



# STREET FIGHT – УЛИЧНАЯ САМОЗАЩИТА

Основная идея – постановка методологии базы в процессе подготовки. «Мы работаем на качество», говорит Игорь Томин. И продолжает: «при постановке качественно методологии процесс подготовки тренированных бойцов может встать «на поток».

Данное направление сегодня начинает привлекать внимание людей, интересующихся вопросами самозащиты. Инициатором этого направления в Харькове является Игорь Томин, уже знакомый нашим читателям по публикации «СПОМ» в №5.2008 нашего журнала. Игорь, как инициатор методологии STREET FIGHT, ведёт активную деятельность по внедрению этого направления в общую систему спортивно-профессиональной ориентации молодёжи. Предлагаем вашему вниманию некоторые из элементов общей концепции STREET FIGHT, автор которой предлагает её в качестве посылки к размышлению.



STREET FIGHT включает в себя следующие разделы: стратегия, тактика боя, техника передвижения, дыхание, стойки, зон поражения человека, разминка, страховка и самостраховка, специальная физическая подготовка, защитные действия и контрдействия, техника ударов руками и ногами, техника бросков, удержания, разъединение рук, сцепленных в замок, переворачивания, болевые приёмы, удушения, прикладные приёмы самозащиты, первая медицинская помощь.

## СТРАТЕГИЯ



Защитные и контратакующие действия руками

Гармония = диета + медитация + рукопашный бой. Мера наказания противника прямо пропорциональна силе (возмущение покоя, в котором пребывает мастер). Именно этим определяются пределы необходимой обороны.

**Диета.** Естественное питание, восполняющее в полном объеме все энергетические траты возникшие в результате умственной и физической деятельности.

**Медитация.** Силовое подчинение психики и тела человека естественному ходу времени и дыхания, для выбора оптимального и мудрого решения. Например: расслабленное тело, естественное дыхание, интуитивный толчок, переходящий в логическое размышление.

«Дух подобный воде» - как водная гладь способная дать точное зеркальное отражение любого предмета. Однако стоит подумать ветру и мелкая рябь уничтожит отражение, неузнаваемо исказит его. Это значит, что стоит человеку поддаться чувству страха, волнения, гнева и дух - разум утратит возможность фиксировать и предвидеть действия противника, а сам человек окажется беззащитным перед лицом опасности.

**Рукопашный бой.** Включает в себя сочетание всех технических действий, контроль противника и его оружия, спонтанное определение минимума технических действий, необходимых для быстрого и успешного достижения цели, создание условий для успешного выполнения своего КОРОННОГО технического действия, использование подручных средств и рельефа местности. ПОБЕДА - это контроль над ситуацией, а не полное уничтожение противника.

## ТАКТИКА БОЯ

Если противник активен, то необходимо определить направление атаки. ЭТАП 1: произвести уход с линии атаки, при взаимодействии с противником необходимо выполнить блокирующие действия в сочетании с захватом, ударом и др. Продолжить движение противника в сторону земли, стены и др.

ЭТАП 2: Если на предыдущем этапе результат не достигнут, производится противоположное действие (бросок, удар и др.) в сторону наименьшего сопротивления противника.

Если противник пассивный, необходимо вывести его из равновесия (рывком, толчком, осаживанием вниз и др.). Далее выполнить бросок, в сторону наименьшего сопротивления противника.

При ведении БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ (в положении лежа), необходимо проводить комбинацию ударов, удержаний, болевых и удушающих приемов, по принципу наименьшего сопротивления. Например, если не удастся закончить болевой прием на локоть то необходимо перейти на удушающий и др.

Для выполнения успешной атаки необходима быстро выполнить одиночные удары, или производить связки из 2 и более руками и ногами. В заключительной части приема применяется либо добивающее действие, либо болевой прием, с последующим обыском и конвоированием.



Освобождение нырком

## ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ



Освобождение от захвата рырком

1. Начало движения начинается с поворота головы и обращения взгляда в сторону движения.
2. Далее происходит скручивающее движение в области таза, и последующая перестановка ног (шагом, скрестным шагом, приставным шагом, вращением, прыжком, подтяжкой задней ноги и др.).
3. Коленные и локтевые суставы полусогнуты.
4. Центр тяжести бойца, который находится примерно в нижней части живота, при передвижении держать на одном уровне.
5. При передвижении должен быть постоянный контакт с землей, мягкий и пружинящий.
6. Совмещать передвижение с дыханием: шаг вперед - выдох.

## ДЫХАНИЕ

А. Естественное, неконтролируемое дыхание: непрерывное, спокойное, тонкое и не слышное, вдох и выдох через нос. При увеличении нагрузки дыхание происходит через рот.

Б. Контролируемое дыхание. Используется: для успешного выполнения технического действия. При нанесении удара, выполнения блокирующего действия, броска, падения, прыжка и др. - используется выдох. Продолжительность выдоха соответствует продолжительности желаемого напряжения мышц, при выполнении желаемого действия.

Для восстановления дыхания. ВДОХ - через нос (руки вверх), ВЫДОХ - подключить мышцы брюшного пресса, мышцы грудной клетки, произвести усиленный продолжительный выдох (через слегка приоткрытый рот). Одновременно руками сделать ладонями вниз мягкое движение от себя вниз. ЗАДЕРЖКИ после вдоха, выдоха рассматривать самостоятельно. При наступлении головокружения и неприятных ощущений, необходимо прекратить выполнение упражнения.



Конвоирование с болевым воздействием на локтевой сустав рычаг локтя через предплечье

## ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Включают в себя следующие следующие принципы:

Поглощением – производится прогиб в теле на уровне атаки

Уходом – назад, в сторону под углом, вперед и назад под углом 45°

Нырком в ноги – с последующим захватом пояса, 1-ой или обеих ног

Вращением – производится вращение корпусом путём скрещивания ног, прыжком, перешагиванием

Ответным захватом – производится захват за одежду, за изгибы тела, выведение противника из равновесия и снижение его активности

Ударом – наносится по атакующей руке, ноге, в корпус и т.д.

## ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

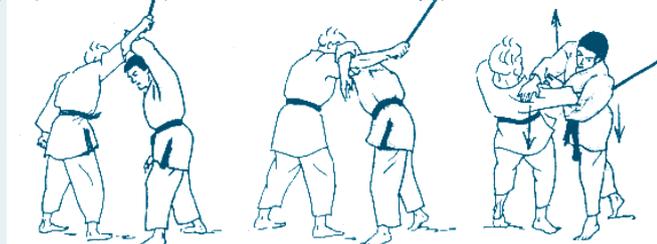
1. Действия обдуманные, спокойные и быстрые. Пострадавшему внушить уверенность в благополучном исходе болезни.

2. Для улучшения дыхания расстегнуть одежду, сковывающую дыхание и обеспечить поступление свежего воздуха

3. Чтобы не наступил шок, необходимо устранить причину повреждения (травмы): дать горячее питье (чай, кофе) кроме случаев повреждения живота; создать тепло (укрыть пострадавшего)

4. Уменьшить боль с помощью обезболивающих (анальгин, амидопирин, настойка валерианы и т.д.)

5. Перед транспортировкой произвести иммобилизацию, т.е. создать неподвижность повреждённого участка тела и не прекращая медицинской помощи, транспортировать пострадавшего в лечебное учреждение.



Болевое воздействие на локтевой сгиб (узлом) рук