

КРАВ МАГА — КОГДА НА КОНУ ЖИЗНЬ



Крав мага — это разработанная в Израиле военная система рукопашного боя, делающая акцент на быстрой нейтрализации угрозы в условиях реальной жизни. Система получила известность после того, как была принята на вооружение различными израильскими силовыми структурами.

Происхождение названия

Название на иврите означает «близкий бой» (мага — «близкий» или «контактный», крав — бой), и относится к бою при физическом взаимодействии с противником, в отличие от боя с применением оружия на расстоянии (хотя в крав мага изучаются современные виды оружия: винтовки, пистолеты, другие предметы в сочетании с приемами самообороны).

Основные принципы

В крав мага не существует четких правил и нет различия между тренировками для мужчин и женщин. Система не является спортивной, отсутствует специальная форма одежды и соревнования, хотя некоторые организации присуждают по мере обучения различные уровни и эмблемы. Все приемы концентрируются на максимальной эффективности в реальных условиях. Исходя из того, что при нападении не будет жалости или снисхождения, ответная реакция (как атака, так и защита) направлена на нейтрализацию угрозы и спасение настолько быстро и безопасно, насколько это возможно, и рассчитана на использование в ситуациях потенциальной угрозы жизни. Делается акцент на поражение уязвимых точек, включая тычки в глаза и удар в пах, удары головой и другие приемы, а также импровизированное

использование любых доступных предметов. В то же время, при обучении показывается, как смягчить приемы адекватно ситуации и подчеркивается необходимость соблюдения пределов необходимой самообороны.

Основные принципы крав мага:

- Не получить повреждений.
- Быстро обезвредить нападающего.
- Быстро перейти от оборонительной к наступательной технике.
- Использовать рефлексы тела.
- Использовать уязвимые места.
- Использовать в качестве помощи любой доступный предмет.

Вышеупомянутые принципы были разработаны с учетом опасных для жизни ситуаций, поэтому постоянно подчеркивается необходимость соизмерения реакции с угрозой. В целом, крав мага требует сначала устранить непосредственную опасность, предотвратить дальнейшие агрессивные действия, а затем нейтрализовать нападающего. В некоторых обстоятельствах во избежание развития опасной ситуации допускается превентивное нападение.

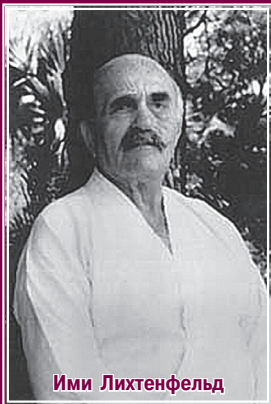
Тренинг

Хотя крав мага имеет много общих приемов с другими боевыми искусствами, тренинг часто проходит иначе. Делается акцент на борьбе в наихудших условиях и невыгодных положениях, в частности: против нескольких противников или защищая третье лицо, бой одной рукой, при головокружении или против вооруженных противников. Подчеркивается важность быстрого обучения и *retzev* («постоянного движения в бою»), а также эффективности как при атаке, так и при защите.

Во время тренинга подчеркиваются следующие принципы:

- в реальном бою нет правил;
- во время тренировки нельзя повредить себя или партнера. Тренировка включает аэробные и анаэробные нагрузки и проходит с использованием защитной экипировки. Используется защита головы, паха, голени, предплечья, резиновые щиты и т. д., благодаря чему достигается реалистичный





Ими Лихтенфельд

Из истории:

Система крав мага была разработана в Венгрии и Чехословакии в 1930-х годах **Ими Лихтенфельдом**, известным также как Ими Сде-Ор (Сде-Ор — «поле света», перевод фамилии на иврит). Первоначально он обучал своей системе борьбы в Братиславе, чтобы помочь защитить еврейскую общину от нацистских вооруженных формирований. После прибытия в Палестину, Лихтенфельд начал преподавать рукопашный бой в Хагане. После образования в 1948 году Государства Израиль он стал главным инструктором по физической подготовке и рукопашному бою в Школе Боевой Подготовки Армии Оборона Израиля. Лихтенфельд прослужил в АОИ до 1964 года, постоянно развивая и совершенствуя свою систему. После выхода в отставку крав мага была адаптирована им к гражданским реалиям. В 1978 году Лихтенфельдом и рядом инструкторов была основана некоммерческая организация Israeli Krav Maga Association. Ими Лихтенфельд скончался в январе 1998 года в Нетании.

