

Не подлежит оглашению

В. СПИРИДОНОВ

796
с 72

САМОЗАЩИТА БЕЗ ОРУЖИЯ

ТРЕНИРОВКА
и
СОСТЯЗАНИЯ

ШЕСТЬДЕСЯТ ДВЕ ИЛЛЮСТРАЦИИ

*Библиотека
Высшего Совета Лесинской
Культуры при В. У. У. У.
инв. № 848/328*

19.....

1 9 2 8

ИЗДАТЕЛЬСТВО „ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК“
МОСКВА

7A3.5
C72

Типография и Словолитня
„КРАСНАЯ ПРЕСНЯ“
(3-я Мосполиграф)
Малая Грузинская,
Столярный п.,
№ 5-7.

7648 и

О Г Л А В Л Е Н И Е

	Стр.
От автора	5
Глава I—Введение	7
Глава II—Общая физическая подготовка	26
Бег	27
Прыжки	29
Метание	32
Упражнения с медицинболом	—
Упражнения со скакалкой	34
Гимнастика	—
Плавание	35
Глава III—Специальная подготовка:	
Задача	36
Подготовительные упражнения	42
Приемы	50
Страховка	53
Защиты и приемы после них	56
Техника приемов	58
Дополнительные приемы	60
Разучивание и тренировка дополнительных приемов по урокам (с таблицами)	93
Подножки	110
Общая тренировка на все приемы	117
Комбинации	118
Дополнительная разработка основных приемов—варианты	125
Глава IV—Тактика применения приемов	148
Практические указания	149

	Стр.
Глава V—Методические указания	158
Указания к проведению уроков	168
Таблицы прохождения полного курса само- защиты	170
Схемы распределения времени занятий по от- делам в уроках	176
Схемы и показательные уроки полного курса самозащиты	177
Требования при самостоятельных занятиях общей тренировкой	181

Приложения:

I. Организация состязаний по самозащите и напа- дению без оружия	191
II. Первая помощь при несчастных случаях	200
III. Таблица возможных повреждений от приемов при отсутствии страховки и неумелом (грубом) применении их.	

ОТ АВТОРА

Настоящее издание является продолжением выпуска „Руководство самозащиты без оружия по системе джиу-джитсу“, где дается только общее понятие о состязании.

Развитие интереса у многих из занимающихся к дальнейшему совершенствованию в „самозащите“ побудило меня специально разработать отдел состязаний, положив в основу работы имевшиеся у меня материалы по этой части.

Я далек от мысли считать молодую систему „самозащиты“ законченной и уверен, что в дальнейшем она будет совершенствоваться и на основании практического материала в нее будут внесены коррективы и дополнения.

Издавая настоящий труд, являющийся результатом практической работы в стенах Московского Пролетарского Спортивного Общества „Динамо“, я приношу свою искреннюю благодарность Обществу за предоставленную мне богатую возможность доказать на деле жизненность и важность „Самозащиты и нападения без оружия“.

Вместе с тем я пользуюсь случаем принести свою товарищескую горячую благодарность т.т. Давыдову, Д. А. и Саломатину, М. И., моим постоянным помощникам в трудном и новом деле—создания стройной системы „Самозащиты“.

В. Спиридонов.

Глава I

ВВЕДЕНИЕ

„Все хорошо, что ведет к победе“

Главная цель состязания заключается в выработке лучших бойцов рукопашной схватки в условиях, наиболее близких и тождественных тем, которые бойцу придется преодолевать в жизни.

Работа на ковре показывает опытному лицу техническую и тактическую подготовленность бойцов, по ходу же состязаний выявляются психические качества их, т.-е. то, насколько они научились владеть собой и как быстро могут реагировать на неожиданные и трудные положения. Состязание является как бы высшей степенью тренировки и последним этапом совершенствования бойца при изучении самозащиты.

Искусство самозащиты помогает одержать победу всеми имеющимися средствами, поэтому при самозащите нельзя придерживаться одной какой-либо системы, никогда не охватывающей всех многочисленных и многообразных положений при жизненных столкновениях, а необходимо использовать все полезное и из других систем, раз это ведет к победе.

Кроме использования отдельных элементов из различных боевых видов спорта, как-то: вольно-американская борьба, французская борьба, французский бокс и английский бокс,—надо изучить и проработать также приемы бытовой обороны, выработанные, главным образом, преступным миром и частью сталкивающимися с ними лицами. Эти приемы, не встречаясь ни в каких системах, тем не менее имеют огромное значение при самозащите.

Многим кажется, что совершенной и исчерпывающей системой самозащиты является джиу-джитсу. С этим можно было бы почти согласиться, но с оговоркой о необходимости следовать, в таком случае, японским требованиям при изучении джиу-джитсу: курс рассчитан на шесть лет, в течение которых большая часть времени и упражнений уделяется на тренировку для общего физического развития; параллельно с этой тренировкой обращается особенно строгое внимание на соблюдение режима питания, гигиены и образа жизни; дальше идет разучивание приемов, при чем некоторые из них имеют крайне затяжной характер, в силу ли их трудности, или в силу особенности захвата противником. Есть и другие трудности, разбирать которые здесь не является моей целью, но о которых японцы, рекламируя свою систему, обычно совсем не упоминают.

Система джиу-джитсу, предлагаемая нам, как система самообороны, будто бы в том виде, как она существовала в Японии, начиная с древних веков, при внимательном исследовании вызывает некоторые сомнения. Если мы возьмем джиу-джитсу во всем объеме системы, то оказывается, что она не представляет единого

цельного стиля: сюда примешивается довольно значительно стиль греко-римской борьбы, что указывает уже на ряд заимствований (в дальнейшем будет показано, в какое время и откуда эти заимствования могли быть произведены), также показательна и некоторая общность приемов с вольно-американской борьбой.



Рис. 1. Сравнение германской самозащиты 1674 г. и японской самозащиты 1906 г.

Мне кажется, что если джиу-джитсу, как система самозащиты, и существовала в Японии в древние и средние века, то эта система не была ни полной, ни законченной и представляла собой собрание характерных случаев самозащиты в очень малом объеме. Вообще доказательства японцев основаны только на словах, манускриптов же, старых рисунков и других доказательств они не представляют.

Некоторому оспариванию подвергается и первоначальное происхождение приемов из Японии.

Dr. M. 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).

При сравнении этих рисунков даже незнающий человек убеждается в их тождественности и находит разницу лишь в костюмах и лицах. Приходится ждать, что на это ответят японцы, хотя даже со времени известного указания о том же французского проф. Шарлемона прошло почти 15 лет, а возражений со стороны японцев до сих пор нет.

Система джиу-джитсу в том виде, как предлагают ее японцы, настолько трудна, что, если выполнять только половину японских требований, и то уже не будет возможности заниматься ею лицам, коим это больше всего необходимо, т.-е. занятым служебными обязанностями. Поэтому в большинстве иностранных государств вопрос об использовании джиу-джитсу для нужд разных агентов разрешен так, что из всей системы взяты несколько подготовительных упражнений и некоторое количество приемов; также уменьшено время занятий до минимума.

Такое решение не может быть признано удачным по целому ряду весьма основательных причин, главнейшими из которых являются:

1. Некоторые приемы, заимствованные из джиу-джитсу, не подверглись обработке и совсем не проверялись и не проверяются на практике. Эти приемы, может быть, и хорошие на картинке, могут удовлетворить и позабавить лишь лиц малоопытных и малознающих, но во время даже разучивания, не говоря уже о состязании, а тем более в жизненных схватках, непригод-

ность этих приемов становится совершенно очевидной (правда, по иностранным руководствам очень трудно составить представление о методе обучения, так как то, что пишут в руководствах, нельзя признать за метод, это — только сбивчивые указания, не способные направить работу руководителя, без которых он в большинстве случаев с успехом и сам обходится). Приемы джиу-джитсу, перенесенные в различные системы самозащиты западно-европейских стран, с одной стороны, только подрывают авторитет джиу-джитсу вообще, а с другой стороны, некоторые из них являются опасными для самого лица, применяющего эти приемы.

2. Отсутствие специальной тренировки указаний о ней нет в японских руководствах — делает применение приемов джиу-джитсу возможным лишь на объектах, не оказывающих сопротивления или оказывающих совсем незначительное сопротивление.

3. При мертвом изучении приемов без постепенного и правильного введения в эти занятия состязательного начала интерес к занятиям, вообще невысокий в таких условиях, постепенно падает все ниже и ниже, а вследствие этого не подвигается и развитие джиу-джитсу.

К таким выводам приводит нас изучение всей наиболее серьезной иностранной литературы по „самозащите“. Эта литература представляет из себя выборку приемов, собранных в свое время японским проф. Жигаро-Кано, и дальше этого в своем развитии не устремляется.

Джиу-джитсу, как система „самозащиты“, имеет много ценных приемов, которыми необходимо пользоваться. Эти приемы вошли в

изучение у нас, как основание. Все же более трудные приемы свободно заменяются приемами из других видов спорта, имеющими равноценное значение для приведения противника к невозможности сопротивления. Сомнительные же приемы отброшены.

Начиная изучение „самозащиты“ по „Руководству самозащиты без оружия по системе джиу-джитсу“ (в дальнейшем обозначается одним словом: „Руководство“), обучающийся, разучивши приемы, приобретает навык в быстром их производстве на несопротивляющемся противнике, с достаточной скоростью и меткостью. После этого он переходит к тренировке односторонней и двусторонней, построенной на состязательной основе. Проходя тренировку в порядке указанных уроков и при соблюдении соответствующих правил, обучающийся начинает привыкать работать при постепенно увеличивающемся сопротивлении противника. Затем переходят на единоборство—состязание, увеличивая в каждом последующем уроке число приемов. Тренировкой развиваются у занимающихся, кроме необходимой для применения приемов быстроты технического их производства, еще и более ценные качества—психические: самообладание, быстрая ориентация в создавшейся обстановке и соответствующий выход из нее, активность и проч.

С введением мною приемов „по принципу“, т.е. с ознакомлением обучающихся только с основной известной группой приемов, упрощается работа в самых разнообразных положениях, без излишней необходимости запоминать большое количество приемов и выбирать из этого большого количества соответствующий прием

для данного момента, как это делается проф. Кара-Ашикаго и др.

Обязательное нормальное обучение „самозащите“ заканчивается двухсторонней тренировкой—состязанием в захвате, что и является вполне достаточным для получения хорошего работника в жизни. При этом количество подготовительных упражнений берется очень небольшое—лишь самое необходимое.

Теперь мы постепенно подошли к заключительной части самообороны—к свободной тренировке или просто к состязанию, которое является уже высшим совершенством этого искусства.

По „Руководству“ оно не является обязательным, а потому ознакомление с ним дано там в общих чертах и очень кратко, на что повлияли размеры издания, которые не позволили дать всего обширного материала, необходимого для выработки высококвалифицированного борца по „самозащите“.

Свободная схватка ближе всего подходит к рукопашному бою в жизни. Трудность ее заключается, главным образом, в изыскании лучшего применения многочисленных и разнообразных захватов, в быстрой оценке их для применения более подходящего приема, при неудаче—лучшего перехода на другой прием. Выражаясь вообще, возможности для атаки велики, не говоря еще об очень важном: о тактике ведения схватки, что играет в некоторых случаях большую роль, чем хорошая техническая работа, так как правильное тактическое достижение в схватке заставляет противника в нужные моменты делать соответствующие движения, пользуясь которыми можно перенести атаку на более слабые или открытые места.

В виду широких возможностей для атаки, оборона соответственно усложняется, а переход в контр-атаку, при молниеносной и правильной оценке положения, требует хорошего нервно-мышечного аппарата для точных и уверенных движений, при чем и „мышечное чувство“ должно быть развито в высшей степени.

Самозащита дополняется приемами вольно-американской борьбы, стоящей ближе всего и имеющей некоторые приемы, предназначенные только для самозащиты; приемами французской борьбы—запрещенными и некоторыми из разрешенных, но в другом характере их проведения, и приемами бытовой обороны без ударов.

Все это значительно увеличивает технические средства борьбы и расширяет сферу действий состязающихся.

В состязании в свободной схватке может участвовать только тренированный и опытный борец, могущий преодолевать большое физическое и психо-моральное напряжение. Такому борцу необходимо дать соответствующие средства по:

а) подготовке организма для наибольшей его работоспособности, т.-е. приспособления к длительным схваткам при состязании и к выработке навыков инстинктивной технической „самозащиты“, а также навыков, гарантирующих от повреждений при опасных приемах, и

б) подготовке качеств волевого порядка: самообладания, хладнокровия, активности, ориентации и пр.

Кроме того, необходимо ознакомить борца с элементарной тактикой ведения рукопашной схватки и дать указания для развития более сложных тактических действий.

Только при развитии этих качеств и получении более или менее основательных и значительных результатов участник состязания может считать себя подготовленным к нему, не опасаясь причинить вред себе и своему партнеру по состязанию.

Средствами достижения указанных выше результатов служат:

1. Общая подготовка, служащая целям всестороннего развития организма; сюда входят и некоторые отделы легкой атлетики, плавания, гимнастики и бокса.

2. Специальная подготовка: подготовительные упражнения, разучивание вновь введенных приемов вольно-американской и французской борьбы и бытовой обороны и введение их в цикл приемов двухсторонней тренировки из захвата.

3. Тренировка дополнительных приемов из захвата. Свободная тренировка. Комбинации. Повторение и введение в тренировку пройденных раньше приемов.

4. Общая тренировка на все приемы. Состязания. Постепенное увеличение схваток.

5. Тактика применения приемов.

Состязающимся также необходимо знать, от каких групп приемов и какие могут быть произведены и произойти повреждения.

Зная цель и средства состязаний, необходимо ознакомиться с принципами состязаний, принятыми у нас, а также с тем, что имеется на эту

тому в иностранной литературе вообще и на японском языке в частности, разобрать положительные и отрицательные стороны этой литературы.

Состязания являются заключительной частью обучения самозащите в самом широком ее применении. Конечная же цель обучения лежит много дальше: она находится в жизненном применении. Таким образом, принцип состязания исходит из практики жизненного применения, и эти приемы составляют основу состязания.

Для большей широты действий, кроме приемов, проходимых при обязательном обучении и испытанных на опыте, с целью более совершенного и полного изучения самозащиты вводятся приемы из различных боевых видов спорта, хотя и не проверенные в жизни, но довольно ясно показывающие свою ценность для самозащиты. Это прибавление в конечном результате значительно увеличивает шансы на победу при практическом применении.

Как всякий вид состязательного искусства не может проходить без ограничений условий, в которых могла бы пройти схватка в жизни, так и в состязании по „самозащите“ необходимы некоторые ограничения, гарантирующие участников состязания от повреждений при схватках.

Существенным ограничением в состязании является прежде всего отсутствие ударов. Для жизненного применения удары, несомненно, представляют очень большую, часто решающую ценность, но недопущение их при состязании, вследствие их опасности, не приносит особенного ущерба состязанию при стремлении к достижению выработки искусного борца по самозащите—по следующим причинам:

а) техника удара очень проста, и при обучении достаточно дать борцу твердые навыки в дистанции ударов;

б) применение ударов в схватке не представляет особого искусства, так как целей имеется много, и часть из них всегда открыта;

в) если борец умеет владеть приемами в схватке, то введение ударов для него уже представляется несложным делом.

Единственный недостаток запрещения ударов при состязании заключается в выработке привычки не применять ударов в схватке, хотя, мне кажется, что в будущем, в серьезных жизненных случаях, при достаточном хладнокровии, ударам будет уделяться больше внимания, чем приемам. Это я говорю на основании данных некоторых практических применений „самозащиты“.

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 места¹.

¹ В западных государствах и Америке состязаний по джиу-джитсу по определенным правилам нет, за исключением того, что показывают различные заезжие японские труппы, которые имеют „профессиональный“ характер, а потому особым доверием не пользуются. Японские «профессора» джиу-джитсу предлагают различным государствам пользоваться их приемами состязаний.

Известный исследователь и популяризатор джиу-джитсу Ноёо Такуи в своей книге „Искусство самозащиты по японскому джиу-джитсу“ дает правила состязаний по джиу-джитсу.

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 (т. е., очевидно, не переменит положение).

§ 5. Если кто-нибудь из состязающихся по какой-либо причине упадет 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 рукой¹.

Точно такие же правила изложены в книге проф. Жигаро-Кано „Джиу-джитсу“. Так как Кано является старым профессором и собирателем всех приемов в джиу-джитсу, то, вероятно, Ноёо Такуи и др. заимствуют у него правила состязаний.

¹ Hojo Takui «Die Kunst der Selbstverteidigung—Dschiu-Dschitsu», стр. 72—73. Изд. Глекнер. Лейпциг 1906.

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-х секунд.

б) Следовательно, на состязании необходимо выявить знания, полученные раньше, исключая запрещенных приемов и ударов, и при помощи их одержать победу над противником; очевидно также, что победивший является выдержавшим экзамен, так как состязание играет роль экзамена.

в) Поэтому подбор приемов нужен такой, чтобы они способствовали класть противника на лопатки.

По пункту „а“—положить противника на лопатки—я считаю победу очень проблематичной и далекой от жизненных условий самозащиты. Практика нашего жизненного применения и опыта показывает, что победа достигается не только броском и удержанием противника на земле, но часто достигается и без падения на землю (стоя на ногах). Вообще, даже при поверхностном ознакомлении с приемами джиу-джитсу, можно убедиться, что они стремятся дать победу над противником возможно скорее, т. е. с меньшей затратой времени на прием, и потому они могут быть применены к противнику, находящемуся в разных положениях,—на ногах, лежа на земле и в сидячем положении,—в первых двух случаях, следовательно, не бросая противника на землю. По п. „б“ можно сказать, что состязание никоим образом не может явиться экзаменом, так как в него

может войти только часть разученных раньше приемов. По п. „в“ многие очень ценные приемы, проверенные на практике жизненного применения, совершенно отпадают в силу их непригодности для достижения указанной в правилах победы, как напр.: „рычаг вниз“, „рычаг вниз по принципу“ и многие другие, которые при прохождении курса изучаются.

В результате мне кажется, что если принцип самозащиты в указанных руководствах и имеется, то в очень малой степени, вернее сказать, он не соблюден. Искусство владения самозащитой в таких состязаниях у борца не совершенствуется.

Правила эти почти тождественны с любительскими правилами вольно-американской борьбы, взятыми из американского оригинала и напечатанными в книге Вестергарда „Вольно-американская борьба“.

Я думаю, что, состязаясь в пределах правил джиу-джитсу, боец вольно-американской борьбы имеет значительно больше шансов на победу, так как все приемы этой борьбы очень серьезно разработаны в направлении „лопатоки“.

Японцы для данного случая имеют другие правила, с которыми я вполне согласен, за исключением допущения применения их против борца вольно-американской борьбы.

Примечание. Здесь получилось бы интересное столкновение двух разных систем, идущих к одной цели:

- а) при состязании класть на лопатки,
- б) при одинаковых средствах класть только приемами и
- в) при однородном запрещении, напр., ударов, опасных приемов и т. п.

Разница только в разнообразии самих приемов. Это, очевидно, не выгодно для японцев, и они относят состязания против вольно-американского борца к тем же правилам, что и против боксера.

В цитируемой нами уже книге Hojo Takui „Die Kunst der Selbstverteidigung — Dschiu-Dschitsu“, стр. 73, изложены правила для состязания между джиу-джистом и борцом, а также боксером и защитником какого-либо другого искусства. Сущность правил такова:

1. Состязание продолжается до тех пор, пока один из противников, сшибленный на землю ударом руки и ноги, не откажется от боя.

2. Джиу-джист может применять все удары и приемы.

3. За всевозможные повреждения и за различные последствия, которые могут получиться в результате состязания, джиу-джист не отвечает.

4. В обеспечение этого каждый из противников берет с своей стороны 2-х свидетелей, которыми эти условия подтверждаются собственноручной подписью.

Я вполне согласен с этими правилами, если принцип состязания ставится во всей широте — „все для победы“, хотя состязания в таком случае приобретают уже характер почти жизненного применения. Однако, поскольку в данном случае вид спорта, противопоставляемый джиу-джитсу, выкладывает все имеющиеся у него познания, постольку и джиу-джитсу должно применить все свои средства. В данном случае я говорю только о видах спорта, в которых

в основе лежат удары, как, напр., французский бокс, английский бокс, но я считаю неправильным применение этих же правил в состязании с борцом вольно-американской и других безударных систем борьбы. Это вполне понятно: нельзя же джиу-джитсу усиливать еще ударами — одним из очень серьезных отделов ее — во время состязаний с борцом безударной системы. В борьбах, где основа — удары, английском и французском боксе, эти правила для участника состязания джиу-джиста 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 джиу-джист 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“, — да и в них он обычно не тренируется, а для выработки навыков к ним при состязании необходимо некоторое время. При одних разрешенных приемах вольно-американской борьбы очень мало шансов для получения отказа противника — джиу-джиста — от боя.

Разберем теперь японские правила не с субъективной точки зрения, каковую я высказывал (она только для меня имеет значение, так как меня интересовала бы тактика ведения боя состязающихся, как ценный материал для разработки), а с точки зрения общей пользы от состязания.

Что может дать такое состязание по японским правилам?

а) Поучительного ничего, так как такие выступления могут происходить очень редко, в силу же их большой опасности они возможны из „профессиональных“ соображений, или из „задора“, ибо конечные цели у каждой дисциплины различны.

б) Качественное сравнение систем невозможно, так как они по своему характеру разнородны. Спортивного интереса я лично в данном случае также не нахожу и допускаю только в виду не имеющего значения задора, 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, имеет ли смысл рисковать получением серьезного повреждения без всякой пользы для дела.

С различного рода оригинальными состязаниями я знаком. Знаю, где, когда и между кем они проходили, по каким правилам и какой был результат. Интересовался матчами, разбирал их подробные описания, поскольку это являлось возможным. Во всех этих состязаниях много встречалось дутого, со всевозможного рода разоблачениями в прессе, для разжигания страстей и возбуждения большего интереса в публике. Правила для опытного человека казались очень странными. При подобных условиях всегда оказывалось, что за кулисами управляет состязанием и решает его антрепренер

с нужными ему „профессионалами“, а доверчивая 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 состязующихся.

Но, где и когда проходили серьезные состязания по вторым японским правилам, т.-е. между джиу-джитсу и борцом другой системы, мне не приходилось слышать в течение 20-ти слишком лет. Мне кажется, что эти правила слишком суровы и опасны для серьезной схватки, и если где-нибудь были состязания по ним, то это было допущено неофициально и слишком редко. Какие причины могли их вызвать, трудно сказать,—может быть, спор, или что-нибудь подобное.

В заключение я могу сказать, что разработка национальной и старой системы джиу-джитсу, при наличии многих „профессоров“ этой отрасли в Японии, в особенности, со времени подбора наиболее ценных приемов проф. Жигаро-Кано, с 1882 г., не двигается вперед. Это мы видим по вышедшей литературе, из которой лучшие сочинения представляют подражания Жигаро-Кано, в смысле технической стороны приемов, а худшие—с прибавлением какой-либо мелочи от себя, чаще всего неудачной и бьющей просто на эффект и эстрадность.

Из всей иностранной литературы лучшие по качеству приемы, это—те, что описаны у Жигаро-Кано.

Я не бе, усь объяснить здесь причины такого застоя,—таких причин много, самая главная же, по моему мнению, заключается в неправилько

взятом направлении в работе японских профессоров.

Поэтому, работая в отрасли самозащиты, приходится продвигаться вперед, что называется, ошупью, медленно и осторожно, основываясь главным образом на наших данных, полученных из жизненного опыта, со специальной же литературой во многом приходится расходиться.

Глава II

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка является одним из основных средств для более успешного разрешения поставленных перед нами задач „самозащиты без оружия“, требующих от организма большой работоспособности, выдержки и других качеств, приобретаемых соответствующими упражнениями из различных видов спорта и гимнастики.

Указанные виды общей физической подготовки, введенные в нашу систему, служат исключительно для целей общего развития организма, и их ни в коем случае нельзя рассматривать с точки зрения достижения известных результатов тех видов спорта, откуда они взяты.

Ограниченность объема руководства не позволяет мне дать обширные сведения по общей физической подготовке и описания упражнений, а вынуждает ограничиваться только описанием более простых из них, в которых занимающиеся до известной степени могут разобраться сами.

Остальные упражнения только указываются со ссылкой на имеющуюся у нас специальную

литературу, которой пользуюсь и я в различных случаях¹.

Небольшое количество приведенных ниже упражнений можно считать достаточным для лиц, мало занимающихся спортом или совсем не занимающихся им.

Широкая и серьезная постановка физической культуры МПСО „Динамо“ дает возможность найти даже в отдельных местах пограничной охраны товарищей, сумеющих дать нужные указания по проводимым упражнениям.

Бег

Бег по ровной и пересеченной местности (кросс-коунтри) хорошо развивает весь организм и является одним из основных видов легкой атлетики. Бег бывает двух типов:

1. На скорость—на короткие дистанции.
2. На продолжительность—на длинные дистанции.

К бегу на различные дистанции относятся: бег на короткие дистанции—60, 100, 200 и 400 метров, то же на средние дистанции—800, 1.000 и 1.500 метров, то же на длинные дистанции—с 3.000 метров и больше.

¹ Краткие указания по обще-физической подготовке в пределах, необходимых для занимающихся системой самозащиты, заимствованы мной из следующих изданий: бег—по сборнику ВВРС „Легкая атлетика“, прыжки—П. Скалкин „Легко-атлетический спорт“, упражнения с медицинским мячом—„Вестник Физической Культуры“ 1927 г., № 7—8. К этим изданиям я и могу рекомендовать обратиться желающим более подробно ознакомиться с этими упражнениями.

