

# Боевая подготовка единоборцев (система Шехова) Владимир Шехов

## РЕАЛЬНЫЙ ВЗГЛЯД НА РЕАЛЬНЫЙ БОЙ

### Предупреждение

*Практическое использование информации, представленной в настоящей статье, способно привести к причинению серьезного вреда здоровью, включая летальный исход.*

*Автор и издатели не несут ответственности за какие-либо последствия применения предлагаемых сведений, которые предназначены исключительно для теоретического ознакомления.*

### Рукопашный бой как оружие

Однажды по заказу одного спецназовского журнала автор написал цикл статей, в которых, в частности, были сформулированы базовые требования к боевой подготовке в силовых структурах. Приведем выдержку из той давней публикации.

«Владение приемами рукопашного боя часто сравнивают с оружием, которое всегда с собой.

Но разве удовлетворяют распространенные системы подготовки следующим чертам настоящего оружия, например автомата или пистолета?

Научиться пользоваться ими можно за 10 минут — больше для обучения умению зарядить автомат, снять с предохранителя и нажать на спусковой крючок не требуется.

Еще 2 часа потребуется для того, чтобы освоить сборку-разборку (пусть не в совершенстве, но в таком объеме, который вполне достаточен для практического применения).

И не больше месяца потребуется для весьма приличного овладения премудростями стрельбы, так чтобы в реальном бою можно было бы надежно употреблять автомат по назначению.

Разумеется, для совершенного владения оружием потребуется гораздо больше времени, но начальное обучение вполне может быть осуществлено в указанные сроки.

### Рукопашный бой, по нашему мнению, должен отвечать таким же требованиям:

1. Суть его должна быть донесена до новичка за 10 минут.
2. Базовое освоение техники (достаточное для начала практического использования) должно быть достигнуто за 2 часа.
3. Вполне хорошее овладение — осуществлено за 1 месяц (что, кстати, соответствует длительности курса молодого бойца).

Если рукопашный бой не может быть преподан указанным образом, значит, он далек от той степени надежности, которым обладает автомат или пистолет, и, следовательно, не может считаться достаточно надежным («дубовым») видом оружия.

**Владимир Шехов**, теоретик боевых единоборств, автор книги «Тайский бокс в свое удовольствие», фильмов «Ломовой бокс», «Тайский бокс для начинающих», «Тайский бокс для продолжающих», «Боевая подготовка единоборцев по системе Шехова» (название рабочее — фильм находится на стадии подготовки), автор ряда статей в боевых и единоборческих журналах, автор ряда изобретений и патентов в области единоборств.

В настоящее время занимается разработкой скоростных методов подготовки к реальному бою и нового метода преодоления страха смерти и спонтанного реагирования на боевую ситуацию.

Статья является фрагментом его новой книги с рабочим названием «Тайский бокс, реальный бой и сознание-зеркало», которую автор готовит к печати.

Проживает в Нижнем Новгороде, Россия. Эл. почта: vshekhov@mail.ru

А если рукопашный бой преподается как некое искусство (а искусство, по определению, — это нечто хрупкое), на изучение которого к тому же требуются многие месяцы и годы, то можно ли его рекомендовать для применения в реальных условиях реального боя, когда от рукопашного боя (как и любого другого оружия) требуются в первую очередь безотказность, отсутствие необходимости думать о возможных осечках и отказах?

Мы предлагаем предельно надежную и достаточно разрушительную систему боя, которая может быть преподавана в сроки, указанные в п.п. 1-3, и которая не уступает по своей безотказности хорошему стрелковому оружию».

Ниже мы приводим квинтэссенцию наших последних частных исследований, которые были проведены автором как самостоятельно, так и в сотрудничестве с одной из силовых структур РФ.

Предлагаем вам самостоятельно оценить, насколько приведенные сведения отвечают выдвинутым нами же требованиям с учетом того, что под сутью боя мы имели в виду овладение нашей формулой боя, о которой речь шла в упомянутых статьях.

### Споры о том, что же все-таки лучше?

Наверно, мало где в головах адептов царит столько неразберихи и хаоса, сколько приходится наблюдать их у сторонников тех или иных видов боевых искусств. Эти бесконечные споры о том, какой стиль лучше, давно набили оскомину, поскольку правильный ответ очевиден: лучше всего тот стиль, которым ты реально занимаешься, поскольку подавляющее большинство людей не занимаются вообще ничем.

