующим сигналам: свисток, команда «стой», «да-да» противника, легкий удар по телу, удар ногой или рукой по ковру — сдающимся.

4. Начинающие в этом фазисе работы всегда применяют все основные отрицательные качества: силовая работа, горячность и беспцельные действия. При работе в этом фазисе **необходимо** их устранить и до тех пор не переходить к следующему фазису. Для устранения этих недостатков надлежит прерывать схватку и спрашивать: что хотел сделать борец; что сделал, если это нужно в данном случае. Указать, что и как надо сделать.

Указывать следует практически, на данном моменте, чтобы нагляднее усваивалось доказательство руководителя.

Разъяснить невыгодность применения приемов с напряжением, которое влечет за собой опасность, изматывание и легкость приема на напряженном борце.

6. Применение значительных усилий позволять при проведении трудного приема или при применении обмана.

7. При работе на руках необходимо руки разъединить. Работая на одной руке, другую руку обороняющегося лучше всего придерживать ногами, чтобы не могла помогать защищаться другой руке.

8. Ввиду имеющегося у некоторых борцов стремления работать на одной части тела или одними приемами, необходимо приучить их работать равномерно на всех частях тела и всеми приемами. Для этого следует чаще указывать на подходящие моменты для применения приема, благодаря чему они будут более разнообразны.

9. Темп держать медленный. Если имеется стремление ускорить его, то разрешать сообразно степени развития быстроты соображения у работающих.

10. Ни в коем случае не подгонять нападающего скорее или чаще применять приемы.

11. В схватках, обычно после неудавшегося приема, нападающий отрывается от обороняющегося и снова начинает схватку. Этим он теряет возможность использовать подходящие моменты, за которыми непосредственно следуют защиты обороняющегося, или возможность применить свои защиты для создания нужного ему положения.

## Б. С ответом. Основная установка

**Н**

Предусматривать возможность применения приема обороняющимся.

Приемы и их варианты те же, что в фазисе А, но их может применять также и обороняющийся.

Научившись довольно быстро применять разные приемы с вариантами, отыскивать или создавать для этого соответствующие положения. *Н* при проведении тренировки начинает опасаться возможности применения приема со стороны обороняющегося. Поэтому он принужден предусматривать некоторые удобные для обороняющегося моменты. Если же обороняющийся делает нападающему прием, то последний принимает соответствующую защиту, которую он усвоил еще при работе в фазисе А. При удаче защиты он опять пользуется своим правом нападения и продолжает работать дальше без перерыва схватки.

**О**

Применение обороняющимся приема и подыскание для этого соответствующего момента.

Научившись довольно быстро применять разные защиты от приемов нападающего, *О* начинает подыскивать подходящий момент во время схватки для применения ответного приема. Обороняющийся может провести прием до применения его нападающим, если он зазевался или не знает, какой прием наиболее удобен. Это уже будет собственно не ответный прием. Моменты эти он видит сначала плохо, тем более, что ему по заданию требуется отыскивать наиболее верный. Но постепенно привыкает и, отыскав удобный момент, применяет прием. Если момент действительно удачный, то нападающий сдается. Если момент менее удачный, то применение приема становится затяжным, так как нападающий защищается. Такой прием нужно отпускать самому, иначе все равно его проведение прекратит руководитель и он должен будет продолжать схватку по-пре-

жнему. В том случае если нападающий успеет защититься, схватка продолжается без перерыва. На сомнительные моменты О не должен отвечать приемом, а должен выжидать верного, по его мнению, момента. Если подходящего момента он не найдет в течение всей схватки, то пусть не применяет приема совсем. Это лучше, чем применять его в сомнительных случаях. Торопиться с отысканием подходящего момента не следует, дальнейшая практическая работа приучит чаще видеть подходящие моменты и расценивать их.

После перерыва для отдыха стороны меняются работой.

### Методо-педагогические указания

Руководитель, так же как и в фазисе А, пользуясь соответствующими случаями, указывает приемы лучшего нападения, защиты ответного приема, прерывая, если нужно, схватку.

Схватку с ответными приемами вначале не следует давать обороняющемуся затягивать. Нужно прерывать и начинать схватку вновь. Делать это нужно для того, чтобы приучить обороняющегося отыскивать лучшие моменты, а также чтобы работа не выливалась в силовую.

Если обороняющийся плохо видит подходящие моменты, то иногда следует помочь ему и указать, не прерывая схватки, но ни в коем случае не заставлять его торопиться с применением ответного приема.

**Н**

Н должен привыкнуть защищаться от ответного приема и, не прерывая схватки, также спокойно продолжать ее.

**О**

Приучившись видеть и пользоваться подходящими моментами, в случае получившегося затяжного приема, не отпускать его, а продолжать проводить дальше.

Прерывает его лишь по требованию руководителя.

Продолжая дальнейшую работу в этом фазисе согласно требованиям руководителя, мы постепенно переходим в фазис В.

### Методо-педагогические указания

Когда нападающий и обороняющийся достигнут некоторого успеха, первый в спокойной защите от ответного приема, а второй в хорошем применении ответного приема, руководитель говорит обороняющемуся, чтобы он не отпускал затяжных приемов, а проводил их до конца.

В случае надобности руководитель прерывает их сам. Таким образом, следует давать сначала затяжку приемам, требующим ее по создавшемуся положению или по причине требования больших усилий. Затяжку давать сообразно времени для доведения этого при-

ема. На приемы, не требующие такого проведения, затяжку не давать.

При ведении дальнейшей тренировки затяжку ответных приемов нужно делать более продолжительной для всех приемов. Постепенно затягивая ответные приемы, нужно подойти к такому положению, когда их не следует прерывать совсем. В результате чего:

1) при удачном ответном приеме нападающий сдается;

2) при неудачном ответном приеме нападающий защитится и будет продолжать нападение.

Перед переходом в фазис *В* руководитель должен постепенно приучить нападающего к составлению более широкого плана для нападения, то есть к планомерной работе, если конечно нападающий сам не делал этого раньше.

### В. Двухсторонняя. Основная установка

Спокойная непрерывная осмысленная работа с использованием всех предыдущих средств нападения и защиты.

**Н**

Ведет схватку непрерывно, совершенствуясь в применении различных вариантов приемов, в отыскивании более утонченных моментов, в искусственном создании их и в применении защит. Темп ускорять не следует, так как более искусная работа сама его несколько ускоряет.

**О**

Добивается совершенно спокойной защиты, лучшей ориентации во время применения ему приемов нападения. Отыскивает более утонченные моменты для применения ответных приемов, ведет схватку беспрестанно, то есть после удачной защиты нападающего от ответного приема переходит к защите от приемов нападающего.

При удачных защитах и при отсутствии грубых ошибок получается следующая непрерывная работа:

Н — применение приема.

О — защита от него и ответный прием.

Н — защита от ответного приема и следующий прием.

О — защита от него и ответный прием.

Н — защита от ответного приема и опять новый прием.

Впечатление от этой работы получается такое, что проходит свободная тренировка на земле. Но это не является свободной тренировкой, так как здесь **обязан** вести борьбу только нападающий, а затем следует защита и ответный прием, от которого нападающий, защитившись, опять **обязан** вести борьбу и т. д.

Схватки прерываются при сдаче и по требованию руководителя, когда он считает это необходимым.

### Методо-педагогические указания

Руководитель прерывает схватку для обычных указаний применения лучших приемов и использования лучших моментов. Он прерывает также охватку, если не видит целесообразности в действиях одной из сторон, особенно нападающей, спрашивая, что хотел сделать нападающий, и т. д. Этим руководитель проверяет также, имелся ли план у нападающего. В этом фазисе **необходимо добиться более широкой и планомерной работы.** Руководителю необходимо помогать в более уточненной разработке плана. Хотя подобная разработка приближается до некоторой степени к комбинациям, прорабатываемым в свободной тренировке, но

это считается как бы естественным переходом от плановой работы к свободной тренировке.

## ПЕРЕВОДЫ

Во время схватки стоя часто одному из борцов желательно бывает перевести противника на землю. Большое количество энергии не всегда приводит к должным результатам. Как приходилось наблюдать, подобные переводы, проводимые с горячностью, приводили борца к усталости, и он не мог с должной энергией продолжать схватку на земле. Такое непроизводительное растрачивание собственных сил еще невыгодно и в том отношении, что противник может использовать этот момент в свою пользу и захватить инициативу ведения борьбы.



Рис. 102. Перевод на землю «ножницами»

При некотором навыке переводить противника на землю не представляет особой трудности, для этого требуется простейшими действиями вывести его из равновесия так, чтобы он сам упал, — это один из более легких и чаще применяемых способов (рис. 102).

Переводить противника можно:

1. Выводом его из равновесия без применения приема.
2. Приемом.
3. Комбинацией приема с выводом из равновесия подножкой.

Разберем сущность каждого способа.

1. Кроме указанных выше подножек, можно действовать простым захватом руками за одну или лучше за обе ноги противника около щиколоток. Особенно во время его передвижения, когда нетрудно заставить упасть его на землю. При этом самому следует опуститься на оба, если удастся, или на одно колено, потому что в случае падения противника можно скорее приблизиться к его туловищу. При этом следует свою верхнюю часть туловища наклонить ниже к земле, предохраняя этим, в известной степени, от захвата на прием. Последнее указание является частной предохранительной мерой, а в остальных случаях этого придерживаться не приходится.

Сюда относится также и другой способ вывода из равновесия — толчком или рывком. Сущность его заключается в следующем: когда мышцы противника напряжены и он оказывает упорное сопротивление, то нужно сильно нажать в сторону его сопротивления и потом моментально рвануть его в противоположную сторону. Например: противник сопротивляется



отодвиганию его назад, упираясь на месте. Следует сильно нажать на него, как бы стараясь отодвинуть назад, коротко рвануть его вперед — немного вниз, при этом самому иногда приходится отступить назад.

Этот рывок вперед должен получиться очень коротко и быть неожиданным для противника.

Как в подножках, так и в указанных способах вывода из равновесия необходимо понять их сущность, а также усвоить и закрепить практическим путем технику проводимых действий.

**Примечание.** Действием и противодействием хорошо пользоваться при применении приемов. Когда противник напряжением своих мышц оказывает сопротивление проводимому приему, то следует усилить действие против этого сопротивления. Потом неожиданно, коротко и быстро рвануть в противоположную сторону, делая моментально подходящий прием в этом направлении.

2. Переводить приемом приходится редко. Этот перевод происходит в силу получаемого противником болезненного ощущения от приема: противник, защищаясь и не желая сдаваться, принужден опускаться на землю. Такие переводы получались неоднократно от загиба руки за спину 1-м способом, рычага вниз по принципу и других приемов.

Менее удобный перевод получался от неудавшегося приема с броском, например, от перебрасывания, когда противник съезжает с ноги на землю. Умышленно проделывать этот прием не рекомендуется, так как часто создается удобный момент для атаки со стороны противника, если последний достаточно активен и быстро ориентируется.

3. Комбинацией приема с выводом из равновесия перевод получается, например, от отгибания головы назад с подножкой. Заранее трудно решить, отчего упадет противник — от этого приема или от подножки. Все зависит от правильности использования момента, применения приема или подножки.

## ГЛАВА 7

**СВОБОДНАЯ ТРЕНИРОВКА**

Свободная тренировка является высшей степенью тренировки и заключительным отделом совершенствования бойца при изучении «САМ». В процессе ведения ее у занимающихся проявляется высокий спортивный интерес и желание дальнейшего совершенствования.

Свободная схватка по характеру работы ближе всего подходит к рукопашному бою в жизни. Трудность ее и интерес к ней заключается в изыскании лучшего применения многочисленных и разнообразных захватов, в быстрой оценке их для применения более подходящего приема; при неудаче — лучшего перехода на другой прием.

Кроме того, необходимо здесь упомянуть еще об очень важном: о тактике схватки, которая играет в некоторых случаях большую роль, чем хорошая техническая работа. Правильное тактическое применение в схватке даже технически средней работы заставляет противника в нужные моменты делать соответствующие движения, пользуясь которыми можно перенести атаку на более слабые или открытые места. Ввиду широких возможностей для атаки, оборона соответственно усложняется, а переход в контратаку, при моментальной и правильной оценке положения, требует хорошего нервно-мышечного аппарата для точных и уверенных движений, причем и мышечное чувство должно быть высоко развитым. Техническая

сторона проведения приемов для перехода к свободной тренировке у нас подготовлена, но психическая, несмотря на постепенный подход в уроках односторонней тренировки, требует еще большей практической работы.

Трудность работы с психо-физической стороны и делают свободную тренировку особенно интересной и ценной, после практического совершенствования «САМ».

Свободная тренировка может вестись каждой стороной из различных стоек и всевозможных положений, удобных для применения по каким-либо соображениям.

**Методо-педагогические указания  
руководителю**

Дальнейшие занятия будут заключаться только в ведении свободной тренировки и в указаниях руководителя по мере совершенствования обучающихся. Руководитель должен также развивать и выявлять индивидуальные особенности каждого борца.

Шире разработать узкий объем плана нападения, при этом стараться подходить ближе по сущности работы к комбинациям, затем переходить к работе комбинаций и к применению их в схватках.

**ПОНЯТИЕ О КОМБИНАЦИИ**

Комбинацией называется точно разработанный и выверенный план, где все действия, как свои, так и противника, вполне предусмотрены и проводятся в

известном порядке, оканчиваясь поражением противника. В комбинации противник ничего не может изменить — ни последовательности ведения, ни своих действий, в силу соответствующего вынуждения со стороны проводящего комбинацию. Главное отличие комбинации от плана заключается в том, что план короче по последовательным действиям и далеко не всегда приводит противника к поражению, а комбинация за редким исключением должна оканчиваться поражением противника. Разработать комбинацию даже для вполне квалифицированного работника чрезвычайно трудно, так как требуется много настойчивости, энергии и времени. Эта работа, кроме тренировки, является самой серьезной и как бы исключительной частью совершенствования всякого законченного борца в искусстве самозащиты.

### **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА БЕЗ ИНСТРУКТОРА**

Приступать к самостоятельной тренировке следует после соблюдения следующих условий:

1. При подготовленном организме в физическом отношении ибо эта работа требует большого напряжения.
2. При знании техники всех примеров (практических указаний из тактики применения приемов), но при условии соблюдения полного хладнокровия.

Во время тренировки необходимо соблюдать режим, состоящий из общих правил гигиены и питания. Требование режима должно соблюдаться с самого

начала занятий, о чем даются соответствующие указания. При переходе к самостоятельной, серьезной и напряженной работе соблюдение соответствующего режима обязательно. Это является одним из существенных средств достижения успеха и гарантией от причинения себе, возможно, серьезного вреда.

На этом отделе я остановлюсь несколько подробнее, чтобы указать, хотя бы кратко, значение гигиены и питания.

Таким образом, при тренировке в целях подготовки к состязанию или просто для большего усовершенствования в самозащите необходимы следующие основные требования:

1. Физическая подготовленность организма.
2. Знание приемов и практическое применение их.
3. Соблюдение режима.

Рассмотрим каждое из этих требований в отдельности.