Общие правила бега

Голова держится прямо, плечи развернуты, грудь дышит свободно, руки согнуты в локтях и помогают движению махом, кисти рук полусжаты, но не напряжены, корпус слегка наклонен вперед, колени выносятся вверх-вперед, нога ставится на носок.



Рис. 2. Бег на скорость.

Корпус во время бега должен избегать каких-либо качаний из стороны в сторону. Руки, оставаясь все время согнутыми в локтях, не должны быть напряжены в предплечьях. Нога, согнутая в колене, возможно больше выносится вперед. Носки ног должны быть все время повернуты строго в сторону движения и становиться по одной прямой линии. Дыхание должно быть равномерное в такт бегу, воздух следует вдыхать через нос и выдыхать через рот.

Бег на скорость.

При беге на 100 метров требуются следующие характерные особенности: руки работают энергичными взмахами вперед и вверх, нога с силой ударяется носком об землю, колено выносится высоко вперед, корпус все время в положении максимального наклона.

Бег на продолжительность. При беге на длинную дистанцию следует бежать легким

шагом, ставя ногу на носок и затем опускаясь на пятки, плавно работая руками и давая ими небольшие махи, корпус немного наклонен вперед.

Примечание. При беге на среднюю дистанцию следует бежать большим шагом на носке, делая плавные взмахи руками.

Бег по пересеченной местности (кросс-коунтри).

Этот бег происходит обычно на дистанции 3—6 тыс. м. Препятствия во время бега следует брать медленно и спокойно, возможно меньше затрачивая на них сил. Если бег происходит по песку или вообще вязкой почве, следует бежать медленно, ставя всю ступню, чтобы менее вязла нога. На под'емах сбавлять ход и очень крутые под'емы брать шагом. Это необходимо для сохранения более спокойного дыхания и сбережения сил. Во время бега следует обращать непрерывно внимание на почву под ногами, чтобы избежать возможности спотыкнуться, упасть, повредить ногу. Прыжков делать возможно меньше.



Рис. 3. Бег на продолжительность.

Прыжки

Прыжки представляют хорошее средство укрепления ножных и брюшных мышц.

Прыжок в длину с разбега

Этот прыжок является наиболее простым по технике из всех видов его. Длина разбега колеблется от 15 до 45 метров.

Начальная скорость разбега—не большая, и все движения проводятся плавно, в середине скорость увеличивается, и к концу она развивается до максимума. Толчок производится прямо с бега, без всякого замедления. Согнутая в колене и бедре нога опускается пяткой

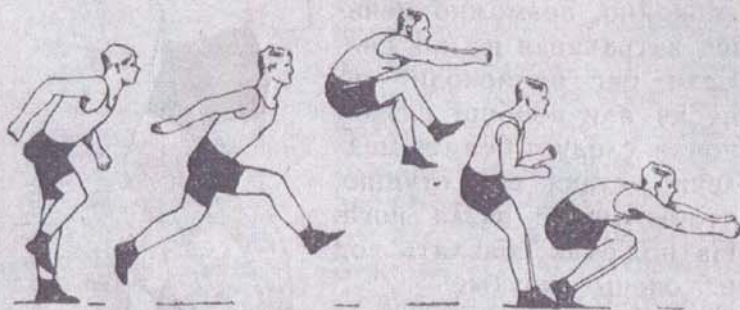


Рис. 4. Прыжок в длину с разбега.

перед планкой, затем переходит ступней на планку и тут уже энергично выпрямляется, переходя на носок. Последнее движение должно быть сделано возможно быстрее. Противоположная нога с выпрямлением толкающей ноги резко выбрасывается вперед-вверх, сгибаясь в бедре и колене. Корпус в момент толчка наклоняется вперед, а одноименная с отталкивающей ногой рука выбрасывается вперед. После толчка прыгающий к выброшенной вверх ноге быстро подводит ногу, которой отталкивался,

как бы сводя их вместе и держа в таком положении в момент наивысшего взлета. Напряжением брюшных мышц по возможности выносить ноги вперед; это значительно увеличит длину прыжка. Руки во время полета сперва выбрасываются вверх-вперед, потом вниз и к концу прыжка снова вперед.

Прыжок в высоту с разбега

Разбег не должен быть больше 12 метров. Во время разбега следует смотреть на место

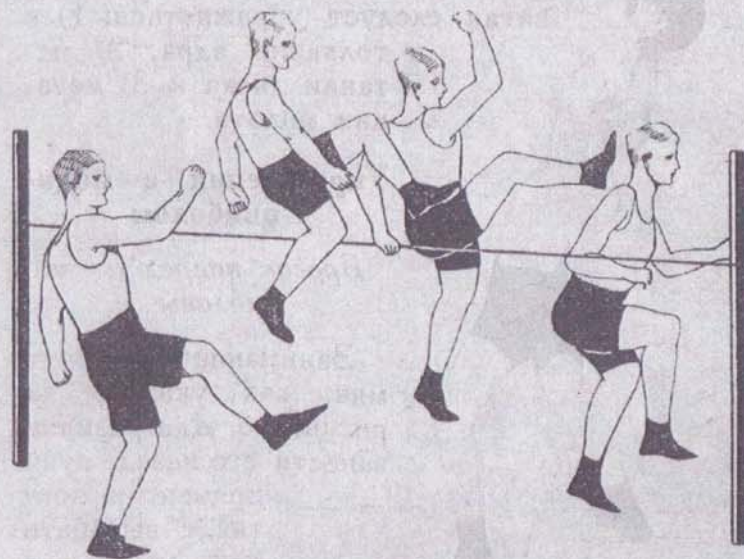


Рис. 5. Прыжок в высоту с разбега.

толчка. Толчок производится с пятки на носок и должен направлять тело по возможности прямо вверх. Корпус при толчке несколько сгибается

в пояснице и откидывается назад так, чтобы центр тяжести тела находился прямо над местом толчка. Толкающая нога выпрямляется с максимальной силой и быстротой—с переходом на носок. Вторая нога возможно быстрее поднимается силой брюшных мышц.

Метание

Упражнения в метании развивают больше всего мышцы плечевого пояса и спины, но при них необходимы развитые мышцы ног и спины.

Для достижения желаемого развития следует упражняться: 1) в толкании ядра, 2) метании диска и 3) метании молота.

Упражнения с медицинболом

Бросок вперед из-за головы

Занимающиеся берут мяч, как указано на рисунке 6. Для размаха занести его назад, руки прямые в локтях, выгибать при этом все тело. С заносом мяча делается вдох, потом бросать мяч резким сгибанием всего тела вперед, в это время делать выдох.

Рис. 6. Упражнения с медицинболом.

Бросок вперед из-за головы.

Бросок назад через голову

Занимающиеся для размаха наклоняются вперед и заносят мяч назад между ног—вдох, потом разгибанием всего тела бросают мяч назад через голову—выдох.

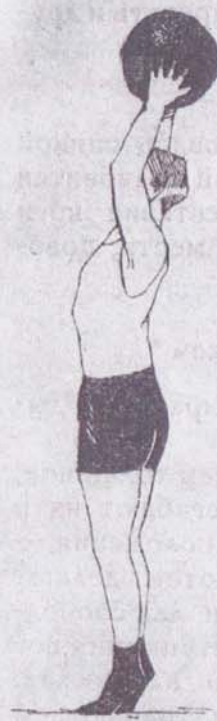


Рис. 7. Бросок назад через голову.



Рис. 8. Толкание мяча одной рукой.

Толкание мяча одной рукой

Занимающийся становится левым боком в направлении метания и заносит для размаха мяч вправо. Правая нога сгибается в колене, и тяжесть тела переносится на нее. Мяч лежит на ладони правой руки (вдох). Потом выпрямле-

нием правой руки с одновременным рывком левой назад и передачей тяжести тела на левую ногу толкают мяч вперед-вверх (выдох). Так же делается и другой рукой.

Упражнения с мячом можно вариировать и другими способами.

Ловля мяча

Когда бросают мяч назад, становясь спиной в направлении метания, то ловящий становится к бросающему тоже спиной, расставив ноги в стороны шире плеч, не сходя с места, поворачивается назад, ждет мяча.

Упражнения со скакалкой

Это упражнение служит для выработки дыхания и легкости движений.

Став ногами на веревочку в палец толщиной, берут руками за оба конца и сгибают их в локтях почти до горизонтального положения, — этим определяется длина ее. Потом делают круговые движения кистями рук и для свободного прохода веревочки под ступнями ног делают прыжки. Прыжки делать на носках. Технику этого упражнения мы наблюдаем у играющих детей, прыгающих через веревочку.

Упражнения нужно начинать длительностью от 1 минуты и, постепенно прибавляя, доходить не более как до 5 минут.

Гимнастика

Гимнастика является одной из основ физического развития и воспитания. О значении ее говорить не приходится, так как это хорошо известно всем.

Занятия гимнастикой имеют особенное значение для применения приемов джиу-джитсу, так как отлично развивают гибкость и укрепляют все суставы:

1) Вольные движения развивают равномерно все органы тела и увеличивают упругость мышц и подвижность суставов.

2) Упражнения на снарядах продолжают дальнейшее укрепление мышц и вместе с тем развивают смелость, ловкость и уверенность в своих силах.

Необходимо обратить внимание на успокаивающие упражнения, которые восстанавливают нарушенное дыхание и кровообращение. Исполнением этих упражнений должна заканчиваться всякая напряженная работа.

Плавание

Где по местным условиям представляется возможность заниматься плаванием, необходимо использовать это ценное средство для укрепления организма. Знание стиля в этом случае не является необходимостью, — плавать можно кто как умеет. Начинать следует с дистанции 25 метров и, постепенно увеличивая таковую, доходить до 300 метров.

Глава III

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, а также разучивание новых приемов, введение их в тренировку и самую тренировку вместе с этими приемами.

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 некоторых указаний, систематически и с достаточной настой-

чивостью. Эта работа не требует большого психического напряжения, и потому она считается более легкой, следовательно, требующей меньше внутреннего напряжения, чем при совершенствовании психических качеств.

Развитие же психических качеств значительно труднее, и достижения в них идут медленнее и незаметнее—по сравнению с полученными 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 значение психических качеств при схватках и особенно в жизни, тогда как большая часть успеха зависит от известной степени развития этих качеств.

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

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

Конечно, может быть скучно и тяжело все время следить за собой и управлять своими внутренними качествами, согласно известных обстоятельств, но ведь это только вначале надо затратить больше силы воли, а потом это войдет в привычку.

Развитие волевых качеств нам важно не только для состязаний, но, особенно, для жизни. В то незначительное время, которое мы используем

на занятия, мы мало достигаем в совершенствовании этих качеств. Для этого совершенствования хорошей ареной является сама жизнь, для которой мы и совершенствуемся. Обычное наше существование все время заставляет рассуждать и напрягать волю в известном направлении, но последнее мы не всегда соблюдаем — вот эту-то слабость нам необходимо преодолеть. Мне приходилось слышать от многих товарищей, что в обыденной жизни случаи очень незначительны по существу. Такие товарищи не учитывают, что при этих, даже малозначительных, случаях мы проявляем много слабости. Нам следует учиться на малом, чтобы всегда быть готовыми к большому. До применения на практике результатов нашего изучения мы должны, пользуясь всеми возможностями на занятиях и в повседневной жизни, стремиться развить психические качества, чтобы на состязании они вполне гармонировали с технической работой, при практическом использовании приемов составляли основу всех вспомогательных средств, а техническая сторона должна молниеносным приемом завершить победу над противником.

Различного рода столкновения можно разложить на два момента:

1) момент, предшествующий схватке, называемый подходом, и

2) момент схватки рукопашной.

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 психических и физических качествах (к физическим каче-

ствам относятся и специально технические) и находится в зависимости от качественного проведения первого момента. Неиспользование первого момента или плохое его проведение еще не говорит о невозможности достижения победы, а только значительно усложняет ее.

Если первый момент бывает короток, а необходимость требует его удлинения, т.-е. если надо выиграть время, — это всецело зависит от внутренних качеств человека. Я разбирал рассказанные мне различные случаи применения приемов, при чем рассказывающие обычно говорили о приеме и его результате, опуская предшествующие действия, т.-е. первый момент, который для меня имеет большое значение. Расспрашивая подробно о нем, в связи с проведением приема, я пришел к заключению, что:

а) большинство мало придавало значения этому первому моменту и проводило его плохо, а иногда опускало совсем, поэтому бывали случаи незначительной затраты времени до применения решающего приема;

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

в) отдельные лица в некоторых довольно серьезных случаях превосходно проводили свой подход, и в этих случаях успех, конечно, давался слишком легко.

На основании всего сказанного я предоставляю читателю сделать вывод о значении развития психических качеств. 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 с 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) Общая тренировка на все приемы.
- д) Тактика применения приемов.

Соблюдение указанного порядка прохождения, помимо развития упомянутых качеств, еще вырабатывает ценные навыки страховки, без которых совершенно невозможно было бы проводить не только тренировку и состязание, но даже 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, т.-е. технически мы их проводим, а степень большей гарантии зависит от психических качеств, как-то: хладнокровия и самообладания.

В правилах для состязания обращено внимание на проявление этих качеств состязаемыми, и, в случае нарушения и недостаточной выдержки их кем-либо, таковые дисквалифицируются. Люди, мало знающие, обычно плохо или совсем не представляют себе страховку, и руководителю стоит значительного труда убедить их в безопасности и приступить к занятиям.

При правильной постановке занятий повреждений будет не больше, чем в других видах спорта,—даже, я бы сказал, меньше. По серьезности, в смысле вреда, они незначительны. По характеру происхождения они относятся к „случайным“. До сих пор во время занятий этих „случайностей“ у меня не было; происходившие иногда по вине занимающихся (баловство и несоблюдение указаний) повреждения были столь незначительны, что о них не приходится говорить. Но вне занятий бывали повреждения значительно серьезнее, причиной чего были малые знания и несоблюдение указаний. Кроме того, могут быть повреждения из „злого умысла“, но об этом я говорю только в теории, а на практике это ни разу не наблюдалось.

Прохождение этого отдела с технической стороны легче первой части „Руководства“, так как нового здесь мало, да оно и не сложно, а различные комбинации и тренировка с правильным тактическим проведением очень интересны, а состязание—тем более.

Различные таблицы, подробные разъяснения, сравнения и уроки облегчают подход к достижению цели, кроме того, для периферии являются ценным справочником забытого, а для некоторых товарищей—и неизвестного.

В целях наибольшего достижения успеха советую товарищам, интересующимся состязанием, проходить курс в указанном порядке без пропусков, иначе нарушение системы невыгодно отразится на успехе при состязании.

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 разрабатывает тоньше отдельные детали, необходимые для успешного достижения поставленной цели.

Специальные подготовительные упражнения имеют большое значение при изучении приемов и тренировки. С одной стороны, они помогают изучению 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, неизбежных при изучении, тренировке и состязании по „самозащите“, путем выработки навыков, смягчающих опасные действия в применяемых приемах. Для достижения поставленных перед нами задач я даю очень ограниченный цикл упражнений в добавление к четырем, указанным в „Руководстве самозащиты без оружия по системе джиу-джитсу“, при этом я считаю совершенно излишним перегружать занимающихся многочисленными однотипными, с малой разницей, упражнениями. О значении каждого упражнения

в отдельности я не буду говорить,—это выведут сами занимающиеся,—тем более, что цель их здесь указывается. Упражнения даются:

1. Для умелого падения.
2. Для быстрого подхода к противнику или ухода от него.
3. Для балансирования на одной ноге.
4. Для меткости и быстроты.
5. Для развития силы захвата кистями рук.
6. Для развития мышц шеи.

Кроме перечисленных здесь упражнений, для желающих считаю полезным и интересным заняться некоторыми видами упражнений акробато-гимнастического характера, а также упражнениями с одним и несколькими мячами.

1. Для умелого падения

В „Руководстве самозащиты без оружия по системе джиу-джитсу“ были указаны два подготовительные упражнения для умелого падения, но они, как первоначальные, являются более легкими по исполнению. Указанные здесь немного сложнее.

а) *Кувырок вперед через препятствие* (рис. 9).

Препятствие может заменять простая веревочка, протянутая горизонтально на полу на высоте первоначально от $\frac{3}{4}$ до 1 м у края мата, почти наравне с обрезом. Занимающийся должен, стоя метрах в 8 от веревочки, разбежаться, сделать толчок ногами на полу перед веревочкой и прыгнуть на мат через нее вперед головой на полусогнутые руки, подогнувши голову так, чтобы ковра коснуться затылком и перекатиться, не задев веревочки, через выгнутую горбом спину.

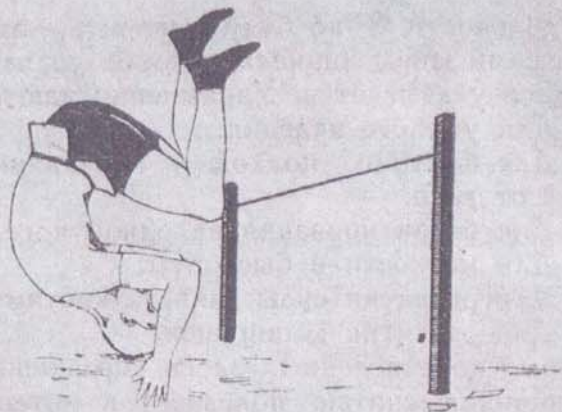


Рис. 9. Кувырок вперед через препятствие.

б) Перекат назад на прямых ногах (рис. 10).

Стать на мате, расставив ноги на ширину

$\frac{3}{4}$ м, выгнуть ноги в коленях до предела, верхнюю часть туловища с вытянутыми вверх на ширину плеч руками согнуть в пояснице вперед-вниз, на сколько возможно, и, держа ноги в напряженном состоянии, не сгибать их в коленях, падать назад и, перекатываясь через спину, стать на ноги.

При последующих упражнениях ноги следует расставлять уже, доходя постепенно до постановки их вместе.

Рис. 10. Перекат назад на прямых ногах.

Если упражняющийся при падении назад не будет сгибать ног в ко-

нях, то он перекатываться будет плавно, без ударов.

2. Для быстрого подхода к противнику и ухода от него

Прыжки на двух ногах

Стать на полу, расставив ноги сантиметров на 60, согнуть немножко их в коленях и сделать прыжок вперед силой разгиба ног. При этом нельзя перед прыжком для усиления его опускаться ниже, а также прыжок стараться делать в высоту возможно меньше, но глубже в длину. При каждом последующем прыжке нужно выставлять одну ногу немного вперед и при этом поворачиваться соответствующим боком. Так, например, I прыжок—вся правая нога и вся сторона вперед; II прыжок—левая сторона и нога немного вперед; III—правая и т. д.

3. Для балансирования на одной ноге

Прыжки на одной ноге с выбрасыванием другой

Стать на ковре, ноги вместе.

По счету „раз!“—подпрыгнуть на левой ноге, а правую одновременно поднять вверх, согнув в колене.

По счету „два!“—подпрыгнуть на левой ноге; одновременно разгибая правую в колене, выбросить ее вперед возможно выше от пола.

По счету „раз!“—подпрыгнуть на левой ноге, а правую согнуть в колене и держать поднятой над полом (как было по счету „раз“ выше).

По счету „два!“—сделать прыжок на левой ноге, правую разогнув в колене, выбросить в сторону возможно выше от пола.

По счету „раз!“—принимается опять указанное положение.

По счету „два!“—прыжок на левой, а правая выбрасывается назад и т. д.

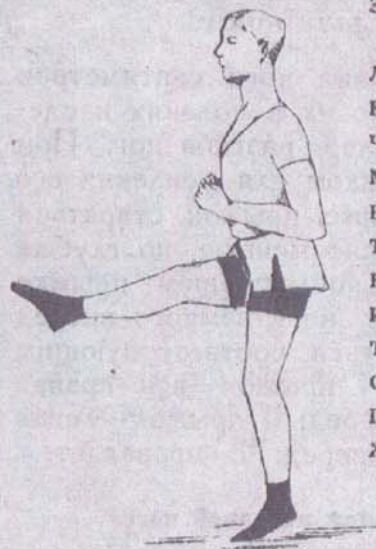


Рис. 11. Прыжок на одной ноге с выбрасыванием другой.

Счет начинать медленно и, постепенно ускоряя, доходить до очень частого. Обращать внимание, чтобы нога при выбрасывании действительно разгибалась в колене. Если кто-либо из занимающихся, потеряв равновесие, восстановил его с помощью правой ноги, тот должен остановиться, — а остальные продолжают. Делать нужно поровну как на правой, так и на левой ноге.

4. Для меткости и быстроты

Упражнение с подвесным мячом

Делается круг: упражняющиеся становятся по окружности. Над центром круга опускается мяч, обыкновенный резиновый, размером $3\frac{1}{2}$ —4 дюйма, с тем расчетом, чтобы при натянутой веревке он касался подбородка каждого упражняющегося. Для этого придется лиц небольшого роста от окружности поставить насколько нужно ближе к центру, а более высокого роста—назад,

за окружность. Мяч сначала бросается в круг руководителем. Каждый из занимающихся может ловить его правой или левой рукой и, поймав, бросать в любого из упражняющихся. 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 веревочки, на которой он подвешен. Если кто нечаянно захватит,—должен тотчас отпустить мяч, не бросая в кого-либо. Можно проделывать это одной рукой с другими требованиями. Это разнообразие зависит от умения руководителя.

5. Для развития силы захвата кистями рук (грифа)

Упражнения с резинками

Основное упражнение с резинками заключается в сильном сжимании их и, вслед за этим, разжимании, по несколько раз подряд. Для этого нет необходимости отводить специальное время, а можно делать это когда угодно и где угодно.

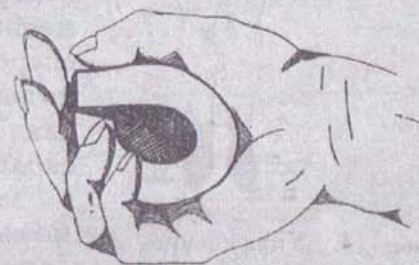


Рис. 12. Упражнение с резинками.

Но можно соединять это упражнение с другими гимнастическими упражнениями. Напр.:

1 упражнение. Взять резинки в руки, спущенные по бокам, сильно сжать и, не разжимая, поднимать медленно руки 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 медленно разжимать кисти, согнуть несколько руки в локтях, поднося кисти к плечам.

II упражнение. Принять первоначальное положение, сжать сильно резинки и, не распуская их, медленно поднять руки сбоку до высоты плеч



Рис. 13. Упражнение с резинками.

и вращать вокруг оси руки в одну и другую сторону. Затем опустить в первоначальное положение и разжимать медленно.

III упражнение (рис. 13). Сжать резинки в первоначальном положении и поднимать руки спереди или в стороны до высоты плеч. Не ослабляя зажима, согнуть несколько раз кисти рук в запястьи, насколько можно (в согнутом положении кисти должны быть обращены друг к

другу), при чем не сгибать рук в локтях, потом опустить в первоначальное положение и разжать.

Здесь даны только примерные упражнения, а вариировать их можно по желанию и другим способом.

Для наглядности получаемого результата от упражнения резинками, я советую перед самым началом резинок смерить динамометром (у доктора) силу собственного сжатия кистями и потом смерить, примерно, недели через 3—4. Разница получается очень значительная.

6. 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.

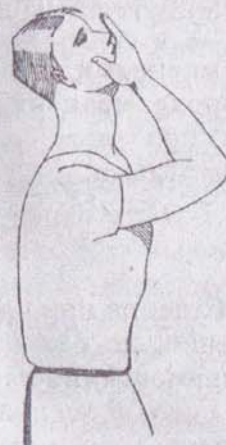


Рис. 14.

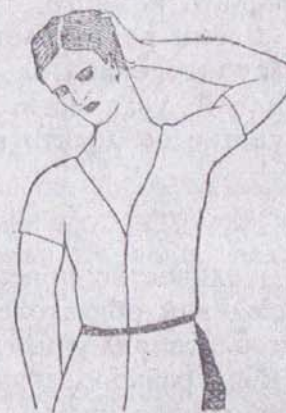


Рис. 15.

Упражнения для развития мышц шеи.

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 влево

Делается так же, как и предыдущее упражнение, только меняется рука и сторона.

Кругообразное вращение головой справа налево и обратно

Наклонить голову вперед и делать кругообразное вращение справа налево. После небольшого отдыха делать так же другое упражнение слева направо.

Каждое из перечисленных упражнений делать сначала по 3 раза. В дальнейшем можно прибавлять немного.

Всеми перечисленными упражнениями нельзя злоупотреблять на занятиях, проделывая их до полной усталости, а следует при малейшем чувстве ее делать перерыв для отдыха.

Приемы

Количество приемов, употребляемое при прохождении обязательного обучения, до сих пор удовлетворяло потребности применения их в самых разнообразных внешних столкновениях. Небольшое число их обуславливалось малой затратой времени на обучение, но это количество ограничивало до некоторой степени широту применения „самозащиты“, а поэтому требовало иногда употребления определенного приема в известном случае. Простая случайность в процессе применения этого приема или не особенно удобное положение противника, препятствовавшие успешному проведению приема, обычно исправлялись переходом на дру-

гие приемы, что уже по сущности „самозащиты“ являлось маложелательным. С введением дополнительных приемов, простых с технической стороны и удобных для применения, дается больше возможностей к быстрому проведению „самозащиты“ в различных затруднительных положениях, а потому эта работа является более гибкой и требующей в конечном результате меньшей затраты физической силы.

