

**ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
САМОЗАЩИТЫ**
КАК ВЫЖИТЬ В МИРЕ НАСИЛИЯ



Юрий Шулика

**Энциклопедия самозащиты.
Как выжить в мире насилия**

«Неоглори»

2007

Шулика Ю. А.

Энциклопедия самозащиты. Как выжить в мире насилия /
Ю. А. Шулика — «Неоглори», 2007

Все предлагаемые в специальной литературе приемы рукопашного боя и самозащиты известны давно, и в настоящее время новой и более эффективной может быть только система подготовки, в понятие которой входят:– унификация содержания учебного материала;– последовательность распределения учебного материала во времени;– системность изложения учебного материала;– правильно поставленная методика усвоения техники с нарастанием сложности условий;– методика обеспечения психологической устойчивости в психострессорных условиях поединка.

Содержание

Часть I	5
Предисловие	5
Глава 1	7
1.1. Физическая культура и спорт – средство нейтрализации техногенно-информационной гиподинамии и социально-психологической напряженности	7
1.2. Функциональная характеристика видов деятельности человека и физкультурно-спортивных упражнений	8
1.3. Представительство упражнений боевых искусств в общем перечне физкультурно-спортивных упражнений и характеристика единоборств	9
1.4. Краткая история и характеристика боевых искусств	11
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Ю. А. Шулика, Бим Бэкман

Энциклопедия самозащиты.

Как выжить в мире насилия

Часть I

Общие принципы самозащиты без оружия

Предисловие

Увлечшись проблемой самозащиты и рукопашного боя с позиций собственной безопасности или выполнения специфических служебных обязанностей, необходимо иметь достаточно четкое представление о ней.

Обычно заинтересовавшийся этой проблемой человек ищет специальную литературу.

Однако многовековая трансформация терминов и понятий в боевых искусствах, которые перекочевывали с Востока на Запад и наоборот, привела к тому, что в настоящий момент довольно трудно четко обозначить, что есть что. Что такое ушу и чем оно отличается от кунг-фу? Чем отличается дзюдо от дзю-дзютсу (джиу-джитсу)? Появились смутные и тем привлекательные для большинства жаждущих виды, такие, как дзе син мон, вьет во дао, хапки-до, и многие другие.

Естественно, в источниках под этими экзотическими наименованиями хочется найти самую необыкновенную, самую эффектную и эффективную систему, которая сможет обеспечить наилучший результат по скорости усвоения и надежности применения.

Все предлагаемые в специальной литературе приемы рукопашного боя и самозащиты известны давно, и в настоящее время новой и более эффективной может быть только система подготовки, в понятие которой входят:

- унификация содержания учебного материала;
- последовательность распределения учебного материала по времени;
- системность изложения учебного материала;
- правильно поставленная методика усвоения техники с нарастанием сложности условий;
- методика обеспечения психологической устойчивости в психострессорных условиях поединка.

Многие начинающие чувствуют дискомфорт при слове «соревнование». Однако если втягиваться в соревновательную деятельность постепенно, в зависимости от индивидуальных психических качеств, можно забыть о ранее испытывавшемся ощущении.

Участие в соревнованиях, пусть самых низших рангов, просто необходимо, потому что многократное повторение атакующих и особенно защитных действий в условиях «нападения» твоего товарища, который не очень хочет тебя сильно ударить, может сыграть в настоящем бою злую шутку.

Особенно эта негативная сторона отработки самозащиты и бессоревновательного рукопашного боя заметна при подготовке показательных выступлений (шоу), когда вы, работая над действиями, которые будете совместно демонстрировать перед публикой, замечаете, что у противника нога подлетает вверх еще до того, как вы по ней ударили. Но в данном случае вы готовитесь к выполнению демонстрационно-артистических упражнений, а не противоборствующих. Противник на соревнованиях по единоборствам такой любезности не позволит и тем

окажет вам величайшую услугу, поставив вас на то место, где вы в настоящее время находитесь. Дальше решать вам: устранять выявленные недостатки или пребывать в состоянии наркотического опьянения под воздействием умопомрачительного наименования системы, в которой вас угораздило заниматься в погоне за чем-нибудь необычным, с запугивающим названием. Что касается быстрого овладения чем-либо, то в противовес утверждению некоторых авторов работ по рукопашному бою, следует возразить со ссылкой на физиологические и психологические константы и заявить, что вряд ли при малых затратах можно достичь положительного результата.