Можно также сказать, что лучше — тот стиль, который в кратчайшие сроки придает тебе уверенности в своих силах и помогает спокойно чувствовать себя в реальной обстановке.

А еще лучше — не какой-либо конкретный стиль, а специальная боевая подготовка, когда объектом нападения становятся все части тела и опять же все части тела могут быть использованы в качестве средства нападения. Боевая

подготовка не является каким-либо стилем. Это — чисто прикладной раздел, который направлен на решение чисто прикладной задачи — уничтожение противника.

Ясно, что, оставаясь в рамках спорта, решить эту задачу невозможно.

Но споры не затихают, и нам захотелось внести свою лепту в поиски истины.

### **Спорт и бой: как найти грань между ними?**

Казалось бы, название этого цикла статей («боевая подготовка единоборцев») напоминает фразу «масло масляное» — настолько неадекватным и неестественным может показаться заложенное в названии противопоставление некой боевой подготовки обычной подготовке единоборцев. В действительности, никакого противоречия нет: боевая и спортивная подготовка суть разные вещи, а потому важно научиться понимать, в чем они сходны, а чем отличаются.

Сходство очевидно — в обоих случаях целью подготовки является такое обучение, которое бы обеспечило одержание победы в схватке; о различиях же говорить можно очень долго — тема эта поистине неисчерпаема.

Например, мастером спортивного боя человек становится через 7-10 лет ежедневных, причем неоднократных тренировок, тогда как подготовка к реальному бою (например, в силовых структурах или на краткосрочных курсах) порой осуществляется за считанное число занятий.

Подготовка к реальному бою усложняется тем, что такой бой обычно происходит в заранее не известное время с неизвестным числом соперников, сила и намерения которых также неизвестны, в то время как соперник по спортивному поединку обычно заранее известен, точно так же, как известны его сильные и слабые стороны.

Реальный бой лишен каких-либо правил и ограничений, в отличие от спортивного поединка с его расписанным регламентом. Очевидно, что в реальном бою нет «запрещенных» приемов — здесь хорошо все, что помогает одержать верх.

Заметим, что очень многие специалисты по боевым искусствам ошибочно полагают, будто постепенное снятие ограничений в технике спортивных поединков (например, в боях без правил) приближает такие схватки к реальным боям. Разочаруем таких специалистов: даже если разрешат вести бои, скажем, с использованием работающих бензопил и допустят отпиливание голов, это все равно будет спортивный, а не реальный поединок, поскольку заранее обусловленные правила ведения боя переводят такие схватки именно в разряд спорта, хотя и «кровавого».

Далее, спортивный поединок во многом симметричен — бойцы совершают те или иные действия, рассчитывая на вполне конкретную реакцию соперника, которая обусловлена приобретенными им навыками (обычно заранее известными). Реальный же бой абсолютно непредсказуем, если иметь в виду возможные действия и реакции соперника.

Список приведенных различий не является исчерпывающим — однако сказанного вполне достаточно, чтобы представить, сколь неправы те, кто считает, что достаточно ограничиться лишь чисто спортивной подготовкой к бою, как победы в реальных схватках придут автоматически. Не придут! А потому готовить себя к реальному бою даже единоборцам высокого уровня надо специально, изучая как специфику такого боя, так и технику, которая может в нем потребоваться.

### **Бой как точная наука**

Несмотря на кажущуюся сложность подготовки к реальной схватке с неизвестным числом соперников, сила которых также неизвестна, задача эта вполне осуществима, если в самом начале подготовки заложить в ее принципы ряд ограничений, продиктованных реалиями таких схваток.

Так, скоротечность подготовки (например, когда курс обучения составляет, скажем, 10 занятий) позволяет изначально отказаться от такой цели, как одержание победы над абсолютно любым соперником — вполне достаточно, если боец, прошедший подобный курс, будет одерживать верх над типичным противником, с которым он может встретиться в реальной обстановке.

Разумеется, что при этом необходимо знать типичный уровень подготовки такого соперника, что невозможно без проведения соответствующих статистических исследований. Но как только подобные исследования проведены, бой можно превратить во вполне точную науку — науку о том, как побеждать в бою со среднестатистическим противником.