**1. Физическая подготовленность организма** необходима для приведения организма в состояние большей работоспособности, то есть для возможности перенесения повышенной нагрузки его физической работой без вреда для здоровья. Только при этом условии можно без вреда принимать участие в серьезных состязаниях, требующих большого физического напряжения. Если занимающийся не захочет считаться с этим, то он рискует получить серьезные заболевания, от которых потом не всегда удастся счастливо отделаться. Лица, систематически проходящие всю программу самозащиты в порядке указанной постепенности, достаточно подго-

товляют свой организм в физическом отношении для большего напряжения.

Подготовка организма в физическом отношении начинается с самого начала занятий по самозащите или, вернее, даже до начала занятий «САМ». Далее она продолжается в течение прохождения всего курса параллельно со специальной подготовкой.

Летом, в то время когда обычно бывает перерыв в занятиях, рекомендуется заняться легкой атлетикой — бегом, прыжками, метанием, плаванием, греблей. Зимой — лыжами.

Дефекты, полученные во время этого перерыва можно исправить только постепенной тренировкой. Если же перерыв был очень продолжительным, то первое время следует заниматься только одной общей физической подготовкой.

Я здесь совершенно не упоминаю еще специальных занятий: приемов односторонней и двухсторонней тренировки и т. д., которые имеют большое влияние на организм в смысле физического развития.

**2. Знание приемов и практическое применение их** составляет сущность всей самозащиты без оружия. При переходе к самостоятельной тренировке мы только совершенствуемся в более искусном применении системы во всевозможных положениях и условиях. Без знания приемов невозможно достигнуть привычки инстинктивного применения их, а тем более применения их «по принципу». Кроме того, при плохом знании приемов переход к самостоятельной тренировке опасен, ввиду возможного причинения повреждений партнеру. Человек плохо или неточно делающий прием, поневоле вынужден бывает применить боль-

ше, чем следует, физической силы для получения необходимого результата. Нужно помнить, что в силовой и быстрой работе можно причинить противнику повреждение.

Собственно, при правильном прохождении курса прием ко времени перехода к общей тренировке усваивается всеми обучающимися, а у некоторых из них вырабатывается даже привычка инстинктивного применения их. При наличии большого перерыва между занятиями приемы если и забываются, то восстанавливаются в два или, самое большее, три урока. При повторении приемов необходимо проделывать их сначала медленно и потом постепенно ускорять темп.

Умелое использование некоторых указаний тактического применения приемов усваивается при прохождении курса в односторонней и двухсторонней тренировках. Требование этих знаний нельзя считать в настоящий момент обязательным, но лишь желательным, так как с переходом к свободной тренировке тактику применения приемов приходится начинать сначала. Она является основой всей свободной тренировки, где на нее будет обращено главное внимание и разработка будет самой тщательной и подробной.

**3. Соблюдение режима.** Нельзя считать, что жизненный режим необходим только при тренировках или при занятиях. При определении соответствующего режима нужно уметь так распределить свое время, чтобы оно вполне гармонизировало с элементарными требованиями гигиены работы, труда, отдыха и питания. Установив соответствующий режим, необходимо твердо его придерживаться.

**Распределение времени** — исходить от часов, занятых служебными обязанностями, считая, что физических занятий в это время быть не может. Исключения составляют резинки — для развития грифа. Эти упражнения не требуют специального времени и ими можно заниматься даже во время ходьбы. Время, занятное службой, бывает у большинства преимущественно с 9 ч. до 16-17 часов. Затем обед. Можно приступать к занятиям только спустя 2-3 часа после еды. Таким образом, время для начала тренировки можно назначить между 19-20 часами. Продолжительность занятий (вместе с отдыхом) — 50 мин - 1 ч. Большое значение для оздоровления организма имеет ежедневная 5-минутная зарядка.

Такое количество минут при всей загруженности работника всегда можно найти. Утренние упражнения в то же время являются подготовительными упражнениями, которые мы включаем в каждый урок. Упражнения эти производить до еды, причем необходимо придерживаться системы: постепенного увеличивать нагрузку и количество упражнений. Кроме того, должна быть строго продумана категория упражнений, развивающих одну и ту же группу мышц и соответствующих индивидуальному развитию занимающегося. В дни, свободные от тренировки или других (повторных) занятий на ковре, полезно проделывать утренние упражнения вечером за 1 час до еды, при этом можно усилить напряжение и прибавить количество упражнений. При выборе упражнений не следует забывать о дыхательных упражнениях, так как дыхание тесно связано с работой, а тем более с тренировкой.

О создании для занятий гигиенических условий и соблюдении общих правил гигиены в личной жизни — нам все известно, и исполнять это необходимо.

Если служебные занятия требуют уделения других часов, то занятия можно перенести сообразно этим условиям, но необходимо помнить, что норма сна взрослого человека должна быть не менее 7-9 часов. Рекомендуется раньше ложиться и раньше вставать. Ложиться примерно - в 23 час. Зарядку проделывать перед едой. В зависимости от квартирных условий, лучше проделывать раздетым (не забывать проветривать предварительно помещение), после полезно вымыться до пояса водой комнатной температуры и вытереться жестким полотенцем. Повторными упражнениями или тренировкой можно заниматься после обеда через 2-2,5 часа, после завтрака спустя 1,5 часа. Оканчивать упражнения следует за 20-30 минут до еды. При плохом самочувствии вследствие болезненного состояния заниматься нельзя.

При занятиях тренировкой в смысле напряжения нужно придерживаться кривой обычного урока — с подготовительных к более трудным. Норма времени без перерыва — 1-1,5 минуты. Разбор недостатков делать по окончании назначенного времени. Целесообразно не переоценивать свои силы. Нормальным считается, когда борец по окончании установленного времени тренировки или состязания имеет еще запас физических сил для проведения 1-2 схваток и может довести непрерывную тренировку до 6-8 минут. После окончания схваток или тренировки не садиться тотчас же для отдыха, а проделать ряд успокаивающих упражнений.

Обычно тренирующиеся начинают схватку горячо, и поэтому быстро расходуют свои силы (хватает на 1-2 минуты). Для проведения последующих схваток требуется продолжительный отдых, но даже при этом условии схватка проходит тяжело.

Такое ведение тренировки — совершенно неправильно: силы расходуются в небольшой период времени почти все, не говоря уже о том, какой опасности подвергаются тренирующиеся.

Занимаясь тренировкой самостоятельно, всегда необходимо помнить об **экономии сил**, так как при отсутствии инструктора приходится самим выполнять часть его функций. Тренироваться следует 3-4 раза в декаду.

При самостоятельных занятиях, кроме практических указаний, тактики применения приемов, помнить:

1. О правильном расходовании своих сил.
2. О недоведении приемов до конца\* (рычаги, верты, дожимы).
3. О непроведении приемов рывками.

В этой тренировке вырабатываются, главным образом, тактические навыки.

## ЧАСТЬ III

# ПРАКТИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

\* Ни в коем случае не оспаривать у противника проведенные приемы, стараясь доказать это практически, а лишь разбирать их, как указано выше.

## **ГЛАВА 8**

# **ТАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ПРИЕМОВ**

В этой главе даются основные указания по тактическому применению приемов, весьма важные для практической работы по «САМ».

Каждый борец, основываясь на этих указаниях, сам развивает и совершенствует более излюбленные и свойственные ему способы, сообразно индивидуальным наклонностям, физическому состоянию и характеру.

Значение тактики при применении приемов можно до некоторой степени сравнивать с работой головного мозга при координации наших движений, так как в общих случаях физическая работа управляется психикой. В основном для достижения успеха необходимо стремиться к практической реализации принципа: «с наименьшей затратой энергии получить больше результатов».

Победа должна быть достигнута при наименьшей затрате энергии.

Стремление борца всякой дисциплины — фехтования, борьбы, бокса и т. д. — выражается в экономии своей энергии, в частности в стремлении напасть на противника врасплох, то есть воспользоваться его неподготовленностью, промахом и более слабыми уязвимыми местами, открытыми или самим противником без принуждения другой стороны, или вследствие некоторых комбинаций, примененных к нему.

Таким образом, применению приемов должен предшествовать тактический подход, во избежание завязки единоборства на силу, которая не всегда даст определенные практические результаты.

В «САМ» больше, чем в какой-либо другой дисциплине, необходимо разумное управление своими действиями и использование навыков для достижения своей конечной цели.

### ПРАКТИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Нижеизложенные основные указания по тактическому применению приемов рассчитаны как для начинающих или малоопытных, так и для опытных борцов, приходящих без этих указаний к беспорядочной работе с частыми повреждениями.

Состязающиеся, выходя на ковер, должны помнить и следовать следующим, чаще всего встречающимся в нашей практике, указаниям:

1. Ознакомиться с физическими и психическими качествами противника.
2. Не делать бесцельных движений.
3. Не напрягаться, когда в этом нет необходимости.
4. Показывая обман, стремиться к введению противника в заблуждение и тем самым достигнуть цели.
5. К пассивности противника относиться осторожно.
6. При активности противника быть хладнокровным, а при схватке не терять ориентации.

Принимая во внимание трудность выполнения при практической работе всех указаний сразу, необходимо пункты 2 и 3 практических указаний из тактики приме-

нения приемов провести последовательно. По достижении некоторого навыка в них можно приступить к применению остальных пунктов, имеющих огромное значение при общей тренировке и состязании, а потому с ними в дальнейшей работе придется все время иметь дело.

При разработке пунктов 1, 5 и 6 руководитель должен выявлять индивидуальные способности каждого борца и развивать их в должном направлении, давая для этого соответствующие указания.

Получающиеся во время тренировки или состязания более интересные и имеющие значение комбинации необходимо записывать с указанием фамилий проводивших их в первый раз, чтобы в дальнейшей работе можно было их при случае применить.

Рассмотрим эти указания подробнее, по пунктам.

#### 1. Ознакомление с противником

Ознакомление с противником начинается с выхода его на ковер, где следует обратить внимание на рост и телосложение противника. При большом росте противника, например, удобно из стойки производить захваты за ноги.

Телосложение имеет значение в приемах, требующих применения большого усилия, например захватах за ноги с подниманием на себя, требующие крепких мышц спины и живота.

Ознакомление с психическими качествами противника имеет еще большее значение. Тактика по отношению к противнику, в зависимости от выявленных его психических качеств, подробно излагается ниже, в характеристике пунктов 5 и 6.



## **2. Не делать бесцельных движений**

Под бесцельными движениями подразумеваются те движения, которые не имеют определенного назначения и не дают определенных результатов для производящего их.

Сюда, конечно, не относятся движения, которые хотя и не показывают приемы противника, но имеют свою цель. Например, когда противник не работает на быстроту, можно попробовать задержать его быстрыми, без определенного назначения движениями, вследствие чего он может потерять самообладание.

## **3. Не напрягаться, когда в этом нет необходимости**

Постоянное и ненужное напряжение утомляет и истощает состязающихся, кроме того, в некоторых случаях оно способствует, например при выводе из равновесия, открытию намерения по отношению к противнику. Хотя на основании практики можно сказать, что последнего особенно опасаться не приходится, так как это возможно лишь при очень тонкой работе противника. Усиление напряжения допустимо только при производстве приема, защиты и обмана.

## **4. Показывая обман, стремиться достигнуть цели**

Показывая обман, начинающие или мало работавшие борцы большей частью замазывают его, то есть схватив противника для проведения определенного приема, тотчас же отпускают его.

Противник часто не успевает понять этого действия и совсем не отвечает на него, как будто приема и не было. Такое проведение обмана нужно считать неудачным. Поэтому необходимо выдержать ответ на прием (обман) со стороны противника и лишь после этого переходить на другой прием.

## **5. К пассивности противника относиться осторожно**

Пассивность, особенно при хладнокровии противника, бывает весьма опасна. Ее нельзя считать только за боязнь, она и судьями не считается за отрицательное поведение противника, так как пассивность может считаться своеобразной тактикой противника. Например, вполне надеясь на применение защиты против приема нападающего, противник считает для себя наиболее удобным и легким после защиты захватить его на прием. Если же выяснится, что пассивность его является следствием боязни, то делать захваты за голову или за руки не имеет смысла, так как он быстро будет срывать их, зато как обман эти захваты могут быть хорошо использованы.

## **6. Быть хладнокровным, не терять ориентации при схватке**

По началу ведения схватки видно, активен или пассивен противник, хотя то или иное поведение противника вначале может в дальнейшем измениться.

Активность со стороны противника указывает, отчасти, на уверенность его и требует от другой сторо-

ны сохранения полного хладнокровия для проведения правильной защиты и использования удобного момента для приема.

Во время схватки необходимо также учесть и хладнокровие противника. Хладнокровие чувствуется с самого начала схватки.

Если только противник выдерживает его и дальше, что не особенно приятно действует на партнера, так как чувствуется внимательность противника и возможность с его стороны использования всякого удобного момента. В этом случае необходимо самому быть особенно осторожным.

Теперь стоит еще разрешить очень важный вопрос технического порядка, как работает противник:

- а) на одних приемах (без обмана);
- б) на приемах с обманами;
- в) по разработанному плану.

**Работа на одних приемах** быстро определяется после нескольких захватов. Эта работа тяжеловесная, силовая, а по результатам для другой стороны самая безопасная.

**Работа на приемах с обманами**, или, как мы называем, работа на технику, — хорошая работа. Ее ведут более опытные работники, к тому же много силы в этом случае не применяется.

**Работу противника по разработанному плану** сразу узнать трудно и опасно, так как можно легко получить поражение, а потому необходимо постепенно анализировать все схватки. Эта работа считается отличной.

Если противник не сразу показывает свою работу, нужно сделать некоторые испытания его знаниям и

умению пользоваться ими, разобрав внимательно по пунктам тактические указания. Необходимо в последующих тренировках привыкать к использованию всего этого материала.

Если вначале будет казаться трудным схватывать все, необходимо вернуться к урокам тренировки, где проходится постепенная подготовка борца (трудность будет особенно остро чувствоваться непроходившими систематически занятий по «Руководству»).

Тренировка тактических подходов интересна для занимающихся, и чем больше мы работаем и совершенствуемся в ней, тем она становится интереснее.

Иногда распознавание некоторых качеств противника дается довольно трудно, несмотря на все старания. Это может происходить по двум причинам:

- а) при неправильном подходе с нашей стороны;
- б) при работе с очень опытным противником.

О первом случае говорить не приходится, так как он ясен сам по себе. Переходя к второму случаю, я дам раньше всего общий совет: надо всегда помнить, что знание одной стороной известных подходов для достижения цели не исключает возможности таких же знаний, а может быть и больших, другой стороной. Трудно определить качества такого противника, тем более что он старается не раскрывать их; и это ему легко удастся при простом подходе к нему другой стороны.

Такая работа является началом самостоятельного совершенствования борца на основе указаний. К совершенствованию борца следует отнести также умение заставить противника, путем известных своих действий, во-первых, принимать соответствующие

удобные для себя положения и, во-вторых, принудить его проводить определенные активные действия, подготавливая себе как в первом, так и во втором случае удобный момент, решающий сватку.