В любом деле степень овладения умениями и навыками прямо пропорциональна затраченному времени и энергии.

А вот о том, какая из систем движений, методик обучения и тренировки эффективнее, следует иметь элементарное представление. Важно с самого начала усвоить: настоящий бой, не на жизнь, а на смерть, настолько ответственен, что владение многообразным техническим арсеналом может только помешать быстрейшему выбору адекватного действия.

Поэтому надо всегда помнить девиз бойца: «Минимумом технических действий выигрывать в максимуме возможных в бою ситуаций» (Ю.А. Шулика, 1988). Но это не значит, что с самого начала обучения надо изучать узкий набор приемов. Совсем наоборот. Надо изучить все возможное, чтобы путем проб и ошибок выбрать себе тот арсенал, который обеспечил бы успех минимумом своих технических действий. Даже если до минимума сократить индивидуальный технический арсенал, все равно он останется слишком объемным, потому что взаимоположений в бою и возможных действий противника очень много. Так что надо настраивать себя на тяжелый, но интересный и жизненно важный труд.

Глава 1

Физическая культура и спорт как средство профессиональной подготовки

1.1. Физическая культура и спорт – средство нейтрализации техногенно-информационной гиподинамии и социально-психологической напряженности

В связи с достижениями научно-технического прогресса уже необходимо трансформировать тезис Ф. Энгельса о том, что «Жизнь – это особая форма существования белковых тел» в тезис о том, что «Жизнь – это расширенное воспроизводство высокомолекулярных самоадаптирующихся соединений».

Первые слова свидетельствуют о первопричинности такого изобилия жизненных форм и их много численности, а последние два термина свидетельствуют о том, что, как оказалось, к размножению способны не только белковые тела и они способны приспосабливаться.

Таким образом, если для самосохранения субъекта как минимум необходимо прокормиться (воспроизвести себя), то для решения проблемы расширенного воспроизводства его деятельность оказывается намного сложнее, более проблемной и конфликтной.

Жизнь человека подчинена единым законам живой природы. Основными из них являются:

- борьба за собственное выживание, которая включает в себя добывание пищи, поддержание нормальной температуры тела и водного режима, сооружение жилища (укрытия), защита от агрессора (хищника);

- борьба за продолжение рода, которая включает в себя конкурентную борьбу за полового партнера;

- непосредственное продолжение рода, включая заботу о потомстве, охрану его жизни.

Технический прогресс снял значительную долю физических нагрузок на организм, что выдвинуло пагубную для человека как биологического существа проблему века – гиподинамию. Привыкший к незначительным нагрузкам человек не сможет вынести неожиданных физических нагрузок, которые окажутся для него дистрессорными (Г. Селье, 1979) и поэтому – гибельными.

Культурный человек, учитывая этот фактор, должен помимо основной производственной деятельности (особенно если она малоподвижна) заниматься физической культурой как средством, стимулирующим все функциональные структуры, перестраиваться к возможным более высоким нагрузкам (П.К. Анохин, 1978).

В этом аспекте физическая культура и спорт являются наиболее действенным средством в борьбе с гиподинамией (В.К. Бальсевич, 1996, и др.).

Каждому живому существу природой выделена избыточная адаптационная энергия для борьбы за самосохранение (поддержание внутреннего химического и температурного равновесия – гомеостаза и ограждение себя от внешних разрушающих сил).

В условиях отсутствия естественных для дикой природы экстремальных социальных условий (беспощадная борьба за самку, борьба за жизненное пространство и жизнь потомства) у человека зачастую накапливается значительное количество не реализованной избыточной адаптационной энергии, которая, как правило, выплескивается в виде различных правонарушений, направленных против личности.

Участие человека в учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях с их этическими нормами ставит физическую культуру, и особенно спорт, на первое место среди средств снятия социально-психологической напряженности и направления избыточной адаптационной энергии в безопасное и полезное для общества русло.