Некоторые из дополнительных приемов, взятые из различных борб без технического изменения, вполне удовлетворяют требованиям „самозащиты“ — делать противника неспособным к сопротивлению. Другие же приемы для достижения указанных результатов немного изменены в технике их производства.

Несмотря на то, что эти приемы не имеют за собой жизненного стажа применения, тем не менее проведение их ясно определяет конечный результат, необходимый в „самозащите“. Взятые без изменения приемы не причиняют повреждений в борьбе, главным образом, вследствие работы на мягком мате и отчасти — применения соответствующих защит и контрприемов.

Большинство дополнительных приемов служит для бросания противника на землю и, при правильном техническом их проведении согласно наших изменений, они всецело обеспечивают достижения результатов „самозащиты“. Остальные приемы, не служащие для броска (часть из них запрещены в борьбе), проводятся лишь до известного предела, определяющего вполне, при дальнейшем проведении, возможный от них результат. Поэтому, для гарантии от повреждений, приемы такого рода не проводятся до

конца. Предел, на котором останавливаются приемы, вполне определяет искусство применения всего данного приема, так как для окончания его остается или самое простое действие, или просто удержание противника на этом приеме более продолжительное время (напр., душащий гриф).

„Финские ключи“ на земле имеют второстепенное значение, так как вместо них много проще и целесообразнее применять в данном положении другие приемы, но когда финские ключи применяются, то для получения требуемого результата они проводятся дальше разрешенной в борьбе линии, где они являются уже почти приемами джиу-джитсу,—да, при желании, их можно легко и перевести на последние.

К запрещенным приемам, взятым из борьбы, относятся приемы, соединенные с ударами, в которых искусство проведения ударов имеет решающее значение, напр., „хаммер-лок“. Запрещенными приемами из джиу-джитсу являются опасные при быстрой работе приемы, как-то: „горловые“, работа „на пальцах“, „рычаг вверх“ и „рычаг вверх с переводом на плечо“. Два первых приема—просты по техническому исполнению и в жизненном применении легки, последние два—немного сложнее.

Подножки не имеют решающего значения, но они служат хорошим вспомогательным средством для проведения после них приема на земле или в соединении с приемом, в стойке облегчают проведение приема.

Состязавшиеся могут применять и другие выработанные ими приемы, кроме указанных в этом руководстве, при условии:

а) удовлетворения приемов принципу „самозащиты“;

б) при соблюдении выше указанных условий для разрешенных приемов;

в) при полном соблюдении изложенной ниже страховки.

На основании этих условий судьи обязаны разобрать прием и при удовлетворении его принципу „самозащиты“ присудить победу борцу, применившему такой. Следует помнить, что невыполнение пунктов „а“ или „б“ или обоих вместе может привести борца во время состязаний к дисквалификации.

Страховка

Осуществление нашей конечной цели, т.-е. применение приемов в жизни—схватка,—происходит, обычно, на жестком месте, а подготовка к ней, т.-е. обучение, тренировка и состязание, происходят на мягком мате. Таким образом, при прохождении курса одним из первых средств страховки является ковер. Кроме него, 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 так же важно при обучении, как и чистое проведение приема. Иногда замечается со стороны занимающихся плохое пользование средствами, указанными в п. п. „а“ и „б“, с возложением всей страховки на мягкость ковра. Такой существенный пропуск не говорит за искусную техническую работу. Наоборот, при технической искусной работе с соблюдением пунктов „а“ и „б“ можно работать даже и на жестком месте.

Техническое проведение страховки в общем сводится к следующему:

а) *При приемах с бросанием*—к умелому падению, которое основано на отсутствии сопротивления во время перебрасывания и перекачивания с подгибанием головы, иногда, кроме того, подставлением для смягчения удара полусогнутых сжатых в кулаки рук.

б) *При различных приемах системы джиу-джитсу*—к недоведению приемов до конца, или, если прием доводится до конца, то самый конец приема должен проходить медленно. Приемы от этого не могут быть сорваны, так как более трудная часть их (начало и середина приема) прошла быстро, а только окончание, при котором начинает ощущаться постепенно увеличивающаяся боль, проходит медленно, и в это время противник уже не защищается, а если и пробует защищаться, то безрезультатно—попытки эти ни к чему не приведут. Опытный работник при переходе к концу приема, зная бесполезность

сопротивления в это время, обычно говорит: „да-да“, т. е. сдался; менее опытные работники стараются перетерпеть боль, но приходят тоже к сдаче. Некоторые опасаются привычки работать со страховкой, полагая, что это может отразиться в невыгодную сторону на результате жизненного применения. По этому поводу могу сказать следующее: при разборе многочисленных сообщений о применении приемов 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 преподавателя, превратившаяся в инстинктивный навык работы со страховкой, ни в какой мере не отражалась на результатах при серьезных случаях внешнего применения. Наоборот, страховка предохраняет от ненужного в некоторых случаях жестокого применения, не оправдываемого данным положением; при серьезных случаях приходится проводить, главным образом, удары в соединении с приемами, тогда страховка не имеет уже никакого значения.

Приемы, проведенные в жизни со страховкой, все-таки сделают противника на непродолжительное время неспособным к сопротивлению по причине некоторой боли или небольшого физического повреждения и, отчасти, вследствие потери ориентации и психического влияния. Это, конечно, не относится к опытному работнику по „самозащите“.

Защиты и приемы после них

Правильная защита срывает сущность проводимого приема, вследствие чего последний теряет свое значение. Для достижения этого в различных положениях с целью защиты могут быть применены различные инстинктивные действия, которые возникают в процессе практической работы и лучше при этом усваиваются. Указанные здесь более существенные средства защиты необходимо разучить и привыкнуть применять их автоматически в соответствующих случаях. Эти защиты являются главными для известного момента, но нельзя их считать исчерпывающими для всех моментов. С изменением условий момента или положения борющихся они невольно варьируются до некоторой степени или заменяются другими действиями. Умелое применение защиты имеет не меньшее значение, чем умелое применение приема, так как при нападении первым приемом далеко не всегда удастся достигнуть победы, и, при дальнейшей завязке схватки, применение приема противником вынуждает к применению защиты. Поэтому при тренировке необходимо обращать внимание на выработку быстрых и правильных защит. Для этого следует не опасаться приема, а идти самому на него.

По достижении навыков быстрого пользования защитами необходимо привыкнуть к применению после них соответствующих приемов, что постепенно вырабатывается существующими на этот счет уроками тренировки. 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;

в) в самом начале действий противника для применения им приема.

В дальнейшем под словами: „прием после защиты“ подразумевается один из этих моментов.

В приведенных здесь дополнительных приемах большинство защит сводится:

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1) к отталкиванию свободной рукой в спину или бок противника для того, чтобы сойти со спины или бока, и к отставлению своей ноги вперед | } в приемах для бросания через бедро; |
| 2) к заваливанию противника своей тяжестью, сползанием к его шее, что является возможным при мало удачном захвате со стороны противника | |
| 3) к приседанию или падению | } в приемах при захвате ног. |

Применение „приемов после защиты“ сводится:

- | | |
|--|---|
| 1) к захватам ног | } после защиты от приемов бросания через бедро или во время проведения этого приема нападающим; |
| 2) к разным приемам, преимущественно джиу-джитсу | |
| | } в приемах захвата за ногу. |

Техника приемов

В приемах №№ 1, 2, 3, 6, 7, 8¹, основанных на применении бедра и разрешении бросания, последнее необязательно производить, можно оставлять противника лежать на бедре в продолжение четырех счетов—это также будет считаться как бросок, т.-е. победа. Для более верного обеспечения победы при лежании противника на бедре необходимо свободной рукой захватить его за ногу.

Вообще же рекомендуется выполнять свободной рукой захват за ногу при всякой к тому возможности. В схватке от момента, когда противник положен на бедро, до бросания его на землю проходит один самый короткий миг, а техника броска очень проста и потому может без всякого ущерба для дела исключаться.

Бросание можно делать двумя способами:

- 1) бросая противника, самому оставаться в стойке;
- 2) бросая его, идти вместе с ним на ковер.

Не надо смешивать положение, обозначенное в п. 2, с тем, когда захватывающий, бросивши противника на ковер из стойки, идет вслед за ним туда же: это он делает для применения приема на ковре.

При указанных двух способах бросания особенно важно соблюдать страховку.

В первом случае, при бросании из стойки, необходимо задерживать захваченные руку или голову противника до момента касания ковра

¹ См. в дальнейшем изложении рис. 19.

его ногами, ослабляя к концу броска захват. Это гарантирует от удара головой противника.

Во втором случае захватывающий должен предохранять противника тоже от удара головой и, кроме того, должен смягчать удар, получаемый от тяжести своего корпуса при падении противника. Для этого нужно следовать немного позже за противником. Это даже удобнее для применения на земле приема.

Взятие на бедро в „самозащите“ производится немного глубже, чем в борьбе, т.-е. ближе к пояснице или даже на ней,—с той целью, чтобы при броске противник не скатывался по боку на землю (это не засчитывается за бросок), а перекидывался, описывая окружность ногами в воздухе. При захвате в приемах 2, 4, 6, 8 и 9 не делать на руке обратного рычага и выверта; в приемах 2 и 4 делается в джиу-джитсу обратный рычаг; как правило, в приемах 6, 8 и 9 в джиу-джитсу рекомендуется делать обратный рычаг или выверт. Проведение в данных приемах обратного рычага или выверта значительно труднее, чем проведение в них броска.

Захват рукой между ног сзади или спереди следует делать так: протолкнуть руку между ног до сгиба локтевого сустава включительно и обхватить ляжку одной ноги под ягодицей, тогда легче поднимать и наваливать на себя противника.

Приемы, запрещенные для бросания: №№ 9, 10 и 15, засчитываются за бросок—при доведении их только до положений, обозначенных на рисунках этих приемов. Нечаянное падение из указанных положений, как бы оно ни произошло, для оценки не имеет никакого значения.

Всякое поднимание противника какими-либо другими способами на грудь и выше, держание его в горизонтальном положении или вниз головой (голова должна быть на высоте своего живота) на этом заканчивается—бросать противника запрещается. Эти положения удовлетворяют требованиям „самозащиты“, так как бросание из них в соответствующем направлении приведет противника к поражению.

Вообще бросание на землю можно производить только приемами, разрешенными и указанными в „руководстве“, при соблюдении соответствующих страховок. В остальных случаях судьи разберут, удовлетворяет ли данное положение требованию „самозащиты“ с предполагаемым броском.

Дополнительные приемы

Приведенные ниже дополнительные приемы расположены в порядке трудности и удобства их изучения. Они делятся на приемы, в которых захватывается верхняя часть туловища без ног, и на приемы с захватом туловища и ног вместе или с захватом одних ног.

1. Захват головы и руки подмышку

(Рис. 16)

Нападающий (в дальнейшем обозначается сокращенно—Н.) правой рукой захватывает голову обороняющегося (далее обозначен сокр. О.) под-

Страховка

1. Н. при перебрасывании О. не падает всей тяжестью корпуса на него.



Рис. 16. Захват головы и руки подмышку.

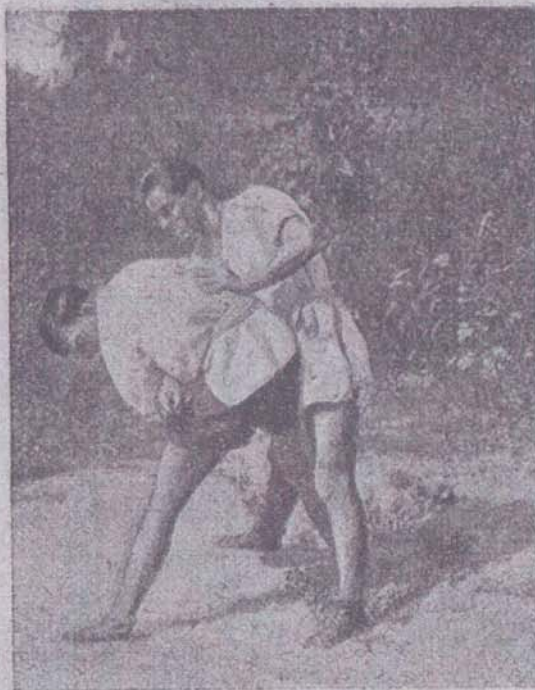


Рис. 17. Защита отталкиванием рукой в спину.

мышку и ту же руку кладет на правую лопатку О., захватив кистью под мышку правой его руки, левая же рука захватывает правую руку О. выше локтя у плеча или за кисть. Одновременно Н. поворачивается на левой ноге, становясь к О. спиной, и подставляет под него правое бедро так, чтобы О. лег

2. О. при перебрасывании сгибает ноги в коленях.

Защита

1. О. отклоняет голову назад или наклоняет вперед, мешая захвату левой рукой.

2. О. упирается левой рукой в спину или бок, стараясь



Рис. 18. Прием после защиты—захват руки сзади между ног.

грудью на поясницу Н., который сгибает ноги в коленях и перебрасывает О. через себя.

сойти с них, причем выставляет правую ногу дальше вперед (рис. 17).

Прием после защиты

1. О. захватывает Н. свободной рукой сзади между ног и поднимает его вверх ногами (рис. 18).

2. Захват руки подмышку

(Рис. 19)

Н. захватывает левой рукой правую руку О. у кисти, поворачивается налево и, становясь

Страховка

1. Н. при перебра-
сывании не падает



Рис 19. Захват руки под мышку.

к О. спиной, подставляет всей тяжестью корпуса под него правое бедро, пуса на О.

одновременно захватывает правой рукой правую руку О. так, чтобы О. грудью лег на поясницу Н.

Ноги сгибает немного в коленях, наклоняется вперед и, держа обеими руками за руку О., перекидывает его через себя.

2. О. при перебра-
сывании сгибает ноги в коленях.

Защита

1. О. упирается свободной рукой в спину или бок, стараясь сойти с них, при чем выставляет правую ногу вперед.

Прием после защиты

1. О. захватывает Н. свободной рукой сзади между ног и поднимает его вверх ногами.

3. Захват головы подмышку спереди

(Рис. 20)

Н. правой рукой захватывает голову О. подмышку, выставляя правую ногу впереди его ног, и кладет О. на бедро ближе к пояснице или на поясницу, но не дальше; левой рукой хватает свою правую руку за предплечье, сгибает немного ноги в коленях, наклоняется и перебрасывает О. через себя.

Страховка

1. Напрягать мышцы шеи.

2. Н. ослабляет зажим головы О., когда последний касается ковра, но не выпускает ее; Н., при падении вместе с О., не бросается всей тяжестью своего корпуса на него.



Рис. 20. Захват головы подмышку
спереди.

Защита

1. О. Наклоняется и мешает захвату поднятием полусогнутой левой рукой.

2. О. упирается левой рукой в спину или бок, стараясь сойти с них, при чем

выставляет правую ногу дальше вперед, опасаясь захвата за нее со стороны Н.

Прием после защиты

1. После защиты № 2 О. левой рукой захватывает Н. сзади между ног и поднимает его вверх ногами (рис. 18).

4. Захват руки на плечо

(Рис. 21)

Н., держа правой рукой за запястье, левой рукой захватывает за левую руку О. с внутренней стороны у плечевого сустава и, поворачиваясь на правой ноге, подставляет свое левое плечо подмышку левой руки О., нагибается вперед, наваливая его себе на спину, падает на колени и перебрасывает О. через себя.

Страховка

1. Н. при перебрасывании не должен ударить О. головой о ковер.

2. О. подгибает голову, сгибает ноги в коленях и напрягает мышцы руки в плечевом сочленении.

Защита

1. О. упирается свободной рукой в спину или бок, стараясь сойти с них, при чем выставляет левую ногу дальше вперед.



Рис. 21. Захват руки на плечо.

Прием после защиты

О. захватывает Н. правой рукой сзади между ног и поднимает его вверх ногами.

5. Захват головы двумя руками

(Рис. 22)

Н. кладет правую руку предплечьем на плечо О. и, выворачивая ладонь вправо, захватывает ею затылок О.; одновременно и левую руку накладывает на затылок О.; поворачивается спиной к О., захватывает соединенными руками за затылок его, наклоняясь и опускаясь на колени и одновременно подталкивая своей задней частью, перебрасывает О. через себя.

Страховка

1. О. сгибает ноги в коленях, чтобы не упасть плашмя.

Защита

О. обхватывает Н. и отрывает его от земли.

2. Сбивает руку с затылка.

Прием О. после защиты

1. О. после сбития руки делает «женский» прием.

6. Захват обеих рук подмышку

(Рис. 23)

Этот прием удобно проводить при захвате шеи обеими руками или при захвате за плечи;

Страховка

1. Н., перебрасывая О., придерживает ру-



Рис. 22. Захват головы двумя руками.



Рис. 23. Захват обеих рук подмышку.

лучше, когда руки будут немного согнуты. (Этот прием редко проводится ввиду трудности). Прием имеет большое сходство с приемом джиу-джитсу „захват двух рук“, где основным является „обратный рычаг подмышкой“.

О. захватывает за шею Н. двумя руками; последний, не сопротивляясь этому захвату, делает резкий поворот налево или направо, куда удобнее, и подставляет под О. правое или левое бедро, так что О. должен животом лежать на пояснице Н. Одновременно Н. свою правую или левую руку проводит поверх рук О. и соединяет захватом с другой своей рукой. Таким образом Н. захватывает обе руки О. под мышку, а потом, как обыкновенно, бросает через бедро.

7. Захват головы подмышку сзади

(Рис. 25)

Одно из удобных положений, когда Н. наложил правую руку на

ки до полного его падения, чтобы он не ударился головой о ковер.

2. О. при перебрасывании сгибает ноги в коленях.

Защита

1. О. сгибает руки в локтях.

2. О. старается сползти ближе к шее Н.

Страховка

1. Напрягать мышцы шеи.



Рис. 24. Стойка в захват.



Рис. 25. Захват головы подмышку сзади.

левое плечо О., а левую свою руку на затылок его (стойка в захвате, см. рис. 24). При сопротивлении О.—оттягиванием назад головы—Н. быстро отпускает захват затылка О., отчего последний сильно подается назад. В этот момент Н. быстро опускает захват правой руки, прыгает к спине О. и проделывает, как указано на рис. 25, взяв О. на бедро.

2. При перебрасывании О. сгибает ноги в коленях.

Защита

О. при прыжке Н. делает шаг в сторону; при захвате Н. левой рукой О. делает шаг вправо.

8. Захват руки и поясицы

(Рис. 26)

Н. правой рукой захватывает правую руку О. выше локтя с внутренней стороны, отрывает ее от корпуса и, поворачиваясь направо, выставляет свою левую ногу впереди ног О., при этом подставляет бедро и кладет О. животом к себе на поясицу, потом бросает его на ковер.

Страховка

1. Н., бросая О., предохраняет его от удара о ковер головой.
2. О. при броске подгибает голову.

Защита

1. О. упирается свободной рукой в спину или бок, стараясь сойти с них, и выставляет ногу дальше вперед.

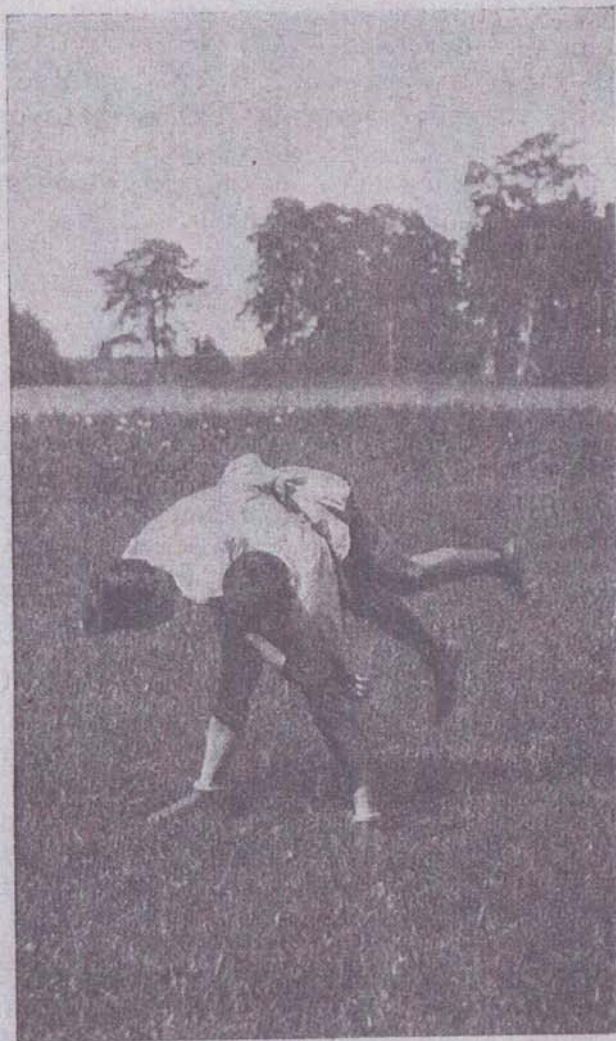


Рис. 26. Захват руки и поясицы.

Прием после защиты

О., стоя сбоку, захватывает Н. между ног и поднимает его вверх ногами.

9. Захват руки и поясицы—обратный

(Рис. 27)

Н. правой рукой обхватывает вокруг левой руки О., захватывая ее с внутренней стороны у самого плечевого сустава, а левой рукой обхватывает вокруг поясицы О., пройдя под его правой рукой; поворачивается направо и, подставляя свое левое бедро, кладет О. на поясицу.

Страховка

1. Не бросать.

Защита и прием после нее

1. О. при отклонении Н. назад берет его на этот же прием.

10. Захват за колено и ту же ногу

(Рис. 28)

Н., нагибаясь, захватывает О. левой рукой сзади коленного сустава его правой ноги, правую руку проталкивает между ног О., захватывает ею за заднюю часть и, прикладывая свое плечо

Страховка

1. Не бросать.

2. В случае нечаянного падения, О. подгибает голову и падает на полусогнутые руки.



Рис. 27. Захват руки и поясицы—
обратный.

плотно к животу около
пахы или в пах, рывком
поднимает О. на левое
плечо.

Защита

1. О. опускается
ниже в момент про-
талкивания руки ме-
жду ног или при под-
нимании.
2. О. падает на
бок.

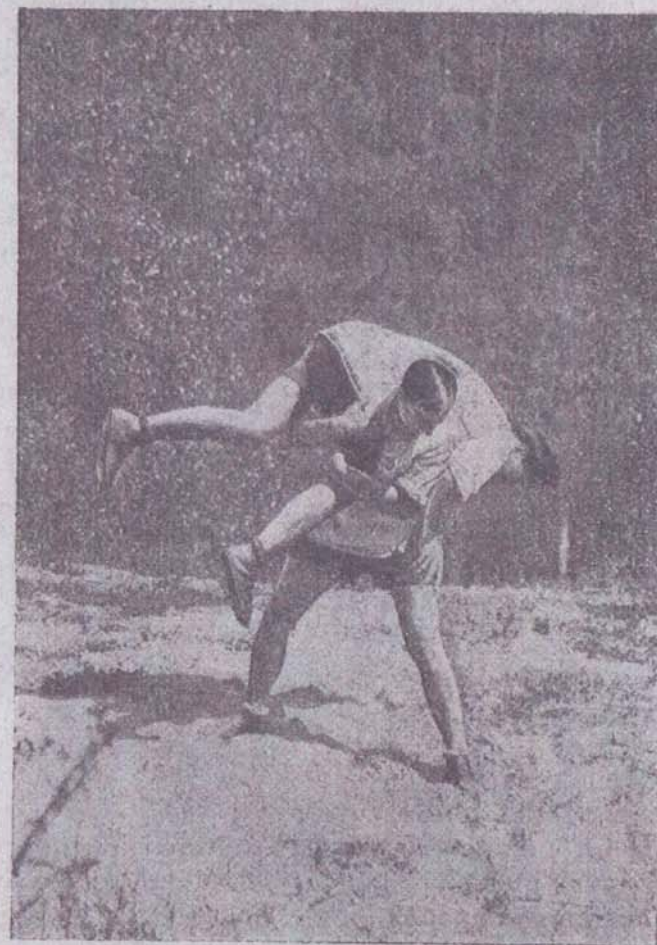



Рис. 28. Захват за колено и ту же ногу.

11. Захват за плечо и ногу!

 (Рис. 29)

Этот прием удобен, когда требуется молниеносное проведение его и когда О. пассивен и боится захватов.

Н., нагибаясь, прыгает и хватает левой рукой за сгиб колена правой ноги О., отрывает ее от земли, в это же время хватает другой рукой за плечо или грудь О., толкая его назад—влево, так чтобы О. не мог прыгать на другой ноге.

Если прием проходит плохо, следует подбить стоящую ногу. Можно еще подорвать другую ногу, сделав прием мат.

Страховка:

1. Н. бросает О. в сторону стоящей на земле ноги так, чтобы О. не мог удариться затылком.

2. О. подставляет полусогнутые руки для смягчения падения.

Защита и прием после нее

При неудаче проведения приема Н. защит много, с применением после них приемов.

12. Захват руки и ноги с колена

(Рис. 30)

Н. делает соответствующий обман, чтобы О. поднял немного правую руку, тогда Н., наклоняясь вперед, опускается на левое колено, вставляет свое плечо в живот около паха или пах О., правой рукой

Страховка

1. Н. при перебрасывании должен к концу броска не выпустить захваченную руку и поднимать ее вверх, чтобы О. не ударился головой.



Рис. 29. Захват за плечо и ногу.

