

А.Н.Блеер, Д.А.Тышлер, А.Д.Мовшович

# САМО ОБОРОНА

**подручными  
средствами**

ТЕХНИКА  
ТАКТИКА  
ПСИХОЛОГИЯ



Давид Тышлер

**Самооборона**  
**подручными средствами**

«Спорт»

2006

ББК 75.715

**Тышлер Д. А.**

Самооборона подручными средствами / Д. А. Тышлер —  
«Спорт», 2006

ISBN 5-94299-098-0

В книге широко известных педагогов и ученых в области спортивных и прикладных единоборств – А. Блеера, Д. Тышлера и А. Мовшовича, обобщен опыт нескольких поколений специалистов фехтования по формированию техники и тактики армейского рукопашного боя и использования подручных средств. Изложена современная методика обучения спортсменов-единоборцев, адаптированная авторами для прикладной самообороны с ее тактическими и психологическими составляющими, эффективность которой многократно подтверждена победами на мировых чемпионатах и Олимпийских играх. Впервые представлены теоретические и методические предпосылки формирования системы ведения прикладного боя холодным оружием и подручными средствами, приведен типовой состав приемов для самозащиты колющими и рубяще-колющими предметами, теоретические основы ведения рукопашного боя, систематизированные специальные термины. Книга предназначена специалистам прикладных единоборств, а также для широкого круга любителей, интересующихся боевыми искусствами. Издается в авторской редакции.

ББК 75.715

ISBN 5-94299-098-0

© Тышлер Д. А., 2006

© Спорт, 2006

## Содержание

От авторов	6
Тактические и методические предпосылки к овладению приемами самозащиты с предметом	7
Возникновение систем ведения боя холодным оружием	9
Техника самозащиты подручными средствами	12
Основные положения и специализированные движения	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Александр Блеер, Давид  
Тышлер, Алек Мовшович**  
**Самооборона подручными средствами**

© Блеер А. Н., Тышлер Д. А., Мовшович А. Д., текст, 2006

© Издательство «Терра-Спорт», оформление, 2006

© Издательство «Олимпия Пресс», издание, 2006

## От авторов

Содержание методического пособия «Самооборона» предназначено для углубленного освоения приемов самозащиты с предметом. В нем, помимо техники, тактики и психологии ведения боя, изложены основы теории и практики овладения холодным оружием, ориентированные, прежде всего, на инструкторов, обучающих рукопашному бою. Однако для ускоренного освоения прикладного боя с предметом достаточен ограниченный состав приемов и специализирование лишь определенных качеств, чтобы их успешно применять в боестолкновениях.

Для овладения техникой и тактикой ведения боя с предметом средней длины (размер 50–90 см, в виде имитатора саперной лопатки, милицейской дубинки и др.) необходимо освоить удары сверху (в голову) и диагональные справа и слева (по туловищу), три защиты (верхние) от ударов и уколов с наружной и внутренней сторон, а также и сверху. Кроме того, освоение защит должно проходить в условиях реагирования с выбором, а также с установками на формирование умения «не реагировать на угрозы замахом и ложные движения противника предметом (туловищем, головой)». В результате данной методики через 4–5 занятий обучаемый будет реагировать защитой лишь на реальные угрозы получения травмы, а, атакая, четко определять открытый сектор противника и наносить точно направленные удары. Занимающийся освоит маневрирование в различных направлениях и сохранение дистанции боя, обеспечивающей собственную безопасность и возможности овладения тактической инициативой для внезапных атак на противника.

Ускоренные курсы овладения техникой и тактикой ведения боя с длинным предметом (120–150 см) и коротким предметом (25–30 см) формируются по тем же методическим принципам, выделяющим две верхние защиты (от нападений с внутренней и наружной сторон), а также атаки односторонние уколом в открытый сектор и переводом. Дальнейшее совершенствование обучаемых направляется на освоение ложных коротких атак (для разведывания и отвлечения внимания противника), а также для ознакомления с ситуационными возможностями применения действий наступления и обороны.

