

Александр Травников



**«ЗАПРЕЩЕННЫЕ»
ПРИЕМЫ
УДУШЕНИЯ. КНИГА-
ОРУЖИЕ**

100 самых действенных удушающих
боевых приемов спецназа

Александр Травников
«Запрещенные» приемы
удушения. Книга-оружие.
100 самых действенных
удушающих боевых
приемов спецназа

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24309809
ISBN 9785448527944

Аннотация

Эта книга снимает гриф секретности с одного из самых важных и самых закрытых разделов подготовки бойцов спецназа КГБ – техники удушающих приемов и защиты от них. Только изучение этого раздела позволяет говорить о действительном и полном овладении секретами боевых искусств и всем арсеналом техник реального рукопашного боя. Освоив «запрещенные» техники удушающих приемом, вы научитесь побеждать превосходящего вас по силе противника – на ковре, в боях без правил, в реальном поединке!

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Удушающие захваты и приемы в системе боевых и спортивных единоборств	11
1. Удушающие захваты и приемы.	11
Границы между приемами допустимыми и эффективными	
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**«Запрещенные» приемы
удушения. Книга-оружие
100 самых действенных
удушающих боевых
приемов спецназа**

Александр Травников

Иллюстратор Александр Игоревич Травников

© Александр Травников, 2017

© Александр Игоревич Травников, иллюстрации, 2017

ISBN 978-5-4485-2794-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

ВЗЯТЬ ЗА ГОРЛО – (разг.) принудить к чему-нибудь, поставить в безвыходное положение.
Толковый словарь русского языка под ред. Д. Н. Ушакова.

Умение использовать техники удушающих приемов на 99% зависит от усилий, прикладываемых к их изучению и отработке, и только на 1% – от врожденных способностей.

Абсолютно все техники удушающих захватов и приемов имеют практическое и прикладное значение. Их деление на спортивную и боевую части условно и вызвано двумя причинами. Во-первых, техники удушающих захватов и приемов используются на спортивных состязаниях, где необходим постоянный контроль за процессом и результатом с целью избежать причинения боли и страданий участникам схваток. Во-вторых, боевой раздел имеет определенные особенности с точки зрения большего количества техник и приемов и тактики их применения.

Интересно, что при высокой эффективности техник удушающих захватов и приемов их результативное применение в рукопашном бою и в спортивном поединке требует в шесть раз меньше усилий, чем необходимо для выполнения броска, удержания и даже удара. Однако это преимущество может быть использовано только при условии достаточной техни-

ческой подготовки, ловкости и скорости выполнения сложных скоординированных действий.

Для эффективного применения техник удушающих захватов и приемов необходимы знания не только простой биомеханики, но и анатомии, физиологии, психологии, классического и традиционного разделов медицины. Нельзя не учитывать и того, что анатомическое строение каждого человека уникально, причем по некоторым позициям различия достигают 60%. Все это имеет значение, поскольку во многих случаях непосредственно влияет на результат. Поэтому изучение техник удушающих захватов и приемов должно основываться на комплексном научном подходе, с обязательным участием обучающихся в спортивных схватках и боевых единоборствах.

Еще одна тонкость. При обучении и изучении техник удушающих захватов и приемов необходимо обязательно соблюдать ряд жестких ограничений и строгих правил:

- Все техники отрабатываются только под руководством квалифицированных специалистов.
- Ни в коем случае не пытайтесь ставить над собой эксперименты с удушением. Ни тренировки воли, ни самые сильные мышцы шеи здесь не помогут. Это ошибка, которая определяет движение только в одну сторону – в никуда. Обратной дороги здесь нет и быть не может. Лучше уделите имеющееся у вас время изучению анатомии и физиологии человека.

- Неукоснительно соблюдайте выработавшиеся на протяжении веков правила, ограничения и регламент действий.

- Все техники удушающих приемов и захватов изучаются и отрабатываются только с теми, кто достиг 14-летнего возраста. Детей и подростков знакомят исключительно с теоретическими основами этого раздела. Причина в том, что формирование внутренних органов человека завершается при достижении полного совершеннолетия. Да и нервная система у детей еще не достигла надлежащей степени надежности. Поэтому существует вероятность, что в процессе практической отработки приемов у подростков до 14 лет может возникнуть непредсказуемая реакция организма с нежелательными последствиями.

