

*К. П. Калашников, М. В. Бычков, В. М. Бычков,
Московский университет МВД России им. В. Я. Кикотя*

Роль и место ударов в технике самозащиты без оружия

Практика проведения болевых приемов стоя, входящих в различные программы самозащиты без оружия, которые в прошлом веке именовалась боевым разделом самбо, показала малую эффективность их применения без использования ударов. Это было подтверждено экспериментами, проводившимися в Московском институте МВД России в начале 2000-х годов.

Учебно-методические пособия по боевому разделу самбо и рукопашному бою разных лет издания можно условно разделить на две группы.

Первая группа, где болевые приемы стоя представлены без использования при их проведении ударов. Этот подход мотивировался тем, что вкрапление ударов в осуществление болевых приемов нарушало целостность их выполнения и способствовало замедлению их проведения. Такого взгляда придерживались авторитетные специалисты в боевом разделе самбо В. С. Ощепков, В. А. Спиридонов, А. А. Харлампиев, Е. М. Чумаков и некоторые другие. Они объединяли удары в самостоятельный подраздел боевого раздела самбо.

Вторую группу пособий, согласно которой удары следовало выполнять в ходе проведения болевых приемов стоя, составляют наставления по физической подготовке, разрабатывавшиеся для Красной Армии, Советской армии и Российской армии.

На основе учебно-методических пособий и учебников, которые относились к первой группе, строилось в основном обучение боево-



Московский университет МВД России им. В. Я. Кикотя

му разделу самбо в системах МВД и госбезопасности. Что касается военнослужащих, то они редко применяли болевые приемы стоя в реальных ситуациях, тем более в мирное время.

Чаще всего эти приемы приходилось применять сотрудникам милиции, использовавшим их при силовом задержании и сопровождении правонарушителей. Неудачное выполнение болевых приемов стоя в условиях активного сопротивления правонарушителей нередко приводило к нанесению ударов с целью подавления сопротивления задерживаемых. При этом удары в большинстве случаев наносились традиционно кулаками, что часто приводило к травмам кистей рук, ибо удары естественно производились без каких-либо защитных приспособлений на руках.

Объективно оценить эффективность проведения болевых приемов стоя с нанесением ударов в ходе их выполнения весьма непросто. Для этого необходимо по меньшей мере проводить эксперименты в условиях, приближенных к реальным схваткам, не регулируемым какими-либо правилами.

Обучение болевым приемам стоя как для проведения их без ударов, так и с включением в их структуру ударов в большинстве случаев строилось по следующей схеме.

Сначала инструктором (преподавателем) демонстрировалось выполнение приема в целом.

После этого прием выполнялся по этапам с разделением по счету: «делай раз», «делай два», «делай три» и т.д. Затем прием выполняется в целом сначала медленно, по-



**КОНСТАНТИН
ПАВЛОВИЧ
КАЛАШНИКОВ**

преподаватель кафедры физической подготовки Московского университета МВД России

им. В. Я. Кикотя. Сфера научных интересов: теория и методика спортивной тренировки. Автор 15 опубликованных научных работ



**МИХАИЛ
ВАСИЛЬЕВИЧ
БЫЧКОВ**

старший преподаватель кафедры физической подготовки Московского университета МВД России им. В. Я. Кикотя. Сфера научных интересов:

теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Автор 2 опубликованных научных работ



**ВАДИМ
МИХАЙЛОВИЧ
БЫЧКОВ**

кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры физической подготовки Московского университета МВД России им. В. Я. Кикотя. Сфера

научных интересов: теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Автор 12 опубликованных научных работ

Рассматривается специфика нанесения боевых ударов и их место при самозащите без оружия. Приводятся результаты анализа учебно-методических пособий по боевому разделу самбо и рукопашному бою. Большое внимание уделяется особенностям обучения болевым приемам стоя. Характеризуются методика обучения, его основные этапы и условия эффективности учебного процесса. Представлены основные виды болевых приемов и ударов, особенности их применения в зависимости от положения тела. Раскрыты особенности обучения бою с применением ударов без оружия, присущие различным этапам развития боевых искусств.

Ключевые слова: удар, упреждающий удар, самозащита, техника самозащиты, безоружный бой, рукопашный бой, болевой прием, положение стоя.

This article discusses the specifics of strikes and their place in unarmed self-defense. The paper presents the results of the analysis of teaching aids on combat sambo and hand-to-hand combat. Much attention is paid to the peculiarities of learning more standing techniques. In particular, the teaching methods, its main stages and conditions for the effectiveness of the learning process are described. The main types of painful techniques and strokes, features of their use depending on the position of the body were studied. In addition, the features of combat training with the use of strikes without weapons, inherent in various stages of the development of martial arts, are considered.

Key words: hit, preemptive strike, self-defense, self-defense technique, unarmed combat, hand-to-hand combat, painful hold, standing position.

том с постепенным увеличением скорости. На этом процесс разучивания заканчивался, овладение обучаемыми приемом не доводилось до навыка, а лишь до умения под контролем сознания, что явно недостаточно.

Следующим этапом овладения болевым приемом стоя была тренировка в условиях, искусственно приближенных к реальным, но проводимая при выполнении приемов с небольшой скоростью.

Эффективность такого обучения и тренировки владения болевыми приемами стоя оставалась и остается невысокой, особенно при обучении их проведения с ударами.

Некоторые специалисты боевого раздела самбо, имеющие опыт работ в спортивной борьбе самбо, в том числе В. А. Кравченко, В. М. Миленин, Н. А. Новиков и некоторые другие, придерживались следующего подхода к обучению болевым приемам самбо.