В руках обученного человека даже карандаш, авторучка или расческа с острой торцевой частью могут стать оружием самообороны. Тем более, вполне реально использование автомобильной отвертки, малого гаечного ключа, сейфового ключа от металлической двери и др. Держать их нужно, упирая одним из концов в центр ладони. В этом случае, предмет, подхваченный пальцами с разных сторон становится как бы продолжением предплечья. Необходимо лишь, сохраняя самообладание, держать боевую стойку и за счет маневрирования создавать необходимую дистанцию и использовать ее для ответных нападений после безрезультатного завершения атаки противника. При этом следует наносить удары острым концом предмета в лицо, шею, незащищенную поверхность рук.

Следует иметь в виду, что приемы самозащиты вполне реально освоить каждому занимающемуся, вне зависимости от роста, веса, возраста, уровня общего физического развития и двигательной подготовленности. Предшествующий самообороне спортивный опыт (особенно приобретенный на занятиях различными единоборствами и играми) послужит лишь хорошим основанием для ускоренного освоения необходимого курса. Результатом тренировок явится также меняющийся личностный статус бойца, который выразится в новых самооценках и уверенности человека в способностях и возможностях обеспечивать собственную безопасность в неожиданных и экстремальных ситуациях.

## **Тактические и методические предпосылки к овладению приемами самозащиты с предметом**

Рукопашные сражения на холодном оружии во всех войнах последних двух столетий, как и в современных вооруженных конфликтах, это, как правило, бои наступательные, а значит, скоротечные. Подобные поединки насыщены неожиданными действиями, и их исход чаще всего решает не количество освоенных участниками приемов. Более значимым становится ситуационное разнообразие подготовки и применения действий клинком (или его имитатором), их моментное и дистанционное соответствие возникшим ситуациям. Важна и способность регулировать длину и быстроту действий по ходу схваток.

С большей вероятностью победит в рукопашном поединке участник, имеющий преимущество в уровне специализированных умений, составляющих «чувство дистанции», «чувство оружия», «чувство боя». Ибо в них воплощены компоненты единоборства с предметом в руках, относящиеся к выбору момента и дистанции для начала атаки или защиты, определению сектора нападения или отражения удара или укола, переключению к повторному действию после неудавшихся попыток опередить противника и др.

В технике и тактике ведения рукопашного поединка объединены два неотъемлемых компонента противоборства. Основы первого среди них составляют действия предметом и, прежде всего, базовые атаки и отбивы нападений, способы маневрирования. Установки на овладение тактической инициативой за счет использования реальных угроз нанесения укола или удара вызывают у противника спешку при выборе оборонительных средств и, тем самым, раскрывают его и дают возможность успешно атаковать. Второй компонент включает ложные действия, применяемые для того, чтобы сблизиться и вынудить противника первым сделать выпад. Создаваемые ситуации ближнего боя позволяют продолжить схватку отражением встречного нападения, а затем нанести удар или захватить вооруженную руку (предмет) противника свободной рукой и его обезоружить.

Обучая рукопашному бою, не следует делать акцент на овладение многочисленными приемами отражения уколов и ударов атакующих противников, разнообразие способов обезоруживания, держания рукояток и манипулирования ими между пальцами. В основном они интересны только профессиональным педагогам и бывают востребованы для индивидуализации оснащения конкретных обучаемых. Ведь подобные приемы часто взаимозаменяемы, а противодействия оружию противников составляют содержание в основном оборонительных схваток.