Автору довелось ознакомиться с подобной статистикой, в которой классифицированы виды противодействий, совершаемых в отношении сотрудников милиции. Экстраполяция (перенесение) этой статистики на ситуации, могущие встретиться и в иных видах боя (не только с сотрудниками милиции), позволила автору сформировать набор технических действий и приемов, практически гарантирующих одержание победы в типичной схватке. Именно эти технические действия и легли в основу авторской системы, которой посвящены настоящие статьи.

### **Значение слов «как правило»**

Прежде чем перейти к описанию этой системы боя, поясним, что наши утверждения о возможных действиях соперника следует оценивать статистически, то есть как утверждения, описывающие типичные (а не абсолютно все) случаи, встречающиеся в реальных схватках. Иными словами, если мы что-то утверждаем о той или иной реакции противника на действия бойца, применяющего нашу систему, это утверждение означает, что указанная реакция будет иметь место, «как правило», то есть встретится в большинстве ситуаций, хотя, очевидно, и не во всех из них.

### **Черная медицина и человек-тренажер**

Очевидно, что наиболее привлекательными для применения в реальном бою являются такие способы атаки и воздействия на противника, которые обеспечивают наиболее эффективное выведение его из строя.

С легкой руки Н. Маширо раздел боевых искусств, посвященный изучению этих способов, нередко называют «черной» медициной — так называется и его книга: Н. Маширо Черная медицина. Темное искусство смерти, или как выжить в мире насилия/Екатеринбург: Ультра. Культура, 2005.

В настоящее время существует немало описаний названных способов атак, но едва ли можно считать, что проблемы «черной» медицины разрешены: по-настоящему эффективная отработка этих приемов требует полноконтрактного тренинга в полную силу. Однако это требование, казалось бы, несовместимо с обеспечением травмобезопасности тренинга.

Заявляем, что нам удалось разрешить это противоречие, превратив «черную» медицину в технологичный раздел единоборств.

Решение оказалось удивительно простым: достаточно было ввести представление о человеке-тренажере и снабдить его рядом защитных устройств и приспособлений, применение которых позволило снять какие-либо ограничения на технику атак и применяемую в тренинге силу.

Судите сами, насколько сделанное заявление соответствует действительности.

### Требования к подготовке

Итак, по нашему убеждению, наибольший эффект при изучении технических действий достигается лишь тогда, когда они всегда выполняются в полную силу и в полный контакт — независимо от того, насколько тяжелые травмы эти действия могут нанести спарринг-партнеру. Иными словами, партнер во время тренировок должен превратиться в вид тренажера (человека-тренажера, двигающегося, защищающегося, совершающего ответные действия), что, казалось бы, осуществить невозможно из-за недопустимости нанесения травм в процессе тренировки.

Однако обойти это ограничение на выполнение любых действий в полную силу и в полный контакт вполне возможно: за счет использования специальных приспособлений, как традиционно применяемых в единоборствах, так и тех, что будут предложены здесь впервые.

Так, удары по любым частям тела будут вполне травмобезопасны, если в момент удара эти части окажутся прикрытыми жесткими, не пропускающими удар лапами (макиварами). При этом полноценные удары можно наносить практически повсюду: в горло, в пах, в колено, в голень, в подъем стопы и т.д. — туда, где эти удары традиционно лишь имитируются.

В оптимальном варианте любые удары следует выполнять всегда в полную силу. Но во избежание ненужных травм (а они могут быть весьма тяжелыми) в первую очередь руководствоваться нужно здравым смыслом. Если ваши лапы (макивары) являются недостаточно жесткими и удары проходят через них, либо если вам не удастся осуществлять такой хват лап, при котором они пропускают энергию ударов, следуют уменьшить силу нанесения ударов до комфортного уровня.

Далее, вырывание гениталий, которое может потребоваться в реальном бою, можно полноценно имитировать, поместив в область паха (под

нижнее белье) теннисный мяч, привязанный к телу с помощью резинки.

Укусы зубами можно тренировать с помощью банных губок, закрепленных на уязвимых частях тела опять же с помощью резинки.

Выдавливание глаз, ломание носа, отрывание ушей, разрывание рта и т.д. можно отрабатывать с помощью шлема с забралом, предназначенного для рукопашного боя.

Ниже мы вернемся к ситуациям, в которых будут использованы указанные виды тренинга.

