

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ УБОЙНЫЙ ОТДЕЛ

Александр Травников

# «Запрещенные»

удушающие  
приемы,  
техники  
дыхания,

которые увеличивают силу,  
скорость и реакцию



Персональный убойный отдел

Александр Травников

**«Запрещенные» удушающие  
приемы, техники дыхания,  
которые увеличивают  
силу, скорость и реакцию.  
По системе спецназа КГБ**

«Издательство АСТ»

2009

## **Травников А. И.**

«Запрещенные» удушающие приемы, техники дыхания, которые увеличивают силу, скорость и реакцию. По системе спецназа КГБ / А. И. Травников — «Издательство АСТ», 2009 — (Персональный убойный отдел)

Эта книга снимает гриф секретности с одного из самых важных разделов боевой подготовки спецназа КГБ. Собранные со всего мира секретные техники подготовки и приемы боя на поражение с использованием «запрещенных» удушающих приемов становятся достоянием всех любителей и профессионалов боевых искусств. Освоив дыхательно-энергетические комплексы и «запрещенные» техники удушающих приемов, вы повысите свою боевую эффективность, научитесь побеждать превосходящего вас по силе противника, быстрее восстанавливаться перед новым боем!

© Травников А. И., 2009

© Издательство АСТ, 2009

## Содержание

От автора	6
Предисловие	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Александр Травников**  
**«Запрещенные» удушающие**  
**приемы, техники дыхания, которые**  
**увеличивают силу, скорость и**  
**реакцию. По системе спецназа КГБ**

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

## От автора

### Карате – оружие революции!

«Карате – оружие революции!» – лозунг, который в конце 1970-х гг. привезли с собой кубинские инструктора по «оперативному карате», приехавшие делиться опытом практического применения боевых искусств с сотрудниками КГБ СССР. Боевые столкновения в джунглях Африки и Латинской Америки, охрана лидеров третьих стран, или так называемых развивающихся государств, на которых совершались многочисленные покушения, – приобретенный кубинцами опыт был просто бесценным для спецслужбы любой страны мира.

Лозунг о карате как оружии революции пришелся по душе молодым сотрудникам КГБ. Тем более что именно в это время «в советском мире» развернулась широкомасштабная кампания против засилья «вредоносной западной идеологии». В качестве инструмента, с помощью которого в советской молодежи якобы культивировался дух насилия, назывались восточные единоборства. Обращение же к кубинскому лозунгу позволяло посвященным легко пресекать любые попытки наклеить на боевые искусства идеологические ярлыки.

*Те, кто занимался боевыми искусствами в стенах КГБ СССР, в подавляющем большинстве имели прекрасное образование. Две трети сотрудников владели как минимум двумя иностранными языками, в том числе и восточными: японским, китайским, вьетнамским. Кроме того, многие имели возможность на практике познакомиться с боевыми искусствами мира за границей. И это была уже традиция. Достаточно вспомнить знаменитого создателя советского самбо В. С. Ощепкова, который, помимо прочего, был русским и советским разведчиком.*

Широко известно, что многие востоковеды разделяли мнение Редьярда Киплинга: «Запад есть Запад, Восток есть Восток, и с мест они не сойдут». Поэтому в знаменитой статье «Карате начинается с поклонов» профессионалы не увидели ни крамольных идей, ни чуждой идеологии – ничего, кроме желания подчеркнуть моральный аспект необходимости воспитания у занимающихся боевыми искусствами уважения к старшим и к противнику. Хорошо разбиравшиеся в боевых единоборствах сотрудники КГБ более чем скептически относились к многочисленным попыткам запретить карате в частности и боевые искусства вообще.

Но все это в прошлом. Сегодня важно другое. Практическая сторона дела. Новое в методике. Новое в технике. Приспособленное для выполнения конкретных, прикладных, оперативных задач карате в исполнении кубинцев мало чем отличалось от хорошо знакомого нам русского рукопашного боя, которым занимались специалисты и до Октябрьской революции, и после, и до Великой Отечественной войны, и во время, и после нее.

*В начале 1970-х гг. во время визита советского премьера А. Н. Косыгина в Канаду в городе Ванкувере произошел инцидент, который по степени освещения в местной прессе затмил все остальные события. Один из недоброжелателей Советского Союза попытался напасть на советского премьера. Но безуспешно. Как писали тогда канадские газеты, советский телохранитель нейтрализовал нападавшего невиданным приемом карате. Заодно досталось на орехи и незадачливому канадскому детективу, попытавшемуся прийти на помощь советскому коллеге, который не сразу понял его намерения. Охрана А. Н. Косыгина сработала четко и профессионально. И все это было задолго до ажиотажного внимания и бешеной популярности карате и других*

***восточных единоборств. Телохранитель применил технику из так называемой системы боевого самбо, которой обучали только в специальных подразделениях КГБ СССР. В конце 1970-х гг. практически все специалисты в этой области оказались в специальных подразделениях ГРУ Генерального штаба СА, ВДВ или в КГБ СССР.***

Название «боевое самбо», или «боевой раздел самбо», многократно пытались изменить или модифицировать. В частности, использовались такие названия, как «прикладное самбо», «прикладное карате», «оперативное карате». В конечном итоге остановились на названии «рукопашный бой». В связи с тем что аналогов этой системе, несмотря на схожесть со многими восточными единоборствами, практически не было, добавилось слово «русский», и система стала называться системой русского рукопашного боя.