1.2. Функциональная характеристика видов деятельности человека и физкультурно-спортивных упражнений

Виды деятельности человека вообще и в том числе виды физкультурно-спортивной деятельности можно разделить на 5 основных групп с подгруппами (Г.Г. Наталов, 1976; Ю.А. Шулика, 1996) (схема 1).

Схема 1.1

Классификация видов деятельности (в том числе видов спорта) (три первых иерархических уровня)

Сфера	Мотивационная	Условий деятельности	Функциональная
1.	На преодоление	Программные	Кондиционные: * 1. Скоростно-силовые; 2. Циклические (на выносливость)
2.	На демонстрацию (артистичность)	Программные	Координационные
3.	На игру	Ситуационные: — неконтактные; — жестко-контактные	Сопряженные ** (кондиционно-координационные)
4.	На единоборство	Ситуационные: ударные и полноконтактные	Сопряженные
5.	На деятельность	Программно-ситуационные:	1. Сопряженные 2. Координационно-операционные 3. Интеллектуально-операционные

* К кондиционным упражнениям относятся действия, измеряемые (фиксируемые) по системе CGS (в мерах веса, расстояния и времени).

** К сопряженным — координационные с кондиционными.

Если обратить внимание на суть данной классификации, то станет ясно, что каждый вид бытовой, производственной, физкультурно-спортивной и развлекательной деятельности имеет в себе особенности ее пространственно-двигательного содержания, эмоционально-психологических и физических нагрузок. Причем на верхнем уровне данной классификации размещен признак, обуславливающий выбор данного вида деятельности почти неосознанно, на генети-

ческом уровне. Конечно, имеется в виду выбор, приведший к долгосрочной и эффективной деятельности.

1.3. Представительство упражнений боевых искусств в общем перечне физкультурно-спортивных упражнений и характеристика единоборств

В трех перечисленных в § 1.1 биологических задачах большую роль играет защита себя и близких от прессинга более активных и агрессивных конкурентов. Такова биологическая сущность жизни без ее идеализации. Мы все участники «великого конкурса жизни» (А.Н. Бернштейн, 1991).

Бытует мнение, что материальное изобилие снимет эту проблему. Мнение это ошибочно. Избыточная адаптационная энергия, выданная природой каждому живому существу, все равно будет искать себе выход. Неспроста в благоденствующих и цивилизованных странах существует феномен спонтанного хулиганства в виде коллективных футбольных погромов с выездом в чужие страны.

В любой биологической популяции, независимо от уровня жизни, появляется определенный процент агрессоров – захребетников и даже каннибалов (В. Свинцов, 1994). Эта прослойка в человеческом обществе вступает в конфликт с его законами и представляет серьезную опасность для его членов.

Прессинг агрессивного конкурента, особенно в раннем возрасте, зачастую проявляется в физическом воздействии, что требует от объекта нападения определенных навыков защиты и функциональной готовности их реализовать.

Если женщине с присущим ей неистребимым инстинктом самовыражения умение защитить себя необходимо в основном в отношении назойливых и неэтичных поклонников или насильников, то мужчинам с присущим им инстинктом самоутверждения приходится защищать свою честь, честь своей девушки, свою жизнь и жизнь своих близких. Защищать себя и даже нападать ради самозащиты (превентивная защита) приходится задолго до перехода в юношеский возраст.

Всем известно на первый взгляд необъяснимое стремление к противоборству в детском и юношеском возрасте. У каждого человека этот инстинкт проявляется в разной мере и в разных формах. Наиболее действенными в плане реализации инстинкта противоборства (как одной из базальной потребности мужчины) являются боевые искусства.

Как видно на схеме, наиболее сложным видом деятельности являются единоборства, поскольку включают в себя не просто кондиционные и координационные показатели, но и необходимость реализовывать их в ситуациях жестко-контактного противоборства.