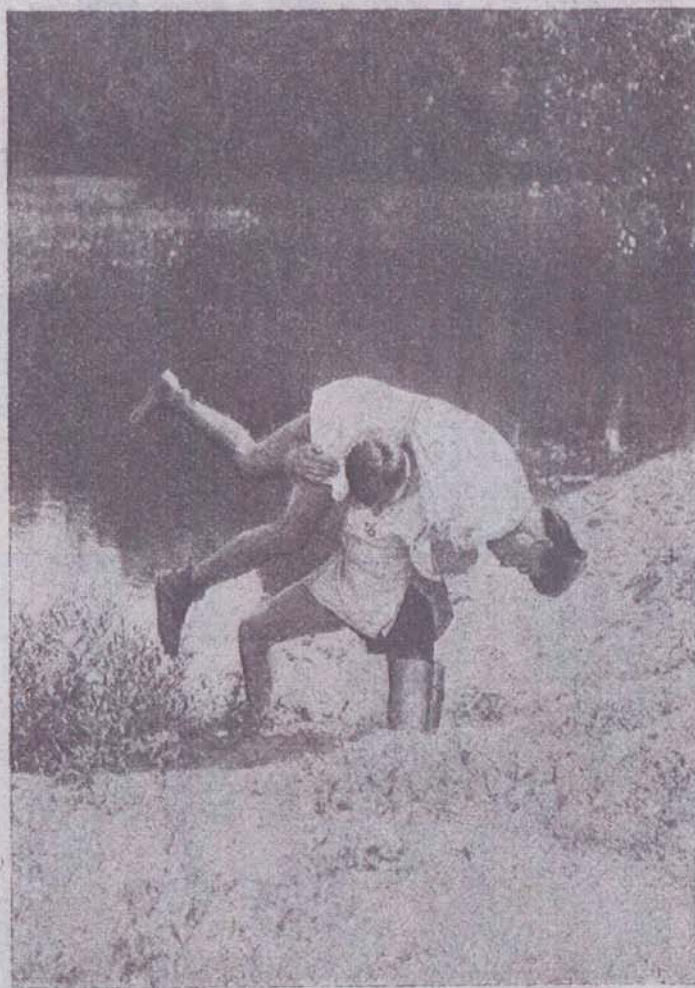


Рис. 30. Захват руки и ноги с колена.

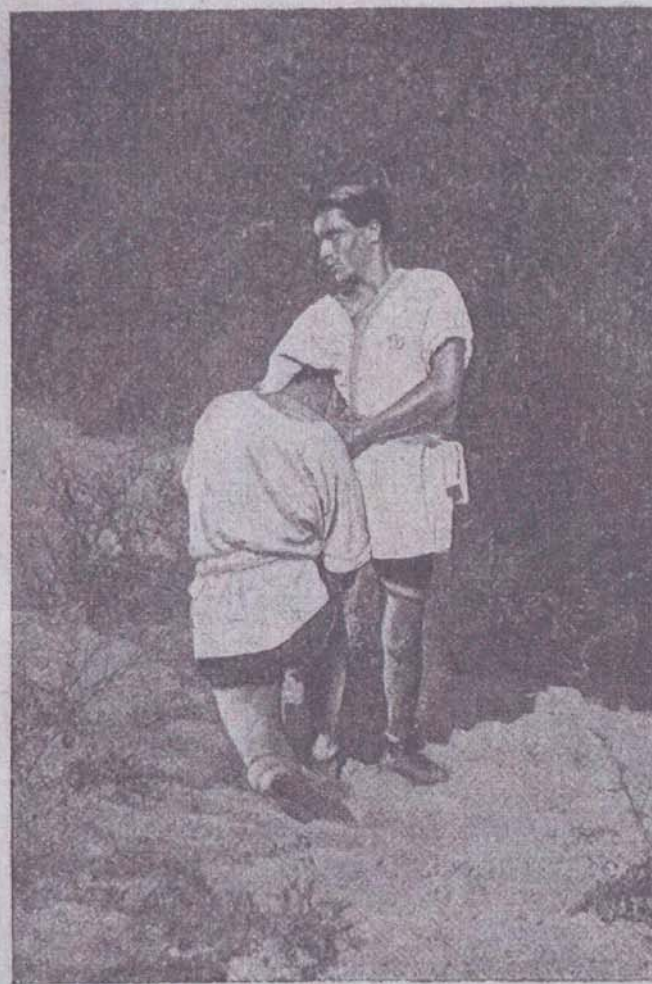


Рис. 31. Отгибание головы вперед.

обхватывает верхнюю часть правой ноги его, а левой рукой захватывает правую руку О. около локтя и, взваливая О. на себя, перебрасывает его.

Можно делать этот прием, стоя на ногах.

2. О. при перебрасывании должен подгибать голову и держать ее больше к левому боку Н.

Защита

1. О. падает сам, при захвате, налево или направо.

Прием после защиты

Приседая, захватить голову под мышку и сделать прием, как указано на рис. 31.

13. Захват руки и ноги стоя

(Рис. 32)

Применение приема удобно, когда О. держит руками за плечи или затылок Н.

Н. захватывает правой рукой за левый локоть О, сбивает его руку с своего затылка кверху и, наклонившись, проскакивает под левой рукой, поставив свою левую ногу сзади ног О. так, чтобы она касалась ляжкой его ног. Во время

Страховка

1. О. при перебрасывании подгибает голову и опирается на полусогнутую руку.

Защита и прием после нее

1. О. во время ныряния захватывает голову и делает прием (рис. 31).



Рис. 32. Захват руки и ноги стоя.

проскакивания Н. захватывает левой рукой ногу О. за верхнюю ее часть спереди. Одновременно правая рука скользит с локтя на запястье.

14. Гриф удушья и „кровать“

(Рис. 33)

Прием удобно проводить, когда О. низко наклонился, в противном случае приходится его сильно тянуть вниз.

Н. с силой тянет вниз за затылок О., подводя его под свою грудь, накладывает ладонь своей руки на левую лопатку у плеча О. и нажимает вниз.левой рукой, согнутой в локте, Н. обхватывает шею или подбородок с шеей снизу, и кистью захватывает за запястье своей правой руки, поворачивая голову О. немного в сторону.

Гриф хорошо применяется при малой разнице противников в весе.

„Кровать“ очень похож на гриф удушья: Н. захватывает голову

Страховка

1. Н., попав рукой на горло, не должен сильно сжимать его, а также не должен поворачивать много в сторону голову О.

2. О. напрягает мышцы шеи и подводит подбородок ближе к груди, чтобы рука Н. не попала на горло.



Рис. 33. Гриф удушья и „кровать“.

О. подмышку правой своей рукой, обхватывает голову О. левой рукой и поворачивает немного направо.

15. Зажим локтей

(Рис. 34 и 35)

Н., наклонившись, захватывает руки О. за запястье с внутренней стороны: правой рукой — за левую и левой за правую, разворачивая для этого свои ладони в стороны.

Захвативши, как указано на рис. 35, Н. сгибает правую руку в локте и заводит ее с внутренней стороны захваченной (левой) руки О. так, чтобы эта рука подошла под мышку правой руки Н. и там зажималась. Одновременно Н. наклоняет голову так, чтобы затылок его касался груди О. Потом вслед за правой рукой Н. тотчас же проделывает то же и левой рукой.

Захваченные обе руки под мышки плотно зажимаются, затем Н. поднимает кверху О.

Страховка

1. Не бросать.
2. В случае нечаянного падения Н. бросает О. не прямо назад, а немного на бок и, сгибая ноги в коленях, садится на ковер.
3. О. отворачивает голову от стороны падения и сгибает ноги в коленях.

Защита

1. О. подставляет одну или обе ноги назад и опускается ниже, падая на бок.



Рис. 34. Начало приема „Зажим локтей“.

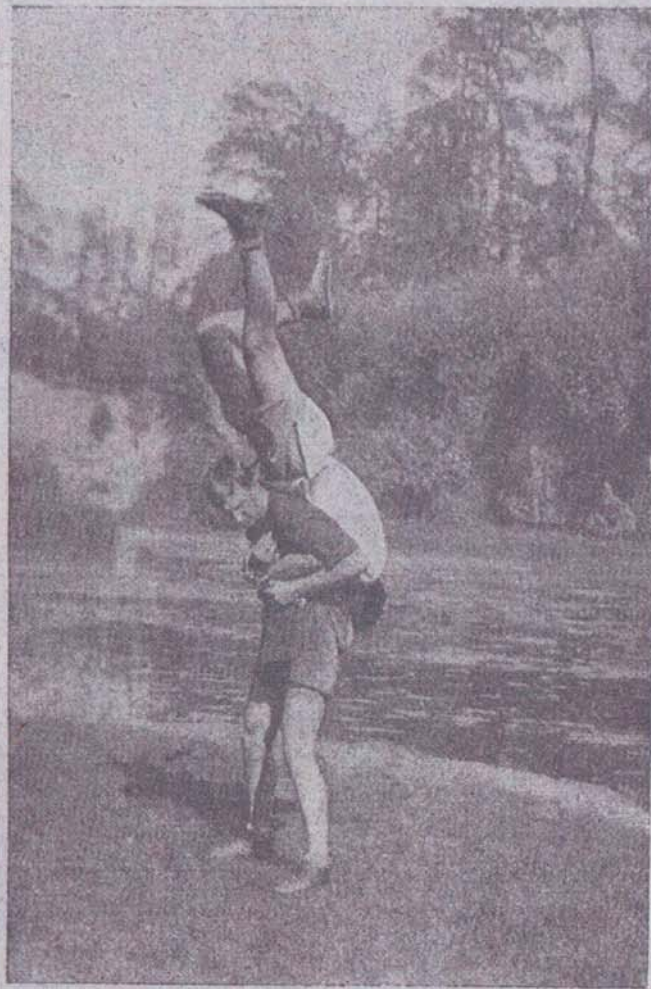


Рис. 35. Зажим локтей.

16. Двойной нельсон

(Рис. 36)

При повороте О. спиной к Н., последний пропускает обе руки сзади под мышки О. и соединяет на затылке его свои руки; захватом кистей с силой нажимает на шею О., сгибая его голову.

Этот прием можно провести и стоя.

Страховка

1. Не держать долго согнутую голову О.
2. Не давить на голову после ее подгиба.

Защита

1. Не давать соединить руки на шее—чисто силовая защита.

Прием после защиты

Захват руки и взятие на бедро.



Рис. 36. Двойной нельсон.

17. „Финские ключи“

(Рис. 37)

Прием „финские ключи“ при работе на земле может быть применен случайно. Этот прием является как бы вспо-

Страховка

1. Н. не должен заводить быстро руку и должен остановиться,



Рис. 37. „Финские ключи“.

могательным средством или началом некоторых приемов джиу-джитсу. Защита от „финских ключей“ простая: при наличии захвата перевернуться на спину,—

когда О. не в состоянии оказывать сопротивление.

Защита

1. О. при начале проведения „ключей“

тогда значение приема пропадает. Но „финские ключи“ в соединении с захватом головы или шеи могут оказаться хорошим приемом. Возьмем для ознакомления один из ключей:

Н., находясь с левой стороны О., согнутой в локте своей левой рукой захватывает левую же руку О. выше сгиба локтя как бы крючком. Потом Н. тянет свою левую руку к боку и за спину О., кладя свою кисть между лопатками ближе к шее О. С выводом руки О. дальше положенной линии начинает получаться прием джиу-джитсу вроде „загиба руки за спину“, на который легко перейти.

переворачивается на спину.

Прием после защиты

Прием последует на земле.

Разучивание и тренировка дополнительных приемов по урокам

Разучивание приемов производится из более легкого положения для их применения, указанного на рис. 24, которое способствует захвату при 2-сторонней тренировке.

Приемы разучиваются занимающимися одновременно с соответствующей к ним страховкой. Занимающиеся проделывают каждый прием

сначала медленно, по несколько раз, и, постепенно ускоряя его проведение, достигают предельной для себя быстроты. Для большей быстроты и лучшего технического проведения можно разложить прием на 2 или 3 счета и разучивать его сначала по разделениям, потом, в зависимости от правильности и быстроты, переходить на один счет, т.е. без разделений. Каждой стороной прием должен проделываться приблизительно по одинаковому количеству раз, так как иначе стороне захватываемой не особенно приятно при разучивании приемов с бросками летать все время на ковер.

В каждом нижеуказанном уроке количество вновь разучиваемых приемов колеблется от одного до трех. При таком незначительном числе их труда и времени требуется мало, но центр всей тяжести лежит на тренировке, к которой следует отнестись с должным вниманием. Если какой-либо из уроков будет слабо усваиваться занимающимся, то следует на нем остановиться до получения хороших результатов и лишь тогда переходить к последующему уроку.

Для достижения большей успешности необходимо проходить уроки в указанном порядке, не соединяя их по два или по три в один урок.

1-й УРОК

Разучиваются приемы: 1, 2, 3 и 4.
Начинать:

Прием 1. Захват головы и руки под мышку.	} Со страховками.
Прием 2. Захват руки под мышку.	

Прием 3. Захват головы подмышку спереди.	} Со страховками.
Прием 4. Захват руки на плечо.	

Сначала берутся для разучивания приемы 1 и 2. Когда они со страховкой будут чисто и быстро выходить в 1 счет, то приступают к разучиванию приемов 3 и 4 до получения таких же результатов.

В конце урока каждый из занимающихся по очереди, условившись раньше, кому первому проводить, проделывают все четыре приема, не обязательно по порядку №№, а по желанию захватывающей стороны, какой будет казаться ему удобным в данном положении, при чем следует разнообразить приемы, не придерживаясь одного или двух, а по возможности проделать все четыре. Приемы проводить с бросанием. Во время лежания противника на бедре свободной рукой за ногу не захватывать. Защит не применять.

2-й УРОК

1. Разучиваются защиты к приемам: 1, 2, 3 и 4.

2. Вновь разучиваются приемы: 5 и 6.

Прием 5. Захват головы двумя руками.	} Со страховками.
Прием 6. Захват обеих рук подмышку.	

1. Берется один или лучше два приема. Проделывается захват и защита по очереди каждой стороной сначала медленно, затем, в зависимости от усвоения, скорость должна постепенно увеличиваться. Достигнув быстрого проведения первых двух приемов, переходят к такому

же разучиванию защит последних двух приемов.

2. Разучиваются вновь приемы 5 и 6, как указано в первом уроке.

Тренировка на 4 приема с защитами: 1, 2, 3 и 4

Тренировка проводится из положения, указанного на рисунке 24. После броска или проведенной защиты вставать и начинать схватку из того же положения (рис. 24).

Для создания более удобного положения, для захвата противника необходимо делать один или несколько ложных захватов (обманов) руками, показывающих как бы желание провести определенный прием. Когда противник, считая ложный захват за действительный прием, начнет делать соответствующие движения, воспользоваться этим моментом и положением противника и применить к нему другой прием. Деланием ложных захватов необходимо достигать цели введения в заблуждение противника; эти захваты должны указывать только на разученные приемы. Много обманов делать не рекомендуется, — лучше делать один, но выдерживать его, чтобы он достигал своей цели.

Можно, для более постепенного подхода, условившись раньше, проделать сначала по очереди каждой стороной все четыре приема, с обманами и не по порядку, а другая сторона должна отвечать на них защитами.

Потом переходят к обоюдным захватам, т.е. одна сторона имеет право применять прием когда она захочет, а другая должна на это отвечать защитой в указанных пределах. Время берется сначала от 2 минут и в дальнейшем

прибавляется в зависимости от тренированности борющихся.

Полезно разбирать каждую схватку:

- а) Что хотел сделать каждый из борющихся?
- б) Что действительно сделано ими?
- в) Что и как лучше надо было сделать?

В тренировке стараться делать меньше напряжения, а основываться в работе на своевременном использовании удобного момента и искусном применении соответствующего приема.

3-Й УРОК

1. Разучиваются защиты к приемам: 5 и 6.

2. Тренировка на 6 приемов с защитами: 1, 2, 3, 4, 5 и 6.

Разучивание защит в приемах 5 и 6 так же, как во втором уроке.

Тренировка на шесть приемов должна проводиться по указаниям, данным во 2-м уроке.

4-Й УРОК

1. Вновь разучиваются приемы: 7 и 8 со страховкой.

Прием 7. Захват головы под мышку сзади.	} Со страховкой.
Прием 8. Захват руки и пояса.	

2. Тренировка на шесть приемов с защитами: 1, 2, 3, 4, 5 и 6.

1. Для проведения некоторых приемов начинающему приходится поворачивать к себе

спиной противника. Это делается так: Н-щий берет левой рукой за запястье правой руки О-ся с внешней стороны, правой рукой захватывает ту же его руку подмышкой с внутренней стороны и рывком поворачивает его к себе.

Разучиваются приемы 7 и 8, как указано в предыдущих уроках. При разучивании приема 7 поворачивать О-ся, кроме указанного рывка, также и способом, указанным в описании приема, т.е. срыванием руки с затылка при сопротивлении и т. д.

2. Тренировка на шесть приемов та же, что в 3-м уроке.

5-й УРОК

1. Разучиваются приемы после защиты к приемам: 1, 2, 3, 4, 5 и 6, и защиты к приемам: 7 и 8.

2. Тренировка на шесть приемов: 1, 2, 3, 4, 5 и 6 с приемами после защиты.

1. При разучивании защит и приемов после защит придерживаться указаний, данных в предыдущих уроках.

2. Тренировка. Прекращать схватку во время тренировки, после удачного броска Н-щего или после приема со стороны О-ся, как удачного, так и неудачного, и начинать ее снова из положения, указанного на рис. 24, не втягиваясь в бесполезную возню. Обращать внимание на проведение приемов после защит.

6-й УРОК

1. Разучиваются приемы после защит: 7 и 8; вновь разучивается

прием 9 со страховкой и приемом после защиты.

Прием 9. Захват руки и поясницы обратный.

2. Тренировка на восемь приемов: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 и 8 с приемами после защиты.

1. Разучивать прием 9 так же, как и предыдущие приемы.

2. Тренировка. Для большего запоминания занимающимися входящих в тренировку приемов полезно проделать вперед все приемы по порядку каждой стороной.

7-й УРОК

1. Вновь разучиваются приемы: 10, 11 и 12 со страховкой и защитой:

Прием 10. Захват за колено и ту же ногу.

Прием 11. Захват за плечо и ногу.

Прием 12. Захват руки и ноги с колена.

Со страховкой.

2. Тренировка на девять приемов: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 и 9 с приемами после защиты.

1. При переходе к приемам с захватом за ноги необходимо разучивать их из обыкновенной стойки, которая принимается по команде „приготовиться!“, а во время тренировки уже привыкать делать их из различных положений.

При проведении этих приемов нужно привыкнуть правильно и быстро брать захватывающей рукой между ног и приспособляться к быстрому наваливанию противника на себя. Ноги ставить

как удобнее. При разучивании приемов основываться на указаниях, данных в 1-м уроке.

2. Тренировка на девять приемов: №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 и 9, с приемами после защиты на прежних условиях. Обращать особое внимание на быстрое проведение приемов после защиты.

8-Й УРОК

1. Разучивание защит и применение приемов после них в приемах: 10, 11 и 12.

Вновь разучивается прием 13 со страховкой.

Прием 13. Захват руки и ноги стоя.

2. Тренировка та же, что и в 7 уроке.

1. Обратить внимание при разучивании приема 13, чтобы рука Нападающего своевременно скользила сверху к запястью руки О-ся. Прием сначала будет казаться трудным для исполнения.

2. Тренировка. Затрачивать меньше ненужных усилий во время отыскания удобного момента для производства приема.

9-Й УРОК

1. Разучивание защиты и переход после нее к приему 13.

Вновь разучивается прием 14 со страховкой.

Прием 14. Гриф удушья со страховкой.

2. Тренировка на двенадцать приемов: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 и 12, с приемами после защит.

1. Разучивать прием 14 из обыкновенной стойки и из положения, указанного на рис. 24.

2. Тренировка. С введением в тренировку приемов захвата за ногу требуется проводить ее из обыкновенной стойки. Если приемы будут плохо выходить, т.-е. мазаться, необходимо на время (1—2 урока) перейти на положение, указанное на рис. 24.

При обыкновенной стойке у начинающих с самого начала проявляется какая-то нервозность, напряженность, отсутствие плановости, — все это сопровождается многочисленными быстрыми и бесцельными движениями. Поэтому необходимо брать себя в руки и проводить тренировку вполне осмысленно, планомерно и целесообразно.

Не говоря уже о замешательстве, в тренировке, вследствие такого резкого перехода от стойки в захвате к обыкновенной стойке, некоторыми лицами проявляется замешательство даже среди обыкновенной работы лишь с прибавлением к тренировке очередных 2—3 новых приемов.

Тренировка на 12 приемов: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 и 12 с приемами после защиты.

10-Й УРОК

1. Разучивается прием 15 со страховкой:

Прием № 15. Зажим локтей.

2. Тренировка на 14 приемов: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, с приемами после защит.

1. На разучивание приема 15 следует уделить больше времени, чем на предыдущие

ТАБЛИЦА ПРОХОЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРИЕМОВ ПО УРОКАМ

Уроки	П р и е м ы	Разучиваются			Прохождение тренировки
		Со стра-ховкой	С защи-той	Прием после защиты	
1	Вновь разучиваются: 1, 2, 3 и 4	*	—	—	
2	1, 2, 3 и 4 Вновь разучиваются: 5 и 6.	*	*	—	Тренировка на 4 приема: 1, 2, 3 и 4, с защитами.
3	1, 2, 3 и 4 5 и 6	*	*	—	Тренировка на 6 приемов: 1, 2, 3, 4, 5 и 6, с защитами
4	1, 2, 3, 4, 5 и 6 Вновь разучиваются: 7 и 8.	*	*	—	Тренировка та же, что и в 3 уроке.
5	1, 2, 3, 4, 5 и 6 7 и 8	*	*	*	Тренировка на 6 приемов: 1, 2, 3, 4, 5 и 6, с приемами после защиты.
6	1, 2, 3, 4, 5 и 6 7 и 8 Вновь разучиваются 9 . . .	*	*	*	Тренировка на 8 приемов: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 и 8, с приемами после защиты.
7	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 и 9. Вновь разучиваются: 10, 11 и 12	*	*	*	Тренировка на 9 приемов: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 и 9, с приемами после защиты. С этого урока можно применять по желанию подложки: переднюю, заднюю и боковую. Они будут иметь значение только как средства перевода противника на землю.
8	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 и 12 Вновь разучиваются 13 .	*	*	*	Тренировка та же, что и в 7 уроке.
9	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 и 9, 10, 11 и 12 13 Вновь разучиваются 14 .	*	*	*	Тренировка на 12 приемов: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 и 12, с приемами после защиты.
10	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 и 13 14 15	*	*	*	Тренировка на 14 приемов: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 и 14, с приемами после защиты.

Условные знаки: *—разучено, *—разучивается.

ТАБЛИЦА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РУКОВОДСТВА ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ УРОКОВ И ТРЕНИРОВОК

Приемы	Описание приемов	Страховка	Защита	Прием после защиты во время захвата или перед ним
1	Захват головы и руки под мышку. (Рис. 16).	1. Н. не бросается своей тяжестью на О. 2. О. при перебрасывании сгибать ноги в коленях.	1. Отклонять голову назад или наклоняться и мешать захвату рукой. 2. Упирается свободной рукой в бок или спину. (Рис. 17).	1. После защиты № 2 схватить Н. за локоть между ног и подбить. (Рис. 18).
2	Захват руки под мышку. (Рис. 19).	1. Н. не бросается своей тяжестью на О. 2. При перебрасывании сгибать ноги в коленях.	1. Упирается свободной рукой в спину или бок. 2. Упирается в бок, стараясь сойти с него.	1. После защиты № 2 схватить Н. за локоть между ног и подбить.
3	Захват головы под мышку. (Рис. 20).	1. Ослабить зажим головы, при падении на ковер, не выпустить ее. 2. Напрячь мышцу и шею.	1. Наклониться и мешать захвату рукой. 2. Упирается в бок, стараясь сойти с него.	1. После защиты № 2 схватить Н. за локоть между ног и подбить.

4	Захват руки на плечо. (Рис. 21).	1. При перебрасывании Н. не ударять головой о ковер О. 2. Напрячь мышцу в плече, подтянуть голову и сгибать ноги.	1. Упирается свободной рукой в спину или бок.	1. После защиты № 2 схватить Н. за локоть между ног и подбить.
5	Захват головы двумя руками. (Рис. 22).	1. Сгибать ноги в коленях.	1. Обхватить Н. и оторвать от земли. 2. Сбить руки с затылка.	1. После сбития прием „женский“ сделать.
6	Захват обеих рук под мышку. (Рис. 23).	1. Перебрасывая, придерживать рукою доподготовленного О. 2. Сгибать ноги в коленях.	1. Согнуть руки в локтях.	—
7	Захват головы под мышку. (Рис. 25).	1. Напрячь мышцу шеи, при перебрасывании сгибать ноги в коленях.	1. При прыжке Н. делать шаг в сторону; при захвате левой — шагать правым.	—
8	Захват руки и поясницы. (Рис. 26).	1. Бросая на ковер, задерживать руку О. до начала падения, не ударять головой. 2. При броске подгибать голову и ноги в коленях.	1. Упирается свободной рукой в спину или бок.	1. После защиты № 2 схватить Н. за локоть между ног и подбить.