Базовая техника и проведение тренировок

### Стойка и передвижения

По нашему мнению, наиболее эффективной в реальном бою является боевая стойка, характерная для тайского бокса (рис. 1), когда вес тела перенесен на заднюю ногу, передняя нога является почти невесомой, руки прикрывают голову и корпус. При этом любые удары соперника конечностями могут быть отражены движениями то или иной конечности бойца.

Разумеется, в реальной обстановке стойка это должна быть «виртуальной» — ее нельзя принимать до самого начала схватки, чтобы не выдать своих намерений противнику и не навести его на подозрения о том, что вы готовитесь к ведению боя.

Несмотря на то что, в зависимости от ситуации, можно прибегать к любым передвижениям (прыжку, перебежке и т.д.), как правило, вполне достаточным будет традиционное передвижение типа «челнока», при котором (если движение осуществляется вперед) передняя нога ставится в сторону движения, вслед за чем незамедлительно подтягивается задняя нога. Движение назад осуществляется аналогично — сначала опорная нога, за счет отталкивания передней ногой, отставляется на полшага назад, а в момент ее постановки передняя нога подтягивается в положение исходной стойки.

### Начала работы с оружием

Мы полагаем, что начала работы против оружия следует преподавать с первых же шагов обучения. Так, освоив передвижения в стойке, можно немедленно приступить к изучению отхода назад при совершении соперником ударов ножом, палкой, дубинкой и т.д. (рис. 2, а, б).

Чем раньше боец начнет привыкать видеть перед собой реальное оружие, тем проще ему будет в дальнейшем осваивать приемы противодействия ему.



1



2 а



2 б

### Первый удар

Боец, если бой становится неизбежным, должен стремиться к тому, чтобы первым начать схватку, первым нанести удар, который бы почти гарантированно вывел из строя противника.



3



6



7



4

стей. Мы не описываем детали совершенства тех или иных движений именно потому, что полагаем — надеяться в изучении техники надо на себя, на самостоятельное овладение ею.

Итак, удар стопой передней ноги (рис. 3). Наносится всей подошвой (а тренироваться, разумеется, надо в той обуви, которую боец реально носит на улице) в область живота, солнечного сплетения или паха. Сначала нога — одновременно с подъемом вверх — сгибается в колене, затем резко распрямляется и ударяет в соответствующую область тела. Заметим, что этот и аналогичные ему удары вполне могут быть использованы и против вооруженного соперника: даже если при исполнении этого удара и не произойдет отбора оружия, противник будет остановлен или отброшен, что даст время на совершение иных необходимых действий.

Удар стопой передней ноги в колено (рис. 4). Удар наносится аналогично с тем отличием, что стопа при ударе оказывается повернутой по часовой стрелке до горизонтали.

Удар стопой задней ноги в колено (рис. 5) наносится аналогично удару стопой передней ноги.

Удар внутренним ребром стопы задней ноги в голень (рис. 6), удар (раздавливание) стопой задней ноги по подъему стопы (рис. 7).

Все эти удары наносятся с разных дистанций, на которых оказался соперник, причем при отработке следует обращать особое внимание на точность выбора того или иного удара в зависимости от расстояния до противника.

Удар носком передней ноги (удар «пыром») по гениталиям (рис. 8). Важно наносить его без предварительного



8



9

Мы отобрали такие удары, изучение которых не требует знания абсолютно точной техники, которые могут быть выполнены достаточно эффективно даже при существенных отклонениях техники исполнения от идеальной. Приведем примерный перечень таких ударов, имея в виду, что точную технику исполнения боец должен найти и освоить самостоятельно — с учетом своих физиологических особен-

го подшага задней ногой, чтобы не выдать своих намерений.

Удар носками ног (также «пыром») по голням (рис. 9). Следует наносить только в тех случаях, когда обувь бойца обладает достаточной твердостью в области пальцев, иначе они могут быть повреждены.



10 А



10 Б



11 А



11 Б



12

Удар коленом передней ноги по гениталиям (рис. 10, а, б). Наносится с предварительным подшагом задней ноги.

Удары левым и правым локтями в голову (рис. 11, а, б). Наносятся в области челюстей и висков.

Удар основанием открытой ладони правой (задней) руки в подбородок и нос (рис. 12).

При ударах локтями и основанием ладони следует стремиться вкладывать в удар максимально возможную мощь — за счет соответствующих движений корпуса и всего тела.