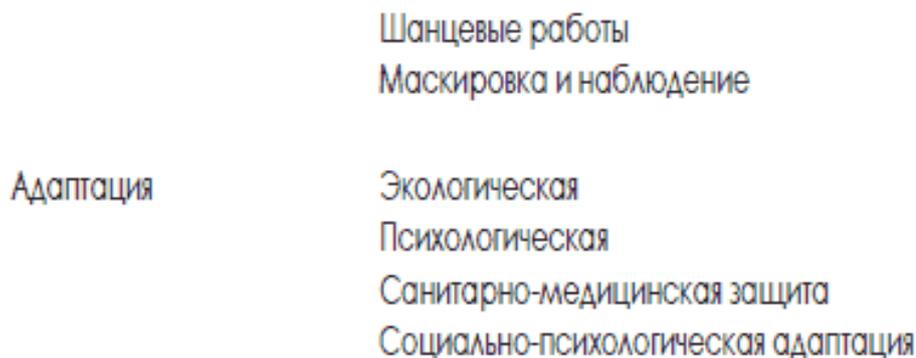
Чем же отличается термин «единоборство» от термина «боевые искусства»?

Во-первых, боевые искусства включают в себя более широкий круг деятельности, необходимой в бою (схема 2).

Схема 1.2

Классификация видов и упражнений боевых искусств

Виды действий	Упражнения
Одиночные имитационные	Имитационно-демонстрационные (ката в карате, таолу в ушу и др.)
Неконтактные	Неконтактные единоборства (неконтактные упражнения карате, ушу и др.)
Непосредственное взаимодействие	Условно-контактные (самозащита и рукопашный бой), в которых в силу возможной неравной вооруженности или неравного количества противников исключено соревновательное упражнение. Ударные (все виды руконожного боя как единоборства). Ударно-орудийные (все фехтования, включая штыковой бой). Полноконтактные (все виды борьбы как единоборства). Ударно-контактные (ударные с борьбой как единоборства). Орудийно-контактные (фехтования с борьбой как единоборства).
Дистанционное воздействие	Метание холодного оружия и подручных средств Стрельба из холодного оружия Стрельба из огнестрельного оружия Метание взрывных устройств
Маневрирование	Передвижения на местности Преодоления различных препятствий Управление различными видами транспорта Десантирование



В них кроме непосредственного взаимодействия с противником включаются: стрельба из различных видов оружия, боевые передвижения с использованием технических средств и без них, шанцевые работы и маскировка, система выживания.

Во-вторых, кроме ударных (все виды боя руками и ногами), фехтований и контактных единоборств (виды спортивной и национальной борьбы), в боевые искусства входят упражнения условно-контактные (специальные разделы самбо, дзюдо, карате-до, ушу), которые относятся к разделу деятельностных, программно-ситуационных упражнений.

В-третьих, к боевым искусствам относятся и одиночные, демонстрационные упражнения (ката всех стилей карате-до, таолу различных стилей ушу и др.).

Поскольку среди желающих заниматься боевыми искусствами наибольший интерес и путаницу в оценке эффективности вызывают виды, связанные с непосредственным воздействием на противника, необходимо будет внести ясность в эти понятия, тем более что до сих пор имеет место неправомерное использование ряда терминов (например, «рукопашный бой»). Для большей ясности и по традиции целесообразно начать с краткой истории развития боевых искусств и их характеристики с позиции боевого применения.

1.4. Краткая история и характеристика боевых искусств

Ограниченный объем настоящей работы не позволяет в полной мере осветить данный вопрос, тем более что это и не входит в ее задачи. Поэтому мы вынуждены вкратце коснуться только принципиальных вопросов истории и характеристики видов боевых искусств.

Боевые искусства как вид физических упражнений использовались человеком с различными целями. Прежде всего они были необходимы в военной подготовке дружин и ополчения. Кроме того, они включались в спортивные состязания, что позволяло попутно использовать их в качестве развлечения и утоления инстинкта самоутверждения, неудовлетворение которого приводит зачастую к серьезным конфликтам внутри какой-либо общины.

Имеются документальные данные о том, что борьба и кулачный бой, поединки с различными видами оружия имели место еще в III тысячелетии до н. э. в Месопотамии, Египте, Индии (Л. Кун, 1982).

Исторически сложилось так, что направленность боевых искусств на Востоке значительно отличается от их направленности на Западе. Если на Востоке они облечены больше в философскую, оздоровительно-физкультурную форму, то на Западе они имели и имеют военно-прикладную и спортивную направленность, т. е. относятся к единоборствам.