ТАБЛИЦА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РУКОВОДСТВА ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ УРОКОВ И ТРЕНИРОВКИ
(Продолжение)

№№ приемов	П р и е м ы	Страховка	З а щ и т а	Прием после защиты во время захвата или перед ним
9	Захват руки и поясницы обрательный. (Рис. 27).	1. Не бросать.	—	1. При отклонении Н. назад, взять его на этот же прием.
10	Захват за колено и ту же ногу. (Рис. 28).	1. Не бросать. 2. В случае падения подгибать голову и падать на полусогнутые руки; Н. в это время старается сесть на пол.	1. Опускаться ниже при проецировании руки или поднимании. 2. Падать на бок.	1. При неудаче Н. схватить его сверху за талию или ногу.
11	Захват за плечо и ногу. (Рис. 29).	1. Бросать в сторону стоящей на земле ноги. 2. Подставлять полусогнутые руки для смягчения.	При неудаче Н. защит много.	Приемов—много.

12	Захват руки и ноги с коленом. (Рис. 30).	1. Не выпускать захваченную руку до конца падения—поднимать ее вверх. 2. Подгибать голову и держать ее ближе к боку.	1. Падать при захвате на левую или направо.	1. Приседая, захватить голову Н. и сдать указав в рис. 31.
13	Захват руки и ноги стоя. (Рис. 32).	1. Подгибать голову и опираться на полусогнутую руку.	1. Во время нырка захватить голову.	1. Н., захватив голову, делает прием (см. рис. 31).
14	Гриф удачи и "кроват". (Рис. 34).	1. Попав на горло, сильно не сжимать, не поворачивать голову в сторону. 2. Напрягать мышцы шеи, подбородок ближе к груди.	Приемы и 17, относятся к общей тренировке.	—
15	Зажим локтей. (Рис. 35).	1. Не бросать. 2. При нечаянном падении бросать не прямо назад, а немного в бок и присесть самому. 3. О. отворачивать голову от стороны падения и сгибать ноги.	1. Оставлять одну или обе ноги назад, опуститься ниже. 2. Падать на бок.	—

ТАБЛИЦА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РУКОВОДСТВА ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ УРОКОВ И ТРЕНИРОВКИ

(Продолжение)

№№ приемов	П р и е м ы	С т р а х о в к а	З а щ и т а	П р и е м п о с л е з а щ и т ы в о в р е м я з а х в а т а и л и п е р е д н им
9	Захват руки и поясницы обрательный. (Рис. 27).	1. Не бросать.	—	1. При отклонении Н. назад, взять его на этот же прием.
10	Захват за локоть и ту же ногу. (Рис. 28).	1. Не бросать. 2. В случае падения подгибать голову и падать на полуосогнутые руки; Н. в это время старается сесть на пол.	1. Опускаться ниже при проецировании руки или поднимании. 2. Падать на бок.	1. При неудаче Н. схватить его сверху за талию или ногу.
11	Захват за плечо и ногу. (Рис. 29).	1. Бросать в сторону стоящей на земле ноги. 2. Подставлять полуосогнутые руки для смещения.	При неудаче Н. падает много.	Приемов—много.

12	Захват руки и ноги с коленей. (Рис. 30).	1. Не выпускать захваченную руку до конца падения—поднимать ее вверх. 2. Подгибать голову и держать ее ближе к боку.	1. Падать при захвате на левую или направо.	1. Приседав, захватить голову Н. и сдвинуть указанный в рис. 31.
13	Захват руки и ноги стоя. (Рис. 32).	1. Подгибать голову и опираться на полуосогнутую руку.	1. Во время нырка захватить голову.	1. Н., захватив голову, делает прием (см. рис. 31).
14	Гриф удерживать и "кроват". (Рис. 34).	1. Попав на горло, сильно не сжимать, не поворачивать много голову в сторону. 2. Напрягать мышцы шеи, подбородок ближе к груди.	Приемы и 17, относятся к общей тренировке.	—
15	Зажим локтей. (Рис. 35).	1. Не бросать. 2. При нечаянном падении бросать не прямо назад, а немного в бок и присесть самому. 3. О. отворачивать голову от стороны падения и сгибать ноги.	1. Отставлять одну или обе ноги назад, опуститься ниже. 2. Падать на бок.	—

ТАБЛИЦА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РУКОВОДСТВА ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ УРОКОВ И ТРЕНИРОВКИ
(Окончание)

№№ приемов	Приемы	Страховка	Защита	Прием после защиты во время захвата или перед ним
16	Двойной нельсон. (рис. 36). (Можно упорствовать в стойке).	1. Не держать долго подогнутую голову. 2. Не давить на голову после подгиба ее.	1. Не давать соединять Н. руки на шею.	1. Захват руки и взятие на бедро.
17	"Финские ключи". (рис. 37).	1. Не заводить быстро руку, своевременно останавливаться.	1. При захвате на ключ переворачиваться на спину.	Приемы следуют на земле.
18	Подножки: задняя (рис. 38), боковая (рис. 39), передняя (рис. 40).	Служат вспомогательным средством для перевода противника на землю. Описание — смотри "Подножки".		

приемы, так как он является самым трудным: здесь, при некоторой технической сложности, требуется значительная быстрота, чтобы не дать возможности защищаться О-мусю, иначе этим приемом не удастся вытащить его вверх.

2. Тренировка на четырнадцать приемов: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 и 14 с приемами после защиты, близко подходит к состязанию не только по количеству и разнообразию приемов, но и по возможности применения всех практических указаний настоящего руководства (глава "Тактика применения приемов"). Собственно, эта возможность начинается с 9-го урока, но там введение новых приемов, резко отличающихся от предыдущих и обыкновенной стойки, очень много привлекает к себе внимания, что отражается на ориентации и планомерности ведения тренировки.

На этих десяти уроках разучивание и постепенное развитие тренировки дополнительных приемов заканчивается. Остается прием 15, который войдет в последующую тренировку, когда этот прием будет хорошо усвоен с технической стороны. Приемы "нельсон" и "финские ключи", как применяющиеся чаще на земле, и "подножки", как средство перевода противника на землю, для применения там приема, войдут в общую тренировку с приемами, пройденными раньше. Если позволяет время, то я советую не довольствоваться этими девятью тренировками (в 10 уроках), а остановиться подольше на последней тренировке, проходимой на 10-м уроке.

Развитие тренировки в продолжение проходимых уроков подходит в 9 и 10 уроках очень

близко к общей тренировке и в дальнейшем незаметно сливается с ней. Для большей ясности сопоставляю разницу в развитии тренировки при переходе от 10-го урока к общей тренировке:

В 10-м уроке

1. Стойки применяются в захвате и обыкновенные.
2. Приемы введены дополнительные.

В общей тренировке

1. Кроме этих стоек, могут приниматься и другие положения по желанию.
2. К дополнительным приемам присоединяются пройденные раньше.

Подножки по желанию можно прибавлять, начиная с 7-го урока, для навыка их применения, но цели они не будут иметь, так как подножки, являясь главным образом вспомогательным средством для перевода противника на землю и применения уже там приема, в этой тренировке, за отсутствием таковых приемов, теряют смысл их использования.

Подножки

До сих пор в практике жизненного применения подножка не имела решающего значения в схватке, а служила большей частью хорошим вспомогательным средством для проведения непосредственно следующего за ней приема или в соединении с ним усиливала этот прием и облегчала бросание противника на землю.

Мне кажется, с помощью подножки возможен в некоторых случаях выход из затруднительного

положения; это—только предположение, еще не подтвержденное жизнью.

Подножки бывают:

а) **Задние**, когда выставляют свою ногу сзади ноги пр-ка и, задерживая последнюю, бросают его на землю (рис. 38).

б) **Боковые**—выставляют свою ногу сбоку ноги пр-ка (рис. 39).

в) **Передние**—выставляют свою ногу спереди ноги пр-ка (рис. 40).

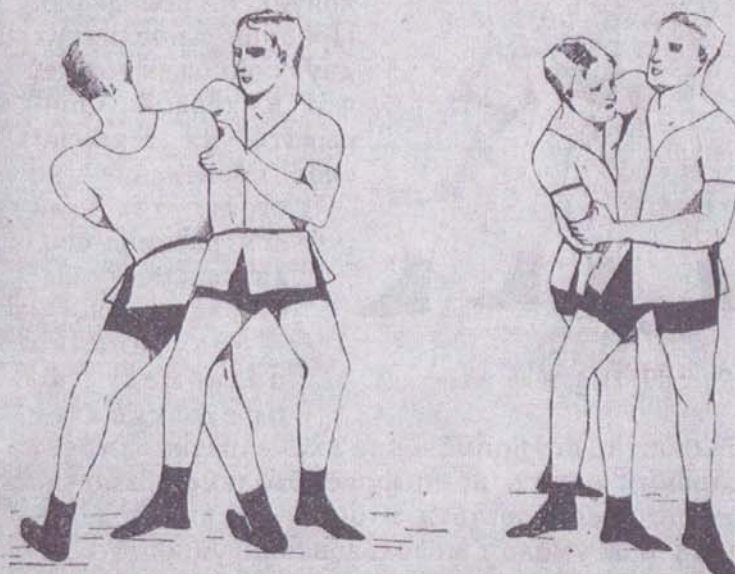


Рис. 38. Задняя подножка. Рис. 39. Боковая подножка.

Эти же подножки могут быть:

Внутренними, когда своя захватывающая нога находится с внутренней стороны ноги пр-ка (между ног).

Внешними, когда своя нога захватывает с внешней стороны ногу пр-ка.

Задние подножки в схватке, когда один или оба пр-ка обхватывают друг друга руками за туловище, хорошо известны всем.

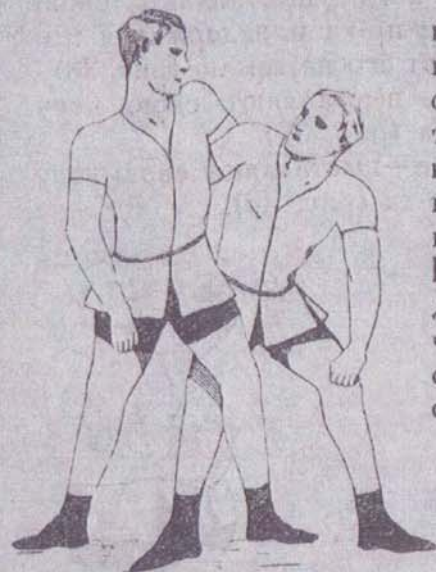


Рис. 40. Передняя подножка.

Для более широкого использования вспомогательных средств „самозащиты“ необходимо знать не только задние подножки, но также боковую и переднюю. Принцип последних двух подножек тот же, что и первой. Описывать их техническое проведение не стоит, так как вся разница сводится к месту выставления ноги.

Разучивание подножек не представляет трудности, но применение их в схватке требует большого опыта, поэтому необходимо возможно больше тренироваться в быстром их проделывании и в умелом использовании удобного положения ног и туловища пр-ка.

Тренироваться в применении подножек можно во время разучивания дополнительных приемов, прибавляя их к указанному числу приемов в уроках, а также во время общей тренировки и состязания, при чем во всех случаях необходимо анализировать причины неудачи, обычно они бывают от плохо выбранного момента для применения. Иногда бывает так неудачно выбран

момент, что применяющий сам падает, т.-е. получается падение как бы от подножки противника. Реже причиной неудачи бывает медленное проведение подножки.

Много труднее проделать подножку, когда противники схватились за руки, как указано на рисунке 41. При таком положении пр-ков нужна точная работа с очень быстрой ориентацией.

Хотя этот вид подножки довольно труден в смысле быстроты и координации всех движений, тем не менее желательно его разучить, так как положение захвата за руки противниками встречается в схватках довольно часто.

Нападающий захватывает своей правой рукой или за верхнюю часть левой руки обороняющегося, или за его плечо, или за затылок, а левой рукой—за локоть правой руки обороняющегося, затем с помощью рук и рывком своего корпуса быстро и сильно поворачивает его. Обороняющийся для устойчивости бывает принужден повернуть свою левую ступню вправо. Н. тотчас же захватывает своей левой ногой правую ногу обороняюще-

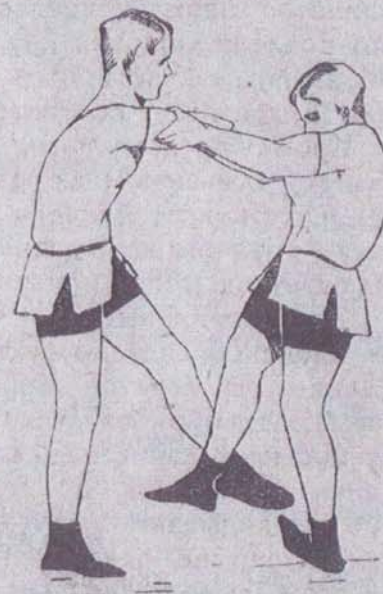


Рис. 41. Подножка при схватке за руки.

гося сзади, обхватывая ее как бы крючком, и в то же время делает рывок руками вперед и вниз, а если недостаточно одного рывка, то делает еще один или несколько их.

Такого рода подножка требует большой настойчивости при разучивании, и, обычно, большинство занимающихся с жаром берутся за нее, но после нескольких неудач бросают ее совсем. Меньшая же часть, в зависимости от настойчивости, достигает соответствующих результатов.

Кроме предыдущего, полезно еще ознакомиться с выводом из равновесия без подножки и, путем настойчивого разучивания, достигнуть хотя бы небольших результатов, которые в схватках могут принести некоторую пользу.

Этот способ вывода из равновесия существует в японской системе „юдо“, по которой достижение результатов бросания противника на землю требует азиатской настойчивости в течение нескольких лет практики. По моему мнению, достижения, не дающие полной победы, не оправдывают продолжительной траты времени. Но все-таки нам следует ознакомиться с этим выводом из равновесия для использования его, как вспомогательного средства в соединении с другими приемами, а для этого времени потребуется немного.

Сущность вывода из равновесия заключается в необходимости приложения силы в направлении вывода противника из равновесия.

Человеческое тело, выведенное из равновесия, чрезвычайно быстро его восстанавливает, поэтому вся трудность заключается в умении уловить этот момент, который, собственно, для глаз незаметен. Следовательно, надо развить, как говорит Иокояма, „чувство

ощущения телом“, и тогда при помощи этого чувства можно ощущать в схватке место нахождения центра тяжести тела противника.

Человек, обладающий такой чувствительностью, имеет явное превосходство перед прочими. Насколько значительно это явное превосходство и его чудесные результаты, — это оставляем при Иокояме.

Возьмем для примера описание производства такого приема (рис. 42).

Схватившись за руки у плеч, как указано на рисунке 42, Н. начинает отступать назад и заставляет О. подаваться вперед, сначала его правой стороной. Со следующим шагом Н. заставляет О. подаваться левой его стороной и, наконец, заставляет подаваться вперед опять правой стороной, но уже значительно быстрее, чем ожидал О., поэтому О. теряет равновесие на этой стороне. Эти движения надо проделывать очень быстро, а последнее движение, выводящее из равновесия, следует проводить рывком.

Путь для изучения этого искусства Иокояма не указывает, и его приходится искать самому.



Рис. 42. Выведение противника из равновесия.

Это сначала затрудняет и тормозит разучивание, но потом оно идет вполне гладко. Заинтересовавшись в свое время этим „выводом из равновесия“, я усердно принялся за его изучение и месяцев через 8 достиг довольно свободного бросания противника на землю.

Проведением этого приема невольно заинтересовываешься, а при удачном его выполнении доставляешь себе большое удовольствие. Этот прием приводит в изумление окружающих вследствие непонятной причины падения противника; он же, мне кажется, имеет больше внешнего эффекта, чем существа „самозащиты“.

Я нашел более удобным проводить занятия следующим образом: сначала необходимо подыскать такого партнера, который терпеливо бы выполнял все ваши требования и однообразные действия; потом приступить к разучиванию, первое время проделывать очень медленно, при напряженном захвате со стороны противника, самому же не надо напрягать руки и туловище; затем темп постепенно ускорять, после же привычки к быстрой работе уменьшать постепенно свое напряжение и т. д. В этой работе громадное значение имеет точное выполнение партнером ваших требований, а особенно в самом начале разучивания.

Рывок при последнем шаге нужно стараться делать неожиданно для О., а потому шагов для отступления делать не обязательно три, а можно больше. Работа рывками проходит почти на вытянутых руках. Это может неблагоприятно отразиться на мышцах плечевого сочленения, а потому необходимо быть осторожным, т.-е. не проделывать много раз подряд это упражнение, особенно если занимающийся мало тренирован.

В этом мне пришлось убедиться, к сожалению, на горьком опыте. На занятиях, после 1½-месячного перерыва, я, желая провести этот прием, пропустил через себя для доказательства человек 10—12. Так как болезненного ощущения бросаемым этот прием не причиняет, то было еще много охотников, но я, почувствовав небольшую боль в плечевом суставе, прекратил дальнейшее бросание. Думая, что в данном случае произошло обычное небольшое растяжение, я не обратил внимания на него. Непрекращавшаяся продолжительное время боль заставила меня обратиться к врачу, и я узнал, что у меня был довольно значительный надрыв плечевых связок. Несмотря на продолжительное лечение, рука до сих пор при сильном напряжении дает себя чувствовать.

Разбирая случаи жизненного применения, мы встречаем чаще всего употребление задних подножек, не дававших окончательного результата без применения после них приема.

Вывод из равновесия без подножки имеет одинаковые результаты с самими подножками, а потому весь этот отдел является как бы вспомогательным для применения приемов.

ОБЩАЯ ТРЕНИРОВКА НА ВСЕ ПРИЕМЫ

Свободная тренировка может вестись каждой стороной из различных стоек и всевозможных положений, удобных для применения по каким-либо соображениям. Благодаря этому, расширяются возможности для захвата, и быстро могут меняться подходы от одних приемов и другим, почти противоположным. Все это значительно затрудняет защиту и требует быстрой ориентации. С правильным применением психических

качеств при свободной тренировке приходится вести, помимо борьбы внешней, также борьбу внутреннюю, пожалуй, в некоторых случаях наиболее тяжелую. Техническая сторона проведения приемов с переходом к свободной тренировке у нас достаточно подготовлена для работы в ней, но психическая, несмотря на постепенный подход в уроках односторонней и двухсторонней тренировки и в уроках тренировки с дополнительными приемами, требует еще большой практической работы.

Трудность этой работы, с физической стороны, и усиленная мозговая работа, с психической, делают ее особенно интересной, в то же время широкое проявление инициативы и приобретение практических материалов для дальнейшего совершенствования „самозащиты“ делают работу очень ценной.

Проведенная до сего времени практическая работа в небольшом масштабе дала возможность выработать основы и некоторые детали „самозащиты“, с расширением же масштаба эта работа даст новые материалы коллективной разработки для совершенствования ее в дальнейшем.

Комбинации

Обычно в тренировке схватка состоит, с одной стороны, из подхода—приема и, с другой стороны, защиты и приема. На этом прерывается цикл последовательных действий, и схватка начинается снова, если, конечно, одной из сторон раньше не будет достигнута победа. Эти средства борьбы могут иногда непрерывно продолжаться дальше, тогда к предыдущему прибавится: защита—прием—защита и т. д., т.-е. получится так-называемая комбинация.

С технической стороны она не представляет ничего нового, так как в нее входят защиты и приемы, разученные раньше.

По комбинациям оценивается работа состоящих. При применении комбинаций занимающимися руководитель разбирает: были ли они продолжительными или кратковременными, удачными или замазывающимися, быстрыми или медленными и т. д., и по ним, в зависимости от опыта руководителя, могут быть очень точно определены психические качества борцов и на основании этого даны ценные советы им. Если же у борющихся нет комбинаций, то надо узнать причину отсутствия их. По внешнему виду определение этого в тренировке опасно, так как легко можно ошибиться, а потому приходится во время перерывов добираться путем задаваемых вопросов: что каждый хотел сделать, почему не сделал и т. п., потом дать указания к устранению этих недостатков.

Я разбираю здесь подробно три комбинации: легкую, среднюю и трудную по исполнению.

Занимавшиеся раньше сразу в них разберутся и смогут по ним свободно судить о качестве различной работы.

1-я комбинация (легкая)

(Содержание комбинации: борец Х: подход—прием; борец „У“: защита—прием; Х: защита и прием).

Х

У

Х в стойке из захвата (рис. 24) берет на „женский“.

У, защитившись от него, делает „захват

Х защищается отталкиванием в спину (рис. 17) и захватывает сзади между ног и поднимает его вверх ногами (рис. 18).

головы спереди" (рис. 20).

2-я комбинация (средняя)

(Содержание комбинации: Х—прием, У—защита-прием; Х—защита-прием, У—прием).

Х

У

Х делает захват головы подмышку (рис. 20).
(Прием).

У уклоняет голову вниз, уходя от захвата, и хватается за близстоящую ногу двумя руками, стараясь поднять Х на себя.

(Захват-прием).

Х, защищаясь от подема вверх, обхватывает спину двумя руками для подема У вверх.

У, пользуясь моментом, применяет прием (рис. 43).

(Прием).

(Защита—прием).

3-я комбинация (трудная)

(Содержание: Х—подход-прием, У—защита-прием; Х—защита-прием).



Рис. 43. Защита в комбинации.

Х

Х захватывает за правую руку У, с внутренней стороны у плеча и, повернув У, хватает его сзади на „женский“.

Х, предвидя опасность, опускается одновременно с У на землю и, стараясь посадить его к себе на ступни (рис. 44), перекачивается через свою спину назад, держа У руками за голову или плечи, помогает своими ногами перебросить его через себя, после перебрасывания садится на У верхом и делает прием „опасный“ (рис. 45).

Даю для примера еще одну комбинацию, в которой советую разобраться самим занимающимся.

Х—руку на плечо У, У—защита (отталкивание); Х, наклоняясь ниже, „загиб руки за спину

У

У. Попадает головой на грудь и тотчас опускается, желая сесть у ступней Х, в то же время руками захватывает ноги сзади (между коленями и щиколотками), ударяя затылком в живот Х.



Рис. 44. Прием в комбинации.

II сп., У—защита (кувырок через голову); Х—„рычаг на земле“, придерживая ногами за шею У (рис. 54).

Занимающиеся должны уметь сами составлять комбинации, но, составляя их, необходимо всегда, при возможности, пробовать применять их в тренировке. Если они будут слабо проходить, следует отыскивать и устранять причину этого.

Таким путем, можно получить хорошие и выверенные комбинации, которые окажут большую пользу при состязании.



Рис. 45. Прием в комбинации.

Разучивание комбинаций трудно пригнать к известному отделу обучения. Вообще, можно сказать, что комбинациями следует заниматься, хорошо ознакомившись с свободной тренировкой.

Дополнительная разработка (варианты) основных приемов

Приведенные ниже приемы джиу-джитсу уже проходились при начальном обучении в большом объеме и с тренировкой. Поэтому описания производства я их не даю, если же потребуются какие-либо справки, нужно просмотреть соответствующие главы „Руководства“. Здесь же даются некоторые характерные особенности приемов с целью более удобного применения их в состязании, а также защиты от них и приемов, следующих после защит.

Для успешного проведения каждого из этих приемов требуется использование подходящего положения и быстрота проведения приема. Тогда защита и последующий прием отпадают, но в состязании, при напряженном внимании противника, довольно трудно выполнить оба эти требования, вследствие чего схватка часто затягивается, и тогда является необходимым знание не только защиты, но и возможных приемов после них, чтобы принять своевременно соответствующие меры защиты.

Для восстановления в памяти забытых знаний необходимо все приемы джиу-джитсу повторить вместе с защитами, как они проходились раньше, а потом принять во внимание все относящиеся к ним указания и попутно с этим разучить все приемы, следующие после защит. Лишь после этого можно вводить эти приемы в тренировку с дополнительными приемами, прибавив их сразу и все их примерно в 12—13 урок. Прибавлять такое количество приемов можно только лицам, занимавшимся в свое время систематически двухсторонней трени-

ровкой, для прочих же придется добавлять частями, но, в каком точно количестве, я затрудняюсь указать, так как это зависит от степени знаний, полученных при первоначальном обучении, и успешности применения приемов в двухсторонней тренировке. Это вернее определяют сами обучающиеся по личному опыту и по усвоению при прохождении тренировки дополнительных приемов.

Приемы

1. Выверт локтя в обратную сторону

(Рис. 46)

Характеристика: Удобен при захвате противником за плечи или за шею. Руку, захватывающую за локоть, вести под руку противника.

Защита: Помощь другой рукой захватом за свой локоть.

Прием. „Женский“ с задней подножкой.

2. Захват за ладонь с вывертом руки наружу

(Рис. 47)

Характеристика: Удобен в различных захватах. Если противник крепко держит, то нужно рывком корпуса ослабить и в то же время захватить за ладонь. От этого приема защита трудна и должна быть очень быстрой.

Защита: 1. Нырнуть под руку и после этого делать тотчас прием, иначе нападающий дождет кисть.

2. Помощь другой руки.

Прием после защиты: Может быть случайный, так как довольно трудно провести захват другой рукой.



Рис. 46. Выверт локтя в обратную сторону.



Рис. 47. Захват за ладонь с вывертом руки наружу.

3. „Дожим кисти“

(Рис. 48)

Характеристика: В стойке необходимо улавливать момент, когда другая рука противника занята каким-либо захватом или не успеет на помощь (см. рис. 48). Производить прием быстро. Пользоваться этим приемом можно в различных положениях.

Защита: Поворот кисти в сторону или помощь другой рукой.
Прием после защиты: „Женский“.



Рис. 48. Дожим кисти.

4. „Рычаг вниз“ и „рычаг вниз по принципу“

Характеристика: Во всех случаях удобнее проделывается и лучше проходит второй прием. Делать — без рывка.