#### Отработка ударов

Сразу после первоначального освоения техники ударов «по воздуху» следует приступить к их отработке в полную силу по лапам, расположенным вблизи соответствующих частей тела (разумеется, лапы должны обладать жесткостью, достаточной для того, чтобы удар не проходил через них и не передавался телу спарринг-партнера).

Отрабатывать удары следует в движении, при резкой и быстрой постановке лап в положение, соответствующее тому или иному удару, по голосовой команде (типа «локоть!», «ладонь!», «стопа!» и т.д.).

Для того чтобы удары по лапам не вызвали некоторого нарушения чувства дистанции, с которого удары наносятся наиболее эффективно (из-за неизбежной толщины лап), после отработки ударов следует мягко и плавно нанести несколько соответствующих ударов-касаний по незащищенным участкам тела соперника.

#### Связки и учебный бой

Сразу за освоением полноконтактного нанесения одиночных ударов следует переходить к изучению связок из двух ударов. Важность использования связок в реальном бою обусловлена тем, что одиночный удар может по тем или иным причинам и не вывести соперника из строя, тогда как нанесение второго удара, как правило, гарантирует это.

Мы не приводим перечня всех возможных связок — их следует подбирать самостоятельно, основываясь на удобстве и естественности их исполнения. Не стоит гнаться за количеством связок — пусть их будет лишь несколько, но они должны выполняться молниеносно, надежно, автоматически.

Именно с изучения связок начинается и выполнение настоящего учебного боя, когда боец, распознавая для положения лап, поставленных партнером, будет предельно быстро и мощно наносить удары, входящие в соответствующие связки. Очевидно, что такое изучение должно сопровождаться выполнением всевозможных передвижений.

#### Особые условия боя

С первых же минут выполнения учебных боев нужно ставить бойцов в особые условия, которые могут возникнуть в реальной схватке.

Так, предварительное выполнение упражнения «центрифуга» (быстрого вращения вокруг вертикальной оси в положении стоя с поднятой вверх рукой и запрокинутой вверх головой) с последующим переходом (например,

по команде партнера) к учебному бою помогает ощутить, как будет проходить схватка, если в ней был пропущен удар в голову.

Совершение высоких выпрыгиваний вверх из глубокого приседа с переходом к учебному бою помогает имитировать ведение боя в состоянии предельной усталости.

Буквально с первых же шагов обучения можно совершать учебные бои против нескольких (двух или трех) соперников. При этом, по нашему убеждению, важным будет являться не столько конкретный сценарий ведения боя, сколько решительность и быстрота совершения атакующих действий. Объясняется это тем, что в реальной схватке чувство превосходства, которое почти неизбежно возникает у нескольких соперников, действующих сообща, может сыграть на руку бойцу: внезапность его атаки, которую усиленные своим «могуществом» противники попросту не будут ждать, вполне может привести к быстрой победе.

Мы полагаем, что для изучения такого варианта боя будет вполне достаточно атаковать в учебном бою нескольких спарринг-партнеров, держащих лапы, в такой последовательности: сначала атакует тот, кто находится ближе, затем тот, кто находится справа (это обусловлено особенностями избранной нами техники), а затем — оставшийся соперник.

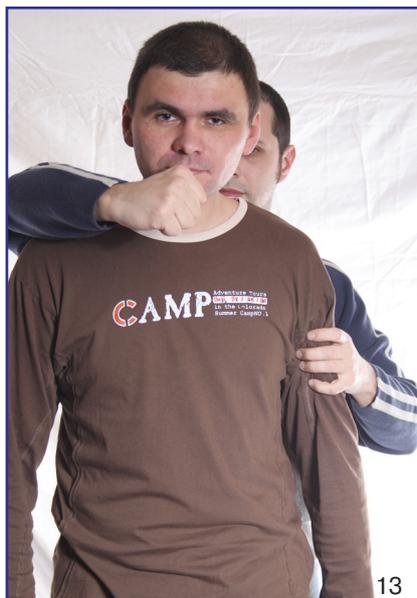
Следует тренировать умение вести бой в условиях, когда боец испытывает практически нестерпимую боль. Для этого один из партнеров должен опытным путем найти область у основания зубов на нижней челюсти, надавливание на которую сгибом большого пальца (рис. 13) вызывает сильнейшее болевое воздействие.