В Древней Греции борьба и кулачный бой входили в состав Олимпийских игр. Условия состязаний предусматривали доведение противника до невозможности сопротивляться. Вся система обеспечивала задачу подготовки к ведению боевых действий и, в частности, к пленению противника.

В Древнем Риме единоборства постепенно стали объектом зрелища для патрициев и плебеев. Для этого существовали школы рабов-гладиаторов, демонстрировавших кровавые зрелища в виде неравновооруженного единоборства или группового боя с использованием различного оружия.

В ранний феодальный период в Европе единоборства культивировались в основном в виде турниров среди рыцарей с использованием тяжелого оружия и защитных средств. Экипировать себя таким образом могли только рыцари. Простое население развлекалось боями на палках и другими, более мирными единоборствами. С появлением огнестрельного оружия роль холодного постепенно снижалась, и аристократия от тяжелого оружия перешла к массовому увлечению фехтованием на более легких шпагах и саблях. В некоторых случаях имели место бои с использованием шпаги и кинжала (М. Лукашев, 1994).

В более поздний период раннего капитализма аристократия во Франции явилась инициатором второго рождения спортивной борьбы, а английская – второго рождения кулачного боя в виде бокса.

В начале XX века в Северной Америке со свойственной ей новаторской жилкой несколько ограниченная в действиях французская (впоследствии классическая) борьба трансформируется в вольно-американскую, в которой разрешалось воздействие на ноги руками и ногами. Однако увлечение борьбой и фехтованием было уделом довольно узкого круга лиц, обладавших врожденными качествами противоборцев.

Люди, далекие от желания попробовать себя в соревновательных боях на фехтовальной дорожке, боксерском ринге или борцовском ковре, больше тяготели к таинственной джиу-джитсу, обещающей полную защищенность.

Литература с фрагментами восточных систем самозащиты наводнила Европу и Америку (М. Dampel, 1935; Hancock H.I., Higashi K., 1908; Katsuguma N., Higashi K., 1922; Manuel Pratique de JIUJITSU, 1935; Uyenishi S.K., 1912).

В отличие от западных боевых искусств, направленных на быстрее достижение способности к ведению боя, восточные – ориентировались на религиозные философии дзэн-буддизма и синтоизма («У-шу», 1990; «Феномен карате-до», 1989). Согласно их учениям боец должен ориентироваться не столько на единоборство, сколько на борьбу с самим собой. Это, в свою очередь, стимулирует рост индивидуального формализованного искусства. Восточные системы подготовки в боевых искусствах позволяют постепенно, в щадящем режиме, втягиваться в более интенсивный режим и заниматься ими более продолжительно.

Боевые искусства с использованием оружия и с элементами защиты невооруженного проникли из Индии в Китай, где нашли благодатную почву для развития в монастырях.

Весь комплекс технической, физической и психологической подготовки, включающей в себя одиночные оздоровительные и общеразвивающие упражнения, фехтования с различными видами деревянного и металлического оружия, защита против вооруженного противника составили китайскую систему ушу, совершенное владение которой именуется термином кунг-фу.

Из Китая боевые искусства проникают в Японию, сформировавшись в систему джиу-джитсу, и на Окинаву, сформировавшись в систему окинава-те.

В конце XIX века джиу-джитсу (дзю-дзютсу – гибкое искусство) было трансформировано Д. Кано в методическую систему дзюдо (гибкий путь) с разделением приемов на спортивные (борьба дзюдо) и специальные (Д.Кано, 2000; Г. Пархомович, 1993).

Дзюдо в милитаристской Японии получило мощную государственную поддержку и было введено специальным предметом в школах и институтах.

Дзюдо составило основу традиционных боевых искусств Японии – КЭМПО (И.Б. Линдер, И.В. Оранский, 1992).

Окинава-те постепенно распространилось на Японских островах и стало называться карате-дзютсу. Оно разделилось на множество стилей, каждый из которых характеризуется жесткими или мягкими блоками, преимущественной работой руками или ногами, длинными или короткими ударами.