Защита: Не давать подворачивать захваченную руку вверх локтем.

Прием после защиты: Захватом за одну ногу сорвать противника с другой ноги, стоящей на земле, и бросить. На земле можно сделать „загиб руки за спину“.

5. „Выверт“

(Рис. 49)

Характеристика: Делая выверт, не останавливаться, а продолжать вести противника на землю, делая там прием.

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

2. Уход на земле через голову.

Прием после защиты: В обоих случаях „узел“.

6. „Рычаг на бедре“

(Рис. 50)

Характеристика: Делать при немного согнутой в локте руке, захватить руку противни-

Защита: Сгибать руку в локте, подворачиваясь под противника, и другой ру-

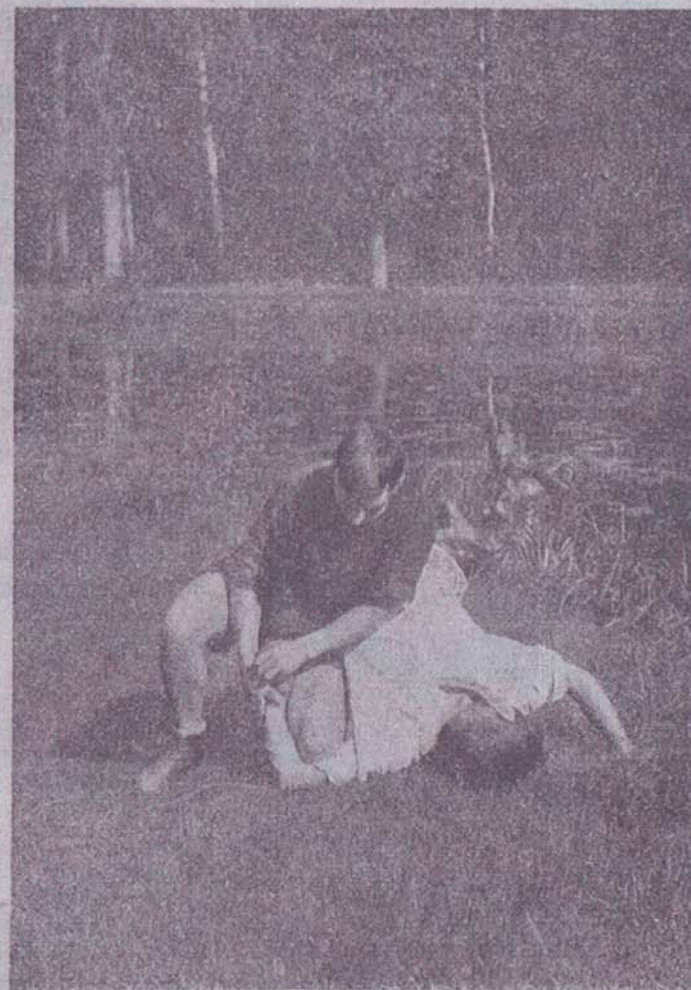


Рис. 49. Выверт.

ка двумя своими руками. Делать без рывка.

кой схватить его за шею и падать вместе с ним спиной на землю.

Прием после защиты: Если рано взята защита, — захват за ногу или, смотря по моменту, за голову.

7. „Обратный выверт руки“

(Рис. 51)

Характеристика: Выворачивается рука в сторону: обратно тому, что делается в приеме „загиб руки за спину“, т.е. наружу. Опасен при быстром порывистом движении.

Защита: Нырнуть в сторону выворачивания под свою руку и стать перед противником.

Прием после защиты: После защиты приемов можно делать много.

8. „Женский“

Характеристика: Удобен в различных положениях, лучше проводится с задней подножкой.

Защита: 1. Сбить руку противника с подбородка.

2. Повернуть голову в сторону.

Прием после защиты: Если был захват за талию под свою руку, то — захват этой рукой за голову и бросок через бедро.



Рис. 50. Рычаг на бедре.



Рис. 51. Обратный выверт руки.

9. „Женский сзади“

Характеристика: Хорошо проходит при нападении сзади во время схватки.

Защита: Нужно стараться попасть затылком на грудь противника, тотчас же опуститься, сесть у ног, обхватив руками сзади его ноги между щиколкой и коленями.

Прием после защиты: Одновременно с опусканием на землю ударить затылком в грудь или живот противника, держа руками за ноги.

10. „Загиб руки за спину“

(1-й способ)

Характеристика: Проходит в различных положениях, преимущественно в середине схватки.

Защита: 1. Прижать руку к туловищу и схватить себя за одежду.

2. Захватить рукой свою или руку противника.

Прием после защиты: При первой защите преимущественно „женский“.

11. „Загиб руки за спину“

(2-й способ)

Характеристика: Применяется преимущественно в середине схватки, когда рука противника, обхваченная двумя руками, находится близко к голове или груди, тогда остается только нырнуть под руку.

Защита: Не дать нырнуть, приседая или прижимая руку к себе.

Прием после защиты: Захват между ног сзади.

12. „Узел“

Характеристика: Требуется большой быстроты, как и „дожим кисти“.

Защита: Сбить свободной рукой руку противника, пока он не успел пропустить свою руку в изгиб локтя.

Прием после защиты: „Загиб руки за спину“ или „рычаг вниз“.

13. „Милицейский“

Характеристика: Проходит случайно в середине схватки. Делать без рывка.

Защита: Их несколько, но все они имеют характер силовой и опасны: при малой надежде на защиту рекомендуется сдаться.

Прием после защиты: Случайный, трудно определить — какой.



Рис. 52. Перебрасывание со вставлением колена в живот противника.

14. „Мат“

Характеристика: Хорошо проводится, когда противник стоит разогнувшись, или после „обмана“ на захват за голову.

Защита: Упасть на бок или спину.

Прием после защиты: После защиты неудобно делать.

15. „Против револьвера“

Характеристика: Этот прием проходит в дополнительных приемах с колена (рис. 30). Здесь же он делается из стойки. В состязании удобен, но требует быстроты.

Защита: 1. Присесть, сгибая ноги в коленях.

2. Упасть на бок или спину.

Прием после защиты: Отгибание головы вперед (рис. 31).

16. „Перебрасывание“ (Рис. 52)

Характеристика: Употребляется при захвате противником у плеч или за плечи. Необходимое требование осторожного прикладывания ступни в пах или живот противника, хотя это замедляет прием и дает возможность противнику защищаться. Прodelывается этот прием, упирая коленом в живот противника, и в некоторых случаях, по

Защита: Присесть или оттянуть свою заднюю часть возможно дальше назад, ослабляя этим упор ноги нападающего, или упасть на бок.

Прием после защиты: 1. Отжав одну руку — „загиб руки за спину II сп.“.

2. При падении на бок — прием на земле.

обоюдному условию, можно становиться на обе ступни и бросать противника.

17. Против удара сверху

Характеристика: Следует применять при поднятой вверх руке. Хорошо подходит при этом же положении „захват руки на плечо и бросок“. Можно иногда применять „узел наверху“.

Защита: 1. Выпрямить руку и повернуть ее в сторону защиты от „узла“.

2. Отталкивание свободной рукой в противника (рис. 17).

Прием после защиты: Захватить другой рукой сзади между ног противника.

18. „Захват за шею сзади“ (Рис. 52а)

Характеристика: Вариант „захвата за шею спереди“, указанного в „Руководстве“, производится, как показано на рис. 52а.

Защита: Носят случайный характер.

19. „Освобождение от захвата одной рукой“ (Рис. 53)

Этот прием является вспомогательным средством в стойке (см. „Руководство“ рис. 52; кроме того, в том же „Руководстве“ указано средство освобождения от захвата за плечи).



Рис. 52а. Захват за шею сзади.

20. „Подножка“

(Задняя—рис. 38. Боковая—рис. 39. Передняя—рис. 40).

То же вспомогательное средство в стойке; описание см.: „Подножки“.



Рис. 53. Освобождение от захвата.

Приемы на земле

Приемы на земле имеют часто решающее значение. Делать их следует тотчас же после падения противника и, если возможно, то не выпуская руку его.

Захват ногами за шею, туловище и пр. служит хорошим вспомогательным средством для применения приемов руками. Сжимать ногами противника сильно—запрещено.

Характеристика приемов

1. „Опасный“.

Во время состязания только захватить за подбородок противника, не отгибая, т.е. только обозначить прием.

2. „Рычаг на земле спереди“.

В состязании должен проходить без горлового захвата. При падении противника не отпускать его руку, так как на земле ее трудно поймать.

3. „Рычаг на земле сбоку“.

То же, что и в предыдущем приеме.

4. „Рычаг лежа на спине“.

(Рис. 54)

Удобный прием для применения тотчас же после падения противника на землю.

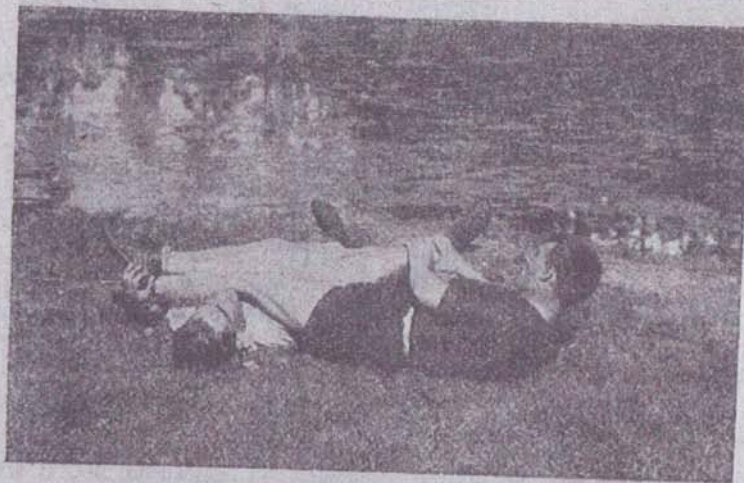


Рис. 54. „Рычаг лежа на спине“.

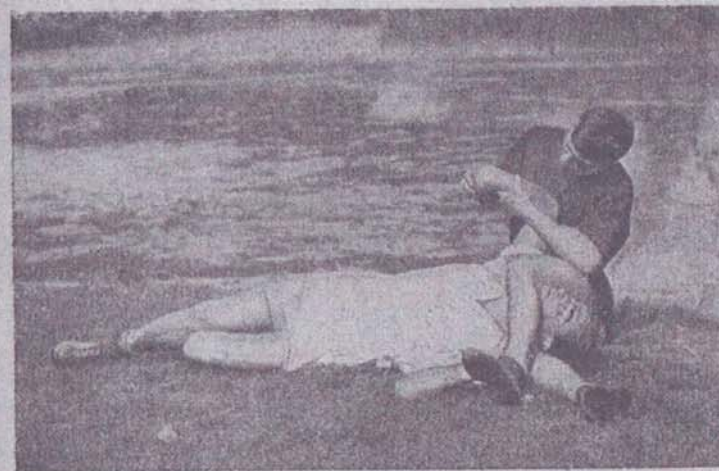


Рис. 55. Захват шеи ногами.

5. „Захват шеи ногами“.

(Рис. 55)

Применять приемы на руке. В данном случае показан „дожим кисти“.

6. „Переворот противника на земле и дожим ступни“.

Один из часто употребляемых приемов, но неудобство его заключается в том, что получается иногда обоюдный захват.

7. „Выверты ступни“.

(Рис. 56 и 57)

Эти приемы являются вариантами предыдущего приема.



Рис. 56. Выверт ступни (1-й вариант).



Рис. 57. Выверт ступни (2-й вариант).

8. „Выверт руки на земле“.

(Рис. 49)

Продолжение выверта в стойке или самостоятельный прием.

9. „Отжим головы“.

(Рис. 58 и 59)

Употребляется при захвате головы противником, как защита, переходящая в прием, как в стойке, так и на земле.

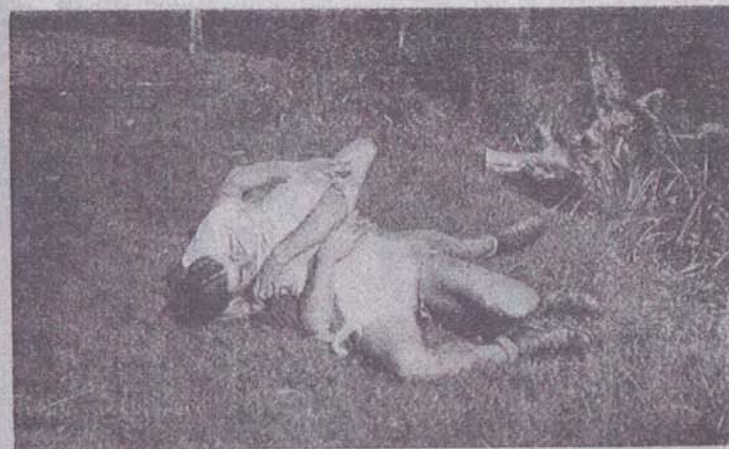


Рис. 58. Отжим головы (на земле).

10. „Двойной нельсон“.

(Рис. 36)

Проводится также и в стойке. На земле он применяется преимущественно после захвата в стойке и падения вместе с противником.



Рис. 59. Отжимание головы (в стойке).

11. „Финские ключи“.

(Рис. 37)

Имеют второстепенное значение и применяются случайно.



Рис. 60. „Захват ногами“.

12. „Захват ногами“.

(Рис. 60)

Этот прием является вспомогательным средством для применения других приемов, так как сильно сжимать противника своими ногами запрещается.

Глава IV

ТАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ПРИЕМОВ

В этой главе даются основные указания по тактическому применению приемов, нарушавшиеся чаще всего при практических занятиях тренировкой. Эти указания применялись многими довольно слабо, с недостаточной четкостью, а некоторыми и вовсе не применялись, благодаря чему борьба выливалась в силовую, опасную и с неопределенными результатами возню.

Поэтому я даю объяснение значения тактического применения приемов и подробное объяснение указаний для занимающихся. При дальнейшей работе каждый борец, основываясь на данных 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 обоих случаях физическая работа управляется психическими качествами, а степень успеха зависит от развития последних. В этих случаях для достижения успеха пользуются принципом: „с наименьшей затратой энергии получить больше результатов“.

Главным результатом борьбы считаем по беду, а ее-то и должно получить с затратой наименьшего количества энергии. Достижение этого зависит от психических качеств, направляющих в известный момент определенные разученные навыки; кроме того, чем удачней выбран момент, тем меньше потребуется энергии.

Если же этот момент выбран неудачно или неиспользован как следует, то для достижения победы потребуется очень много физической работы, и последняя примет характер чисто силовой. Стремление борца всякой дисциплины—фехтование, борьба, бокс и т. д.—выражается в экономии своей энергии, в частности в стремлении напасть на противника врасплох, т. е. воспользоваться его неподготовленностью, промахом и более слабыми, уязвимыми местами, открытыми ли самим противником без принуждения другой стороны, или открытыми вследствие некоторых комбинаций, примененных к нему.

Таким образом, применению приемов должен предшествовать тактический подход, во избежание завязки единоборства на силу, которая не всегда дает определенные практические результаты в смысле победы.

В „самозащите“ больше, чем в какой-либо другой дисциплине, необходимо разумное управление своими действиями и приобретенными навыками для достижения определенных целей.

Практические указания

Ниже изложенные основные указания по тактическому применению приемов рассчитаны на начинающих или малоопытных борцов, которые

без этих указаний обычно приходят к этим положениям в результате продолжительной и беспорядочной работы, с возможными нередко 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 достижению цели его—введению противника в заблуждение.
- 5) К пассивности противника относиться осторожно.
- 6) При активности противника быть хладнокровным, а при схватке не терять ориентации.

Рассмотрим эти указания подробнее, по пунктам.

1. Ознакомиться с физическими и психическими качествами противника

Ознакомление с противником начинается с выхода его на ковер, где следует обратить внимание на рост и телосложение противника. При большом росте противника, обычно, удобно из стойки производить захваты за ноги его, в схватке же с небольшим противником обладающий быстротой нападающий делает этот захват чисто.

Сложение имеет значение в приемах, требующих применения большого усилия, к каковым относятся: захваты за ноги с подниманием на себя и др., требующие крепких мышц спины и живота (поясницы).

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 §§ 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 различные движения, которые хотя и не показывают на желание провести известный прием, 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,—и потом уже легко провести прием.

3. Не напрягаться, когда в этом нет необходимости

Постоянное и ненужное напряжение утомляет и изматывает состязающихся, кроме того, в некоторых случаях оно способствует, напр. при выводе из равновесия, открытию намерений 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,—все же усиление напряжения допустимо только при производстве приема, защите и обмане.

4. Показывая обман, стремиться к достижению цели его — введению противника в заблуждение

Показывая обман, начинающие или мало работавшие борцы большей частью замазывают его, т. е., 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 до начала ответа 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, очень загадочна. Ее нельзя считать только за боязнь, она и судьями не считается за отрицательное поведение противников, так как пассивность противник, может быть, считает необходимым по своим тактическим соображениям. Например, противник, вполне надеясь на применение защиты против приема нападающего, считает для себя наиболее удобным и легким после защиты захватить его на прием. Если же выяснится, что пассивность противника является следствием боязни, и что он избегает

захватов, то делать захваты за голову или за руки для проведения приема не имеет смысла, так как он быстро будет срывать их,—зато, как обман, эти захваты могут в данном случае хорошо пройти.

6. При активности противника быть хладнокровным, при схватке не терять ориентации

По началу ведения схватки видно, чего противник больше придерживается: активности или пассивности ведения ее, хотя то или иное поведение противника может быть характерным только для начала схватки, а в дальнейшем он изменяет свое поведение.

Активность со стороны противника указывает, отчасти, на уверенность его и требует от другой стороны сохранения полного хладнокровия для проведения правильной защиты и использования представившегося удобного момента для приема, для чего в схватке не терять ориентации.

Во время схватки необходимо также учесть и хладнокровие противника. Хладнокровие чувствуется с самого начала схватки. Если только противник выдерживает его и дальше, оно не особенно приятно действует на партнера, так как чувствуется внимательность противника и возможность с его стороны использования всякого удобного момента, поэтому невольно приходится самому быть осторожным.

Теперь стоит еще разрешить очень важный вопрос технического порядка, как работает противник:

- а) на одних приемах (без обманов),
- б) на приемах с обманами,
- в) на комбинациях.

А. Работа на одних приемах быстро определяется после нескольких захватов. Эта работа—тяжеловесная, силовая, а по результатам для другой стороны самая безопасная.

Б. 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, качество же ее увеличивается в зависимости от быстроты ведения, в результате чего она становится опаснее для противника.

В. Работу противника на комбинациях 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, а желательно ее определить,—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 сначала будет казаться трудным охватывать все, необходимо вернуться к урокам тренировки, где проходится постепенная подготовка борца (трудность будет особенно остро чувствоваться не проходившими систематических занятий по „Руководству“).

Впоследствии все указания будут восприниматься легко, и некоторые борцы, на основе их, будут совершенствоваться и вырабатывать в дальнейшем свои методы, соответствующие их способностям и желаниям.

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 всех старания. Это может происходить по двум причинам:

- 1) при неправильном подходе с нашей стороны,
- 2) при работе с очень опытным противником.

О первом случае говорить не приходится, так как он ясен сам по себе. Переходя ко второму пункту, я дам раньше всего общий совет: надо всегда принимать во внимание, что знание одной стороной известных подходов для достижения цели не исключает возможности таких же знаний, а может быть, и больших и с другой стороны. Понятна поэтому трудность определения качеств такого противника, который старается не раскрывать их и достигает этого 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: а) принимать соответствующие удобные для себя положения и б) принудить его проводить определенные активные действия, подготавливая себе как в первом, так и во втором случае удобный момент, решающий схватку поражением противника.

На первый взгляд может показаться, что для этого достаточно сделать: в первом случае—„обман“, а во втором—даться 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—„даться на прием“—это значит выехать на защите, или, при некотором искусстве, на комбинации. Но такая тактика не всегда приносит положительные результаты. Противника нужно навести на ложную оценку своих качеств или тактики, благодаря чему он будет проводить активно соответствующую тактику.

Вообще должен сказать, что знание намерений (действий) противника, хотя бы и неприятных для себя, уже есть часть победы или шанс для нее.

Дальнейшая практическая работа научит отыскивать пути и средства для использования слабых мест противника.

В заключение я дам еще один совет, который может принести некоторую пользу. Это—самый подробный анализ каждой своей неудачи, который является лучшим предупреждением на будущее время от подобных ошибок. Мне несколько раз приходилось наблюдать, с каким внутренним неудовольствием товарищи разбирают свои ошибки при поражении, стараясь отделаться от разбора как можно скорее и в то же время найти некоторое оправдание и уте-

шение для себя, часто приписывая свои ошибки простой случайности. Такие товарищи не обращают при этом внимания на то, что случайности у квалифицированных борцов вообще бывают редки, у них же они случаются чуть ли не все время.

Если целью занятий ставится достижение положительных результатов, то и работать надо серьезно.

Глава V

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Только путем кропотливой и настойчивой работы при переходе к свободной тренировке руководитель даст основы и правильное направление занимающимся для всей дальнейшей и самостоятельной их работы по тренировке и подготовке к состязанию.

В „Руководстве“ занятия заканчиваются на уроке двухсторонней тренировки в захвате, методические указания тоже заканчиваются на этом же. Для перехода к настоящему руководству необходимо дать соответствующие указания как к самому переходу, так и к последующему ведению занятий.

Переход к данному руководству можно провести по двум направлениям, в зависимости от перерыва и его продолжительности между первым и вторым руководствами. Для того, чтобы не повторяться, в каждом из указанных ниже случаев необходимо брать весь материал для каждого случая, а порядок прохождения соблюдать указанный в них.

Продолжительность перерыва и отсутствие у многих товарищей, окончивших курс по джиу-джитсу, первого „Руководства“ вследствие задержки его выпуска отрицательно отразились

на полученных в свое время знаниях, значительная часть которых была забыта. Поэтому приходится восстановить первоначальные знания по первому „Руководству“ включительно до 3 урока двухсторонней тренировки, а в дальнейшем проводить занятия в следующем порядке ¹:

Теоретическая часть	Практическая часть
---------------------	--------------------

1. Ознакомление с принципами „Самозащиты“ и целью состязаний, проводя параллель с имеющимися за границей на этот предмет правилами. (Введение).

2. Ознакомление со специальной подготовкой:

Общие указания.

Страховка.

Защита и приемы после нее.

(Специальная подготовка).

1. Проведение 3-го урока двухсторонней тренировки по правилам первого „Руководства“.

2. Вводить в предыдущую тренировку правильную защиту и по возможности, приемы после нее.

В двухсторонней тренировке схватки очень примитивны, так как состоят они большей частью, с одной стороны, из подхода (или довольно слабо проведенного обмана) и приема и, с другой стороны, из защиты (очень часто произвольной) и, редко, приема после защиты.

¹ Курс не разбивается на уроки, так как руководитель сможет сам построить урок по известным правилам: не переходить к последующему, не усвоив предыдущего.

Слабая защита объясняется непривычкой к состязанию, и отчасти плохой ориентацией.

Руководитель, проводя тренировку, должен обратить особое внимание на эту сторону и давать указания, при разборе схваток, применения правильных защит и следующих за ними приемов.

При недостатке своего материала надлежит пользоваться приемами, изложенными в конце данного руководства, варьируя их для применения в захвате.

3. Техника приемов и разучивание дополнительных приемов.

Ознакомление с „Тактикой применения приемов“.

3. 1-й урок разучивания дополнительных приемов.

Разучиваются следующие уроки.

Главные указания из теории на этом оканчиваются, и работа в дальнейшем принимает практический характер. Руководитель должен наблюдать за выполнением всех данных раньше указаний в общих чертах и постепенно вводить мелкие детали. Принимая во внимание трудность выполнения при практической работе всех указаний сразу, необходимо сначала приучать занимающихся проводить во время тренировки пункты 2 и 3 практических указаний из „Тактики применения приемов“, а затем уже следует вводить пункт 4. По достижении некоторого навыка в них, можно приступать 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 инди-

видуальные 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, разучивая их, можно было при случае применить. Вообще, комбинации очень полезно разучивать, так как знание их, при умелом применении, облегчает достижение победы.

Во время прохождения дополнительных приемов следует в некоторые уроки вводить двухстороннюю тренировку в захвате с приемами из первого „Руководства“, чтобы не забывать их. Тренировку с дополнительными приемами необходимо проводить отдельно, ни в коем случае не присоединяя туда пройденных прежде приемов, до перехода к общей тренировке. Это необходимо в целях приобретения большего навыка применения дополнительных приемов, а также—лучшего технического их усвоения при общей тренировке. С прибавлением же к ним прежних приемов дополнительные приемы будут реже применяться, что отразится в дальнейшей работе как на техническом их проведении, так и на тактическом применении. По окончании разучивания дополнительных приемов и при переходе к общей тренировке необходимо руководствоваться ниже изложенными указаниями, так как ошибки будут одни и те же, и лишь при переходе к общей тренировке они будут резко бросаться в глаза.

При непрерывном продолжении курса обучения после прохождения первого „Руководства“, т.-е. начиная с третьего урока двухсторонней

тренировки, следует постепенно приучаться к свободной тренировке на все пройденные приемы. Для этого надо давать сначала простые схватки, где будут применяться приемы со страховкой, и ответом на них будут служить защиты. При этом следует при переходе к свободной тренировке предварительно ознакомить занимающихся с „тактикой применения приемов“, и введение ее в тренировку надлежит делать так же, как указано было в первом случае. Прибавляя приемы в свободную тренировку согласно данного руководства, следует предварительно проделать их несколько раз для лучшего усвоения защит и следующих за ними приемов, а характеристику применения их принимать во внимание для использования во время тренировки. Руководителем раньше замечалось постоянное стремление занимающихся перейти к свободной схватке: от этого приходилось удерживать их с самого начала обучения; теперь следует объяснить им мотивы прежнего запрещения, указывая, что наблюдающаяся до сих пор их возня шла в разрез всем практическим указаниям „тактики применения приемов“. Начиная свободную тренировку, надо требовать в первую очередь выполнения 2 и 3 п.п. практических указаний.