- Ни в коем случае нельзя отрабатывать и тренировать техники удушающих захватов и приемов на людях, имеющих проблемы со здоровьем, особенно с сердцем и давлением. Механизм реакции организма человека, имеющего эти противопоказания, при применении техники удушения, даже своевременно прекращенной, очень сложен и продолжителен (до 8 часов), и, главное, непредсказуем. Возможны остановка дыхания и сердца. Поэтому простые реанимационные мероприятия и методики оживления могут оказаться бесполезными.

- Техники удушающих захватов и приемов абсолютно несовместимы с употреблением алкоголя и наркотиков. Это доказано практикой и исследованиями статистики смертных

случаев. Причиной вновь становится непредсказуемая реакция обучающегося на приемы борьбы и рукопашного боя, отличающаяся от норм организма, не подверженного воздействию алкоголя или наркотических веществ. Тем более что негативные последствия могут проявиться как сразу, так и по прошествии нескольких часов, когда оказать помощь будет некому.

Подчеркнем, что по своим последствиям вовремя приостановленный удушающий прием на порядок менее вреден для человека, чем нокаут или даже нокдаун в боксе. В первом случае восстановление организма занимает от 30 секунд до 8 часов (по целому ряду параметров, которые можно зафиксировать только с помощью инструментального исследования и сложных биохимических анализов). Боксер же, побывавший в нокдауне, не говоря о нокауте, должен будет ограничить тренировки на более длительный срок (до нескольких месяцев).

Классическое дзюдо гордится тем, что с 1882 года, с момента, когда при обучении этому виду борьбы стал применяться системный научный подход, не было зафиксировано ни одного смертельного случая или тяжелой травмы от применения удушающих захватов и приемов. Впрочем, специалисты по боевым искусствам были давно осведомлены о возможностях и эффективности удушающих приемов, а также о способах оживления соперника. Именно этим знаниям и опыту боевые единоборства во многом обязаны воз-

никшему вокруг них ореолу таинственности.

Во время изучения и отработки техник удушающих захватов и приемов обучающиеся усваивают базовые принципы их применения и навыки эффективной защиты. Здесь важно понимать разницу между удушающим захватом и удушающим приемом, так как вы должны научиться действовать на опережение, предугадывая намерения противника.

Знание механизмов действия удушающих приемов позволяет своевременно оказывать квалифицированную помощь. И не только на татами, но и в жизни. Особое значение здесь придается не только знаниям и базовым навыкам, но и строгому соблюдению регламента действий. Впрочем, регламент этот достаточно прост:

Первый шаг. Оценить обстановку.

Второй шаг. 20—30 секунд удушения – возможно использование методов традиционной медицины, манипуляции по реанимации и оживлению.

Третий шаг. Немедленное обращение за квалифицированной профессиональной медицинской помощью.

Четвертый шаг. Поддержание основных жизненных функций пострадавшего до прибытия помощи.

Эти шаги и сопряженный с ними уровень опасности можно представить и в виде цветовой шкалы:

Первый шаг – белый.

Второй шаг – желтый.

Третий шаг – оранжевый.

Четвертый шаг – красный.

Главное при оказании помощи – никакой суеты. Учтите, что на каждом шагу выполнения регламента вам потребуются определенные навыки и умения. Изучите их и овладейте ими.

И в заключение. Разговор, который ведется в этой книге о техниках удушающих захватов и приемов – это ни в коем случае не беседы о смерти или о способах убийства. Мы изучаем лишь один из способов воздействия на противника, который возможен и допустим в спортивном поединке и бескомпромиссном рукопашном бою. Если такой способ существует, следует иметь о нем исчерпывающее представление. Овладев техниками удушающих захватов и приемов и применяя их в нужные моменты, вы всегда будете добиваться именно тех результатов, которых вы ожидаете.

Глава 1. Удушающие захваты и приемы в системе боевых и спортивных единоборств

В ОСНОВЕ ЭФФЕКТИВНОГО УДУШАЮЩЕГО ПРИЕМА ЛЕЖИТ ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАХВАТ!

1. Удушающие захваты и приемы. Границы между приемами допустимыми и эффективными

Раздел боевых искусств, в котором изучаются удушающие захваты и приемы, является одним из самых сложных. Первый вопрос, который возникает у того, кто начинает изучать эти техники, заключается в определении границы между допустимым и эффективным действием в поединке и бою.

Ответ на него можно найти, если изучить отличия между спортивным и боевым разделами единоборств и воинских искусств, в которых применяются эти техники боя, обеспечивающие безусловную победу над любым противником.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.