На первый взгляд может показаться, что для этого достаточно сделать: в первом случае — обман, а во втором — драться на прием. Но это не так. В первом случае простого обмана здесь мало, так как момент, полученный в результате обмана, слишком короток; кроме того, он может смазаться при попытке к использованию его, да и, кроме того, противник не всегда поддается обману. Нам же нужно получить длительный и более верный момент. Для этого нужно усыпить бдительность противника путем продолжительной и серьезной работы на одних пунктах, и только в процессе этой работы может получиться нужный нам момент для проведения приема в других пунктах.

Во втором случае дать на прием — это значит выехать на защите или, при некотором искусстве, на комбинациях. Но такая тактика не всегда приносит положительные результаты.

Противника нужно навести на ложную оценку своих качеств или тактики, благодаря чему он будет активно проводить соответствующую тактику.

Если целью занятий ставится достижение положительных результатов, то и работать надо серьезно.

## Приложение 1

### ПРОГРАММА КРАТКОГО КУРСА «САМ» (20 ЧАСОВ)

**Пояснения.** Объемы данной программы, основанной на практических выводах и секционной разработке последнего года в МПСО «Динамо», предназначены для подготовки лиц, могущих свободно и целесообразно применять самозащиту в необходимых случаях при выполнении своих служебных обязанностей.

Считаясь с коротким временем обучения — 20 часов и предусматривая некоторую физическую подготовку (общую и специальную), также входящую в количество часов этого курса, необходимо строго придерживаться изложенного ниже порядка прохождения упражнений и приемов на каждый урок. Это обеспечит правильный порядок обучения, облегчит работу инструкторов в составлении программы уроков, а также даст возможность товарищам, руководящим самозащитой и нападением без оружия, учитывать точно работу инспекторов во всякое время прохождения курса.

Материал, необходимый для занятий, берется из первой книги В. Спиридонова «Руководство самозащиты без оружия». Все ссылки делаются на страницы этого руководства.

**Указания инструкторам:** урок или час считается 50 минут, из них 5-7 минут отводятся на подготови-

тельные упражнения, а остальное время — на изучение приемов. Если времени на занятия будет отведено больше 20 часов, то необходимо употребить его на повторение, начиная с 14-го урока и до конца; остальное время используется на прохождение 3-го урока тренировки и фазисов *А* и *Б* тренировки стоя в захвате.

**Примечание.** При слабом усвоении обучающимися приемов рекомендуется сокращать время для подготовительных упражнений.

Инструктор должен быть подготовлен к уроку, иначе он не вместит всего материала в урок.

### **Теория**

1. Самозащита и физкультура.
2. Что такое самозащита.
3. Элементы, составляющие самозащиту.
4. Когда применяется самозащита.
5. На чем основаны приемы.
6. Опасна ли самозащита при занятиях и в жизни.
7. Система и метод.
8. Условия успешного применения защиты.

Подготовительные упражнения общие и специальные.

### **Группы**

1. Удары.
  2. Обратные рычаги.
  3. Дожимы.
  4. Выверты, вывод из равновесия и комбинации.
- Вспомогательные средства.

### **Приемы**

1. Дожим кулака кисти..... с. 89
2. Дожим кулака по принципу..... с. 91
3. Поворот предплечья во внешнюю сторону..... с. 92
4. То же с дожимом кисти..... с. 94
5. Узел..... с. 96
6. Загиб руки за спину..... с. 98
7. Загиб руки за спину нырком..... с. 103
8. Рычаг вверх на ладони..... с. 106
9. Рычаг вверх на плече..... с. 107
10. Рычаг вверх на руке..... с. 108
11. Рычаг вверх — милицейский..... с. 110
12. Рычаг вниз..... с. 111
13. Рычаг вниз предплечьем..... с. 114
14. Выверт..... с. 115
15. Рычаг пальцев и запястья..... с. 117
16. Отгибание головы назад..... с. 118
17. Отгибание головы назад — захват сзади..... с. 120
18. Нагибание головы вперед..... с. 121
19. Горловой одной рукой..... с. 122
20. Горловой двумя руками..... с. 123

### **Ознакомить с приемами бросания на землю**

22. Захват за ноги Только обозначить, не бросая, с ударом головой..... 125
26. Перебрасывание..... 131
27. Приемы бедра..... 134 Класть на себя, не бросая.

**Переходы.** С рычага вниз предплечьем на узел или дожим кисти (стоя боком), или выверт. С рычага на плече на поворот предплечья.

## Захваты и ответные приемы

### Захваты

### Возможные ответы

За грудь или плечо одной рукой.

Рычаг вверх с ударом под локоть.

Отгибание головы назад.

Рычаг вниз с дожимом кисти.

Захват за горло двумя руками.

Захват двух рук и бросок через бедро.

За верхнюю часть туловища вместе с руками.

Обозначить удар коленом в половые органы.

За плечи или за верхнюю часть руки двумя руками.

Перебрасывание — вставить ногу.

Сзади с руками.

Удар каблуком сверху подъема или голени.

Удар своим затылком в лицо.

Удар локтем в солнечное сплетение (под лопатку).

Угроза кулаком.

Дожим кулака или узел.

При нанесении удара сбоку.

Уход от удара наклоном корпуса вперед и потом захват за ноги с ударом головой.

При нанесении удара сверху.

Узел наверху и один из бедровых приемов.

## Односторонняя тренировка

### 1-й урок на 4 приема

1. Дожим кулака кисти.
2. Поворот предплечья с дожимом кисти.
3. Загиб руки за спину.
4. Узел.

## 2-й урок на 7 приемов. Добавить к приемам 1-го урока

1. Загиб руки за спину нырком.
2. Рычаг вниз (и все по принципу).
3. Выверт.

### Таблица

## Порядок прохождения программы по час.-урокам

Урок по порядку	Материалы для разучивания	Методические указания
1-й и 2-й уроки	<p><b>Теория:</b> 1. Самозащита и физкультура. 2. Что такое Самозащита. 3. Элементы Самозащиты. 4. Когда применяется Самозащита. 5. На чем основаны приемы. 6. Опасна ли Самозащита в жизни и при изучении. 7. Система и метод. 8. Условия успешного применения Самозащиты.</p> <p><b>Группы:</b> 1. Удары. 2. Обратные рычаги. 3. Дожимы. 4. Выверты, вывод из равновесия и комбинации (краткое определение каждой группы. Правила при разучивании приемов).</p> <p><b>Примечание.</b> Удары английского бокса, или, если время останется, приступить к разучиванию приемов 3-го урока.</p>	<p>4. Когда применяется «САМ», п. 2 и 3 пояснить с примерами жизненного применения приемов. 8. Условия успешного применения Самозащиты прочитать и разобрать на одном из последующих уроков, когда обучающиеся пройдут несколько приемов. Приемы разучивать сначала по разделению и медленно, по мере усвоения, продвигать быстрее и переходить на один счет. Рука охватываемого должна быть немного напряженной. Каждая шеренга должна продвигать прием по 4-5 раз. При повторении приема необходимо каждый раз указывать его название. Проверку приема во время урока делать 3-4. В быстрой работе приучить обучающихся уметь не доводить приема до конца. Остаточное время до конца урока употреблять на приемы слабо усвоенные.</p>

Продолжение таблицы

		Общее и специальное упражнения следует разнообразить возможно больше.
3-й урок	Подготовительные упражнения.  Общие подготовительные упражнения <i>Приемы:</i> Стойка для разучивания приемов: 1. Дожим кулака-кисти с. 89 3. Поворот предплечья во внешнюю сторону с. 92 4. То же с дожимом кисти с. 94 7. Загиб руки за спину нырком с. 103	Подготовительными упражнениями стараться охватить все части тела. Рывок делать возможно острее. Поворачивать только предплечье руки, дожим кисти начинать немного раньше. Нырок делать быстро, после нырка поворачивать руку медленно.
4-й урок	Подготовительные упражнения.  Общие — самосопротивление и взаимосопротивление <i>Приемы:</i> Повторение приемов 3-го урока и вновь: 6. Загиб руки за спину с. 98 16. Отгибание головы назад с. 118	При повторении приемов следует приучить к запоминанию названий их, а также напоминать технику приема, показывая сущность его на себе. Прием 7. Приучить, чтобы при сопротивлении возможно скорее перехватывать правой рукой за плечо противника. Показать вариант захвата за локоть по принципу «загиба руки за спину».
5-й урок	Подготовительные упражнения.  Специальные упражнения для развития меткости и быстроты. Общие — вольные движения <i>Приемы:</i> Повторить предыдущие и вновь: 17. Отгибание головы назад, захват сзади с. 120 19. Горловой одной рукой с. 122 20. Горловой двумя руками с. 123	В приеме 17 показать чувствительную точку под носом. 19. Горловой — рельефнее показать пальцы. Оба горловых проделывать на себе и на партнере только с обозначением правильности захвата.

Продолжение таблицы

6-й урок	Подготовительные упражнения.  Специальные № 2 для развития быстроты и ловкости <i>Приемы:</i> Повторение всех предыдущих приемов, то есть №1, 3, 4, 6, 7, 16, 17, 19 и 20.	
7-й урок	Подготовительные упражнения.  Упражнение № 12 для развития грифа и верхней части туловища. Общие — для развития нижней части туловища и ног.  Удары английского бокса <i>Приемы:</i> Приемы № 1, 4, 6 и 16 и вновь № 2. Дожим кулака с. 91 № 5. Узел с. 96	В приеме № 16 прибавить чувствительную точку, в № 5 сначала проделать скольжение своей левой руки с запястья на кисть винтом, а потом весь прием.
8-й урок	Подготовительные упражнения.  Общие — разновидности гимнастики, специальные упражнения № 2 <i>Приемы:</i> Повторить все упражнения, то есть № 1, 3, 4, 6, 7, 16, 17, 19 и 20. № 5. Узел с. 96	Если осталось время, то провести № 5 с сопротивлением.
9-й урок	Подготовительные упражнения.  Общие — для ног и нижней части туловища, специальные № 12 и 13. <i>Приемы:</i> Повторить № 4, 5, 6, 16 и 17 и вновь: № 8. Рычаг вверх на ладони с. 106 № 9. Рычаг вверх на плече с. 107 № 11. Рычаг вверх — милицкий с. 110	В № 9 при переводе на плечо дергать захваченную руку на себя.
10-й урок	Подготовительные упражнения.  Общие — вольные движения, специальные № 13. <i>Приемы:</i> Повторить все приемы № 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11 и вновь: № 10. Рычаг вверх на руке с. 108	Повторить один раз каждый прием по разделениям, а потом несколько раз в один счет.

Продолжение таблицы

11-й урок	Подготовительные упражнения. Общие — для ног и нижней части туловища, специальные № 2. <i>Приемы:</i> Повторить все предыдущие приемы в один счет, то есть № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 и 11	
12-й урок	Подготовительные упражнения. Общие — для развития ног. Удары английского бокса <i>Приемы:</i> Повторить в один счет № 1, 2, 5 и вновь: № 14. Выверт с. 115 № 15. Рычаг пальцев и запястья с. 117	
13-й урок	Подготовительные упражнения. Специальные № 12 и 13. <i>Приемы:</i> Повторить № 4, 5, 6, 8 № 12. Рычаг вниз с. 111 № 13. Рычаг вниз предплечьем с. 114	Приемы повторять в один счет. Выучив по разделениям, проделывать несколько раз в один счет.
14-й урок	Подготовительные упражнения. Специальные № 12. Удары английского бокса <i>Переходы:</i> с рычага вниз предплечьем на узел или дожим кисти (стоя боком) или на выверт. С рычага на плече — на поворот предплечья.	Удары английского бокса обозначать на противнике, не ударяя по нему. При переходах необходимо главным образом ознакомить с сущностью их и причинами применения.
15-й урок	Подготовительные упражнения. Специальные № 2 <i>Приемы:</i> Повторить № 1, 2, 4, 5, 6, 14, 16. <i>Переходы:</i> <i>Приемы:</i> № 22. Захват за ноги с ударом головой с. 125 № 26. Перебрасывание с. 131 Приемы бедра с. 134	Обозначить, не бросая.  Приемы бедра класть на себя, не бросая.

Продолжение таблицы

16-й урок	<i>Теория.</i> Условия успешного применения Самозащиты Повторить приемы, плохо усваиваемые. <i>Захваты и ответные приемы с подхода шагом</i>	
17-й урок	Подготовительные упражнения. Специальные № 12 Значение тренировки и 1-й урок односторонней тренировки в 4 приема: 1. Дожим кисти-кулака 2. Поворот предплечья с дожимом кисти 3. Загиб руки за спину 4. Узел <i>Захваты и ответные приемы</i>	Значение тренировки коротко объяснить. Захваты и ответы проходить между схватками.
18-й урок	<i>Тренировка:</i> 1-й урок на 4 приема. <i>Захваты и ответные приемы</i>	Проводить, как в предыдущем уроке.
19-й урок	<i>Тренировка:</i> 2-й урок на 7 приемов. К четырем приемам 1-го урока добавляются: 5. Загиб руки за спину нырком. 6. Рычаг вниз (а также все по принципу). 7. Выверт. Удары английского бокса. <i>Захваты и ответные приемы.</i>	Удары и захваты с ответными приемами чередовать в промежутках между схватками.
20-й урок	<i>Теория.</i> Условия успешного применения «САМ». <i>Тренировка.</i> 2-й урок на 7 приемов. <i>Захваты и ответные приемы.</i>	Напомнить, что такое подход и решение.

## Приложение 2

## ПРОХОЖДЕНИЕ ПОЛНОЙ ПРОГРАММЫ «САМ»

Приведенная схема системы «Самозащиты и нападения без оружия» с приложением к ней детализированного основного материала по отделам может служить наглядным пособием для прохождения полного курса Самозащиты в указанном схемой порядке. В отделах и их подразделениях приводятся краткие методические указания для руководителей.

Вся схема делится на 2 части или 7 отделов.

### ***I часть. Материалы до тренировки***

I глава. Теоретические обоснования.

II глава. Подготовительные упражнения: общие и специальные.

III глава. Удары. Значение их, техника и цель.

IV глава. Приемы:

- ♦ Значение приемов, деление их на группы, приемы по принципу и чувствительные точки.
- ♦ Страховка со стороны руководителя, нападающего и обороняющегося.
- ♦ Защиты и приемы после них.
- ♦ Техника приемов.

Общие методические указания, разучивание приемов и правил при разучивании приемов.

А. Приемы в стойке.

Б. Приемы с броском.

В. Приемы на земле.

Г. Переходы, захваты и ответы.

### ***II часть. Тренировка. Значение и цель ее***

V глава. Односторонняя тренировка	1-й урок на 4 приема
	2-й урок на 7 приемов
	3-й урок на все приемы

Сущность работы в 6-м отделе и возможная перемена порядка прохождения этого отдела.