Система рукопашного боя, которой обучались специальные подразделения КГБ СССР, не имела аналогов в мире боевых искусств. Она отличалась не только от других боевых систем и единоборств мира, но и от системы советского рукопашного боя. Во-первых, система рукопашного боя спецподразделений содержала в себе минимум того, что можно и нужно делать и чему следовало научиться. Но этот минимум был обязательным для всех, кто обучался боевому искусству. Разница заключалась не в объеме знаний и не в количестве изучаемых техник, а в степени подготовленности сотрудника к выполнению конкретных боевых и оперативных задач. Во-вторых, в рукопашном бою в том виде, в котором его изучали в специальных подразделениях КГБ СССР, не было запретных приемов и ограничений с точки зрения применяемой для воздействия на противника техники. В КГБ отлично знали, что в реальном бою не до условностей, и иллюзий на этот счет никто и никогда не питал.

Безотказность и опасность, потенциальная травматичность изучаемой техники вступили в естественное противоречие с потребностями проведения тренировочных поединков и условных боев и спаррингов с целью обеспечения специальной подготовки, физической готовности, развития моральных и волевых навыков не только у сотрудников специальных подразделений, но и у максимального количества сотрудников КГБ СССР. Долгие годы этот пробел ликвидировался за счет развития спортивного самбо. Однако, несмотря на то что это была полностью контактная система единоборства, самбо оставалось видом спортивной борьбы, предусматривавшим возможность исправления ошибок или недоработок в подготовке.

***Трудности в решении задач по разработке систем и методик подготовки к бою на дальней и средней дистанции пытались устранить с помощью бокса. (В начале XX в. использовалась даже система французского бокса – сават, в которой широко применялись удары ногами.) Но в боксе основное внимание уделялось работе рук. Поэтому трудности перехода от техники бокса, от ударной техники руками и ногами к борьбе, захватам, броскам, болевым приемам и удушениям были неизбежными.***

Частично ликвидировать этот пробел позволило использование систем японских, корейских и китайских боевых единоборств и научных разработок в методике системы подготовки бойцов специальных подразделений. Здесь на первое место вышло японское карате в кубинском исполнении. С этого момента и можно считать, что рукопашный бой в его сегодняшнем виде обрел свою законченную форму.

Самое интересное, что те, кто по долгу службы изучал рукопашный бой в обязательном порядке, непременно участвовали в соревнованиях по самбо и карате, демонстрируя неплохие результаты в каждом из видов единоборств.

Впоследствии появился самостоятельный спортивный раздел рукопашного боя. Однако в результате вновь возникли противоречия между целями и задачами, которые ставились перед

бойцами специальных подразделений. Любой спортивный поединок предполагает наличие условностей и ограничений. Но в реальном рукопашном бою нет места ни первому, ни второму. Решить проблему с помощью применения специальной защитной техники было невозможно. Скорее наоборот, ее использование приводило к резкому снижению вариативности применяемых техник. А профессиональные инструктора в ответ на жалобы обучаемых о том, что лишенный специального защитного обмундирования (щитков, шлемов, нагрудников) атакующий испытывает болевые ощущения, спокойно заявляли: «Больно? Не бей!»

В конечном счете проблема была устранена с помощью квалифицированных инструкторов и разработанных ими специальных методик, систем и практик, которые прошли испытание и апробацию в практике боевого применения. Кроме того, была разработана специальная учебно-методическая литература, систематизированы имевшиеся наработки и были подготовлены квалифицированные инструкторы, на что не жалели ни средств, ни времени. В то время боевая техника специальных подразделений КГБ СССР, системы и методики обучения и подготовки были действительно закрыты для посторонних и непосвященных. Тех, кто не входил в систему.

*Следует заметить, что первыми эффективность и результативность системы подготовки специальных подразделений КГБ СССР и ее распространения среди сотрудников осознали спецслужбы Израиля, которым необходимы были эффективные, находящиеся в постоянной готовности силы специального назначения. Кроме того, израильтяне стремились обучить приемам защиты максимальное количество своих граждан. Эта задача была решена с помощью создания простой и эффективной системы боевых единоборств «Крав Мага». Бесспорно, что в ее основу была положена система русского рукопашного боя, которая сочетала в себе две важные вещи: простоту и надежность. И не последнюю роль в ее распространении сыграли эмигранты из России.*

Особое внимание в системе обучения рукопашному бою в специальных подразделениях КГБ СССР уделялось развитию методик и систем обучения. Достаточно сказать, что на овладение специальной техникой только рукопашного боя уходило до сорока часов в неделю на одного занимавшегося. И это помимо развития навыков стрельбы, обучения специальным знаниям и постоянной учебы. Не следует забывать и об обучении сотрудников иностранным языкам. Наличие же высшего образования было просто обязательным. Причем мы имеем в виду не специальное, а настоящее высшее образование по той или иной гражданской специальности.

