

# САМОЗАЩИТА

## МЕТОД ИНСТИНКТИВНОЙ САМОЗАЩИТЫ



Вся история человечества — история выживания в различные периоды развития общества. Это относится и к периоду бесконечных войн, и к сравнительно мирному цивилизованному периоду. Современный человек — не тепличное существо, жизнь которого полностью зависит от состояния технического прогресса, благоустроенного жилья, продуктов в магазине и т.д. Это прежде всего — результат длительной борьбы за существование, в результате которой каждый человек, живущий в этом мире, получил все необходимые качества, чтобы быть победителем в своей жизни. Необходимо только почувствовать это в себе.

Текст Н.А. Васильев

### Н.А. Васильев

8-й Дан Джиу-Джитсу,  
г. Томск, Российская Федерация

Метод инстинктивной самозащиты возник на основе многолетней практики занятий рукопашным боем и различными видами единоборств, прежде всего джиу-джитсу и самбо. Наши ученики, в основном профессиональные охранники, работники силовых ведомств и спортсмены, добившиеся определенных успехов в борьбе, боксе, каратэ, многократно применяли эту технику. Условия применения были различными: при задержании опасных преступников и психически ненормальных людей, часто вооруженных; для нейтрализации нападения и конвоирования пьяных хулиганов; для отражения неожиданных нападений на улице и в помещениях; в местах заключения (от тюрьмы и от сумы); во время военных конфликтов на территории бывшего СССР и т.д. Затем техника была адаптирована и для обычных людей, не занимающихся профессионально и не защищенных принадлежностью к силовым или криминальным структурам.

Принципы, положенные в основу метода, не являются какими-то революционными, они давно известны и положены в основу многих школ рукопашного боя. То же самое относится

и к конкретным техническим приемам. Даже известные мастера не придумали что-то принципиально новое в искусстве самозащиты за последние тысячу лет, а просто выделили отдельные принципы и технику для себя, что было эффективно в их исполнении и затем успешно реализовано учениками их школ. В условиях стрессовой ситуации человек начинает действовать инстинктивно. При этом он не в состоянии делать сложные движения. Его движения могут быть только простыми, основанными на 2-3 технических элементах и должны соответствовать действиям человека в повседневной жизни дома, на улице, на работе.

#### Чтобы победить, необходимо сделать акцент на три момента:

**1.** Ты должен не быть жертвой, которая защищается. Ты — агрессор, ты нападаешь, даже если ты при этом убегаешь или вырываешься из смертельного захвата. Это самый важный момент. Перед боем каждый решает для себя — победитель он или проигравший.

**2.** В момент нападения необходимо сразу начинать движение (действие). Пусть даже эти движения не всегда будут рациональными и опти-

мальными для данного нападения, но они должны быть. **3.** Техника естественна и основана на тех движениях, которые использует человек в повседневной жизни. Техника должна базироваться на минимальном числе «коронных приемов», тогда она будет инстинктивной. В то же время эта техника должна гарантировать защиту от любого нападения (конечно, в пределах реальности) и давать возможность использования любого оружия. Сильный стресс (страх, гнев, радость) может вызвать рождение сверхсилы у человека (за счет мобилизации внутренних резервов), а может и полностью обездвижить его, т.е. человек становится либо охотником, либо затаившейся жертвой. Третьего не дано.

Попробуем стать охотником. Сначала следующее упражнение. Резко встряхнуть руки и одновременно сделать резкий выдох, который может сопровождаться криком в течение 1 сек. Следует добиться естественного мощного непрерывного выдоха (крика). После такого действия мышцы в течение 6-7 сек. могут работать в форсированном режиме. Это вход в боевое состояние. Затем мышцы возвращаются в исходное состояние и необходимо повторять этот прием для поддержания боевого состояния. Боевое состояние — это основа боя. В дальнейшем вход в боевое состояние можно научиться делать в разных вариантах. Или практически незаметно для окружающих, или наоборот сопровождать устрашающим криком типа «Убью!». Это индивидуально. Но всегда практически мгновенно. Вход в боевое состояние должен стать началом и частью Вашего защитного технического действия. Любая отработка конкретной техники (например, защита от удара рукой или захвата

горла) каждый раз начинается с боевого состояния. Если Вы десять раз бросили партнера на пол на тренировке, то и десять раз входим в боевое состояние. И помните, для того чтобы победить, нужно быть сильнее своего врага по всем показателям, а для того, чтобы отбиться, можно быть слабее физически и технически, но превосходить его силой духа.

#### **Простой метод самозащиты.**

Из практики известно немало случаев, когда в драке выходил победителем тот, кто вообще не имел понятия об ударах и бросках, но в момент нападения начинал бегать и беспорядочно непрерывно бить руками, ногами, головой, царапаться, кусаться и орать, т.е. полностью действовал естественно, спонтанно, давая выход наружу своим навыкам выживания, заложенным многими предыдущими поколениями. Если противник не готов к таким действиям «сумасшедшего», то он проиграет.

#### **Разбудим свои защитные рефлексy.**

**1.** Вход в боевое состояние, и вместе с криком, матом или просто шипением, пригните голову и начинайте непрерывно бить по воздуху ладонями с царапающим движением пальцами, локтями и короткими пинками стопой и коленями. При этом бегайте беспорядочно по кругу диаметром 2-4 м. Попробуйте продержаться 5-7 сек в таком бешеном темпе, как будто отбиваетесь от роя пчел. Траектория ударов не так важна. Главное, чтобы эти удары были достаточ-

но короткими.

**2.** Затем добавьте сюда кувырки по всем направлениям, мягкие падения, катания по полу, с попытками сбросить воображаемого противника и вскакиванием.