VI глава. Односторонняя — с ответом — двухсторонняя тренировка	Стоя в захвате без захвата
Односторонняя — с ответом — двухсторонняя тренировка	на земле
Переводы	
VII глава. Свободная тренировка	

## ПРОХОЖДЕНИЕ ПОЛНОЙ ПРОГРАММЫ С КРАТКИМИ МЕТОДО-ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ УКАЗАНИЯМИ

### *Глава 1*

### *ЧАСТЬ I*

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 1. Самозащита и физкультура.          | 4. Когда применяется самозащита — пункты 2 и 3 пояснить с приведением жизненных примеров. |
| 2. Что такое самозащита.              |   |
| 3. Элементы, составляющие самозащиту. |   |



4. Когда применяется самозащита.
5. На чем основаны приемы самозащиты.
6. Опасна ли самозащита в жизни и при изучении.
7. Система и метод.
8. Условия успешного применения, самозащиты.

### Глава 2

Общие подготовительные упражнения.

Разобрать применение ударов подробнее с приведением примера.

8. Условия успешного применения самозащиты — прочитать и разобрать на одном из последующих уроков, когда обучающиеся пройдут несколько приемов.

Проходить хотя бы одно-два упражнения при недостаточном количестве времени. Лучше вовлечь обучающихся в работу других секций. Летом, когда по самозащите трудно работать, обязательно вовлекать их в работу летних секций.

Специальные подготовительные упражнения.

Упражнения № 3, 4, 5, 6, 7, 8 и 10 делать каждый раз в начале урока, №12 провести несколько раз, а потом можно заниматься в свободное время. Упр. № 10 проводить осторожно, каждый раз начинать с малой -высоты или ширины. На большую высоту или ширину слабых не допускать.

### Глава 3

Удары.

Удары английского бокса после технического прохождения тренировать на мешке и подвесном мяче. Остальные удары желательно проходить на подвешенном мягком чучеле, обрисовав цели удара. Сначала пройти с места, а потом с

хода, для чего можно двигать чучело, а также проходить мимо. Можно скомбинировать с приемом: проделав с кем-нибудь из изучающих прием, надвинуть неожиданно чучело.

### Глава 4

Значение приемов, деление их на группы, приемы по принципу и чувствительные точки.

Больше привести примеров приемов по принципу и сделать вывод об их значении. Объяснить, почему чувствительные точки имеют значение в условиях нашей работы.

Страховка.

Кроме мер, принимаемых нападающим и обороняющимся, руководитель должен также показывать все разновидности их.

Защиты и приемы после них.

Ознакомить. Прохождение в тренировке.

Техника приемов.

Обратить особое внимание на рывок и на недоведение приемов до конца.

Общие методо-педагогические указания и правила при разучивании приемов.

Методо-педагогические указания давать при практической работе.

## А. Приемы в стойке

1. Дожим кулака-кисти.

Добиваться проведения острого рывка, не позволяя доводить прием до конца.

- |  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| 2. Дожим кулака по принципу.                     | Не делать паузы между рывком вверх и обратным рывком. Обратный рывок проводить во время движения руки О вверх, как бы в пути.  | 10. Рычат вверх на руке.                   | Проверять прием захватом за шею.  |
| 3. Поворот предплечья в сторону.                 | Вращать только предплечье руки вокруг оси, не затрачивая усилий на поднятие его вверх или на отвод в сторону.  | 11. Рычаг вверх — милицкий.                |   |
| 4. Поворот предплечья в сторону с дожимом кисти. | Дожим кисти можно начинать немного раньше поворота предплечья, тогда чисто получится дожим кисти и легче будет повернуть предплечье.   | 12. Рычаг вниз.                            | Положение локтя захваченной руки под мышкой нужно определить положением захваченного запястья.  |
| 5. Узел.   | Следить, чтобы локоть руки <i>Н</i> при завязывании узла не съезжал за изгиб руки в локте О. Практиковаться в умении быстро проводить прием.   | 13. Рычаг вниз по принципу предплечьям.    | Надавливать предплечьям, а не кистью, иначе труден будет переход на другой прием.   |
| 6. Загиб руки за спину.                          | Научить, чтобы рука свободно скользила по запястью. Проходить при небольшом сопротивлении, чтобы обучающийся привык возможно быстрее хватать рукой за плечо, потом подтягивать медленно. | 14. Выверт.                                | Этот прием по своему характеру относится к загибу руки за спину, но в целях более удобного прохождения дальнейшего материала, вынесен сюда. |
| 7. Загиб руки за спину нырком.                   | Нырок делать быстро, после него поворачивать руку медленно.  | 15. Рычаг пальцев и запястья.              | Не отгибать всю кисть назад, а, сгибая пальцы, прикладывать их к внешней стороне ладони.  |
| 8. Рычаг вверх на ладони.                        |  | 16. Отгибание головы назад.                | Приемы имеют много вариантов.   |
| 9. Рычаг вверх на плече или руке.                | При подворачивании плеча делать рывок на себя.   | 17. Отгибание головы назад — захват сзади. |   |
|  |  | 18. Нагибание головы вперед.               | Прием тренировочный, то есть употребляется больше в схватках.   |
|  |  | 19. Горловой одной рукой.                  | При демонстрации приема следить, чтобы пальцы не давили подушечками на шею О, а остро входили бы в шею концами пальцев.                     |
|  |  | 20. Горловой двумя руками.                 |   |

## Б. Приемы с броском

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 21. Захват за плечо и ногу.         | Прием, требующий большой быстроты.  |
| 22. Захват за ноги с ударом головы. |   |
| 23. Захват за руку и горло.         | Иногда удобно делать с подножкой.   |
| 24. Захват за колено и ту же ногу.  | При подворачивании плеча делать рывок на себя.  |
| 25. Бросок через плечо.             | Для большей натренированности этих приемов необходимо их ввести для прохождения вместе со специальными подготовительными упражнениями № 3, 4 или 10. Чтобы не затрачивать много времени на поражения, вводить их в урок по одному. Проводить бросание по очереди — один всех. |
| 26. Перебрасывание.                 |   |

### Бедровые приемы:

- |                                     |                                       |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 27. Захват готовы и руки под мышку. |                                       |
| 28. Полугорловой.                   | В тренировке не поддается проведению. |

## В. Приемы на земле

### Захваты за голову:

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| 29. Отгибание головы.               | Предупреждать, чтобы отгибание проводилось плавно. |
| 30. Отгибание головы с «ножницами». |  |
| 31. Захват за шею и ногу прямо.     |  |
| 32. Захват за шею и ногу сзади.     |  |

### Захваты за шею:

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| 33. Захват за шею руками.                 |                               |
| 34. Захват за шею ногами.                 | Приемы имеют много вариантов. |
| 35. Захват за шею ногами и прием на руке. |                               |

### Захваты за руку:

- |   |
|---|
| 36. Держание одной руки и прием на другой (сверху).                   |
| 37. Держание одной руки и прием на другой (снизу).                    |
| 38. Держание руки и головы или руки у туловища, прием на другой руке. |

### Захваты за ноги:

- |                                      |
|--------------------------------------|
| 39. Дожим ноги с вытертом ступни.    |
| 40. Выверт ступни.                   |
| 41. Захват ступни под мышку.         |
| 42. Отгибание ступни с дожимом ноги. |
| 43. «Ножницы»:                       |
| Передние.                            |
| Боковые.                             |
| Задние.                              |

Очень редко удается взять ими на прием. Больше служат для держания.

## Г. Переходы, захваты и ответные приемы

Если подготовляются будущие инструктора, то необходимо, чтобы они усвоили и запомнили на занятиях постепенное развитие перехода. Захваты и ответные приемы проходить с инструкторской группой, прочих только ознакомить.

## ТРЕНИРОВКА

### Глава 5

Односторонняя тренировка:  
1-й урок на 4 приема.  
2-й урок на 7 приемов.  
3-й урок на все приемы.

### ЧАСТЬ II

Сосредоточивать внимание *Н*, так как его обычно отвлекает от этого *О*. Приучать не доводить приемов до конца. Руководитель в уроках тренировки может делать небольшие изменения, по причине некоторой особенности работы занимающихся.

### Глава 6

Односторонняя — с ответом —  
двухсторонняя тренировка  
**стоя в захвате.**  
Односторонняя — с ответом —  
двухсторонняя тренировка  
**стоя без захвата.**

Перейдя к этому виду тренировки, следует обратить на нее особое внимание, так как он ближе всего подходит к жизненным схваткам. Разрабатывать разные ее фазисы следует тщательно, а фазис *В* периодически. Хотя бы несколько схваток проходить в течение всего последующего курса. Разнообразить стойки, например, внезапным быстрым нападением, ложным захватом с обозначением удара и т. п., имея в виду различные начала жизненных схваток. Обращать внимание при этом на ориентацию и находчивость обороняющегося. Комбинирование этого вида тренировки можно проводить очень широко, включая даже последовательную быстроту работы с двумя занимающимися.

Односторонняя — с ответом —  
двухсторонняя тренировка  
**на земле.**

Нельзя считать, что эта тренировка проводится только лежа, сюда относится тренировка с колена или один из борющихся проводит ее стоя. Иногда бывает очень полезно дать особо горячим борцам проводить схватки стоя на коленях, — это может быть в том случае, если мы начинаем порядок ведения односторонней — с ответом — двухсторонней тренировки с положения на земле — стоя в захвате и стоя. При другом же порядке мы должны отучить от горячности в предыдущих видах тренировки.

Переводы.

Пользоваться указанными возможностями переводов противника на землю недостаточно, так как здесь указаны только более простые. Все зависит от находчивости и индивидуальных способностей каждого борца. Следует соблюдать основное требование при переводах, то есть не затрачивать особых усилий.

### Глава 7

Свободная тренировка.

Исходя из всей предыдущей работы борцов, следует устранять попадающиеся общие недостатки, в особенности обратить внимание на индивидуальные способности каждого борца и сообразно с этим развивать их возможно лучше и шире. В этом случае все зависит от способностей и старания руководителя.

Материал для составления уроков при прохождении полной программы можно разбить на три части:

1. С начала до прохождения приемов включительно.
2. Переходы и односторонняя тренировка.
3. Односторонняя — с ответом — двухсторонняя и свободная тренировка.

При составлении и проведении уроков следует пользоваться соответствующими таблицами.

## ТЕОРИЯ. 1 ОТДЕЛ

### Подготовительные упражнения

№ 1, 2, 12 и 13. На ковре № 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 и 10 и приемы с броском.

Проходить каждый урок. Достигнув правильного их исполнения, добавить к ним один прием с броском — перебрасывание. После нескольких уроков добавлять последовательно к подготовительным упражнениям за счет их уменьшения по одному приему в урок и проводить в таком соединении подготовительные упражнения с приемами все последующие уроки. Остальные приемы с броском проводятся также вместе с подготовительным упражнением.

Удары.

Брать в урок несколько ударов.

Приемы в стойке.

В урок брать для разучивания вновь по 3-4 приема. Все пройденные приемы до разучивания новых повторять каждый урок.

Приемы на земле.

Прodelать по несколько раз — выучивать нет необходимости.  
**Примечание.** При повторении приемов в стойке проделывать их с правой и левой руки.

Подготовительные упражнения с приемами бросания.

Проходят каждый урок так же, как и в предыдущих уроках.

Переходы.

Разобрать и провести переходы в несколько уроков, а также ознакомить с захватами и ответными приемами. Перед переходами в каждом уроке повторить в один счет половину приемов в стойке.

Тренировка односторонняя:  
1-й урок.  
2-й урок.  
3-й урок.

Количество уроков тренировки зависит от успеваемости обучающихся. В промежутках между схватками давать теоретические сведения. Повторять слабо усвоенный материал. Принимая во внимание, что промежутки между схватками должны являться отдыхом для обучающихся, прохождение практического материала может быть только с минимальной физической нагрузкой.

Таблица к третьей части. Односторонняя — с ответом — двухсторонняя и свободная тренировка.

- ♦ Упражнения с приемами бросания.
- ♦ Тренировка
- ♦ Односторонняя — с ответом — двухсторонняя и свободная.

## ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ

В VI отделе в фазисах *А* и *Б* — стоя в захвате, стоя и на земле — желательно делать отметку об успешности занятий по указанным ниже таблицам. Этот материал важен для руководителя как показатель успешности прохождения тренировки занимающимися вообще и как справочник о качестве работы и дефектах, подлежащих устранению, у каждого борца в отдельности.

Перед началом тренировочных занятий с парой борцов необходимо просмотреть предыдущую их работу и указать борцам на бывшие у них недостатки. Это можно видеть в таблице, где отмечены чаще всего встречающиеся три отличительных качества: **горячность, силовая работа и рывковая работа.**

Хотя этой записью охватываются не все недостатки борцов, но этот материал все же принесет большую пользу, и вести запись я считаю необходимым. Конечно, руководитель может детализировать таблицы еще шире, но это будет слишком громоздко и вряд ли выдержит такую запись до конца курса.

### Фазис А — стоя в захвате\*

В этом фазисе записывается только работа нападающего.

#### Условные знаки

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| 1. Горячность: - плохая                   | оценка<br>качества<br>всей<br>работы |
| 2. Силовая работа: х - удовлетворительная |                                      |
| 3. Рывковая работа: хх - хорошая          |                                      |

Таблица 1

### Фазис А — стоя в захвате

№ п/п	Фамилии	1-е занятие				2-е занятие				3-е занятие				
		Гор.	Сил.	Рыв.	Оценка	Гор.	Сил.	Рыв.	Оценка	Гор.	Сил.	Рыв.	Оценка	
1	Сидоренко	1	—	3	х	—	—	3	хх					и так далее
2	Алешин	—	2	—	хх	1	—	—	хх					
3	Фролов	—	2	3	х	—	2	—	хх					
4	Петров	1	—	3	—	1	—	—	х					
5	Бутко	1	2	3										
6	Апис	—	2	—	хх									

**Примечание.** Вместо 1-го, 2-го и 3-го занятия ставить число и месяц.

\* По такой же таблице записывать работу в соответствующем фазисе стоя без захвата и на земле.

**Фазис Б — стоя в захвате**

В этом фазисе записывается работа нападающего и обороняющегося.

В верхнем треугольнике квадрата табл. 2 ставится отметка о работе борца, когда он работает нападающим, а в нижнем треугольнике того же квадрата, — когда тот же борец работал обороняющимся. Например: Фролов на 3-м занятии работал только нападающим, а Апис на том же занятии работал только обороняющимся. Остальные все уже проработали в нападении и защите.

**Фазис В — стоя в захвате**

В фазисе **В** запись вести не приходится, так как к этому фазису мы допускаем борцов правильно работающих, у которых основные отрицательные качества в достаточной степени устранены.

Таблица 2

**Фазис Б — стоя в захвате**

№ п/п	Фамилии	1-е занятие				2-е занятие				3-е занятие				
		Гор.	Сил.	Рыв.	Оценка	Гор.	Сил.	Рыв.	Оценка	Гор.	Сил.	Рыв.	Оценка	
1	Сидоренко	1	2	3	x xx	1	1	3	xx xx	2	2	3	x xx	и так далее
2	Алешин	1	2	3	xx xx	1	1	3	xx xx					
3	Фролов	1	2	3	x x	2	2	3	xx xx	1	2	3	xx	
4	Петров	1	2	3	x xx	2	2	3	xx xx	2	2	3	xx xx	
5	Бутко	2	2	3	xx x	2	2	3	x xx					
6	Апис	1	2	3	— x	1	2	3	x xx	1	2	3	— xx	

\* По такой же таблице записывать работу в соответствующем фазисе стоя без захвата и на земле.

