



УЛИЧНОЕ САМБО

БОЕВОЙ СПОРТ

ЭФФЕКТИВНАЯ САМОЗАЩИТА
И СИСТЕМА РЕАЛЬНОГО БОЯ



Ю. Шулика

Коллектив авторов

**Уличное самбо.
Эффективная самозащита
и система реального боя**

«Неоглори»

2006

Коллектив авторов

Уличное самбо. Эффективная самозащита и система реального боя
/ Коллектив авторов — «Неоглори», 2006

Авторы книги освещают технико-тактические действия в боевых искусствах на основе использования новых данных научных исследований в области спортивной борьбы, ударных единоборств и самозащиты без оружия. Данное учебно-методическое пособие предназначено для повышения квалификации инструкторов военно-физической подготовки, тренеров по различным видам боевых искусств и особенно единоборств как их наиболее действенной части. Благодаря наличию иллюстраций пособие может использоваться лицами, начинающими заниматься в этом направлении.

© Коллектив авторов, 2006

© Неоглори, 2006

Содержание

Предисловие	6
Глава 1	8
Глава 2	11
2.1. Вступление	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Коллектив авторов

Уличное самбо. Эффективная самозащита и система реального боя

Авторы посвящают эту работу В. С. Ощепкову – основателю трансформированного для СССР дзюдо, Заслуженному тренеру СССР А. А. Харлампиеву – основателю и подвижнику принципиально новой борьбы самбо, шестикратному Чемпиону СССР по борьбе самбо Генриху Карловичу Шульцу, который, по сути, стал предтечей научного поиска и создания в конечном итоге данного пособия.

Авторы благодарят принявших активное участие студентов Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма: С. Лезликова, Н. Ореховского, В. Санец, И. Колесниченко, В. Истенко, К. Литвиненко, В. Санникова, принявших участие в съемках кино– и фотоматериала.

Кинограммы В. В. Крачунова (Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма).

Предисловие

Прежде чем начать заниматься каким-либо видом самозащиты или рукопашного боя с позиций собственной безопасности или с позиций 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 обратно, привела к тому, что в настоящий момент довольно трудно четко обозначить, что есть что. Что такое Ушу, и чем оно отличается от Кунгфу? Чем отличается Дзюдо от Дзю-дзютсу (Джиу-джитсу)? Появились смутные и тем привлекательные для большинства жаждущих такие виды, как: Дзе Син Мон, Вьет Во Дао, Хапкидо 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» вашего товарища, который не очень хочет вас 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 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, которой вы увлеклись, желая заниматься чем-нибудь необычным, с запугивающим названием.

Что касается быстрого овладения чем-либо, то в противовес утверждению некоторых авторов работ по рукопашному бою, со ссылкой на физиологические и психологические константы следует заявить, что вряд ли при малых затратах можно достичь положительного результата. В любом деле степень овладения умениями и навыками обусловлена прямо пропорционально 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 одно: 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 занятий надо изучать узкий набор приемов. Наоборот. Надо изучить все возможное, чтобы путем проб и ошибок выбрать себе тот арсенал, который обеспечит успех минимумом технических действий. Даже если до минимума сократить индивидуальный технический арсенал, все равно его остается слишком много, потому, что взаимоположений в бою и возможных действий противника слишком много.

Поэтому надо настраивать себя на тяжелый, но интересный и жизненно важный труд.

Глава 1

Физическая культура и спорт как средство профессиональной подготовки

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

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; 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).

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

Наиболее сложным видом деятельности являются единоборства, поскольку включают в себя не только 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.

В них, кроме непосредственного взаимодействия с противником, включаются: стрельба из различных видов оружия, боевые передвижения и т. д.

Во-вторых, кроме ударных (все виды боя руками и ногами), фехтовальных 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 (каты всех стилей карате-до и ушу).

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»).

В связи с этим целесообразно упорядочить содержание некоторых терминов:

1. Рукопашный бой – бой, ведущийся в условиях различных количественных соотношений и неравноценной вооруженности противных сторон. Эти факторы пока не позволяют в процессе подготовки к бою смоделировать соревновательные условия.

2. Самозащита – система подготовки к защите против превосходящего по количеству и вооруженности противника и в правовых условиях. Подготовка к ней по тем же причинам может вестись только в условном, несоревновательном режиме. Практически оба термина по содержанию техники мало отличаются друг от друга.

3. Руконожный бой – собирательное понятие, включающее в себя все виды ударных единоборств без использования оружия, с применением ударов руками и ногами по различным вариантам правил соревнований (С. Заяшников, 1991; А. Иванов, 1995; А. Тарас, 1997; О. Терехов, С. Заяшников, 1992; Чой-Хон-Хи, 1993).

4. Фехтования – ударные единоборства, ведущиеся с использованием равноценного оружия, что позволяет использовать соревновательные упражнения.

5. Бросковый бой – соединение руконожного боя с бросками в соревновательном режиме.