уровень воздействия без повреждений. Это позволяет ученику отрабатывать технику защиты и нападения с полной силой и ощутить на себе силу удара.

В некоторых школах практикуется «Strike and Fight» — полноконтактный спарринг, целью которого является ознакомление учащихся со стрессом, возникающим во время боя.

Тренировка может проходить при использовании громкой музыки, стробоскопа, устройств для выработки искусственного дыма и т. д., что позволяет научиться игнорировать отвлекающие условия и сосредоточиться на анализе ситуации. Для увеличения реализма перед отработкой защиты могут проводиться изнуряющие физические упражнения, тренинг может проходить на местности с различным рельефом, в стесняющих условиях, с повязкой на глазах и т. д. Акцент делается на симуляции реального боя настолько, насколько это возможно в условиях тренировки.

Обучение включает выработку умения оценки ситуации, местности и потенциально опасных обстоятельств еще до начала боя. Учащимся показываются физические и вербальные методы избегания насилия там, где это возможно.

Типичный урок в гражданской школе длится около часа и сочетает физическую подготовку с обучением приемам самозащиты.

Сначала проводятся интенсивные физические нагрузки, упражнения на растяжку, затем демонстрируются два-три

приема самозащиты — наступательные (удары кулаком, локтями и коленями) или оборонительные (уход от удушающих захватов или захватов запястий, выход из-под противника в положении лежа). После этого, обычно проводятся физические упражнения, сочетающие освоенные приемы с акробатической тренировкой. В конце занятий проводится серия физических упражнений. По мере увеличения уровня, инструкторы переходят к более сложным или менее распространенным типам нападения — ножом, в сложных условиях и т. д.

Современное развитие крав мага в мире и перспективы для Украины

До 1980 года все специалисты по крав мага жили только в Израиле и преподавали в рамках Israeli Krav Maga Association. В 1980 году начались первые контакты между ними и учащимися в США. В 1981 году группа из шести инструкторов крав мага приехала в США где провела показ системы, преимущественно в еврейских общинных центрах. Были также проведены показы в Нью-Йоркском отделении ФБР и Академии ФБР в Куантико (штат Виргиния). Результатом стал ответный визит 22 граждан США в Израиль весной 1981 года для участия в базовом инструкторском курсе (набор проводился также в 1984 и 1986 годах). Выпускники вернулись в США и стали создавать тренировочные центры. Одновременно с этим инструкторы из Израиля продолжали посещать США. В 1985 году начало проводиться обучение сотрудников американских правоохранительных органов. Ежегодно в Нетании для обученных лиц проводятся курсы на получение инструкторского сертификата.

Крав мага является официальной системой самозащиты и боя без оружия в АОИ, и каждый израильский солдат, включая служащих в отделениях специального назначения (например, Дувдеван), обучается приемам крав мага. Крав мага также используется израильской полицией и охранными агентствами. Кроме того, в Израиле и в некоторых других странах крав мага преподается гражданским лицам, военным, сотрудникам правоохранительных органов и охранных агентств.

Крав Мага развивается уже в нескольких городах и областях Украины, создается Украинская федерация Крав Мага. Руководит ею **Антон Фарб** (г. Киев). Именно он и был организатором первого семинара Крав Мага в Украине с участием одного из ведущих специалистов в этой области Италем Гилем. Создана Одесская областная федерация Крав Мага, руководителем которой является **Виктор Хоменко**, а техническим руководителем является **Виктор Виноградов**. С целью популяризации этого вида единоборств в Одессе в феврале 2010 г. планируется проведение семинара Крав Мага.

Виктор Виноградов