## Приложение 3

# ОРГАНИЗАЦИЯ СОСТЯЗАНИЙ ПО «САМ»

## ЦЕЛЬ СОСТЯЗАНИЙ

На занятиях по самозащите и нападении без оружия борцу даются: необходимая физическая подготовка и техника приемов.

Состязания преследуют следующие цели:

- 1) дать борцу возможность проявить всю сумму полученных им знаний, навыков;
- 2) развить в нем задатки не только физического и технического порядка, но также психические (тактика борьбы, ориентировка, выбор лучшего приема на данный момент, инициатива и решительность).

Правильно и предусмотрительно организованные состязания по характеру борьбы ближе всего подходят к обстановке жизненных схваток.

Поэтому для подготовки борца не на показ и не для эстрады, а для жизненных столкновений состязания должны сыграть решающую роль.

## ОРГАНИЗАЦИЯ СОСТЯЗАНИЙ

1. Состязания по самозащите и нападению могут быть между кружками и филиалами «Динамо».

2. О всяких состязаниях, устраиваемых между кружками, филиалами «Динамо», должны извещать ЦС ПСО «Динамо».

3. О времени Всесоюзного состязания необходимо извещать округа за 2 месяца с указанием участников данного округа.

4. Перед участием на Всесоюзном состязании окружные филиалы обязаны провести состязания для выявления лучших сил, командируемых на Всесоюзное состязание.

5. Программа, положение и правила состязаний, утвержденные ЦС ПСО «Динамо», должны быть затребованы за 3 месяца до начала состязаний.

6. Всесоюзные состязания устраиваются один раз в конце года.

7. К состязаниям допускаются лица, имеющие при себе справку части или отдела:

- а) о состоянии здоровья и отсутствии недостатков и повреждений, препятствующих участию в состязаниях.
- б) подтверждение о подготовленности.

8. Все участники разделяются по следующему весу:

1-я группа.....	до 47,5 кг
2-я группа.....	до 52,0 кг
3-я группа.....	до 56,5 кг
4-я группа.....	до 61,0 кг
5-я группа.....	до 65,5 кг
6-я группа.....	до 71,5 кг
7-я группа.....	до 76,0 кг
8-я группа.....	свыше 76,0 кг



9. Взвешивание участников производится в день состязания, перед началом такового.

10. Взвешивание должно производиться без одежды, и в протоколе состязаний отмечается вес каждого участника (только в одних трусах).

11. Перед состязаниями производится жеребьевка.

12. Каждый участник имеет право выступать в своем весе. По разрешению судей можно выступать в весе, тяжелое своего, но не легче.

13. Костюм для состязаний состоит из рейтуз, банджа, ботинок с гладкой, мягкой подошвой, кимоно (причем разрешается надевать вниз под него фуфайку или трико) и цветного кушака или пояса. Костюм должен быть в полном порядке, прочный и чистый. Не должно быть твердых или металлических предметов.

14. Все переговоры участников с судьями во всех случаях производятся исключительно через представителей организации, к которой участник принадлежит, и только в случае отсутствия представителя можно вести переговоры лично.

15. Место для состязания должно быть устроено на особом возвышении (помосте). Площадь должна быть больше мата по крайней мере на 1 метр в каждую сторону.

16. Мат для состязания должен быть не меньше 6х6 метров, гладкий и чистый; если же мат составной, места соединения должны быть закреплены. Покрышка должна быть чистой, сделана из прочного материала и не жесткой.

17. Состязания должны быть строго закрытыми.

## СУДЬИ

1. Судьями должны быть лица, хорошо знающие Самозащиту и элементы, к ней относящиеся: вольно-американскую и французскую борьбу, французский и английский бокс и бытовую оборону.

2. Бюро секции назначает главного судью, двух судей на углы, двух секундометристов и секретаря.

3. Судейская коллегия состоит из главного судьи и 2 угловых судей.

4. Секретарем судейской коллегии должен вестись протокол — календарь состязания.

**Примечание.** Более важные моменты состязания фиксируются подробно.

5. Протокол состязания просматривается судьями, исправляются неточности, после чего протокол подписывается ими.

**Примечание.** Сведения о результатах состязаний и др. даются заинтересованным лицам после подписи протокола судьями.

6. Решение судейской коллегии о присуждении очков и преимуществ (победы) обжалованию не подлежит; остальные решения могут быть обжалованы через председателя Бюро секции.

7. Судейская коллегия собирается перед состязанием для обсуждения организационных вопросов, а также в силу особых условий некоторых параграфов Правил.

8. Судейская коллегия по окончании, подсчитав очки и преимущества каждой пары, объявляет результаты состязания. Если во время состязания произош-

ли повреждения, то нужно установить, по чьей вине, и о результатах немедленно сообщить Бюро секции.

10. Судейская коллегия может принимать решение, какое она считает нужным во всех случаях, непредусмотренных настоящим руководством.

### ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ

1. Главный судья должен всесторонне знать Самозащиту и все виды спорта: вольно-американскую и французскую борьбу, английский и французский бокс, приемы бытовой обороны, быстро в них ориентироваться и в случае опасности не давать доводить приемы до конца, а в особо опасных случаях прекращать схватку.

2. Главный судья объявляет преимущества без обсуждения с угловыми судьями.

3. Главный судья в некоторых случаях не должен давать доводить приемы до конца, а при сделанном и затянувшемся приеме быстро его прекратить.

4. При отчетливо проведенном приеме главный судья, не останавливая схватки, называет прием и кто его применил (по цвету захватившего). Если же и останавливает иногда, то только для того, чтобы отпустить прием.

5. Главный судья останавливает схватку для решения с угловыми судьями о признании или непризнании очка, после чего схватка продолжается.

6. В случае затянувшегося приема, вследствие ли защиты или каких-либо других причин главный судья считает: «раз», «два», «три», «отпустить!». В то время захваченный должен сойти с приема или ответить контрприемом.

7. В случае невозможности для захваченного сойти с приема или применить контрприем преимущество засчитывается захватившему. Если же захвативший в течение этого времени чисто проведет прием, то ему засчитывается очко.

8. Главный судья прекращает схватку в следующих случаях:

- а) при грубой работе, горячности и опасности;
- б) при существенной неисправности костюма;
- в) при предупреждении;
- г) при дисквалификации.

9. Главный судья по окончании состязания данной пары передает секретарю полученные от судей записки для приложения их к протоколу.

10. Главный судья называет цвет состязающегося вместо фамилии и полученный результат.

11. Главный судья останавливает схватку словами «стой!» или «отпустить!», свистком, легким хлопком по состязающемуся и, в случае особой необходимости, разнимает состязающихся.

12. Главный судья все команды подает громко и отчетливо.

13. Применение и толкование правил состязания поручается главному судье.

14. Главный судья перед началом схватки должен осмотреть состязающихся.

15. На перерывы во время схваток главный судья должен затрачивать возможно меньше времени.

Главный судья решает вопрос о признании очка единолично в тех случаях, если угловые судьи по по-

ложению схватки (напр. на полу) не могут видеть применявшегося приема.

## СУДЬИ УГЛОВЫЕ

1. Угловые судьи должны хорошо знать Самозащиту, элементы, относящиеся к ней: вольно-американскую и французскую борьбу, французский и английский бокс и бытовую оборону.

2. У угловых судей должны быть записки, заготовленные заранее по установленному образцу, в которые внесены фамилии состязающихся, их цвет, подписанные главным судьей.

3. Угловые судьи могут передвигаться в случае необходимости от своего угла по правой и левой стороне квадрата ковра.

4. Угловые судьи не должны делать никаких замечаний и указаний состязающимся, начиная с момента выхода их на ковер и до момента ухода с него.

5. Угловые судьи сообщают главному судье об опасности (для перерыва схватки), если таковая последним не замечена.

6. Угловой судья, извещая об опасности, называет свою фамилию, например: «Иванов, опасно!».

## СЕКUNДОМЕТРИСТ

1. Дает сигнал о начале схватки, также по окончании установленного времени ее.

2. Секундометрист не высчитывает из общего времени состязания перерывы схватки до 1-й минуты

включительно, большие же по времени перерывы отбрасывает, а чистое время состязаний складывает в таком расчете, чтобы общее количество времени состязаний было установлено точно.

## ПРАВИЛА СХВАТКИ ДЛЯ СОСТЯЗАЮЩИХСЯ

1. На ковре состязающиеся беспрекословно подчиняются всем требованиям главного судьи.

2. Состязающиеся становятся на противоположных углах ковра и по команде главного судьи «приготовиться!» отмечают ударом ладони по земле свою готовность к состязанию.

3. По сигналу секундометриста состязающиеся, выбегая на середину ковра, начинают схватку.

4. Длительность схватки 10 минут.

5. По окончании положенного времени для схватки секундометрист подает сигнал, по которому состязающиеся разбегаются в противоположные углы.

6. По приказанию главного судьи «стой!» или «отпустить!», а также по свистку, хлопку рукой по телу и по сигналу секундометриста состязающиеся должны прекратить схватку; если были на земле, то встать. Начинать состязание снова только по приказанию главного судьи «начинай!» или «продолжай!».

7. Все подходы и уходы не во время самой схватки должны производиться бегом.

8. Состязающиеся могут применять все приемы: джиу-джитсу, а также приемы вольно-американской и французской борьбы и приемы бытовой обороны за

исключением: 1) ударов, 2) чувствительных точек, 3) приемов: горловых, рычагов вверх, рывков при прочих рычагах на пальцах (опасный, не доводить до конца), вспомогательных средств, причиняющих вред. При захвате за шею в стойке для нагибания головы вперед не таскать противника из стороны в сторону и не падать вместе с ним, а только нагибать голову.

9. Состязающийся для признания проведенного над собою приема может сдаться, сказав: «да-да», «стой», а также ударить рукой или ногой об пол два-три раза.

10. Состязающимся категорически воспрещается горячиться во время схватки, в каком бы темпе она ни происходила, так как это является одной из главных причин дисквалификации.

11. Состязающимся разрешается обращаться к главному судье до следующим причинам:

- а) с отказом от схватки,
- б) в случае полученного повреждения,
- в) в случае применения противником запрещенного приема,
- г) в случае существенной неисправности в костюме.

12. Всекие другие заявления делаются по окончании состязания данной пары коллегии судей.

13. При схватке по второму предупреждению состязающийся снимается с данного круга, но по обсуждении коллегии судей он может быть допущен к дальнейшему участию.

14. Состязающиеся не имеют права натирать, хотя бы даже некоторые части своего тела, никакими мас-

лами, порошками или пахучими веществами, но должны иметь ногти коротко подстриженными, руки — чистыми и все тело — сухим; на одежде не должно быть никаких металлических застежек, кнопок, пряжек и т. п.

15. Состязающиеся должны быть одеты в форму контрастных цветов.

Таблица 3

### Схема самозащиты без оружия ЦС ПСО «Динамо»

Теоретические сведения				Тренировка														
Глава 1	Глава 2	Глава 3	Глава 4	Приемы	Теория	Односторонняя			Одно – с ответом – двухстор.						Свободная			
						1-й урок	2-й урок	3-й урок	А фаз.	Б фаз.	В фаз.	А фаз.	Б фаз.	В фаз.		А фаз.	Б фаз.	В фаз.
						На 4 приема	На 7 приемов	На все приемы	Односторонняя	С ответом	Двухсторонняя	Односторонняя	С ответом	Двухсторонняя		Односторонняя	С ответом	Двухсторонняя
						Стойа	Стойа в захвате	Стойа	Лежа	Во всех положениях								
Часть I				Глава 5	Глава 6										Гл. 7			
Часть II																		

## Приложение 4

**ВЫСТУПЛЕНИЯ**

Значение показательных выступлений по Самозащите особенно важно на периферии, где специфика работы требует немедленного знания и усвоения защиты без оружия и является чрезвычайно важным фактором как для служебных, так и для личных целей.

Для этой молодой еще, по сравнению с другими, дисциплине крайне важно правильное понимание ее, так как часто приходится слышать довольно распространенное мнение о системе как о «костоломке», где всякие повреждения — обычное явление.

С таким неправильным мнением, тормозящим постановку и развитие Самозащиты, следует бороться, доказывая практически на выступлениях всю неосновательность его. Поэтому, выступая публично, нужно учитывать, хотя бы приблизительно, степень знания «САМ» зрителями.

Исходя из опыта многочисленных выступлений, зрителей можно делить на три основные группы:

1. Почти совершенно незнакомых или знакомых весьма поверхностно с системой, больше по разговорам, в лучшем случае — видевшим одно-два выступления.
2. Имеющих некоторое знакомство с системой (видевших несколько выступлений и немного занимавшихся).
3. Более или менее основательно знакомых с системой (проходивших 20-часовую программу).

Принимая разделение зрителей выступлений на такие группы, следует и проводить для них следующую установку:

- ♦ 1-я группа. Все внимание сосредоточить на основных приемах, объясняя сущность некоторых из них, показать подготовительные упражнения, одно в стойке, остальные — на ковре, объяснив при этом, что для прохождения курса по 20-часовой программе на ковре упражнения не прodelьваются, а вся работа ведется в стойке.
- ♦ 2-я группа. Показать комбинированную техническую работу и дальнейшее развитие «САМ» — тренировку, где интерес к работе значительно повышается благодаря применению и использованию борцами психотехнических качеств. Рельефнее указать на значение психических качеств в «САМ».
- ♦ 3-я группа. Ознакомить с самой интересной частью Самозащиты — свободной тренировкой, где проявление борцами психических качеств и технических знаний — достигает высшей степени.

При проведении показательных выступлений для всех трех групп следует перед началом обязательно давать краткие пояснения о «САМ», ее жизненном значении, арсенале приемов и принципов, на которых эти приемы основаны. Если же проводится серия выступлений, то такое введение дается только однажды и в следующий раз не повторяется.

Составляя и отделявая программу, руководитель должен обратить внимание на следующее:

1. Чтобы общая картина выступления была правильно построена с начала до конца. Для этого необходимо все детали второстепенного порядка рассчитывать точно, начиная с выхода на ковер, места каждого работника, команды руководителя, куда должны передвигаться, как стоять «вольно» и т. п.

2. Чтобы выступление заинтересовывало зрителей. Для этого необходимо составить программу таким образом, чтобы интерес постепенно увеличивался. Программу составлять из простых основных приемов, можно вставить одну или две комбинации. никоим образом не давать приемов сложных, а тем более выдуманных для большего эффекта — фокусных приемов.

Необходимо, чтобы программа, была правдива и проста. Совершенно недопустимо сомнение кого-либо из зрителей в действительности показываемого им приема. Порядок последовательности располагать в интересах зрелища, но чтобы не было лишних перестроений, то есть перед каждым приемом не перестраивать группы. Паузы между приемами и время для перестройки, которая может допускаться через 3 приема, употреблять самое минимальное. Темп к концу программы — в приемах с броском — ускорить насколько возможно. Перед приемами с броском или между ними, надо дать выступающим отдых, чтобы в быстром темпе они могли проработать до конца выступления, или до схваток отдельных пар борьбы, если борьба вставлена в программу.