Оборонительные тактические установки на ведение рукопашного боя, описанные в книгах до настоящего времени, ориентированы для побед над менее опытными бойцами, которые, нападая, продвигают к противнику свой клинок, недооценивая опасности попадания в «ловушку». Ибо недостаточно маскируемые атаки обороняющийся легко отражает и переходит к захватам вооруженной руки, чтобы обезоружить противника или поразить. Вместе с тем оборонительная тактика рукопашного боя проигрышна в принципе при равных по силам участниках, так как спортивной практикой многократно доказано, что атака более эффективна, чем оборона. Ведь нападать можно в различные секторы, менять способы действий или их повторять, предугадать длину и быстроту которых противнику чаще всего не удастся. Следовательно, объемы изучаемых способов наступления и обороны при программировании обучения должны быть сбалансированы.

При отборе средств для обучения самообороне с предметом следует четко ранжировать количество и содержание действий имитатором клинка и использование приемов, объединяемых под названием «восточные единоборства». Ведь формирование систем самообороны в Китае и Японии, начатое много веков назад, направлено было на ведение поединков, в которых

действия предплечьями и ногами заменяли холодное оружие. Кроме того, движения клинками были мало описаны в странах Азии и их книги практически не содержали информации о тактике ведения боев, тем более по методике технико-тактической подготовки обучаемых. Европейские специалисты всегда были впереди всех других национальных школ обучения искусству фехтования.

Разработанная в СССР и России система тренировки фехтовальщиков, позволившая опередить все общепризнанные веками мировые школы, в принципиальных положениях применима для овладения приемами самообороны с имитаторами клинков. Ведь в ее основе – специализирование двигательных и психических функций обучаемых при овладении стержневыми навыками и базовыми действиями, а также ситуационными разновидностями их подготовки и применения. Таким образом, сближаются требования к деятельности на тренировках и в прикладных поединках, создаются психологические предпосылки для формирования тактической инициативы и ускорения переноса освоенных на тренировках действий в условия реального противоборства.

## Возникновение систем ведения боя холодным оружием

Представления о ведении боев на холодном оружии сложились у большинства людей на основе исторических сюжетов из прочитанных книг, увиденных фильмов и спектаклей. При этом действия участников гладиаторских сражений или дуэлей мушкетеров описываются и изображаются как вполне тактически осмысленные, предпринимаемые за счет хорошо изученных и многократно тренированных движений оружием и передвижений по полю боя.

Боевое фехтование, как и его изображение в театре и кино, это не игра. Ведь действия оружием, даже бутафорским, угрожают жизни каждому участнику поединка, а так же и для всех, находящихся на расстоянии взмаха клинком от сражающихся.

Овладение боевым искусством единоборства на холодном оружии довольно сложно. И причина в том, что в фехтовальном бою необходимо постоянно наблюдать за противником, координировать собственные движения оружием и маневрирование. Одновременно участниками принимаются, но в разной степени реализовываются, наступательные и оборонительные установки. Кроме того, каждый должен сохранять готовность противодействовать неожиданным нападениям противника.

Столь разноплановые требования к участникам поединков не позволяют быстро и хорошо освоить искусство фехтования только за счет упражнений со шпагой или саблей. И это было понятно профессиональным военным уже более 600 лет назад, что и вынудило их создавать системы владения холодным оружием и совершенствовать методики их освоения.

Чтобы научиться владеть холодным оружием, ощутить атмосферу боя, нужно «потренироваться», с минимальными при этом ушибами или ранениями. Избежать их было крайне сложно, так как требовались надежные защитные доспехи, маски и перчатки, а также и другие приспособления. Вынужденными мерами первоначально являлись вводимые условия, определяющие выбор оружия для тренировочных поединков и дуэлей, а также и другие ограничения в действиях участников.

Повышение уровня владения шпагами и кавалерийскими саблями, а также формирование методик эффективного обучения бою на холодном оружии становятся все более важными проблемами для правящего сословия средневековой Западной Европы. Ведь появление огнестрельного оружия, пробивавшего рыцарские доспехи, сделали их ненужными. И в результате наиболее хорошо вооруженная часть армий и их элита (дворяне, составлявшие тогда офицерский корпус) потеряли ранее имевшуюся защищенность и стали во много раз более уязвимыми в сражениях.