В зависимости от своей сложности прием разучивался вначале в целом либо по частям без ударов с постепенным увеличением скорости его выполнения. Разучивание проводилось на несопротивляющемся партнере. После освоения приема

на несопротивляющемся партнере прием осваивался на партнере, оказывающем сопротивление быстрому проведению приема сразу же после начала его выполнения, но не вырывающемся из захвата. При обозначении удара ногой или рукой в уязвимое место, специфичного для каждого болевого приема стоя, партнер обязан был расслабиться и прием доводился до конца.

Затем прием проводился на партнере, оказывающем сопротивление и пытающемся вырваться при выполнении его «концовки». При этом обучаемый оказывал болевое воздействие до подачи сигнала о боли партнером либо обозначал удар в уязвимое место по ситуации.

Тренировка выполнения каждого приема проходила применительно к различным ситуациям по схеме: при задержании, подходе, приближении к партнеру без обозначения упреждающего удара, выполняемого до захвата, с обозначением упреждающего удара; при освобождении от захватов с использованием обозначения удара до проведения приема; при защите от ударов рукой, ногой, головой с ответным ударом; при защите от ударов ножом, иным предметом с

последующим обезоруживанием; при защите от угрозы применения ножа, пистолета, ружья в упор спереди, сзади.

Обозначение нанесения ударов после проведения захвата до сопротивления партнеров не практиковалось. Это объяснялось тем, что после реального удара противник под воздействием боли может резко вырвать захваченную руку.

Обучение болевым приемам стоя во взаимодействии с партнером, оказывающим сопротивление проведению приема до обозначения ему удара в уязвимое место, проводилось с учетом специфики каждого болевого приема, входящего в программу обучения.

При сопротивлении выполнению:

- загиба руки за спину рывком обозначался удар коленом в пах, удар подошвенной частью стопы в колено;
- загиба руки за спину нырком обозначался удар подошвенной частью стопы в сторону в коленный сустав (боковую часть);
- рычага руки внутрь обозначался удар подошвенной частью стопы в сторону наружу в коленный сустав впереди стоящей ноги противника;

- рычага руки наружу обозначался удар носком стопы снизу в пах;
- рычага локтя через предплечье обозначался удар локтем наотмашь под основание носа, удар подошвенной частью стопы в сторону наружу в коленный сустав ближней ноги партнера;
- концовка загиба руки за спину обозначалась удар ребром ладони сверху (наотмашь) в шею [3, с. 89].

Упреждающие удары разучивались и тренировались отдельно с использованием ударных тренажеров (боксерских мешков, лап, насыпных груш и др.) на точность, силу и быстроту нанесения.

В число упреждающих ударов включались удары, не требующие длительного разучивания, не подвергающие опасности травмирования бьющую конечность и не ведущие к потере равновесия при промахе.

Обучение и тренировка упреждающих ударов производились без использования защитных приспособлений для бьющей конечности, что отвечало реальным условиям их применения. Разученные удары тренировались путем нанесения их по ударному тренажеру с места, при подходе, подбегая к нему.

К упреждающим в первую очередь относились удары:

- основанием ладони вперед в лоб, под основание носа;



Схватка самбистов на молодежном чемпионате мира в Сербии

- мышечной частью кулака сверху в ключицу, подбородок;
- мышечной частью кулака наотмашь под ухо, в область почки;
- кулаком вперед в солнечное сплетение, низ живота;
- подошвенной частью стопы вперед внизу туловища, в солнечное сплетение, поясницу, колено;
- носком стопы снизу в пах, под колено [5, с. 96].

Единой системы обучения болевым приемам стоя до настоящего времени не создано.

Боевой раздел самбо в настоящее время перестал практиковаться.

Федерация самбо России объединяет спортсменов и организует соревнования по спортивному самбо (борьба самбо), женскому самбо (борьба самбо) и боевому самбо (спортивная дисциплина, небоевой раздел самбо) [1, с. 34; 5, с. 87].

Использование сочетания слов «рукопашный бой» в качестве наименования одного из видов спортивных единоборств представляется неудачным. Это обусловлено тем, что рукопашным боем у нас в стране всегда назывался вид боя с использованием наручного оружия, подручных средств и способов ведения боя без оружия [2, с. 116].

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков В. П. Курс самозащиты без оружия «самбо». М.: Издательский центр «Академия», 2000. 288 с.
2. Кадочников А. А. Русский рукопашный бой по системе спецназа. М.: Феникс, 2007. 109 с.
3. Левский В. 500 советов по самообороне. М.: Фаир-Пресс, 2001. 270 с.
4. Лун Хей. Уязвимые точки человеческого тела. М.: Наука, 2011. 176 с.
5. Харламповцев А. А. Самозащита без оружия «самбо». М.: ГУ милиции МВД СССР, 1958. 184 с.

LITERATURA

1. Volkov V. P. Kurs samozashchity bez oruzhiya «sambo». M.: Izdatel'skij centr «Akadeniya», 2000. 288 s.
2. Kadochnikov A. A. Russkij rukopashnyj boj po sisteme specznaza. M.: Feniks, 2007. 109 s.
3. Levskij V. 500 sovetov po samooborone. M.: Fair-Press, 2001. 270 s.
4. Lun Xej. Uyazvimy'e točki chelovecheskogo tela. M.: Nauka, 2011. 176 s.
5. Harlampiev A. A. Samozashhita bez oruzhiya «sambo». M.: GU milicii MVD SSSR, 1958. 184 s.