Для руководителя начало свободной тренировки является одним из очень серьезных моментов, требующих особенного внимания и настойчивости для исправления тех многочисленных ошибок, которые обычно всегда получают у занимающихся. Первоначальные схватки полны ошибок. Я перечислю здесь более грубые из них с указанием примерного исправления:

Ошибки:

1. Начальные схватки не имеют вполне осмысленного подхода к приему, а если у некоторых лиц и проявляется стремление к таковому, то из этого получается только намек, который поймет скорее только руководитель, а для состязающейся другой стороны он вовсе не понятен.

Отчасти вследствие этого получают следующие ошибки:

2. Захваты носят силовой характер, где некоторые лица имеют тенденцию к ломанию, совсем не видя того, что противник взял уже защиту.

В результате этого получается:

3. Бесцельная возня с затратой большого количества энергии и отсутствие определенного результата, причем состязающиеся, увлекшись возней, обычно проявляют:

Исправления:

Многочисленные бесцельные движения сбивают самого захватывающего. Поэтому необходимо, останавливая тренирующихся, спрашивать: к какой цели они стремились, применяя столько действий и имеет ли смысл для достижения цели применять такое количество действий? Объяснить, что лучше делать при данных условиях.

Прерывать схватку вначале и показать практически всю невыгоду ведения ее в таком характере, путем применения к нападающему защиты и приема.

Если опасности в этой возне не будет, то дать поюзаться, а после окончания ее сразу начать другую схватку, но не проводить ее дальше, а прервав, указать

4. Много горячности, мешающей правильному ведению схватки и опасной для противника, а потому:

5. Состязающиеся очень часто не тотчас же отпускают захват, не смотря на громко поданную команду: „стой“, утверждая, что во время горячей схватки они не слышат этой команды. Лишь только после внушительного хлопка по тренирующимся они отпускают захваченный прием.

на причины их усталости. На практике они лучше это воспримут.

Прерывать схватку сразу и делать предупреждение, а несоблюдающих предупреждения выводить из схватки на более продолжительное время.

Приучая к быстрому отпусканью приема, смотреть за захватывающим очень внимательно и находиться все время ближе к нему. В случае даже малой затяжки снимать прием своими руками или не давать его проводить дальше. Пока занимающиеся еще не привыкли выполнять все требования, следует возможно чаще применять этот способ.

Кроме того, надо приучать и попадающего на прием сознаваться в этом, а не терпеть боль из мелкого самолюбия, об-

ясняя, что судьи все равно и без его отказа признают поражение, а в дальнейшем такое поведение может невыгодно отразиться в некоторых случаях, когда судьи уже не будут принимать во внимание признание ссылающимся за собой поражения.

Эти самые существенные ошибки являются следствием отсутствия у тренирующихся ориентации, а потому и планомерного подхода к противнику. С другой стороны, эти ошибки затрудняют и совершенно препятствуют последующему восстановлению ориентации у тренирующихся, и если такое повторение их не будет вначале решительно пресечено, обучающимися будет усвоена плохая привычка вести состязание, в результате чего, имея дело с другим противником, не идущим по такому неправильному пути, будет получаться или поражение, или дисквалификация. Пропущенный момент для исправления этих ошибок будет тяжело отражаться на обучающихся, привыкших уже к легкой работе: на основе физической силы и простой „случайности“ без использования ценных психических качеств, требующих затраты труда и времени.

При односторонней и двухсторонней тренировках руководителями обычно мало обращалось внимания на подход к противнику и ориентацию при затягивающейся схватке. При-

чиной этого отчасти была возможность обойтись без уделения этому внимания, так как в первом „Руководстве“ затруднялось и ограничивалось применение психических качеств узостью поля действий, вследствие малого количества приемов, а также возможностей их применения. С переходом к свободной тренировке все это сильно расширяется, и если кем-либо из руководителей правильно проводилась односторонняя и двухсторонняя тренировка с выполнением соответствующих указаний, то при переходе к свободной тренировке часть основных требований уже усвоена, и дальнейший путь прохождения ее будет значительно легче и интереснее.

На исправлении мелких ошибок я здесь не останавливаюсь и вообще не советую руководителям особенно серьезно заниматься ими, так как это отчасти задерживает занимающихся, забивает голову им малоценным балластом, который поэтому идет часто наравне с запоминанием существенных основных требований, вследствие чего может опуститься иногда что-либо серьезное, а мелочь будет выполнена. Кроме того, в результате задерживания занимающегося, им не будет проявляться инициатива—это одно из ценных качеств, которое надо стараться развивать. На мелкие ошибки нужно только указывать без перерыва схватки и не останавливаться на них подробно при разборе и объяснении, так как они сами собой исправятся при дальнейшей практической работе.

Параллельно с свободной тренировкой следует разучивать дополнительные приемы по указанным в руководстве урокам, при чем разучивание и тренировку их надо проводить отдельно, как и в первом случае. В зависимости от количества

пройденных уроков свободной тренировки и успешности ее проведения, соответственно облегчаются усвоение и быстрота прохождения дополнительных приемов, при чем тренировка их не будет представлять труда, так как основы, необходимые для нее, уже до некоторой степени усвоены на предыдущих занятиях. При таких условиях следует обращать внимание на техническую сторону приемов, т.-е. на чистое и быстрое их исполнение. После успешного прохождения всех приемов, их можно прибавить к приемам, употребляемым в свободной тренировке. Таким образом, получится общая тренировка на все приемы.

Дальнейшее ведение занятий будет заключаться только в тренировке, где указания со стороны руководителя, по мере усовершенствования обучающихся, должны больше детализироваться и способствовать развитию индивидуальных особенностей каждого борца.

Существенная разница между 1-м и 2-м порядком прохождения самозащиты заключается:

В 1-м случае подготовка и постепенность перехода в свободную тренировку производится на занятиях с дополнительными приемами, особенно с началом прохождения приемов захвата за ногу.

Во 2-м случае—это производится последовательным введением „Тактики применения приемов“ в пройденные раньше приемы, ставшие более совершенными в техническом выполнении теперь, поэтому тренировка и разучивание дополнительных приемов не имеет влияния как на переход, так и на свободную тренировку, а лишь увеличивает количество вводимых в нее новых приемов.

Указания к проведению уроков

При проведении всяких уроков руководствоваться указаниями гл. VI первого „Руководства“.

Перед занятиями по „самозащите“ необходимо укрепить организм занятиями по общей физической подготовке. Для этого следует первые уроки, насколько это является возможным, всецело употреблять на эту подготовку, а в дальнейшем вводить в каждый урок хотя бы часть общих упражнений, разнообразя их каждый раз, с целью развития различных органов. Из специальных подготовительных упражнений брать не меньше одного упражнения в урок, которое должно оказывать соответствующую пользу заданию этого урока. Для более успешного изучения самообороны до тренировки, количество людей в группе на одного руководителя не должно превышать 20 человек. При переходе к односторонней тренировке первые два урока можно проводить с этим количеством, а на третий, где дается полное напряжение, для удобства наблюдения и безопасности, следует разбить, самое меньшее, на 2 смены, лучше на три. Четвертый урок требует мягкого места для занятий, и проводить его следует индивидуально с каждой парой по-очереди; объяснение же и разбор схваток делается для всех. Двухсторонняя тренировка, являясь первой ступенью для перехода к свободной тренировке, безусловно требует индивидуальных занятий во всех уроках, а при свободной тренировке можно разучивать способы применения вновь вводимых приемов группой. Для третьего урока руководителю следует только показать, а применение обучающиеся должны разучить сами.

РАСЧЕТ КОЛИЧЕСТВА ЧЕЛОВЕК НА 1 РУКОВОДИТЕЛЯ ПРИ ОДНОВРЕМЕННЫХ ЗАНЯТИЯХ

При прохождении	Количество лиц	Как и что проходят
С начала курса до тренировки	20 человек или немного больше	Групповое разучивание приемов и подготовительные упражнения
Односторонняя тренировка:		
1-й урок . . .	То же	То же
2-й урок . . .		
3-й урок . . .		
4-й урок . . .	Группу делить на 2—3 смены По одной паре, по-очередно	Повторять приемы, входящие в 3-й урок, можно группой
Двухсторонняя тренировка:		
1-й урок . . .	По одной паре, по-очередно	В 1-м и 2-м уроке разучивание входящих приемов можно делать группой
2-й урок . . .		
3-й урок . . .		
Свободная тренировка	То же	Разучивание вариантов приемов делать одной парой
Дополнительн. приемы	Группой	Разучивание без броска, на жестком месте. Тренировка по одной паре
Общая тренировка на все приемы .	По одной паре	Разучивание вариантов приемов и комбинаций делать обязательно одной парой

Таблица 1
ПОРЯДОК ПРОХОЖДЕНИЯ ПОЛНОГО КУРСА
САМОЗАЩИТЫ

Что проходится и порядок про- хождения	Как проходится
Джиу-джитсу: а) Краткая история . . . } б) История развития в СССР }	Вступительная лек- ция
Общие указания: Удары } Чувствительные точки . . . } Обратные рычаги . . . } Дожимы } Выверты и комбинации }	Теоретическ. часть с практическ. ука- заниями
Подготовительные упражнения: Приемы } Приемы на земле . . . } Приемы во всех положе- ниях }	Практическ. часть Групповые занятия
Тренировка: Значение ее и виды . . .	Теория
Односторонняя: 1-й урок } 2-й урок } 3-й урок } 4-й урок }	Практические за- нятия Занятия малыми группами
Двухсторонняя: 1-й урок } 2-й урок } 3-й урок }	Практические за- нятия содной парой
Теоретическое ознакомление со свободной тренировкой	

Количество пар, которое может пропустить руководитель в один час, занимаясь последними уроками двухсторонней тренировки, а также свободной и общей на все приемы, трудно определить, так как это зависит частью от способности руководителя, а частью от быстроты усвоения занимающимися; при чем надо принять во внимание, что часть урока отводится для занятий общими и специальными подготовительными упражнениями. Руководитель должен употребить все усилия, чтобы его занимающиеся знали медицинскую таблицу, где указывается, при каком приеме какое может быть повреждение. Для этого нет необходимости учить ее отдельно, а во время занятий при прохождении приемов чаще говорить, что от данных приемов может получиться, а потом по прошествии некоторого времени начинать их спрашивать, поправляя неверные ответы. Таким образом, эта таблица будет усвоена занимающимися совершенно незаметно для них во время прохождения занятий.

На этом заканчивается курс прохождения по первому „Руководству“, и при переходе ко второму занятию следует проводить по одному из указанных ниже направлений в зависимости от:

I) наличия продолжительного перерыва между занятиями и

II) при непрерывном продолжении обучения.

Приведенные ниже таблицы составляют непосредственное продолжение таблицы № 1. Таблица за № 2 очень близко придерживается порядка изложения данного руководства и указывает правильное проведение занятий с методической стороны.

Таблица 2

**ПОРЯДОК ПРОХОЖДЕНИЯ КУРСА ОБУЧЕНИЯ
ПРИ НАЛИЧИИ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОГО ПЕРЕ-
РЫВА В ЗАНЯТИЯХ**

Теоретическая часть	Практическая часть
<p>1. Ознакомление с содержанием полного курса „самозащиты“, целью состязаний, правилами, существующими за границей, их разбором (введение)</p> <p>2. Ознакомление с общей и специальной подготовкой: Цель последней Общие указания Страховка Защита и приемы после нее</p> <p>3. Техника разучивания дополнительных приемов Тактика применения приемов</p>	<p>1. Краткое повторение всех пройденных приемов и проведение 3-го урока двухсторонней тренировки</p> <p>2. Постепенное добавление в двухстороннюю тренировку приемов, указанных в конце руководства (проходившихся раньше), после предварительного проделания их несколько раз с защитой и приемами после нее</p> <p>3. Разучивание дополнительных приемов в порядке указанных приемов</p>

Теоретическая часть	Практическая часть
<p>4. Указания во время практических занятий на основании предыдущ. данных</p> <p>5. Переход к свободной тренировке. Указание из первого „Руководства“ (стр. 107). Разбор схваток, ошибки и их исправление</p> <p>6. Общая тренировка. Ее значение</p> <p>7. Дальнейшие указания должны вестись в развитие „тактики применения приемов“ и в развитие индивидуальных способностей у каждого борца Ознакомление с правилами состязаний</p>	<p>4. В дальнейшем, при прохождении уроков дополнительных приемов, изредка проводить двухстороннюю тренировку.</p> <p>5. То же, что и в предыдущем. Желательно, чтобы в двухстороннюю тренировку входили почти все указанные в конце приемы</p> <p>6. Соединение приемов, входящих в двухстороннюю тренировку, с дополнительными приемами и общая тренировка</p> <p>7. При общей тренировке стремиться к развитию выдержки. Применение комбинаций</p>

Таблица 3

ПОРЯДОК ПРОХОЖДЕНИЯ КУРСА ПРИ БЕСПРЕРЫВНОМ ОБУЧЕНИИ

Теоретическая часть	Практическая часть
<p>1. Ознакомление со свободной тренировкой и переход к ней („Руководство“, стр. 107). Ознакомление с „тактикой применения приемов“. Ошибки по пп. 2 и 3 „Практических указаний“ и их исправление</p> <p>2. Ознакомление с содержанием полного курса „самозащиты“, целью состязаний, с правилами, существующими за границей, и их разбором (введение). Разбор и исправление ошибок, согласно практических указаний „Тактики применения приемов“.</p> <p>3. Ознакомление с общей и специальной подготовкой и целью последней. Общие указания. Страховка. Защита и приемы после нее</p>	<p>1. Свободная тренировка на приемы, пройденные в трех уроках двухсторонней тренировки, и на все пройденные раньше приемы. Давать простые схватки, заканчивающиеся защитой или ответным приемом</p> <p>2. Продолжение таких же схваток и применение приемов данного руководства в указанном их исполнении. Предварительно можно проделать, для лучшего запоминания их, с защитами и последующими приемами, не вводя в тренировку</p> <p>3. То же, что и выше, но прибавлять приемы в тренировку</p>

Теоретическая часть	Практическая часть
<p>4. Значение ориентации. Техника разучивания дополнительных приемов. Указания на основании предыдущих данных</p> <p>5. Указания, касающиеся дополнительных приемов</p> <p>6. Те же указания до конца разучивания дополнительных приемов</p> <p>7. Общая тренировка. Ее значение</p> <p>8. При дальнейшей практической работе указания из „Тактики применения приемов“ должны детализироваться, а также способствовать развитию индивидуальных способностей отдельных борцов. Ознакомление с правилами состязаний</p>	<p>4. Разучивание дополнительных приемов в порядке указанных уроков</p> <p>5. Продолжение разучивания дополнительных приемов. Проводить изредка свободную тренировку отдельно, без введения в нее дополнительных приемов</p> <p>6. То же, что и выше</p> <p>7. По окончании разучивания дополнительных приемов присоединять их к приемам, употребляемым в свободной тренировке, и вести общую тренировку на все приемы</p> <p>8. При общей тренировке стремиться к развитию выдержки. Применение комбинаций в тренировке</p>

Схемы распределения времени занятий по отделам в уроках

Нижеприведенная схема распределения времени занятий по отделам в уроках служит целям облегчения работы руководителей в правильном составлении уроков в различные периоды прохождения курса „самозащиты“.

(Продолжительность урока — академический час, т. е. 45 минут).

Схема и примерный урок прохождения краткого курса по 16-часовой программе

С х е м а	Продол- жительн.	У р о к
1. Подготовительные упражнения, чувствительные точки и удары.	15 мин.	Подготовительное упражнение № 1; удары №№ 2, 3, 6 и 8 (обозначать с подхода); чувствительные точки; взять „вспомогательный“ прием (делать с подхода).
2. Приемы.	20 мин.	Приемы: „Стой“ „Узел“ и „Мат“.
3. Тренировка и ответы на захваты.	10 мин.	3-й урок односторонней тренировки (работа на обе руки).

Схема разбивки урока на отделы, а также продолжительность занятий (в минутах) по каждому отделу дается обязательной и неизменной на каждый урок.

Задача руководителя заключается, таким образом, в следующем:

1) разбить подготовительные упражнения и приемы, а также занятия по тренировке на 16 уроков;

2) тщательно разработать каждый урок согласно схемы отделов урока, их продолжительности и вообще соблюдения правил их составления.

Примерный урок дан не из числа первоначальных, так как они не показательны, а средний.

Схемы и показательные уроки прохождения полного курса самозащиты

По применению соответствующих схем, курс обучения условно делится на следующие периоды:

1-й период — Общие указания, подготовительные упражнения и приемы.

Схема 1.

2-й „ — Односторонняя и двухсторонняя тренировки.

Схема № 2.

3-й „ — Свободная тренировка и дополнительные приемы.

Схемы 3 и 3а.

Проходятся по „Руководству самозащиты без оружия по системе Д. Д.“.

Проходится по данному руководству.

СХЕМА № 1 И ПРИМЕРНЫЙ УРОК

С х е м а	Продол- жительн.	У р о к
1. Подготовительные упражнения.	10 мин.	Подготовительные упражнения № 2 и 3; прыжки в высоту с разбега.
2. Приемы „в стойке“, с „бросанием“ и „на земле“.	30 мин.	Приемы: „женский“, „женский сзади“, „полугорловой“ и „мат“.
3. Удары и чувствительные точки.	5 мин.	Удары: № 8 — носком ноги, № 11 — пяткой (делать на чучело, проходя или пробегая около него). Чувствительные точки: п. „б“ под ухом, „в“ — за салазками (делать „вспомогательный прием“).

СХЕМА № 2 И ПРИМЕРНЫЙ УРОК

1. Подготовительные упражнения.	15 мин.	Вольные движения; лазание по канату. Подготовительное упражнение № 4.
2. Приемы.	10 мин.	Приемы: № 13 — „мат“; № 21 — „подножка в захвате“; № 22 — „перебрасывание“. (Повторение приемов для достижения большей быстроты проведения).
3. Тренировка.	18 мин.	4-й урок односторонней тренировки (повторение) и 1-й урок двухсторонней тренировки (проходится вновь).
4. Успокаивающие упражнения.	2 мин.	Успокаивающие упражнения.

СХЕМА № 3 И ПРИМЕРНЫЙ УРОК

С х е м а	Продол- жительн.	У р о к
1. Подготовительные упражнения: общей физической подготовки, специальные.	10 мин. 8 мин.	Вольные движения, бег (можно, чередуясь с шагом). Упражнения с резинками.
2. Свободная тренировка.	25 мин.	Свободная тренировка на все пройденные приемы, за исключением запрещенных правилами состязаний. Во время перерыва к проведенным приемам прибавлять их варианты. Применение п. п. 2 и 3 практических указаний „Тактики применения приемов“.
3. Дополнительные приемы.	—	Урок № 1, дополнительные приемы: № 1, 2, 3 и 4 (см. таблицу № 3).
4. Успокаивающие упражнения.	2 мин.	Успокаивающие упражнения.

Дополнительные приемы проходятся, начиная примерно с 3—4 урока, за счет времени, отведенного в схеме свободной тренировки, а „свободная тренировка“ изредка проводится, в зависимости от остающегося свободного времени. При составлении урока руководствоваться таблицей № 3.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СХЕМА № 3а И ПРИМЕР-
НЫЙ УРОК**

С х е м а	Продол- жительн.	У р о к
1. Подготовительные упражнения: общей физической подготовки, специальные.	10 мин. 8 мин.	Упражнение с медицин-боллом и упражнение со скакалкой. Упражнение с резинками и упражнение с подвесным мячом.
2. Дополнительные приемы.	25 мин.	Урок № 5 (дополнительные приемы): №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 и 8 и тренировка на 6 приемов (смотри таблицу № 2).
3. Тренировка в захвате.	—	3-й урок двухсторонней тренировки (в время перерыва прибавлять к приведенным приемам их варианты).
4. Успокаивающие упражнения.	2 мин.	Успокаивающие упражнения.

Данная схема, являясь продолжением методических указаний схем № 1 и 2, применяется на занятиях с лицами, имеющими продолжительный перерыв в занятиях по программе „Руководства самозащиты без оружия по системе Джиу-джитсу“ и настоящего руководства.

До начала прохождения дополнительных приемов время, отведенное для них, употребляется

на тренировку в захвате. С начала же прохождения дополнительных приемов (со 2-го урока) тренировка в захвате проводится изредка, в зависимости от оставшегося времени.

При составлении урока руководствоваться таблицей № 2.

По прохождении всего курса „самозащиты“ по схемам №№ 1, 2 и 3 (3-а), дальнейшие занятия и усовершенствование в „самозащите“ проводятся в виде общей „тренировки“ на все приемы системы.

Требования при самостоятельных занятиях общей тренировкой

Перед нами встает важный вопрос: *как нужно тренироваться, чтобы достигнуть больших результатов, не причинив себе вреда:* а) неправильными организацией и ведением занятий и б) неумелым применением приемов.

Приступать к общей тренировке можно:

1. При условии подготовленности организма в физическом отношении к работе, требующей большого напряжения.

2. При знании техники всех приемов, практических указаний из тактики применения приемов, но при условии полного соблюдения хладнокровия.

Во время тренировки необходимо соблюдение соответствующего режима, состоящего из ряда гигиенических правил и правильного питания. Хотя требование режима должно соблюдаться с самого начала занятий, о чем даются соответствующие указания инструкторами, но

фактически оно соблюдается очень мало. При переходе к самостоятельной, серьезной и напряженной работе соблюдение соответствующего режима *обязательно*. Это является одним из существенных средств достижения успеха, гарантией от причинения себе, возможно, очень серьезного вреда.

На этом отделе я останавлиюсь несколько подробней, чтобы указать, хотя бы кратко, значение гигиены и питания, а также средства для их соблюдения, применительно к обычным условиям человека, занятого значительное время дня выполнением служебных обязанностей.

Таким образом, при общей тренировке на все приемы с целью подготовки к состязанию или просто для большего усовершенствования в „самозащите“ необходимы следующие основные требования, без знания или выполнения которых приступить к тренировке нельзя:

1. Физическая подготовленность организма.
2. Знание приемов и умение тактического применения их.
3. Соблюдение режима.

Рассмотрим каждое из этих требований отдельно.

1. *Физическая подготовленность организма* необходима для приведения организма в состояние большей работоспособности—не за счет собственного здоровья занимающегося лица. Только при таком физическом состоянии организма можно без вреда для него принимать участие в серьезных состязаниях, требующих большого физического напряжения. Если занимающийся не захочет считаться с этим, то он рискует получить серьезные сердечные, желудочные и пр. заболевания, от которых по-

том не всегда удастся счастливо отделаться. Лица, систематически проходящие всю программу „самозащиты“, т.е. в порядке указанной постепенности, достаточно готовят 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, как указано в главе VI методических указаний „Руководства по самозащите“. Далее она продолжается в течение прохождения всего курса параллельно со специальной подготовкой:

в 1-м периоде проходится по схеме № 1,

во 2-м периоде по схеме № 2 и

в 3-м периоде по схемам № 3 и № 3а.

Во всех этих схемах отведено время на общую подготовку.

Кроме того, летом обычно бывает перерыв в занятиях, во время которого рекомендуется заниматься какими-либо летними видами спорта: легкой атлетикой—бегом, прыжками, метанием, плаванием и др.

Зимой ходьба на лыжах, если даже и мало проводится, все же дает некоторые результаты.

Таким образом, суммируя все занятия, можно считать, что каждый может ко времени перехода к общей тренировке достаточно подготовить свой организм в физическом отношении.

Я здесь совершенно не упоминаю еще специальных занятий: приемов односторонней и двусторонней тренировки и т. д., которые имеют большое влияние на организм в смысле физического развития.

Неблагоприятно могут отражаться на подготовке организма продолжительные перерывы

между занятиями. Тогда следует для исправления полученного в течение перерыва дефекта уделять больше времени общей физической подготовке. Если же перерыв был очень продолжительным, то первое время следует заниматься только одной общей физической подготовкой.

2. *Знание приемов с умелым тактическим применением их* составляет сущность всей «самозащиты без оружия». При переходе к общей тренировке мы только совершенствуемся в более искусном применении системы во всевозможных положениях и условиях. Без знания приемов или при плохом их знании невозможно достигнуть привычки инстинктивного применения их, а тем более применения их «по принципу». Кроме того, при плохом знании приемов переход к общей тренировке опасен, в виду возможного причинения повреждений партнеру. Человек, плохо или неточно делающий прием поневоле вынужден бывает применить больше чем следует физической силы для получения необходимого результата. Если же в быстрой работе он случайно сделает прием правильно и в силу привычки приложит обычное для этого приема количество физической силы (в быстрой работе иначе и не может быть), то очень легко может причинить противнику повреждение.

Собственно, при правильном прохождении курса приемы ко времени перехода к общей тренировке усваиваются всеми обучающимися, а у некоторых из них вырабатывается даже привычка инстинктивного применения их. При наличии большого перерыва между занятиями приемы, если и забываются, то все же очень

быстро восстанавливаются в памяти, для этого требуется 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 двусторонней тренировках. Требование этих знаний нельзя считать в настоящий момент обязательным, но лишь желательным, так как, с переходом к общей тренировке, тактику применения приемов приходится начинать сначала. Она является основой общей тренировки, где на нее будет обращено главное внимание, и разработка будет самой тщательной и подробной.