3. Чтобы выступление не было утомительно для зрителей. Это может быть от длинного вступительного объяснения, от большого количества приемов и от

излишних объяснений сущности приемов. Пояснять следует коротко, только сущность двух-трех характерных приемов, а остальные приемы не пояснять. Для пояснений не следует прерывать ведение программы, а лишь задержать на приеме (не подавать команду: «отпустить»), показать на место боли и сказать, от чего она и что может получиться, если сделать прием сильнее. Это надо успевать делать в несколько секунд.

4. Чтобы зрители убедились в действительной возможности применения этих приемов в жизни. О причинах, влияющих отрицательно на сущность этого пункта, я говорил выше.

5. Чтобы показать развитие интереса к дальнейшему углублению над работой по «САМ», и возможность для квалифицированных борцов более легкого и широкого применения «САМ» в жизни.

Этот пункт следует включать в программу второй группы, только не в первое выступление.

Если составление и проведение программы будет удовлетворять указанным пунктам, то останется только прорепетировать ее несколько раз с указанием мелких исправлений. Нужно помнить, что внешняя отделка программы есть уже залог успеха.

Времени для проведения выступления, вместе с предварительным пояснением руководителя, требуется первой группе — от 8 до 12 минут, второй группе — от 10 до 16 и третьей — от 10 до 22 минут. В последней все зависит от количества борющихся пар.

Здесь я привожу, насколько позволяет объем руководства, примерные программы для каждой группы, с коротким пояснением деталей их проведения. Эти программы в целом не являются обязательными, но

являются как руководящий и направляющий материал. Многие же инструктора, особенно начинающие, будут брать их целиком, а потом, после некоторого опыта в выступлениях, будут составлять сами.

Из опыта неоднократных выступлений, проводимых довольно опытными инструкторами приходится, к сожалению, констатировать простые очень обидные дефекты, как например, неумение говорить со сцены — поэтому я считаю нужным в пояснении напомнить об этом.

## ПРОГРАММА № 1 ДЛЯ ПЕРВОЙ ГРУППЫ

### Вступление

Знание самозащиты и нападения без оружия является как бы оружием в руках невооруженного человека. Знание самозащиты для нас необходимо при всевозможных столкновениях, особенно при выполнении различных служебных заданий. Главная ценность приемов состоит в том, что более слабый человек одерживает победу над более сильным, физически развитым человеком, а иногда даже вооруженным. Приемы по существу их проведения опасны и могут причинить вред, начиная от незначительного растяжения и до перелома позвоночника. Но умеющий работник не причинит вреда, а если обстоятельства заставят, то он сумеет причинить, но не больше чем требует того серьезность столкновения. Приемы по их технике просты, но чтобы уметь правильно их применять, необходимо пройти хотя бы 20-часовую программу или курс. Пра-

вильное прохождение программы гарантирует от повреждений. Техника ударов много проще приемов но главный недостаток заключается в том, что нельзя регулировать силу удара. Применяются они в исключительных случаях, например когда к противнику нельзя подойти и схватить его или он вооружен. Ввиду болезненности и простоты проведения ударов, демонстрацию их мы опускаем.

Рассмотрим подготовительные упражнения для проведения в дальнейшем меткого и быстрого захвата или для умелого падения, что необходимо, несмотря на мягкость ковра.

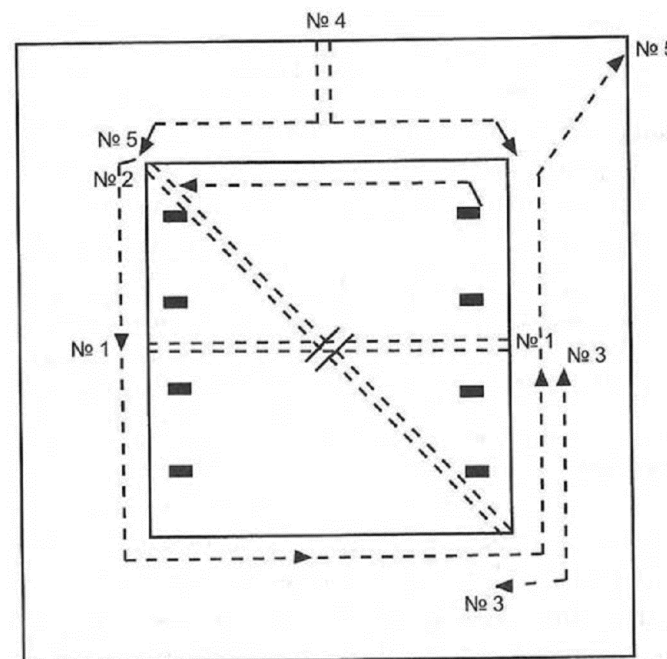


Рис. 103. Расположение выступающих на сцене

**Указания.** Говорить громко, не торопясь, чтобы было всем слышно. По окончании выступления знаком вызвать группу. Группа становится на «свои места» (при выступлениях считается — друг против друга на краю ковра. См. рис. 103).

### Практическая часть

### Условные признаки

#### Подготовительные упражнения:

- № 2. Для быстроты и меткости.
- № 3. Назад из стойки.
- № 4. Вперед с руками.
- № 5. Вперед без рук.
- № 6. Вперед на правую.
- № 7. Вперед на левую.
- № 8. Назад на прямые.
- № 9. Через препятствие.

- |     |   |                         |
|-----|---|-------------------------|
| № 1 | } | Дорожка для выступления |
| № 2 |   |                         |

#### Приемы:

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| 1. Рычаг вверх на ладони.      | № 3. Место руководителя во время выступления.                             |
| 2. Рычаг вверх на плече.       | № 4. Путь выхода выступающих.   |
| 3. Загиб руки за спину.        | № 5. Путь выхода со сцены приемами конвоирования.                         |
| 4. Загиб руты за спину нырком. | Черточками обозначены выступающие, построенные для прыжка через скамейку. |
| 5. Рычаг вниз предплечьем.     |   |
| 6. Комбинация.                 |   |
| 7. Полугорловой.               |   |
| 8. Перебрасывание.             |   |
- Увод со сцены приемами конвоирования.

После вызова объявить о демонстрации подготовительных упражнений.

Для упражнения № 2 командовать: «Средина» (№ 1), «на угол» (№ 2), потом назвать упражнение, какая шеренга и что делает, когда упражнение будет

окончено, командовать: «На свои места». Затем проводить упражнение № 3, командовать: «Первая шеренга, кру-гом! Назад из стойки марш!» Сделали. Остановились на середине ковра, «кру-гом! Назад из стойки марш!», встали на свои места и повернулись кругом. Такая же команда подается второй шеренге. Упражнения № 4, 5, 6, 7 и 8 проводятся также.

**Примечание.** Упражнения № 6 и 7 можно проводить сразу двумя шеренгами. Для этого одну шеренгу поставить против интервала другой и скоординировать обеим шеренгам: «Шагом марш!». Шеренги идут прямо и, подойдя к интервалу, все сразу делают упражнение вперед на правую. Дойдя до конца ковра, останавливаются. Руководитель поворачивает их кругом и командует: «Шагом марш!». Подходя к интервалу, делают упражнение вперед на левую и идут на свои места, повернувшись кругом.

Упражнения № 3, 4, 5 и 8 можно практически проводить так: «Первая шеренга, вперед без рук марш!». Проделав, встали и остановились на месте. Потом: «Первая шеренга, назад из стройки, вторая — вперед с руками марш!». Проделав упражнение с обеими шеренгами, первая шеренга встала на свои места, а вторая осталась стоять на середине ковра. Затем: «Вторая шеренга, назад без рук марш!». Вторая шеренга встала на свои места.

При проделывании на ковре подготовительных упражнений удобнее вместо названия шеренги, например: «вторая шеренга», указывать рукой этой шеренге и говорить в то же время название упражнения, которое она должна делать, и для исполнения командовать: «Марш!». Промежутки между упражнениями де-



лать короче, только для подачи команды, а говорить и командовать — быстрее. В результате этого комбинированное упражнение должно проходить как бы непрерывно.

Для упражнения № 9 ставить вместо препятствия одного из выступающих в положение скамейки по линии № 2, на этой линии удобнее делать разбег для прыжка. Остальных повернуть направо и подвести к дальнему концу ковра вплотную друг за другом, как указано черточками на рис. 103. Поочередно с шага все перепрыгивают через «скамейку» и идут опять в свою очередь. Затем к стоящему «скамейкой» представляют второго человека, опять все перепрыгивают. Более 7 человек не ставить, назначив заранее место каждого по порядку. Последние прыгуны, конечно, должны быть лучшие.

**Примечание.** Ходить и бегать по ковру частым и мелким шагом.

## Приемы

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| 1. Рычаг вверх на ладони.      | Каждая шеренга должна провести приемы в один счет и не меньше раза.                    |
| 2. Рычаг вверх на плече.       | Задержать на приеме коротко, объяснив его.   |
| 3. Загиб руки за спину.        | Эти приемы — по 2 раза с перерывами для команды.                                       |
| 4. Загиб руки за спину нырком. | Сделать его на середине ковра. При команде «по своим местам» начать с него комбинацию. |

5. Рычаг вниз предплечьем.

Проведение ее смотри ниже (с. 286, комбинация). Можно проделать два раза.

6. Дать отдых. Объяснить в это время зрителям ценный горловой прием одной рукой, показывая его на себе рельефно и продолжать программу дальше.

7. Полугорловой.

Проделывать с разбега несколько раз. Когда одна из шеренг подбежит, а вторая захватит и подставит свое бедро для одновременности броска, командовать: «да-а-а!». Но, чтобы бросающие не останавливались и не ждали команды, нужно суметь вставить ее между их непрерывными действиями. Нужно стремиться, чтобы все действия происходили одновременно.

8. Перебрасывание.

Так же как и полугорловой; для броска командовать: «да-а-а!». Последний раз можно сделать с перекатом.

Построить группу по линии № 1. Та пара, что берет на прием, удобный для отвода (рычаг на руке, рычаг на плече, загиб руки за спину и рычаг пальцев и запястья и т. п.), через два шага в третий путем, указанным на чертеже, отводит за спину. В течение этого следует особо надавливать последней паре, чтобы было видно взятого на прием.

**Указания выступающим.** Все время наблюдать только за руководителем, не разговаривать, не смеяться и не исправлять свою ошибку или ошибку своего партнера, какой бы значительной она ни была. Никаких лишних шевелений не должно быть. Если приходится говорить: «да-да», то говорить громко, чтобы слышно было всем, а не шептать, как это часто бывает.

**Комбинация.** Захват за руку — ответ рычаг вниз предплечьем, переход на рычаг пальцев и запястья, отвод и отгибание головы назад. Первую шеренгу поставить шага на 1,5 от края ковра. Вторая шеренга подходит и делает захват за запястье левой руки первой шеренги, последняя тотчас же делает рычаг вниз предплечьем, поворачиваясь налево кругом, кладет противника со стороны правого своего бока на землю.

Потом осторожно надавливает коленом (лучше правым) своей ноги, перехватывает руками на прием «рычаг пальцев и запястья» — правая за запястье, левая — за пальцы. Приемом поднимает его на ноги, затем одновременно всей шеренгой отводят вторую шеренгу на ее место и отпускают прием. Стоят друг против друга. По команде: «Первая шеренга, на свои места шагом марш!» первая шеренга поворачивается кругом и идет на свое место. Как только она отойдет на два шага, вторая шеренга догоняет ее и сходу делает пригибание головы назад — сзади, бросая захваченных на землю. Маленькая пауза и потом: «на свои места марш!».

## ПРОГРАММА № 2 ДЛЯ ВТОРОЙ ГРУППЫ

Вступление то же, что для первой группы.

Подготовительные упражнения № 3, 4, 5, 6, 7, 8 и 9. Прodelывать, как в программе № 1.

### Приемы

**Комбинация.** По усмотрению — можно и не проводить или составить самому короткую, но с броском.

По окончании посадить всех на ковре на свои места. Коротко объяснить, что считается за победу в борьбе.

## ПРОГРАММА № 3 ДЛЯ ТРЕТЬЕЙ ГРУППЫ

Подготовительные упражнения № 5, 6 и 7. Комбинированным способом быстро провести все упражнения, чтобы борцы могли немного размяться.

**Борьба.** Лучшие пары оставить к концу. Во время борьбы указывать, кому засчитывается прием, о преимуществах не говорить. Оканчивать борьбу каждой пары после более красивой схватки. По окончании победы не присуждать, можно только подсчитать очки, если они есть.

**Примечание.** Желательно по окончании программы дать одну-две точно составленные инсценировки применявшихся приемов. По окончании инсценировки показать прием. Время проведения инсценировки должно занять не больше минуты.

## Приложение 5

## РАЗБОР ГЕРМАНСКИХ И ЯПОНСКИХ ПРАВИЛ СОСТЯЗАНИЙ ПО СИСТЕМЕ ДЖИУ-ДЖИТСУ

Обширность материала не позволяет в данном труде дать всесторонний анализ различных систем, имеющих значение для самозащиты, их сравнения и соответствующих выводов в отношении большей или меньшей ценности этих систем. Мы ограничимся только кратким разбором правил состязаний системы джиу-джитсу, принятых в Германии и Японии.

Хотя краткий обзор правил с разбором их не может дать много, но дает возможность сделать общие выводы, позволяющие судить о ценности применения их в жизненных условиях. Сущность германских правил заключается в § 4, остальные параграфы указывают лишь на разработку и условия ведения состязаний.

§ 4. Победенным считается тот, кто впадет в бессознательное состояние, оставит борьбу, вследствие применения приема будет приведен к подчинению и признает это возгласом: «Стои!» или троекратным ударом ладонью или ногой о мат.

Сравнивая с нашими правилами, мы находим, что в обоих случаях в основу положено направление

наибольшего приближения к жизненному применению. Это кажущееся случайное совпадение в действительности получилось вполне естественно, так как обе стороны старались возможно больше использовать джиу-джитсу в целях самозащиты.

Нейкельнское объединение тяжелой атлетики в 1926 году прислало Красному Спортинтерну Советской России и переданное затем МСПО «Динамо» следующее письмо:

«Джиу-джитсу по названию должна быть известна России, но как вид спорта рабочие его там не знают». В действительности работа была уже в это время широко развернута, так как начало ее, по имеющимся данным, у нас было раньше, чем у немцев. Разбирать здесь подробно разницу в правилах не представляется возможным, так как пришлось бы приводить мотивировку причин, побудивших нас принять другую разработку, вытекающую из построения системы.

«Победа в состязании засчитывается по числу проведенных приемов за известный период времени очками. Состязающиеся распределяются по весам». Ниже приведены подробные правила состязания и организация их.

Теперь следует ознакомиться с принципом существующих японских правил для состязаний по джиу-джитсу и разобрать его. Для краткости я буду брать только самые существенные места.