Учебный бой (бой с тенью) при вызывании боли должен проводиться при участии партнера, расположившегося за спиной бойца и прекращающегося по его команде, когда боль становится невыносимой.

### **Бросковая техника: задняя подножка**

Наш опыт занятия бросковыми техниками и практика их использования в реальных боях позволяет утверждать: из всей бросковой техники для потребностей боевой подготовки вполне достаточно уметь выполнять заднюю подножку и ее боевые разновидности.

Итак, взяв левой рукой правую руку соперника и схватив его правой ру-



13



14 а

кой за отворот одежды (рис. 14, а), следует сделать небольшой подшаг вперед-влево левой ногой, быстро занести за корпус соперника вперед-влево правую ногу (рис. 14, б) и резким ударом под коленный сгиб подбить правую ногу соперника пяткой или нижней частью голени, бросив его на землю. При тренировке приема в момент падения атакуемый боец должен, разумеется, делать «отбивку» ладонью левой руки.

Боевой вариант задней подножки проводится в сочетании с предварительным нанесением удара правым локтем в голову по лапе, находящейся в левой руке (рис. 14, в).

При этом «отбивка» в момент падения должна совершаться лапой.

Заметим, что использование лап — как для нанесения ударов, так и для самостраховки — при отработке ударно-бросковой техники практически не встречается, хотя оно способно существенно повысить эффективность тренинга.

### **Бой в партере и лежа**

Очевидно, что в реальном бою следует избегать падений, поскольку ведение боя в лежачем положении, в частности, ограничивает свободу маневра. Однако, разумеется, основы такого боя изучать необходимо.

Для начала отметим, что — напомним, речь идет о типичных схватках! — вполне достаточно изучить падение назад с приемом самостраховки в виде отбивки рукой при касании земли боком (рис. 15).

После такого падения следует лечь на бок, подтянуть одну ногу к животу, а с помощью другой ноги совершать передвижения (рис. 16).

При первой же возможности сле-



14 б



14 в



15



16



17 А



17 Б

дует либо подниматься с земли, либо наносить удары в область колена или голени соперника.

Далее, следует отрабатывать вариант боя, при котором сопернику удалось обхватить лежащего бойца. При

этом можно: выгрызть зубами шею (не всю, конечно, а в области сонной артерии) — направляя зубы на губку, привязанную к шее; ломать нос — выдавливая забрало шлема; выдвигать глаза — нажимая большими пальцами на защитные области шлема, расположенные вокруг глаз; отрывать гениталии — хватая и оттягивая теннисный мяч, помещенный под нижнее белье и привязанный вокруг тела.

Сразу после причинения сопернику урона, следует откатываться от него и вставать на ноги.

### Если ударил противник...

Как мы уже говорили, следует исключить саму возможность нанесения первого удара соперником за счет проведения собственной атаки. Но, поскольку исключить нежелательное развитие событий невозможно, необходимо также отработать противодействие атакам противника. Решение этой задачи облегчается тем, что можно назвать вполне типичные (среднестатистические) действия, которые могут быть совершены соперником. А потому нет необходимости в отработке всех мыслимых защит.

Мы полагаем, что вполне достаточно (напоминаем, что речь идет о краткосрочном курсе) надежно изучить лишь несколько способов защиты.

Заметим также, что освоение защиты должно сопровождаться незамедлительным выполнением собственных атак — сразу вслед за отражением атаки противника.

Наиболее типичной является атака, в которой противником первым наносится удар правой (дальней) рукой. Достаточно парировать этот удар собственной передней рукой (рис. 17, а) и нанести любое удобное ответное действие, например, удар основанием ладони в подбородок (рис. 17, б) в сочетании с последующим ударом коленом по гениталиям (рис. 17, в) (или любую другую отработанную связку ударов).

Другим типичным вариантом атаки соперника является нанесение удара носком ноги по гениталиям. При такой атаке достаточно отбить ногу соперника ударом коленом (голенью) передней ноги вправо (рис. 18) и перейти в собственную атаку, выполнив любую наработанную связку ударов.

### Освобождение от захватов

Наиболее эффективным средством освобождения от захватов являются такие действия, в результате которых соперник оказывается выведенным из строя. Простейший способ добиться этого — избавиться от захвата с помо-



17 В



18

щью удара. Мы не станем описывать все возможные варианты подобных «освобождающих» атак — их следует подобрать самостоятельно, варьируя и захваты, и собственные удары.