Создание системы владения легким холодным оружием, которым так виртуозно владели французские мушкетеры XVI века, если полагаться на описания Александра Дюма и современные фильмы, на самом деле заняло более 200 лет. На этом пути было немало трудных поисков и открытий. Менялись конструкции оружия, его вес и размеры, конфигурации клинка и гарды. Постепенно прекратилось одновременное применение шпаги вместе с дагой (кинжалом). Затем шпага колющая или рубяще-колющая становится личным (скорее домашним) оружием дворянина, так как в войнах он обычно участвовал верхом на лошади и с более тяжелым клинком.

Какие же **главные компоненты** определяют наличие системы в действиях участников боя, сохранившиеся и сегодня из опыта войн и дуэлей в поединках фехтовальщиков, да и в обучении рукопашному бою.

1. Движения холодным оружием становятся узнаваемыми и их можно многократно повторять в условиях тренировок, если встречающиеся в поединках действия получают начальные и конечные обозначения, основанные на положениях клинка по отношению к противнику или частям собственного тела.

Самыми поражаемыми целями в бою на холодном оружии являются туловище, голова и обе руки, но, прежде всего вооруженная. Выдвинутое вперед оружие делит части тела бойца на секторы нанесения ударов и уколов, определяя их как внутренний или наружный, нижний или верхний. В свою очередь, положения оружия, с острием в сторону противника, получили номерные обозначения и стали верхними позициями и защитами, или нижними позициями и защитами, закрывающими аналогичные секторы от нападений.

2. Оружие нападающего движется к телу противника прямо, по кратчайшему пути, когда между его клинком и поражаемой целью нет препятствий. Если этому мешает выставленное оружие или вооруженная рука противника, то для нанесения удара или укола необходим перевод (острие огибает это препятствия по пути к цели) или перенос (клинок обносит острие противостоящего клинка).

3. Клинок противника, направленный в сторону возможной атаки, мешает выполнить нападение, так как на острие можно наткнуться. Но его несложно отстранить своим клинком (сделав батман) и «поколебав» выиграть время для нанесения удара в открываемый сектор (удлинив также для противника путь последующего защитного движения).

4. Переместить выставленное впереди и «мешающее» оружие противника, чтобы тем самым открыть один из его секторов и совершить в него нападение, удастся применением финта. Угроза нанесения удара или укола может вызвать у противника защитную реакцию.

Неожиданный для противника батман может также вызвать защитное перемещение оружия и создать условия для нанесения удара в открывающийся сектор.

5. Для противодействия нападениям наиболее распространены два способа:

а) выдвигание оружия в позицию, в сторону или вверх, под удар или укол противника, или отбив оружия противника в момент его приближения.

б) нанесение опережающего удара или укола противнику в момент до завершения его атаки.

Поиск наиболее эффективных методик для освоения систем ведения боя на холодном оружии также имеет многовековую историю. Главной же проблемой, которую пришлось решать учителям фехтования, являлась необходимость избегать одновременных взаимных нападений в сражениях, а также ранений и ушибов в подобных ситуациях во время тренировок. А взаимные удары или уколы возможны в бою при неожиданном возникновении достаточно короткой дистанции для реального их нанесения. Собственно этого и добивается один из соперников, а иногда и оба. Создающееся критическое расстояние, позволяющее поразить противника, служит сигналом каждому из них для начала нападения. Подобная ситуация длится мгновение, что усложняет выбор или изменение тактического решения.

Чтобы обезопасить обучаемых в тренировочные поединки постепенно вводились определенные условности.

1. Поединок (естественно, тренировочный) велся участниками только на однородном оружии (колющем, или рубяще-колющем), что позволяло ограничить секторы для нанесения уколов или ударов и определить другие условия единоборства.