Известный исследователь и популяризатор джиу-джитсу Ходзо Такуи в своей книге «Искусство самозащиты по джиу-джитсу» дает правила состязаний.

В предисловии к правилам он поясняет задачи джиу-джитсу и состязаний:

«Джиу-джитсу изучается собственно для серьезных нападений, в основе никаких правил для этого не принимается, но если речь идет о состязании, то это играет большую роль экзамена, который установлен школой джиу-джитсу».

В параграфах 2, 3, 4 и 5 Правил говорится:

§ 2. Если состязающийся бросит своего противника так, что последний коснется пола обеими плечами и бедром, то тот считается побежденным.

§ 3. Состязающийся может сам лечь на спину и бедро для проведения захвата или броска своего противника, в этом случае он не считается побежденным».

§ 4. Описанное в § 2 считается поражением в том случае, если противник из этого положения (спиной на полу) в течение 2 секунд не освободится из рук захватившего (то есть, очевидно, не переменит положения).

§ 5. Если кто-нибудь из состязающихся по какой-либо причине впадает в беспамятство, то он считается побежденным. Применение серьезных опасных грифов строго воспрещается. Если состязание носит товарищеский характер, равным образом никто не имеет права делать удары кулаком, ногой и рукой\*.

Точно такие же правила изложены в книге проф. Жигаро Кано «Джиу-джитсу». Так как Кано является старым собирателем всех приемов джиу-джитсу, то, вероятно, и другие заимствуют у него правила состязаний.

\* Hejo Takui «Die Kunst der Selbstverteidigung — Jiu-Jitsu», с. 72-73

Из введения и перечисленных параграфов 2, 3, и 4 можно сделать следующие выводы:

а) Победой в состязании считается такое положение, когда противника положат на лопатки и продержат в этом положении не менее 2 секунд.

б) На состязании необходимо выявить знания, полученные раньше, исключая запрещенные приемы и удары, при помощи которых возможно одержать победу над противником; очевидно также, что победивший является выдержавшим экзамен, так как состязание играет роль экзамена.

в) Подбор приемов нужен такой, чтобы они способствовали класть противника на лопатки.

По пункту «а» — положить противника на лопатки — я считаю победу слишком условной и далекой от жизненных условий самозащиты. Практика нашей жизни и опыта показывает, что победа достигается не только броском и удержанием противника на земле, но, чаще всего без падения на землю (стоя на ногах). Вообще, даже при поверхностном ознакомлении с приемами джиу-джитсу можно убедиться, что с ними можно победить противника скорее, то есть с меньшей затратой времени на прием. Они могут быть применены к противнику, находящемуся в разных положениях — стоя, лежа на земле и сидя, — в первом случае, следовательно, не бросая противника на землю. По пункту «б» можно сказать, что состязание никоим образом не может явиться экзаменом, так как в него может войти только часть разученных раньше приемов. По пункту «в» многие очень ценные приемы, проверенные на практике жизненного приме-

ния, совершенно отпадают в силу их непригодности для достижения указанной в правилах победы, как например: «рычаг вниз», «рычаг вниз по принципу» и многие другие, которые при прохождении курса, вероятно, изучались.

Основываясь на этих данных, можно вывести заключение, что ученика, блестяще выдержавшего экзамен, не имевшего поражения по джиу-джитсу, все же нельзя считать опытным жизненным борцом.

В результате мне кажется, что если принцип самозащиты в указанных правилах и имеется, то в очень малой степени, вернее сказать, он не соблюден. Искусство владения самозащитой в таких состязаниях, вследствие ограничения в приемах и нежизненного стремления положить на лопатки, не совершенствуется, а если и совершенствуется, то слишком мало.

Правила эти почти тождественны любительским правилам вольно-американской борьбы, взятым из американского оригинала и напечатанным в книге Вестергарда «Вольно-американская борьба».

Я думаю, что состязаясь в пределах правил джиу-джитсу, борец вольно-американской борьбы имеет значительно больше шансов на победу, так как все приемы этой борьбы очень серьезно разработаны в части «лопаток».

Японцы для данного случая имеют другие правила, с которыми я согласен, за исключением недопущения вольно-американской борьбы, которая почти тождественна правилам.

Тогда получилось бы интересное столкновение двух разных систем, идущих к одной цели:

- а) при состязании класть на лопатки,
- б) при одинаковых средствах класть приемами,
- в) при однородном запрещении, например, ударов, опасных приемов и т. л.

Разница только в разнообразии самих приемов. Это, очевидно, невыгодно для японцев, и они относят состязания против вольно-американского борца к тем же правилам, что и против защитников других систем, только не джиу-джитсу.

В уже цитируемой нами книге Х. Таку и «Искусство самозащиты по джиу-джитсу» (с. 290) изложены правила для состязаний между занимающимися по джиу-джитсу и борцом, а также боксером и защитником какой-либо другой системы.

Сущность правил такова:

1. Состязание продолжается до тех пор, пока один из противников, сшибленный на землю ударом руки или ноги, не откажется от боя.
2. Применяющий джиу-джитсу может проводить все удары и приемы.
3. За всевозможные повреждения и за различные последствия, которые могут получиться в результате состязания, применяющий джиу-джитсу не отвечает.
4. В обеспечение этого каждый из противников берет со своей стороны 2 свидетелей, которые эти условия подтверждают собственноручной подписью.

Я вполне согласен с этими правилами, если принцип состязания ставится во всей широте — все для победы. Однако, поскольку в данном случае вид спорта, противопоставляемый джиу-джитсу,

выкладывает все имеющиеся у него познания, постольку и в джиу-джитсу должно применить все свои средства. В данном случае я говорю только о видах спорта, в которых в основе лежат удары, как, например, французский и английский бокс. Но считаю неправильным применение этих же правил в состязании с борцом вольно-американской и других безударных систем борьбы. Это вполне понятно, нельзя же усиливать джиу-джитсу ударами во время состязания с борцом безударной системы. В борьбе, где основа — удары, английском и французском боксе эти правила для участника состязания джиу-джитсу годятся только в том случае, когда результат § 1 Правил будет достигнут с большим или меньшим повреждением и противник не будет способен к продолжению боя.

При состязании против борца вольно-американской борьбы занимающийся джиу-джитсу легко может добиться результатов § 1 Правил. Но чего же может добиться борец вольно-американской борьбы? Ведь у него, в силу привычки, все навыки направлены для раскладывания противника на лопатки, а его запрещенные приемы не носят характера чистого удара, являясь только ударами «с приема». В них он тоже обычно не тренируется, а если бы и тренировался, то только для состязания и твердых навыков не приобрел бы. Вообще эти удары слабы, так как они следуют всегда после захвата противника. При одних разрешенных приемах вольно-американской борьбы очень мало шансов для получения отказа противника, действующего по системе джиу-джитсу, от боя.

Разберем теперь японские правила не с субъективной точки зрения, каковую я высказывал, а с точки зрения общей пользы от состязания.

По первым правилам, есть польза, и проводить состязание по джиу-джитсу вполне возможно.

Что же может дать состязание по вторым японским правилам?

1. Поучительного ничего, так как такие выступления могут происходить очень редко. В силу же своей опасности они возможны из профессиональных соображений, или из задора, ибо конечные цели у каждой дисциплины различны.

2. Качественное сравнение систем невозможно, так как они по своему характеру разнородны. Спортивного интереса я лично также не нахожу и допускаю тот же задор, как часто говорят зрители, «а все таки любопытно, кто кого?». Отрицательной чертой таких состязаний является обязательное нанесение повреждений, возможно даже очень серьезных, почему является весьма проблематичным риск серьезного повреждения без всякой пользы для дела.

Одно время, приблизительно с 1906 по 1912 г., была мода на «заезжих чемпионов» джиу-джитсу, одерживавших невероятные победы над различными сильными людьми, преимущественно борцами, с помощью, конечно, антрепризы, рекламных, закулисных и т. п. средств. Когда же острота к этим зрелищам стала притупляться, на сцену выступили отдельные матчи с классными боксерами. Предварительно перед матчем газеты помещали широковещательные рекламы и заполняли целые столбцы различными све-

дениями, о состязающихся. Выступление «чемпионов», называющих себя профессорами, на профессиональных подмостках отразилось отрицательно на системе джиу-джитсу, превратив его в циркачество, и убило все ценные качества.

Но где и когда происходили серьезные состязания по вторым японским правилам, этого не пришлось слышать. Если же они где-нибудь и происходили, то, очевидно, неофициально по причинам спора или просто по отдельной затее.

С различного рода оригинальными состязаниями я знаком. Знаю, где, когда и между кем они происходили, по каким правилам и какой был результат. Интересовался матчами, разбирал их подробные описания, поскольку это являлось возможным.

Во всех состязаниях и матчах, которые происходили официально, встречалось много «дутого», например, различные разоблачения в прессе, для разжигания страстей и возбуждения большего интереса в публике. Правила состязания для опытного человека казались очень странными. Тактика ведения схваток отдельных борцов, «светил» этого искусства, заставляет задумываться над получавшимися иногда грубейшими промахами, которые очевидны и недопустимы для самого обыкновенного борца. При подобных условиях всегда оказывалось, что за кулисами антрепренер управляет состязанием и решает его с нужными ему «профессионалами». Доверчивая же публика волнуется, верит и... платит деньги. Вынести что-либо существенное из этих состязаний не представляется возможным, так как в первую очередь здесь бросается в глаза ненормальность правил, а потом поведение состязающихся.

Новейшего японского материала у нас нет. Нет его, очевидно, и за границей, так как со всей литературой я знаком, словесным же сообщениям я не придаю значения, так как некоторые из них приукрашивают действительность, а некоторые просто... врут.

Таким образом, исходя из фактического материала, можно сказать, что разработка национальной и старой системы джиу-джитсу не движется вперед. Это мы видим из вышедшей литературы, из которой лучшие сочинения представляют подражания проф. Жигаро Кано, в смысле технической стороны приемов, а худшие — с прибавлением какой-либо мелочи от себя, чаще всего неудачны и бьют просто на эффект и эстрадность.

Из всей иностранной литературы лучшими по качеству приемов, уже известные нам приемы Жигаро Кано.

Я не берусь объяснить здесь причины такого застоя, их много, самая главная же, по моему мнению, заключается в неправильно взятом направлении в работе японских профессоров.

## Приложение 6

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ

При занятиях самозащитой от различных причин могут произойти несчастные случаи, которые никто не может предвидеть. В то же время врач не всегда бывает на месте происшествия. Своевременно же принятые меры помощи могут спасти человека от гибели.

Всем лицам, занимающимся самозащитой, необходимо знать способы подачи первой помощи. При подаче помощи нужно сохранять спокойствие, разобраться, в чем заключается повреждение, послать за врачом, оказать пострадавшему возможную помощь.

Ниже указываются различные повреждения, а так же разъясняются способы подачи первой помощи.

### ВЫВИХИ

**Осмотр больного.** Для того чтобы определить, какое повреждение получено пострадавшим: вывих, ушиб, или перелом, следует осторожно снять с поврежденного места одежду. При повреждении руки или ноги сначала снимают одежду со здоровой руки или ноги, а потом уже с больной. При одевании, наоборот, сначала одевают больную руку или ногу, а потом здоровую. При снятии одежды поврежденную руку или ногу следует держать неподвижно. Ос-

торожное снятие сапога вследствие трудности лучше делать двоим: один должен держать ногу, чтобы она была неподвижна, а другой снимать сапог, обхватывая одной рукой за носок, а другой за задник (немного выше каблука). В некоторых случаях при сильных болях и при трудности снятия обуви, приходится ее разрезать. Разрезать лучше всего по шву. Это относится также и к одежде.

**Суставы.** Кости нашего скелета соединяются друг с другом суставами. На одних суставах имеются суставные ямки с вогнутой поверхностью, на других — округленные головки или до некоторой степени выпуклые поверхности, входящие в суставные ямки. Суставные ямки и округленные головки на своей поверхности покрыты гладким скользким хрящом. Каждый сустав окружен сухожильной суставной сумкой, кроме того, кости соприкасаются и удерживаются в своем положении, образуя суставы, окруженные связками.

Вывих получается от смещения суставных поверхностей, сумка разрывается, и в разрыв сумки высовывается одна из костей.

С разрывом сумки происходит разрыв кровеносных сосудов, кровь изливается в сумку, сустав припухает, появляется сильная боль, и нарушается подвижность в суставе.

**Причины вывихов.** Вывихи происходят от резкого и сильного поворота в суставах конечностей. Вывихи наблюдаются при падениях, ударе, прыжке и т. д. Обыкновенно форма вывихнутого сустава изменяется: где была выпуклость, образуется впадина, а выпуклость получается, где ее не было. Это получается от выведения кости из обычного положения.



**Вывих нижней челюсти.** Причиной вывиха может быть: удар или нажим на нее во время неправильной работы с открытым ртом, при приемах «женских», а также другие случайные удары. Этот вывих может получиться даже просто при очень сильном зевании. Признаком вывиха является открытый рот, который не может закрыть сам пострадавший. Выправить может только врач или лицо, знакомое с этой операцией.

**Вывих плеча.** Одним из более частых вывихов верхних конечностей является вывих в плечевом суставе, получающийся от грубой и силовой работы и неприменения страховки. Приемы, относящиеся к группе вывертов: загиб руки за спину, 1-й и 2-й способ, выверт, выверт в обратную сторону, а также и другие приемы этой группы, применяемые «по принципу», часто ведут к вывиху сустава, так как сустав очень подвижен, и сумка его слаба и просторна. Плечевой сустав образуется от соединения круглой головки плечевой кости с лопаткой и ключицей. При вывихе головка плечевой кости выскакивает и перемещается в подмышечную впадину.

**Вывих локтя.** Вывих локтевого сустава получается реже, чаще локтевое повреждение выражается не в вывихе, а лишь в растяжении связок.

Рука состоит в верхней части из плеча, а в нижней — от локтя до кисти — из предплечья. Плечо состоит из плечевой кости. Предплечье состоит из локтевой кости, которая находится со стороны мизинца, и лучевой — со стороны большого пальца. При вывихе в локтевом суставе обычно выдвигаются назад вверх все концы обеих костей предплечья, нижняя головка плечевой кости выдвигается вперед, и спереди в лок-

тевом сгибе прощупывается ее головка. С внешней стороны локоть представляется торчащим назад. Этот вывих может получиться при нечаянном падении на выставленную руку, при бросании противника из запрещенного положения.

**Вывих лучезапястного сустава.** Нижняя широкая часть лучевой кости, сочленяясь с костями кисти, образует лучезапястный сустав. Лучезапястный сустав образуется от соединения лучевой и локтевой кости предплечья с костями запястья. Вывих в лучезапястном суставе встречается редко.

Чаще бывает растяжение и надрыв сухожилий. Иногда вывих можно спутать с переломом конца локтевой кости. Вместо вывиха и перелома чаще может получиться, как в локтевом суставе, растяжение при приемах «стой!» (запрещен), выверт кисти в обе стороны, а также при приемах с броском от неправильной страховки.

**Вывих в голеностопном суставе.** Голеностопный сустав образуется от соединения большой и малой берцовых костей с костями предплюсны.