В качестве примера приведем такое освобождение: соперник захватил левую руку бойца своей правой рукой. Следует нанести удар правым локтем в голову, а затем — удар левым коленом по гениталиям.

### Работа с оружием

В реальном бою разнообразие оружия, с которым может встретиться боец, весьма ограничено: камень, нож, дубинка (палка), резе — велосипедная цепь.

Как мы уже писали выше, приобретение начальных навыков противодействия оружию заключаются в изучении простых отходов, которые позволяют научиться оценивать дистанцию, с которой то или иное оружие может быть эффективно применено.

Приведем также примеры активного противодействия сопернику, вооруженному ножом или палкой, имея в виду типичные виды атак, с которыми



19 А



19 Б



19 В



20 А



20 Б

можно встретиться на практике.

Если соперник атакует ножом снизу (рис. 19, а), следует нанести удар носком передней ноги по гениталиям (рис. 19, б), затем перехватить атакующую руку, приблизиться к сопернику и нанести удар правым локтем в голову (рис. 19, в). Заметим, что нанесение первого удара по гениталиям в

значительной степени устраняет необходимость преодоления неизбежного страха перед ножом, что было бы весьма затруднено при непосредственной атаке на руку, держащую нож, например, при том или ином виде перехвата.

Если соперник атакует палкой сверху, следует опять же нанести удар носком ноги по гениталиям (рис. 20, а), перехватить одной рукой вооруженную руку соперника, а другой — нанести удар по локтевому суставу основанием открытой ладони (рис. 20, б) на его излом. Заметим, что удар по локтевому суставу можно отрабатывать практически в полную силу, если локоть при этом будет защищен большой лапой.

Уход от нападения соперника, бросающего камни (или любые другие предметы), имитируется с помощью теннисных мячей, бросаемых со все меньшего расстояния. При этом вполне достаточно приобрести простое умение уворачиваться от летящих камней — движением корпуса или перемещением тела.

Собственное овладение оружием заключается в изучении наиболее надежных приемов, позволяющих эффективно вывести противника из строя.

Например, дубинкой можно бить по рукам, коленям, ключице, виску (особенно эффективно обучение этим ударам будет проходить, если они будут наноситься по лапам, размещенным вблизи соответствующих областей тела).

Заметим, что проведение учебных боев с использованием оружия должно сформировать в бойце уверенное владение и самим оружием, и сочетанием его применения с применением всех изученных ударов. Боец не должен становиться рабом оружия — напротив, он должен научиться оптимально выбирать, что именно следует использовать в той или иной ситуации: оружие или собственную конечность.

### Артистические этюды и «подлые» приемы

Красота реальному бою не нужна. Правым в нем оказывается тот, кто вышел победителем, а потому следует при необходимости использовать любые средства, способные привести к победе.

Желательно во время обучения уделять внимание таким эффективным способам введения противника в заблуждение относительно соб-

ственных намерений, как вхождение в роль «забитого и трусливого» человека, готового подчиниться любому приказу противника. При этом атаку следует начинать в те моменты, когда соперник, уверовав в собственное всеислие, оказывается не готовым противодействовать ей. Для большей эффективности применения подобных средств необходимо разыгрывать соответствующие артистические этюды на тренировках, не стесняясь своих партнеров.

Точно также на тренировках следует отрабатывать и применение «подлых» приемов типа плевка в лицо, предваряющего атаку.

Перечень приведенных нами приемов и методов атаки и защиты, конечно, не является исчерпывающим. Однако мы полагаем, что при краткосрочном обучении бойцов следует ограничиться минимальным набором техник, выбрав те из них, которые реально «работают» в реальной обстановке.

С первых же минут обучения боец должен быть ориентирован на самостоятельный отбор тех приемов, которые удаются ему лучше всего, отрабатывая их (главным образом, в учебных боях) до автоматизма. Именно такое ограничение арсенала применяемых средств может обеспечить надежное освоение ударной и иной техники в самые короткие сроки.

И итогом обучения станут победы, которую бойцы будут одерживать в реальных поединках.

Заметим также, что приведенные нами техники можно вводить в традиционный тренировочный спортивный процесс. Расширение кругозора спортсменов поможет им не только резко повысить свою боеспособность, но и гармонично объединить чисто спортивную и боевую подготовку.