6. Ударная борьба – соединение руконожного боя с бросками и борьбой лежа (то, что используется в современных соревновательных видах «рукопашного боя» по милицмейской и военной версиям).

7. Бросковое фехтование – соединение фехтования с бросками в условиях возникновения полного контакта.

8. Рукопашная схватка – соединение руконожного, броскового боя и фехтования в условиях неравной вооруженности противников. Эти факторы пока также не позволяют смоделировать соревновательные условия.

В заключение необходимо сказать: еще нет системы, позволяющей за счет одного вида деятельности овладеть способностью вести бой в различных условиях и при различных задачах. Мы всегда будем стремиться к этому, но предела совершенству нет, а особенности задач, стоящих перед представителями различных профессий и перед каждым индивидуумом, будут способствовать сохранению различных видов боевых искусств и единоборств.

В настоящее время борющиеся за «место под солнцем» недобросовестные тренеры-самозуки раздувают эйфорию по поводу несокрушимости и сверхъестественной психической энергетике восточных боевых искусств.

В то же время другие тренеры спекулируют на псевдопатриотических лозунгах по поводу тоже сверхъестественной силы исконно русских боевых искусств – «Русского» стиля рукопашного боя.

Эти факты вынуждают сделать следующее заявление.

В СССР все системы, связанные с подготовкой к боевым действиям в криминогенных и военных ситуациях, произошли из САМБО (самозащиты без оружия), которое ведет свое начало от Дзюдо, но претерпело значительные положительные изменения за счет введения многих приемов национальных видов борьбы народов СССР и совершенствования приемов самозащиты в период Великой Отечественной войны.

Поэтому имеется полное основание считать, что САМБО является наиболее современной системой самозащиты и рукопашного боя.

Глава 2

Самозащита без оружия – специальный раздел дзюдо, самбо, карате-до

2.1. Вступление

Самозащита без оружия как специальный раздел САМБО практически включает в себя всю технику условного рукопашного боя.

Как термин «самозащита без оружия» сформировалась в недрах НКВД. Декретом ВЦИК от 22 апреля 1918 года создается Всевобуч – орган военного обучения и физического воспитания трудящихся. В июле 1918 года для подготовки специалистов открываются краткосрочные курсы инструкторов спорта, впоследствии преобразованные в военную школу физического воспитания, по программе которой курсанты изучали дисциплину «защита и нападение без оружия». Одним из преподавателей в ней был В. А. Спиридонов. Обучение борьбе, боксу, джиу-джитсу проводилось на Московских курсах инструкторов спорта и допризывной молодежи.

Созданное в 1923 году спортивное общество «Динамо», объединив в своих рядах чекистов, пограничников и работников милиции, приняло на себя основную работу по выполнению этих задач. Обществу предстояло сформировать такую специфическую спортивно-прикладную дисциплину, как самозащита без оружия.

В 1924 году инструкторы спорта получили методическое руководство «Физическая подготовка РККА и допризывной молодежи», в которой излагались способы защиты и нападения без оружия (борьба, бокс, джиу-джитсу). Однако приемы джиу-джитсу, описанные в руководстве, не представляли практического интереса и потому не получили широкого распространения. Тем не менее они сыграли положительную роль в определении содержания и методики обучения приемам рукопашного боя. Потребность в специалистах по физической подготовке сотрудников ВЧК и милиции, членов общества «Динамо», была велика. В 1925 году во Владивостоке для подготовки инструкторов физкультуры были организованы курсы дзюдо. Занятия на этих курсах проводил В.С. Ощепков, закончивший еще до революции Кодокан по специальности дзюдо. Преподавая борьбу дзю-до, Ощепков и его многочисленные ученики настолько изменили и модернизировали ее, что она развивалась своим, оригинальным путем. Борьба, которой занимались советские спортсмены, уже стала похожей на будущую борьбу самбо.

Известный русский борец Н. Н. Ознобишин, находясь за границей, выполнил огромную научно-методическую работу. Изучение английского и французского бокса, системы самозащиты Лондонской, Парижской и Берлинской полиции, американской тренировочной школы, средневековой системы самозащиты позволило ему создать свою систему самозащиты и изложить ее в книге «Искусство рукопашного боя» – пособие предназначалось для обучения сотрудников ОГПУ и милиции действиям, связанным с оперативной работой этих органов. В зависимости от дистанции соприкасающихся сторон он рекомендовал за 4–5 шагов использовать револьвер, за 3–4 шага – удары тростью, палкой, за 1–2 шага – удары руками, а при непосредственном соприкосновении с преступником в стойке или лежа на земле применять приемы дзюдо. Данное руководство являлось значительным шагом в совершенствовании системы самозащиты и содержало в себе еще неизвестные тогда алгоритмы приемов в ответ на типовые (стандартные) взаимоположения сотрудника милиции и его противника (Н. Н. Ознобишин, 1930).

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.