Большая берцовая кость лежит внутри и значительно толще малой. Вывих происходит сравнительно редко, получается он от применения приема с бросанием на землю на твердом месте.

Это происходит при неправильной страховке с обеих сторон и при малой опытности бросающего лица. При занятии с бросанием, происходящем на ковре, получается легкое растяжение в голеностопном суставе, а также ушибы большого пальца на ногах. Это случается при приемах: «полугорловом» и приемах «по принципу», к нему относящихся. Это можно

всецело отнести к вине самих обучающихся, форсирующих эти приемы.

**Вывихи бедренного и коленного сустава.** Вывихи очень редки, так как суставы очень крепки, и вывихи могут быть вызваны лишь при сильных падениях и ушибах.

Коленный сустав образуется от соединения бедра с большой берцовой костью.

Бедренный сустав образуется от соединения головки бедренной кости с костями таза.

**Вправление вывихов** производится только врачом или специалистом. Никогда не следует пытаться сделать это самому.

Чем скорее будет вправлен вывих, тем скорее произойдет заживление.

**Первая помощь при вывихах.** До прибытия врача нужно придать вывихнутому суставу и конечности наиболее спокойное положение, плотно фиксируя ее, наложить шину. На поврежденный сустав положить лед или снег, завернутый во что-нибудь, лучше пузырь. Можно просто положить тряпку, намоченную в холодной воде.

## РАСТЯЖЕНИЯ

Иногда вывихи бывают неполными, то есть головка сустава выходит из ямки лишь частью, связки растягиваются, получается расширение связок сустава. Растяжение бывает при неправильном проведении приемов группы «дожима», а также при отсутствии страховок при группе «обратных рычагов», с таким же применением и при сильных рычагах.

Обычно на наших занятиях чаще всего встречаются легкие растяжения от неудачного прыжка, падения при беге и т. д.

К растяжениям относятся легкие надрывы различных мышц и сухожилий, происходящие иногда от чрезмерно резких и неловких усилий.

**Помощь.** При растяжении связок суставов руки накладывают на поврежденную руку местную повязку, чтобы дать ей покой.

На больной сустав накладывают лед, избегая подвергать движению больной сустав. Повязку делают из платка, концы которого завязывают над плечом и перекидывают за спину. В получающийся из платка мешок кладут руку.

При растяжении связок ноги пострадавшего укладывают в постель.

## ПЕРЕЛОМЫ

Переломы чаще всего бывают на длинных костях бедра, голени, плеча и предплечья, а также на костях ключицы, связывающей плечо с грудиной. Реже бывают переломы плоских костей: костей челюсти и лица.

По характеру переломы бывают закрытые и открытые.

При закрытом — на месте перелома кожа не повреждена.

При открытом — кожа разрывается острыми концами сломанной кости, в этом случае является опасность заражения,

При переломах ощущается сильная боль.

Самым опасным и серьезным является перелом костей черепа.

Плоские кости черепа ломаются при ударах вниз головой при падении. Такие повреждения сопровождаются потерей сознания, судорогами, кровоизлиянием под кожу головы, лица и в мозг. Эти повреждения нередко ведут в смерти. При ударах и падениях получают переломы или трещины костей основания черепа без заметных повреждений черепной коробки. При таких переломах характерным признаком является кровотечение из носа, рта, ушей и кровоизлияние в глазные яблоки.

Такие повреждения при занятиях самозащитой не могут получиться, но с применением ее в жизни могут произойти легко от некоторых дополнительных приемов, и особенно от перебрасывания.

**Перелом позвоночника.** Перелом позвоночника является очень серьезным повреждением, и пострадавший может легко умереть сразу или от заболевания поврежденного спинного мозга; могут быть также вызваны тяжелые параличи.

**Перелом ребер.** Переломы одного или нескольких ребер могут получиться сравнительно легко. Срастаются они быстро, опасности не представляют, если только острый осколок не повредит внутренних органов. Признаком такого перелома, является сильная боль при дыхании в месте перелома. Переломы при занятиях могут получиться от запрещенного удара ребром ладони руки, нажима локтем или коленом, от сильного обхвата и т. п.

**Перелом плечевой кости.** Эти переломы чаще всего бывают в верхней и средней части и реже посредине. Признаки — общие. Переломы происходят преимущественно от сильного удара и падения.

**Перелом ключицы.** Перелом ключицы бывает довольно часто. При переломах плечо опускается впе-

ред и вниз. Вызывается перелом ушибом, ударом и падением.

**Переломы предплечья.** Перелом предплечья чаще бывает в лучевой кости, недалеко от кистевого сустава. Признаки общие. Причины те же, что и при переломах плечевой кости.

**Перелом голени.** Кости голени ломаются чаще обе вместе. Признаки общие. Может легко получиться от удара пяткой (каблуком) и ступней, при падении и ушибе.

**Переломы костей таза и бедра.** Кости эти очень крепки и переломы случаются весьма редко.

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОМОЩИ

Необходимо дать пострадавшей конечности полный покой. Для этого накладывают фиксирующую повязку. Никогда не следует неловко и грубо ощупывать и двигать сломанную кость, от этого обломки костей еще больше смещаются со своих мест и врачу будет труднее восстановить их.

**При переломе костей черепа.** Пострадавшего кладут в постель, высоко на подушках, и для неподвижности обкладывают голову подушками или валиками, свернутыми из одежды.

Не следует больного приводить в чувство нюхательными средствами, ибо при чихании он причинит себе еще больший вред.

На голову положить пузырь со льдом или снегом или просто холодную примочку. Если перелом открытый, нужно наложить сухую повязку из стерилизованной марли или в крайнем случае из стираной, чистой, мягкой и хорошо проглаженной ветошки.

Никакую рану промывать и смачивать вообще не следует, чтобы не занести в нее заразы.

**При переломе позвоночника.** Уложить больного на ровную и не слишком мягкую постель и под место перелома подложить небольшую подушку. Переносить больного осторожно, за неимением носилок, на широкой доске.

**При переломе ребер.** При закрытых переломах ограничиться холодными компрессами и спокойным положением.

**При переломе плечевой кости и предплечья.** Подвесить руку на широкую косынку, которая захватывала бы локоть и кисть руки. Когда больной уложен, можно сделать временную неподвижную «шейную» повязку. Такая же повязка — при переломе бедра или голени.

При переломах, для придания костям неподвижности, накладывается шинная повязка, которая делается следующим образом:готавливаются шины из дерева, жести, железа или твердого картона, покрываются чем-либо мягким; или накладываются так, чтобы длинная дощечка помещалась на наружной стороне поврежденной руки или ноги, а более короткая — на внутренней стороне там где сгиб. При этом шины должны покрывать все место перелома, охватывая своими концами верхний и нижний сустав сломанной ключицы. Во время наложения повязки держать поврежденную руку или ногу в полной неподвижности. Лучше накладывать шины с трех сторон.

**Сотрясение мозга.** При падениях и ударах головой появляется рвота, бессознательное состояние и судороги, если даже и нет признаков перелома черепа.

Тяжелые случаи ушибов могут привести к смерти. Меры помощи — такие же, как и при переломе черепных костей. Если больного рвет при бессознательном состоянии, положить его на бок, чтобы он не захлебнулся.

**Ушибы.** Причины ушибов при занятиях и их признаки всем хорошо известны. Боль и припухлость уменьшается при прикладывании льда, снега, холодных компрессов, особенно со свинцовой водой, холодных металлических предметов. Появляющийся синяк представляет кровоизлияние под кожу. При сильных ушибах и появлении большой опухоли вблизи сустава нужно предположить перелом или вывих, а потому лучше послать скорее за врачом.

Сухую повязку накладывают так: свежую рану смазывают йодной настойкой и покрывают марлей, потом ватой и прибинтовывают.

Согревающий компресс применяют при ушибах, опухоли, воспалениях.

Чистую бумажную тряпку размером больше поврежденного места складывают вдвое, смачивают ее в холодной кипяченой воде и накладывают на поврежденное место. Сверху кладут чуть большего размера вощанку или клеенку, покрывают все ватой или шерстянкой и забинтовывают. Компресс меняют, то есть смачивают тряпку, через каждые 5-6 часов.

Растяжение лечат: покоем, согревающими компрессами и горячими в 28-30° ваннами для конечностей, принимаемыми 1-2 раза в день, продолжительностью в 15 минут.

## Возможные повреждения от приемов

№ приемов	Название приема	Возможное повреждение
<b>Приемы в стойке</b>		
1.	Дожим кисти-кулака	Разрыв связок лучезапястного сустава.
2.	Дожим кулака	То же, что и в № 1.
3.	Поворот предплечья в сторону	Вывих локтевого сустава с разрывом связок и отломом отростков костей.
4.	Поворот предплечья в сторону с дожимом кисти	Растяжение сухожилий и разрыв суставной сумки лучезапястного сустава.
5.	Узел	Разрыв связок лучезапястного сустава.
6.	Загиб руки за спину	Растяжение и вывих плечевого сустава.
7.	Загиб руки за спину нырком	Надрыв связок и вывих.
8.	Рычаг вверх на ладони	От легкого растяжения до перелома в локтевом суставе.
9.	Рычаг вверх на плече	
10.	Рычаг вверх на руке	
11.	Рычаг вверх — милицейский	
12.	Рычаг вниз	От легкого растяжения до перелома в локтевом суставе.
13.	Рычаг вниз предплечьем	
14.	Выверт	Растяжение и вывих связок плеча.
15.	Рычаг пальцев и запястья	Разрыв фаланговых суставов и растяжение связок лучезапястного сустава и сухожилий сгибателей кисти.
16.	Отгибание головы назад	Растяжение связок мышц шеи и повреждение хрящей дыхательного пути горла.
17.	Отгибание головы назад — захват сзади	
18.	Нагибание головы вперед	Растяжение связок между затылочной костью черепа и 2 шейными позвоночниками.
19.	Горловой — одной рукой	Повреждение хрящей дыхательного горла и удушение.
20.	Горловой — двумя руками	Перелом хрящей дыхательного горла и удушение.

### Приемы в бросании

21.	Захват за плечо и ногу	Ушиб локтя, крестца и головы.
22.	Захват на ноги с ударом головой	Ушиб головы и спины.
23.	Захват за руку и горло	Перелом руки в локтевом суставе или ушибы головы и спины и повреждение хрящей дыхательного пути горла.
24.	Захват за колено и ногу	Ушиб половых органов при захвате и поднимании, при бросании — на какую часть тела будет брошен.
25.	Бросок через плечо	Вывих в плечевом суставе, ушиб головы, бедра, руки и ноги.
26.	Перебрасывание	Ушиб головы и спины.
27.	Захват головы и руки под мышку	Ушиб спины и ног.
28.	Полугорловой	Ушиб колен, ступней и головы.

**Примечание.** В приемах с бросанием ушибы различных частей тела обычно имеют серьезные последствия.

### Приемы на земле

	Отгибание головы		
	Отгибание головы с но-		
	жницами		
	Захват за шею и ногу		
	прямо		
4.	Захват за шею и ногу		
	сзади		
5.	Захват за шею ногами	Повреждения те же, что и в при-	
6.	Захват за шею ногами		емах в стойке, так как эти при-
7.	Захват за шею ногами и		емы являются их вариантами.
	прием на руке		
	Держание одной руки и		
	прием на другой (сверху)		
	Держание одной руки и		
	прием на другой (снизу)		
10.	Держание руки и головы		
	или головы и туловища —		
	прием на руке		
11.	Дожим ноги с вывертом	Растяжение связок с разрывом	
	ступни		голеностопного сустава.
12.	Выверт ступни		Растяжение связок с разрывом
		голеностопного сустава	Растяжение и разрыв связок,
13.	Захват ступни под мышку	сосудов и нервов разгибатель-	
		ной части и голеностопного	сустава.

14. Отгибание ступни с до-  
жимом ноги
- То же. Растяжением связок ко-  
ленного сустава и подколен-  
ной впадины.

**Ножницы**

Передние  
Боковые  
Задние

Перелом ребер.

**Подножки**

Передние  
Боковые  
Задние

Различные ушибы, редко пе-  
реломы.

**В группах.** Ударов — от болевого ощущения до переломов.  
Обратных рычагов — от растяжения до разрыва связок и пе-  
реломов.

Дожимов — от растяжения до разрыва связок.

Вывертов — от растяжения до вывиха.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	3
ОТ АВТОРА .....	9

**ЧАСТЬ I. ТЕОРИЯ**

ГЛАВА 1. ФИЗКУЛЬТУРА И САМОЗАЩИТА БЕЗ ОРУЖИЯ.....	13
ЧТО ТАКОЕ САМОЗАЩИТА.....	14
ЭЛЕМЕНТЫ, СОСТАВЛЯЮЩИЕ САМОЗАЩИТУ.....	16
КОГДА ПРИМЕНЯЕТСЯ «САМ».....	21
НА ЧЕМ ОСНОВАНЫ ПРИЕМЫ .....	23
ОПАСНА ЛИ «САМ».....	25
СИСТЕМА И МЕТОД.....	27
УСЛОВИЯ УСПЕШНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ПРИЕМОВ.....	30
ГЛАВА 2. ПОДГОТОВКА.....	37
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	37
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА. ЗАДАЧА .....	38
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.....	41
ГЛАВА 3. УДАРЫ.....	52
ГЛАВА 4. ПРИЕМЫ.....	62
ПРИЕМЫ ПО ПРИНЦИПУ, ИЛИ ВАРИАНТЫ .....	65
ПОДНОЖКИ.....	66
ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ ТОЧКИ.....	72
СТРАХОВКА.....	73
ЗАЩИТЫ И ПРИЕМЫ ПОСЛЕ НИХ.....	75
ТЕХНИКА ПРИЕМОВ.....	77
ПРИЕМЫ В СТОЙКЕ.....	89
ПРИЕМЫ С БРОСАНИЕМ НА ЗЕМЛЮ.....	124
ПРИЕМЫ НА ЗЕМЛЕ.....	138
ПЕРЕХОДЫ.....	154
ЗАХВАТЫ И ОТВЕТНЫЕ ПРИЕМЫ.....	160





Виктор Афанасьевич Спиридонов (1883–1943), рядовой, а затем офицер царской армии, участник русско-японской и Первой мировой войн, имел ранения и награды. В начале XX века он заложил основы системы самозащиты без оружия — боевого самбо, вооружившего народную милицию, погранвойска и НКВД новыми, эффек-

тивными приемами задержания, нападения и защиты. Он же разработал технику и тактику ведения поединка, методику преподавания самозащиты, не имевшую в то время аналогов в зарубежных боевых системах, создал первые программы для курсов по боевому самбо и правила соревнований, руководил секциями, активно работал над подготовкой инструкторских кадров. В своих книгах, изданных в 1927, 1928 и 1933 годах с грифом «для служебного пользования», он изложил основные принципы новой системы самозащиты. В годы Великой Отечественной войны практически до последних дней своей жизни В. А. Спиридонов принимал участие в подготовке бойцов Красной Армии.

ISBN 5-8183-0847-2



9 785818 308470