Впоследствии боевые искусства, преимущественно в виде ударных единоборств, распространились и в Корее, сформировавшись в тхэквондо (О.Г. Эпов, 1999); в Таиланде, превратившись в самое серьезное ударное единоборство муай-тай (О. Терехов, С. Заяшников, 1992).

Дзюдо стало распространяться на Запад уже 30-х годах XX столетия. В частности, попав в СССР, оно трансформировалось в новый вид борьбы и системы самозащиты – самбо (А.А. Харлампиев, 1949, 1964; 1971; 1995). После 2-й мировой войны в Японии были запрещены любые военизированные организации, в том числе культивирование дзюдо и карате. Однако уже в 50-х годах, сформировавшись на мировой спортивной арене в устойчивое спортивное движение (Т. Inogai, R. Habersetzer, 1983; E. Domini, 1964; H. Wolf, 1957; 1983), дзюдо входит в состав Олимпийских игр 1964 г.

Карате-до также получает всемирный статус (R. Habersetzer, 1969; M. Oyama, 1965; A. Pfluger, 1966; V. Tegner, 1964), но многообразие его стилей не позволяет достигнуть такого устойчивого положения.

Широкое развитие во всех странах получило айкидо (F. Galla, 1969; C. Denice, 1968; A. Tabashi, J.L. Zin, 1958; K. Tomici, 1969), однако отсутствие в нем соревновательного противоборства не гарантирует способности реализовать полученные умения и навыки в настоящем бою.

Ниже приведенный систематизированный перечень ударно-контактных упражнений (схема 3) свидетельствует о том, что их задачи, состав технических действий и условия для реализации этих специфических действий весьма многообразны.

Схема 1.3

Классификация ударно-контактных упражнений боевых искусств

Степень контакта	Вооруженность	Условия и содержание действий		Представительство в боевых искусствах	
Демонстрационные	Без оружия	Имитация ударов и защит		Ушу, карате-до	
	С оружием	Имитация боевых действий		Ушу (кун-фу), ба-до, нуннаки, бо-до и др.	
Неконтактные	Без оружия	Атака — защита в парах без контакта		Ушу, карате-до (различные стили)	
	С оружием	Атака — защита с касанием оружия по оружию		Ушу, ба-до, бо-до, нуннаки и др.	
Условно-контактные	Без оружия	Условная атака одного или нескольких противников — защита		Айкидо, ушу, спецраздел самбо, дзюдо, карате-до	
	Один с оружием	То же, но один вооружен		То же	
	Оружие неравноценно	То же, но оба неравноценно вооружены		Рукопашный бой (условный)	
Ударные	Без оружия (руконожные)	Удары в туловище и голову руками		Бокс Кик-бокс, сават, тхэквондо, муай-тай, стили ушу и карате	
		Удары в голову, туловище (ноги) руками и ногами			
	С оружием (фехтования)	Удары в секторы тела	Оружие в каждой руке Двуручно Одноручно	Сай-до, рето-дзукай, эспада и дага и др. Двуручный меч (кэн-до), штыковой бой, палка и др. Шпага, сабля, рапира, дубинка	
Контактно-борцовские	Без оружия	Без одежды	Без воздействия на ноги	Броски, перевороты Броски, сбивания	Греко-римская борьба Сумо
			С воздействием на ноги	Броски, перевороты Броски, сбивания	Вольная борьба, кэч Чидооба, кок, кореш и др. национальные виды
		В одежде	С воздействием на ноги	Броски, болевые	Борьба самбо
				То же и удушения	Борьба дзюдо
Ударно-контактные	Без оружия	Удары, броски		Бросковый бой	
		Удары, броски, борьба лежа		Ударная борьба (рукопашный бой без правил), кэч	
	С оружием	Удары оружием, броски		Рукопашный бой	
	Оружие неравноценно	Удары руками, ногами, неравноценным оружием и броски		Рукопашная схватка	

Каждый желающий может включиться в них через тот раздел, который наиболее близок к нему в настоящий момент.

Постепенно, знакомясь с другими видами боевых искусств, можно в шадащем режиме войти в режим другого, более тяжелого вида деятельности.

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.