3. Третье основное требование — *режим*. Нельзя считать, что жизненный режим необходим только при тренировках или при занятиях физической культурой, — он необходим каждому сознательному человеку в его повседневной жизни. Поэтому каждый из занимающихся при определении для себя соответствующего режима должен уметь так распределить время сообразно со своими служебными занятиями, чтобы это вполне гармонировало с элементарными требованиями гигиены работы, труда, отдыха и питания. Установив соответствующий режим, необходимо твердо придерживаться его и не изменять без крайней к тому необходимости. Разрешение вопроса о распределении времени является существенной частью при определении режима.

Распределение времени. При распределении времени приходится исходить от часов, занятых исполнением служебных обязанностей, считая,

что занятий физических в это время никаких не может быть. Исключение составляют резинки—для развития грифа, для упражнений с которыми можно не отводить специального времени (можно заниматься даже во время ходьбы). Время, занятое службой, бывает у большинства преимущественно от 9 ч. до 16—17 часов. Затем обед, а после него раньше 2—3 часов заниматься нельзя. Таким образом, время для начала тренировки можно назначить между 7¹/₂—8¹/₂ часов вечера. Продолжительность занятий (вместе с отдыхами) 50 м.—1 ч. Большое значение для оздоровления организма имеет утренняя гимнастика, так-называемая „зарядка“; время на нее требуется от 5 до 10 мин ежедневно. Такое количество минут при всей загруженности работника всегда можно найти. О благотворности влияния „зарядки“ я не буду говорить, для этого лучше попробовать провести занятия раз 5—6, и тогда оценка „зарядки“ будет красноречивее всяких слов. Утренние упражнения в то же время являются подготовительными упражнениями, которые мы включаем в каждый урок. Упражнения эти производить до еды или чая за несколько минут, при чем, конечно, необходимо придерживаться правильного составления урока в смысле напряжения (смотри гл. VI первого Руководства) и постепенного увеличения количества упражнений. Кроме того, включение соответствующих упражнений в программу должно быть строго продумано, чтобы не было упражнений, развивающих одну и ту же группу мышц, и чтоб они соответствовали индивидуальному развитию занимающегося. В дни, свободные от тренировки или других (повторных) занятий

на ковре, полезно проделывать утренние упражнения вечером за 1 час до ужина при отсутствии его за час до сна, 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 вообще соблюдении правил гигиены в личной жизни говорить не приходится—нам всем это знакомо, исполнять же это необходимо.

Основные положения. Если служебные занятия требуют уделения других часов суток, то наши занятия можно переносить сообразно этим условиям, но необходимо помнить следующие основные положения: норма сна взрослого человека 7—9 часов в зависимости от состояния здоровья и количества работы. Рекомендуется раньше ложиться и раньше вставать. Ложиться примерно часов в 11. Зарядку проделывать натошак. В зависимости от квартирных условий лучше проделывать раздетым (не забывать проветривать предварительно помещение), после упражнения полезно обтереться водой комнатной температуры и вытереться жестким полотенцем. Повторными упражнениями или тренировкой заниматься после завтрака можно через 1¹/₂ часа, а после обеда через 2—2¹/₂ часа. Оканчивать упражнения вообще до еды за 20—30 минут. При плохом самочувствии или недомогании вследствие болезненного состояния, заниматься нельзя.

В смысле питания следует придерживаться своей привычки в потребности организма.

Можно считать хорошей смешанную пищу, при этом желательно сдабривать ее побольше молоком, овощами и фруктами. При правильном питании необходимо воздержание (не есть больше того, чем требуется для утоления голода нормально). Перед сном есть не позже, как за 1—1½ часа. Не употреблять большого количества жидкости. Пища должна заключать в себе питательные вещества, способствующие развитию деятельности организма. Мерой питательности вещества служит калория. Человеку в день требуется 2500—3000 калорий (количество калорий зависит от многих индивидуальных причин), при увеличенной физической работе требуется 4000 и больше калорий. Привожу выдержку из книги д-ра Лоренца: „Гиена телесных упражнений“, где он дает очень ясную (в нашем представлении) оценку питательных веществ, выраженных в калориях:

„Для правильной оценки питательных веществ необходима определенная мерка. Наука установила ее в калориях. Для оценки пищи достаточно понятия „большая калория“, которая обозначает количество тепла, необходимого для нагревания одного литра воды на один градус Цельсия.

Представление о калории в практическом отношении может встретить затруднение. Поэтому целесообразно дать калории реальное обозначение. Если дело идет о питании при спорте, то практически питательный масштаб можно приурочить к 1-му грамму картофеля, так как грамм картофеля очень близок к питательной ценности большой калории. Поэтому под одной калорией можно представлять себе питательность одного грамма картофеля. Проф.

Рубнер (Берлин) установил следующие средние цифры: один грамм белка или содержащих азот веществ дает 4,1 калории, один грамм жира или масла дает 9,3 калории, один грамм углеводов дает 4,1 калории.

Пользуясь цифровыми данными этой выдержки, можно легко по калориям довольно ясно представить себе питательность тех или других продуктов.

При занятиях тренировкой в смысле напряжения следует придерживаться кривой обычного урока. Для этого вначале следует брать подготовительные упражнения или повторять более трудные приемы, совершенствуясь в быстром и чистом техническом их проведении. Затем после небольшого отдыха приступать к тренировке. Сначала проделать несколько отдельных схваток, разбирая ошибки каждой, а затем взять на время 1—1½ минуты непрерывно. Разбор недостатков делать по окончании назначенного времени. Сообразно с подготовленностью организма время тренировки-состязания постепенно увеличивать. Но делать это следует очень осторожно, чтобы не переоценить свои силы. Нормальным считается, когда борец по окончании установленного времени тренировки-состязания, имеет еще запас физической силы для проведения еще 1—2 схваток. В конечном результате доходить до 6—8 минут непрерывной тренировки. После окончания схваток или тренировки на ковре,—каждый раз, сходя с него, не садиться тотчас же для отдыха, а проделать успокаивающие упражнения.

Обычно тренирующиеся всегда начинают схватку очень горячо, а поэтому быстро рас-

ходят свои силы (хватает на 1—2 минуты), и уже для проведения последующих схваток требуется продолжительный отдых, но все-таки схватка и после этого проходит тяжело.

Такое ведение тренировки—совершенно неправильно: силы расходуются в небольшой период времени почти все, не говоря уже о том, какой опасности тренирующиеся подвергаются.

Занимаясь тренировкой самостоятельно, всегда необходимо помнить об экономии сил, так как при отсутствии инструктора приходится самим выполнять часть его функций.

Тренироваться следует 2—3 раза в неделю.

При самостоятельных занятиях, кроме „практических указаний“ „Тактики применения приемов“, помнить:

1. О правильном расходовании своих сил.
2. О недоведении приемов до конца¹ (рычаги, выверты, дожимы).
3. Не проводить приемов рывками на основах, указанных в п. 2.

¹ Ни в коем случае не оспаривать у проведённых приёмов, стараясь доказать это практически, а лишь разбирать их, как было указано выше.

В этой тренировке вырабатываются, главным образом, тактические навыки.

Приложение 1

ОРГАНИЗАЦИЯ СОСТЯЗАНИЙ ПО САМОЗАЩИТЕ И НАПАДЕНИЮ БЕЗ ОРУЖИЯ

Цель состязаний

На занятиях по самозащите и нападению борцу даются: необходимая физическая подготовка и техника приемов самой „самозащиты“.

Состязания же по „самозащите“ и нападению преследуют следующие цели:

- 1) дать борцу возможность проявить всю сумму полученных им знаний и навыков и достичь победы всеми средствами и
- 2) развить в нем задатки не только физического и технического порядка, но также и психические (тактика борьбы, ориентировка, выбор лучшего приема на данный момент, инициатива и решительность).

Правильно и предусмотрительно организованные состязания по характеру борьбы всего ближе подходят к обстановке жизненных схваток.

Поэтому для выработки борца не на показ и не для эстрады, а для жизненных столкновений состязания должны сыграть решающую роль.

1. Организация состязаний

1. Состязания по самозащите и нападению могут быть между кружками и филиалами „Динамо“.

2. О всяких состязаниях, устраиваемых между кружками, филиалами „Динамо“, должно извещать ЦБ Секции (Москва).

3. О времени Всесоюзного состязания необходимо извещать округа за 2 м-ца до начала состязания, с указанием участников данного округа.

4. Перед участием на Всесоюзном состязании окружные филиалы обязаны провести состязания для выявления лучших сил, командруемых на Всесоюзное состязание.

5. Программа, положение и правила состязаний, утвержденные ЦСПСО „Динамо“, должны быть разосланы на места за 3 м-ца до начала состязаний.

6. Всесоюзные состязания устраиваются раз в год, в конце года.

7. К состязаниям допускаются лица, имеющие при себе справку:

а) о состоянии здоровья и отсутствии недостатков и повреждений, препятствующих участию в состязаниях, — от своей части или отдела.

б) подтверждение инструктора о прохождении обязательного курса „самозащиты“.

8. Все участники разделяются по следующим весам:

1 группа — до 47,5 кг	4 группа — до 61 кг
2 „ „ 52,0 „	5 „ „ 65,5 „
3 „ „ 56,5 „	6 „ „ 71,5 „
7 группа — свыше 71,5 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, каждый участник может выступать в состязании в весе, тяжелее своего. Выступление в весе легче своего не допускается).

13. Костюм для состязаний состоит из рейтуз, банджа, ботинок с гладкой, мягкой подошвой, кимоно (при чем разрешается вниз надевать и фуфайку под него или трико) и цветного кушака или пояса. Костюм должен быть в полном порядке, прочный и чистый. Не должно быть твердых и металлических предметов.

14. Всякие переговоры участников с судьями во всех случаях производятся исключительно через представителей организации, к которой участник принадлежит, и только в случае отсутствия представителя участники могут вести переговоры лично.

15. Место для состязания должно быть устроено на особом возвышении (помосте). Площадь возвышения должна быть больше мата, по крайней мере, на 1 метр в каждую сторону и не меньше.

16. Мат для состязания должен быть не меньше 5×5 метров, гладкий и чистый; если мат составной, места соединения должны быть закреплены.

Покрышка должна быть чистой и сделана из прочного материала и не жесткой.

17. Состязания должны быть строго закрытыми.

2. Судьи

1. Судьями должны быть лица, хорошо знающие „Самозащиту“ и элементы, относящиеся к ней: 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 состязания—календарь состязания.

Примечание. Более важные моменты состязания фиксируются подробно.

5. Протокол состязания просматривается судьями, и если есть неточности, то они исправляются, и после этого 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 председателю Бюро секции.

7. Судейская коллегия собирается перед состязанием для обсуждения организационных вопросов данного состязания.

8. Судейская коллегия по окончании состязания каждой пары, подсчитав очки и преимущества, объявляет результаты состязания.

9. Все происшедшие во время состязания повреждения должны подвергнуться расследованию, по чьей вине они произошли, и о результатах немедленно должно быть передано в бюро Секции.

10. Судейская коллегия может принимать решение, какое она считает нужным во всех случаях, не предусмотренных настоящими правилами.

3. Главный судья

1. Главный судья должен всесторонне знать „Самозащиту“ и все виды спорта: вольно-американскую и французскую борьбу, английский и французский бокс и 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 снять его с захваченного.

4. При отчетливо проведенном приеме главный судья, не останавливая схватки, называет прием и кто его применил (по цвету захватившего), если же иногда и останавливает, то только для того, чтобы „отпустить прием“.

5. Главный судья останавливает схватку для решения с угловыми судьями о признании или непризнании очка, после разрешения чего тотчас же продолжает схватку.

6. В случае затянувшегося приема, вследствие ли защиты или каких-либо других

причин, так что ни одна из сторон ничего не может сделать, главный судья считает: „раз“, „два“, „три“, „отпустить!“. В это время захваченный должен сойти с приема или ответить контр-приемом.

7. В случае невозможности для захваченного сойти с приема или применить контр-прием преимущество засчитывается захватившему. Если же захвативший в течение этого времени проведет чисто прием, то ему засчитывается очко.

8. Главный судья прекращает схватку в следующих случаях: а) для решения судьями присуждения очка, б) при грубой работе, горячности и опасности, в) при существенной неисправности костюма, г) при предупреждении, д) 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, снимает с захваченного, т.-е. 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, чтобы у них было все соблюдено, согласно положенных правил.

15. На перерывы во время схваток главный судья должен затрачивать возможно меньше времени.

Главный судья решает вопрос о признании очка единолично, но в тех случаях, если судьи по положению схватки (напр. на полу) не могут видеть применяющегося приема. В случае же сомнения главного судьи схватка прерывается на основании § 8 п. „б“ настоящих правил.

4. Судьи угловые

1. Угловые судьи должны хорошо знать „Самозащиту“ и 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 и подпись фамилии судьи.

3. При остановке состязания главным судьей для признания очка или преимущества, угловые судьи должны тотчас же отметить свое мнение в установленной графе, подойти к главному судье и передать ему записку.

4. Угловые судьи могут передвигаться в случае необходимости от своего угла по правой и левой стороне квадрата ковра.

5. Угловые судьи не должны делать никаких замечаний и указаний состязающимся, начиная с момента выхода их на ковер и до момента ухода с него.

6. Угловые судьи сообщают главному судье об опасности (для перерыва схватки), если таковая последним не замечена.

7. Угловой судья, извещая об опасности, называет свою фамилию, напр. „Иванов, опасно!“.

5. Секундометрист

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 складывается с таким расчетом, чтобы общее количество времени состязаний было установлено точно.

6. 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!“ делают на месте приглашение ударом ладони по земле, чем указывают 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 для прекращения ее, по которому состязающиеся разбегаются на противоположные углы.

6. По приказанию главного судьи „стой!“ или „отпустить!“, а также по свистку, хлопку рукой по какой-либо части тела состязающегося и по сигналу секундометриста—состязающиеся должны прекратить схватку; если были на земле, то встать и быстро разбежаться по углам. 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, исключая: 1) ударов, 2) чувствительных точек, 3) приемов: горловых, рычагов вверх, рывков при прочих рычагах, на пальцах („опасный“ не доводить до конца) и 4) вспомогательных средств, причиняющих вред.

9. Состязающийся для признания проведенного над собою приема может сдаться, сказав: „да-да“, „стой“, а также ударом рукой об пол или ногой 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 по следующим причинам: а) с отказом от схватки, б) в случае полученного повреждения, в) в случае применения пр-ком запрещенного приема и г) в случае существенной неисправности в костюме.

12. Всякие 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 какими маслами, 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.

Приложение 2

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 сохранить спокойствие, разобраться, в чем заключается повреждение, послать за врачом, оказать пострадавшему возможную помощь.

Ниже указываются возможные повреждения при данных занятиях, а также указывается, в чем может выразиться потребная помощь.

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. Осторожное 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, ее приходится 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 из обычного положения конца кости.

Вывих нижней челюсти. Причиной вывиха может быть удар или нажим на нее во время неправильной работы с открытым ртом, при приемах «женских», а также от других случайных ударов. Этот вывих может получиться даже просто при очень сильном зевании. Признаком вывиха является открытый рот, каковой пострадавший не может лично закрыть. Вправить 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 сп., «выверт», «выверт в обратную сторону», а также и др. приемы этой группы, применяемые «по принципу». Этот вывих является одним из самых частых, 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, часто до вывиха повреждение не доходит, а получается вместо него растяжение.

Рука состоит в верхней части из плеча, а в нижней от локтя до кисти — 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 верхние концы обеих костей предплечья, нижняя головка плечевой кости выдвигается вперед, и спереди в локтевом сгибе прощупывается ее головка. С внешней стороны локоть представляется в форме торчащего назад (см. рис. 61). Этот вывих может получиться при нечаянном падении на выставленную руку,

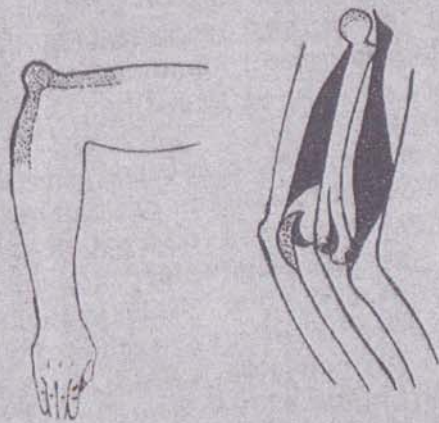


Рис. 61. Вывих локтя.

при дополнительных приемах: «захвате за колено и ту же ногу», «захвате за плечо и колено» и 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 пястья. Вывих в лучезапястном суставе встречается редко.

Чаще бывает растяжение и надрыв сухожилий. Иногда вывих возможно смешать с переломом конца лучевой кости. Вместо вывиха и перелома чаще может получиться, как и в локтевом суставе, растяжение при приемах «стой!» (запрещен), «выверта кисти» в обе стороны,

а также при приемах с бросками 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, происходящим на мягком месте, 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. Виной этому бывают сами обучающиеся, форсирующие 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 делать 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 покойное положение, плотно

фиксируя ее, наложить шину. На поврежденный сустав положить лед или снег, завернутый во что-нибудь, лучше в пузыре. Можно просто положить тряпку, намоченную в холодной воде.

Растяжение

Иногда вывихи бывают неполными, т.-е. 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 этих же приемов, при группе „обратных рычагов“, с таким же применением и при сильных рывках.

Обычно при наших занятиях чаще всего встречаются легкие растяжения, другие же повреждения бывают большей частью вне занятий.

Растяжения также бывают при неудачном прыжке, падении, беге и т. д.

К растяжениям относятся легкие надрывы различных мышц и сухожилий, происходящие иногда от чрезмерных, резких и неловких усилий.

Помощь. При растяжении связок суставов руки накладывают на часть руки с повреждением местную повязку, чтобы дать ей покой, на больной сустав накладывают лед, избегают движения больным суставом. Повязку делают из платка, концы которого завязывают над плечом и перекидывают на спину, получается как бы мешок из платка, в него кладут руку. Для большей неподвижности можно привязать руку к груди.

При растяжении связок ноги, пострадавшего укладывают в постель.

Переломы

Переломы чаще всего бывают на длинных костях бедра, голени, плеча и предплечья, а также ключицы, кости, 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 сломанной костью не повреждена.

При открытом — кожа разрывается острыми концами сломанной кости, в этом случае является опасность заражения.

При переломах ощущается сильная боль; невозможность двигать сломанной частью тела. С первого взгляда часто трудно решить, имеется ли в данном случае перелом, или вывих: при вывихе сустав сохраняет свою подвижность, а при переломе в месте перелома кость становится неподвижной, и часто ощущается трение сломанных концов кости друг о друга. Сломанная рука или нога теряет свой обычный вид — укорачивается и в месте перелома сильно распухает. Самыми опасными и серьезными являются переломы костей черепа.

Плоские кости черепа ломаются при ударах вниз головой во время падения. Такие повреждения сопровождаются потерей сознания, судорогами, кровоизлияниями под кожу головы, лица и в мозг. Эти повреждения нередко ведут к смерти. При ударах и падениях иногда 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 во внешней жизни могут произойти легко от некоторых дополнительных приемов, а также особенно от „перебрасывания“.

Перелом позвоночника. Перелом позвоночника является очень серьезным повреждением, и пострадавший легко может умереть сразу или впоследствии от заболевания поврежденного спинного мозга; так же могут быть вызваны тяжелые параличи.

Перелом ребер. Переломы ребра 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

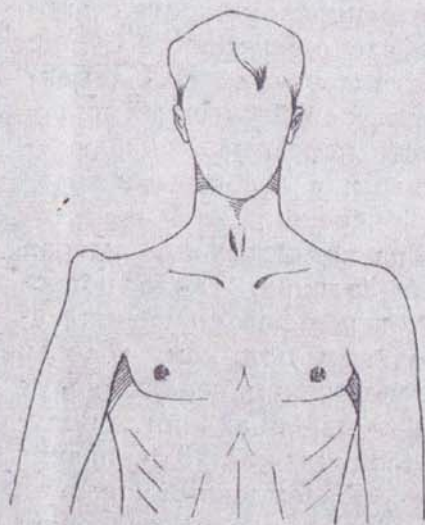


Рис. 62. Перелом ключицы.

в месте перелома. Переломы при занятиях могут получиться от запрещенного удара ребром ладони руки, нажима локтем или коленом, сильного обхвата и т. д.

Перелом плечевой кости. Эти переломы чаще бывают в верхней и средней части и реже посредине. Признаки — общие всем переломам, происходят преимущественно от

сильного удара и падения, а также и от других причин.

Перелом ключицы. Перелом ключицы бывает довольно часто. При переломах ее плечо опускается вперед и вниз. Вызывается перелом ушибом, ударом и падением (рис. 62).

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 при ударе 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, укладывают его голову высоко на подушках, и для неподвижности обкладывают ее тоже подушками или валиками, свернутыми из одежды.

Не следует больного приводить в чувство нюхательными средствами, ибо при чихании он повредит себе еще более.

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 с жидкостью.

При переломе позвоночника. Уложить больного на ровной и не слишком мягкой постели и под место перелома подложить небольшую подушку. Переносить больного, за неимением носилок, на широкой доске, нести осторожно.

При переломе ребер. При закрытых переломах ограничиться холодными компрессами и спокойным положением.

При переломах 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.

Для придания при переломах неподвижности костям накладывается шинная повязка, которая делается следующим образом: готовят 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 без признаков перелома черепа.

Тяжелые случаи ушибов могут повести 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 уменьшаются 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 иметь в виду перелом или вывих, а поэтому 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, опухах, воспалениях.

Берут вдвойне чистую бумажную тряпку размером больше поврежденного места, смачивают ее в холодной кипяченой воде и прикладывают на повреждение. Сверху кладут чуть большего размера вощанку или клеенку, далее покрывают все ватой или шерстянкой и забинтовывают. Компресс сменяют, т.-е. смачивают снова тряпку, через каждые 5—6 часов.

Растяжения лечат: покоем, согревающими компрессами и горячими в 28° — 30° ваннами — для конечностей, продолжительностью в 15 минут, принимаемыми 1—2 раза в день.

1	„Дожим кисти“.	Разрыв связок лучезапястного сустава.
2	„Минцгейский“.	От легкого растяжения до перелома в локтевом суставе.
3	Рычаг вниз и рычаг на бок.	От легкого растяжения до перелома в локтевом суставе.
4	Выверт.	Растяжение и вывих связок плеча.
5	Узел.	Разрыв связок лучезапястного сустава.
6	Загиб руки за спину (I сп.).	Растяжение и вывих плечевого сустава.
7	Загиб руки за спину и обратный (II сп.).	Надрыв связок и вывих.
8	„Женский“.	Ушиб затылка.
9	Мат.	Ушиб головы и спины.
10	Полугородовой	Ушиб спины, колен, иногда головы.
11	Против револьвера.	Ушиб головы и бока.
12	Против удара сверху.	Ушиб руки.
13	Против захвата за шею сбоку-спереди.	Растяжение связок шейных мышц.
14	Перебрасывание.	Ушиб головы и спины.
15	„Опасный“.	Растяжение связок мышц шеи и повреждение хрищей дыхательного горла.
16	Выверт ладони.	Растяжение лучезапястного сустава связок разгибателей.
17	Обратный выверт ладони.	Вывих локтевого сустава.
18	Подножки.	Различные ушибы, редко перелом.
19	Ножницы.	Перелом ребер.
20	Захват руки подмышку.	Растяжение связок плеча и ушибы.
21	Захват головы подмышку.	Растяжение связок мышц шеи и ушибы.
22	Захват руки на плечо.	Растяжение плечевого сустава и ушибы.
23	Захват головы двумя руками.	Растяжение связок шейных мышц и ушибы.
24	Захват обеих рук подмышку.	Растяжение связок плеча.
25	Захват головы за шею сзади.	Растяжение связок шейных мышц. Повреждение хрищей дыхательного горла.
26	Захват руки и поясницы.	Ушиб головы и других частей тела.
27	Обратный захват.	Ушиб головы, лица и груди.
28	Захват за колено и ту же ногу.	Ушиб половых органов.
29	Захват за плечо и ногу.	Ушиб локтя, крестца и головы.
30	Захват руки и ноги (колена).	Ушиб головы и бока.
31	Захват руки и ноги стоя.	Вывих плеча, ушиб головы и бока.

30	Захват руки и ноги (колена).	Ушиб головы и бока.
31	Захват руки и ноги стоя.	Вывих плеча, ушиб головы и бока.
32	Гриф удушения.	Повреждение хрищей дыхательного горла.
33	Зажим локтей.	При броске—серьезные повреждения разных частей тела.
34	Двойной нельсон.	Повреждения обычно не бывает.
35	Финские ключи.	Повреждения могут быть при переходе на „загиб руки за спину“.

В ГРУППАХ: Рычагов—от растяжения до перелома.

Дожимов—от растяжения до разрыва связок.

Вывертов—от растяжения до вывиха.

В запрещенных при составлении приемах:

А. На пальцах—вывих их.

Б. Горловых—удушение.

Цена 1 р. 50 к.



ИЗДАТЕЛЬСТВО «ВОЕННЫЙ ВЕСТНИК»

Москва 19, Манежная 7

4-17, Мере 11-14, Вредовскому сирот.
Самостоят. Вод-8-10; Союз. Вод. не
фид. Эстрада 191
1-годо - 114
Июль - 114