2. Вводится понятие «тактическая правота» для атак и защит с ответом в ситуациях нанесения взаимных ударов. Атакующим считается боец, первым начавший нападение (следовательно, и быстрое сближение), и получающий преимущество над противником, одновременно наносящим встречный удар. Преимущество получает также боец, отбивший оружием атаку противника, и нанесший ответный укол или удар одновременно с его повторным нападением.

3. Вводится понятие «фехтовальный темп», составляющий продолжительность выполнения одного нападения движением вооруженной руки. Используется оно для оценки различий во времени между нанесенными ударами. В результате боец, опередивший противника, получает преимущество, и его контратака или повторное нападение – «ремиз» считается своевременным.

Использование установленных правил для оценки результативности нападений, а также и внедрение разнообразной защитной экипировки, ускорило обучение бою на холодном оружии. Оно сделало его более безопасным, в том числе и за счет повышения уровня тактической обоснованности действий в поединках. В дальнейшем правила тренировочных боев совершенствуются, а критерии «тактической правоты» и «фехтовального темпа» становятся основой формирования спортивного фехтования. Значимы данные положения и для самообороны подручными средствами.

## Техника самозащиты подручными средствами

### Основные положения и специализированные движения

**Держание имитатора холодного оружия.** Практические занятия по овладению приемами самозащиты начинаются с демонстрации правильного держания имитатора оружия. Передавая затем предмет обучаемому, следует внимательно за учеником наблюдать. Важно установить, какой рукой ему удобно держать оружие и им манипулировать. Взять имитатор оружия начинающему следует той же рукой, которой он пишет, держит нож во время еды, бросает мяч. У большинства людей это правая рука, но некоторым более подходит держать предметы и передвигать их левой рукой. В этом случае легче той же рукой и вести бой, что в дальнейшем ускорит процесс обучения.

Вместе с тем имеется достоверная историческая информация, что отдельные западно-европейские школы учили всех занимающихся владеть холодным оружием обеими руками. Зафиксированы и случаи, когда боец перебрасывал оружие из одной руки в другую, тем самым, усложняя для противника ведение поединка. Однако опыт обучения фехтованию убедил специалистов, что наиболее быстро им можно овладеть, манипулируя оружием одной рукой, причем, имеющей уже преимущественные навыки обращения с предметами.

Наблюдая за новичком, берущим в руки имитатор холодного оружия, можно убедиться, что он сожмет рукоятку в кулаке подобно тому, как взял бы молоток. При этом большой и указательный пальцы соединяются. И это движение естественно, так как воины аналогично держали меч, кавалерийскую саблю, палаш. Ведь им приходилось размахивать клинком с максимальной силой и амплитудой, которые были необходимы для перемещения оружия весом примерно 2 кг. Возникавшая инерция позволяла использовать подобное оружие в основном для нанесения ударов и в гораздо меньшей степени для защиты, которую обеспечивали маневр, щит или кольчуга.

**Держание имитатора рубяще-колющего оружия** определяют его габариты и вес. Если вес предмета в пределах 1,5–1,2 кг, то вполне реально совершать им быстрые и строго контролируемые взмахи. Причем, одинаково возможными становятся движения как для нанесения ударов или уколов, так и для применения защит возвратными перемещениями к собственному туловищу или голове. А для этого требуются изменения в положении пальцев на рукоятке имитатора оружия.

Удержание имитатора рубяще-колющего холодного оружия осуществляют в основном большой и указательный пальцы. Большой палец своей крайней фалангой накладывается сверху рукоятки (со стороны обуха клинка), и тем самым, регулирует движения вперед, делает их более точными. Фиксируют рукоятку указательный палец и мизинец, обхватывая ее снизу и сбоку, создавая углубление в центре ладони за счет сгибания крайних фаланг. Таким образом, располагается рукоятка как бы поперек ладони. Остальные пальцы (средний и безымянный) лишь легко касаются рукоятки, так как не имеют самостоятельных функций. В результате возникает положение, в котором движения предметом осуществляется преимущественно кистью.

## **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.