Следует подчеркнуть, что в КГБ СССР приветствовались обучение и получение сотрудниками дополнительных знаний в многочисленных школах карате и борьбы. И не только в Москве, но и во всем мире. Изучались практически все системы боевых искусств. Фактически речь шла о нескольких постоянно действующих научно-практических лабораториях боевых искусств, деятельность которых была направлена на развитие и создание на научной основе наиболее эффективной системы русского рукопашного боя.

В результате работы одной из таких неформальных лабораторий и родилась на свет предлагаемая вашему вниманию система, которую можно назвать системой рукопашного боя спецназа КГБ. Появилась и специальная литература, которая первоначально издавалась не столько для «своих», сколько для самих себя, и сразу же, как и сама система, стала закрытой для посторонних. И только сейчас представляется возможность познакомить с ней широкую общественность.

Изложенные в этой книге система и методика обучения и техник приемов, упражнений и комплексов сегодня практикуется в нескольких открытых школах боевых искусств, и в частности в школе русского рукопашного боя «КРАДО» (по-старославянски «Жертвенный огонь»)



В. И. Самойлова и школе Дзе-Син-До (А. И. Травников). Система рукопашного боя спецназа КГБ подробно рассматривается в книгах А. И. Травникова «Книга приемов. Рукопашный бой и оперативное карате. По системе спецназа КГБ» (2008), «Полный курс боевых приемов без оружия по системе спецназа КГБ» (2008), «Бой с использованием шеста, палки, трости. Боевые приемы прикладного раздела оперативного карате по системе спецназа КГБ» (2008), «Боевое карате и рукопашный бой. Тренинг-интенсив. По системе спецназа КГБ» (2008) и «Полный курс боевых приемов без оружия по системе спецназа КГБ» (2008).

## Предисловие

В современной отечественной и зарубежной литературе, посвященной боевым искусствам, таким, казалось бы, важнейшим вопросам, как искусство дыхания, техника и приемы удушения и искусство реанимации и оживления, уделяется недостаточное внимание. Как правило, предлагаемая читателям информация носит бессистемный, отрывочный характер. И самое главное, она никак не увязывается с основной темой изложения. А ведь искусство дыхания – органическая часть любой системы или направления боевых или спортивных единоборств. Впрочем, подобный подход легко объясним, если учесть, что, например, в борьбе самбо запрещены не только удушающие приемы, но и соответствующие захваты. Достаточно велико количество ограничений на выполнение удушающих приемов и в дзюдо. В то же время в реальной боевой системе рукопашного боя удушающим приемам отводится важнейшее место<sup>1</sup>.

Для изучения и эффективного применения всех запрещенных в спортивных единоборствах приемов и была создана сама система рукопашного боя. В нее также вошла техника удушающих приемов, которая не имеет аналогов в других видах спортивных единоборств, а как система – и среди боевых систем и стилей в мире. В этой части по объему технических действий и приемов русская система рукопашного боя является уникальной. Нигде в мире нет ничего подобного. При этом насколько проста рассматриваемая нами система, настолько они и эффективна с точки зрения практического применения.

***Анализ спортивного применения техники удушающих приемов в дзюдо показывает, что по своей эффективности техника удушения превосходит любые другие приемы. Если одному из борцов удастся сделать надлежащий подготовительный захват и провести удушающий прием, то в 70% случаев он оказывается результативным.***

Анализ спортивного применения техники удушающих приемов в дзюдо показывает, что по своей эффективности техника удушения превосходит любые другие приемы. Если одному из борцов удастся сделать надлежащий подготовительный захват и провести удушающий прием, то в 70% случаев он оказывается результативным. Вместе с тем во всех спортивных разделах существуют ограничения на применение самих приемов удушения, техники проведения удушающих приемов и вариантов и элементов подготовки к их применению. В то же время проведение предварительных подготовительных действий, таких как нанесение отвлекающего и поражающего ударов в наиболее уязвимые точки на теле противника, стремительность проведения удушающего приема, его сочетание с иной техникой рукопашного боя, такой как, например, болевой прием из того же разряда запрещенных техник, проведение удушающего приема в стойке с последующим возможным переходом в партер, во многом определяют практический результат поединка.

Следует заметить, что и в самой системе рукопашного боя принято четко разделять цели и задачи, которые могут быть поставлены перед обучаемыми и тренируемыми. Например, в системе оперативного рукопашного боя ставится задача захвата и задержания противника так и таким образом, чтобы он остался в живых. Это позволяет получить у задержанного ценную информацию. Но в системе армейских специальных подразделений возможна постановка задачи по уничтожению противника.

---

<sup>1</sup> Когда-то информация об этом была государственной тайной.

## **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.