**3.** Следующим добавлением будет захват пальцами двух рук за горло противника (воображаемого) и ударами коленом в пах, локтем в голову и головой в лицо, а также укусы. Захватив горло, резко раскачивая противника, бросим его на пол. Цель захвата также — глаза и пах.

Затем попробуйте наносить удары, когда в руке зажата палка или другое оружие. Доведем время боя до 1 мин., периодически кратковременно расслабляясь и снова входя в боевое состояние. После этого свои удары попробуйте на боксерских мешках. Пусть Ваш партнер теперь атакует любым способом. Пока без оружия. Убегайте, хоть на один шаг. Затем, пригнув голову и закрыв ее, набегайте и бейте, бейте, как только что делали, и снова убегайте. Вот Вы и получили грубую, примитивную, но эффективную систему самозащиты. Соотношение ударов и других технических действий произвольно, как удобно. Для тренировки обязательно поработайте в боксерских перчатках; затем поборитесь без перчаток, пытаясь захватить за горло, пнуть и укусить, и, конечно, побегать рывками на 10-30 метров. Если позволяют условия, то эту технику хорошо попробовать в воде. Аналогичные действия производят тону-

щие люди, не умеющие плавать (те же защитные действия). Специально не приводятся иллюстрации к этой технике, потому что она строго индивидуальна. Вы должны действовать так, как удобно Вам, и как Вы считаете что это правильно. Т.е. это только Ваш личный опыт. По свидетельствам тех, кто воевал, настоящими солдатами становятся за несколько дней боев. Или не становятся никогда. За такое короткое время нельзя приобрести устойчивых рефлексов, можно только «вытащить» из себя то, что накоплено предками в былых войнах. В стрессовых ситуациях усвоение техники рукопашного боя идет почти мгновенно. Когда в драке проводишь успешно первый раз какую-то технику, то в следующий раз это действие делается автоматически. Поэтому ваша тренировка должна содержать такие стрессовые ситуации и для того, чтобы контролировать своё боевое состояние и для эффективного усвоения техники. Когда партнер бьет палкой

“ Необходимо всегда считать, что ты сильнее своих противников и быть охотником или агрессором ”



# “Поэтому бой, которого не было, — это выигранный бой”

или ножом, сделаем челночное движение, отскакивая от противника и сбивая предплечьем его удар, самому пнуть в пах, голень и сделать царапающий удар по глазам рукой и тут же убежать. На тренировке Вы быстро оцените свои силы и поймете, когда надо бить, когда бежать.

## Концепция боя

Основная цель самозащиты, это прежде всего самому остаться целым и невредимым, а не сломать кому-то руку или ногу. Поэтому бой, которого не было, — это выигранный бой. Надо избавиться от комплексов, что Вы будете выглядеть не как герои кинобоевиков, и что о Вас могут подумать окружающие. Помните, что все смотрят на Вас вашими глазами. Так как один такт боевого состояния продолжается примерно 6-7 сек, то и с противником необходимо покончить за это время. Реально нужно тренироваться за 2-5 сек вывести противника из строя. В бою есть только два вида действий: — ты набегаешь на противника, непрерывно атакуя, или ты убегаешь от него (но, все равно, ты при этом — агрессор, а не защищающийся). **Бой — это всегда бег.** Не хочешь бежать — будешь лежать. Это примитивная грубая правда рукопашного боя. Бой разбивается на такты, каждый такт — это вход и удержание боевого состояния. Иногда на одного противника достаточно одного такта, иногда требуется несколько тактов, иногда одного такта хватает на 2-3 противников. Следует помнить, что с каждым новым тактом труднее достичь боевого состояния.



В технический арсенал входят прежде всего удары, затем толчки и броски, удушающие приемы и на последнем месте — болевые приемы. Для выбора технического арсенала необходимо выполнение следующих требований:

1. Противник должен быть надежно выведен из строя, независимо от его физических данных за 2-5 сек.

2. Технические действия не должны быть источником травмы для самого защищающегося. Поэтому если руки и ноги недостаточно тренированы (а это относится к большинству людей), то лучше бить основанием ладони, локтем и пяткой, а не кулаком или ребром стопы.

3. Все технические действия должны выполняться в темпе бега.

4. Техника не должна принципиально меняться, когда у Вас или в руках у противника оружие. Ваши противники, которых всегда несколько, и каждый из которых превосходит или, в крайнем случае, не уступает Вам в силе, определяют Вашу тактику боя — бег. А тактика обуславливает Вашу технику. Поэтому от большей части техники, которая успешно применяется в спорте, придется отказаться.

## Требования к физической подготовке

Ясно, что чем человек сильнее, тем у него больше шансов победить. Любой отработанный прием или удар — это, прежде всего, наработанная сила в данном движении. Когда говорят, что у бойца хорошая техника, то это значит что боец в состоянии провести свое действие в условиях сильного физического и психологического давления, а не просто показать гимнастическое упражнение. Требования к силовой подготовке сугубо индивидуальные. Реально оценить их (без потерь для Вас) можно только в спарринге. Ваших сил должно быть достаточно, чтобы партнер не смог убедить Вас, что Вы не агрессор, а жертва. Минимальная силовая подготовка — это когда ядро летит за 10-11 метров (этого достаточно для нокаута, ударом в голову рукой) и двухпудовая гиря не заставляет перекашиваться Вас из стороны в сторону. Ну и конечно — бег. Всегда можно убежать и выиграть бой. Но опять же — это индивидуально. Вам самим решать, какая нужна сила. Человек, который сильно устал (не важно от чего, от бега, боя или просто от жизни) не обладает чувством самосохранения. Об этом надо помнить.