

# СЕКРЕТЫ СПЕЦНАЗА

*Составитель С. П. Кашин*

УДК 796.8

ББК 75.716

К31

*Составитель С. П. Кашин*

К31 Секреты спецназа / [сост. С. П. Кашин]. – М. : T8RUGRAM / РИПОЛ классик. – 256 с. : ил.

ISBN 978-5-519-61316-3

Как дать отпор уличным хулиганам и опасным преступникам? Как защитить себя и своих близких?

В данном издании представлено множество практических рекомендаций, чтобы одержать победу над противником в экстренных ситуациях.

Вы узнаете историю боевых искусств разных стран, приёмы уличной драки, о владении холодным и самодельным оружием и психологии агрессора.

Книга написана простым и доступным языком и предназначена для широкого круга читателей.

УДК 796.8

ББК 75.716

BIC WST

BISAC SPO027000

ISBN 978-5-519-61316-3

© Т8RUGRAM, оформление, 2017  
© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2017

# СОДЕРЖАНИЕ

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ .....	5
Боевые искусства России .....	5
Самбо .....	10
Боевые искусства Азии, Кавказа и Сибири.....	13
Боевые искусства Европы.....	14
Английский бокс .....	16
Французский бокс.....	20
Боевые искусства Китая .....	22
Ушу .....	22
Боевые искусства Кореи .....	31
Ки-Хаб — Сидэо Кин .....	32
Тхэквондо .....	38
Япония .....	40
Ёрои-кумиути.....	42
Когусоку .....	44
Дзюдзюцу .....	46
Дзюдо .....	49
Айкидо .....	52
Карате.....	54
СПЕЦИФИКА УЛИЧНОЙ ДРАКИ .....	61
Психология и тактика уличного агрессора.....	61
Нападение и бегство — лучшие способы	
самообороны .....	65
Вооруженное нападение .....	71
Борьба с собакой.....	77
Основные приемы уличного боя .....	80
Расположение уязвимых точек на теле	
человека .....	80
Стойки .....	84
Техника нанесения ударов .....	86
Блокирование ударов .....	91

Подсечка .....	93
Броски .....	94
Подкаты.....	96
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЛИЧНОГО БОЙЦА .....</b>	<b>100</b>
Физическая подготовка .....	101
Упражнения на выносливость .....	110
Упражнения на силу .....	111
Упражнения на гибкость .....	112
Упражнения на скорость.....	115
Скорость реакции .....	116
Упражнения на мощность .....	117
Упражнения на равновесие и ловкость .....	118
Упражнения на смелость и решительность.....	118
Упражнения на самостраховку .....	119
Психологическая подготовка.....	123
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ПРИЕМЫ РУКОПАШНОГО БОЯ .....</b>	<b>135</b>
Комплекс тренировочных упражнений .....	135
Рукопашный бой в русском стиле .....	139
Стойки .....	139
<b>ПРОИСХОЖДЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ХОЛОДНОГО И САМОДЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ.....</b>	<b>221</b>
Топоры.....	224
Копья .....	226
Секиры.....	229
Клинковое оружие .....	231
Кинжалы .....	233
Ножи .....	236
Классификация ножей.....	237
Национальные ножи.....	239
Боевые ножи.....	243

# Краткая история возникновения видов единоборств

«Верное поведение есть следствие познания его предпосылок» — так сказал один из известнейших философов прошлого века. Если взять это высказывание за некую аксиому, можно вывести следующее: чтобы изучить боевое искусство, необходимо внимательно рассмотреть историю его возникновения и развития.

Современный уличный бой включает в себя использование некоторых модифицированных в соответствии с условиями нашего времени приемов джиу-джитсу, айкидо, карате и самбо. Нелишним может оказаться изучение тхэквондо, которое предлагает своим адептам великолепную технику защиты и нападения. Неплохую конкуренцию восточным единоборствам составляет русский рукопашный бой.

Необходимо отметить, что часть приемов, предлагаемых данными видами единоборств, рассчитана на вооруженную руку, хотя для их исполнения совершенно не обязательно иметь в своем активе самурайский меч или кинжал. Методика фехтования с использованием обычной палки дает не менее впечатляющий результат.

## БОЕВЫЕ ИСКУССТВА РОССИИ

Достоверных источников о развитии боевых искусств в Древней Руси не сохранилось. О том, что единоборства все же имели место, можно судить только по церковным постановлениям. В одном из них, например, говорится: «Да

## СЕКРЕТЫ СПЕЦНАЗА

изгнаны будут от сынов Божьих церквей... а случайно убитые в этих боях будут прокляты сей век и будущий».

То, как проходили эти бои, можно только предполагать, основываясь на описаниях новгородских и других былин. В этих источниках единоборства названы кулачными боями, т. е. их участники, согласно названию, боролись друг с другом на кулаках. Однако в тех же былинах сказано, что нередко в кулачных боях применялись кистени, дубинки, изредка — ножи. Кроме того, в боях использовали посохи, представлявшие собой крепкие шесты длиной более 1 м.

В 1478 году Новгород был присоединен к Московской Руси. Вскоре после этого патриарх Никон приказал сжечь все дубинки для кулачных боев, применяемые в Новгороде.

Кистенем в Древней Руси называли оружие, состоящее из короткой палки, на одном конце которой на цепи или ремне был подвешен металлический шар, а на другом — петля, которая надевалась на руку.

О том, как развивались единоборства в период Средневековья, также известно очень мало. Некоторые сведения сохранились, но они настолько скучны, что по ним сложно воссоздать четкую картину того, как проходили бои и существовали ли мастера, обучающие других искусству сражаться. Русские летописцы не давали себе труда описывать данную сторону жизни. В связи с этим наиболее четкие представления можно получить из описаний европейцев, путешествовавших по России.

Одно из самых подробных описаний было оставлено в первой трети XVI столетия Сигизмундом Герберштейном. Среди прочего он упоминал и о боевых искусствах, в которых сам превосходно разбирался. Вот строки из его записок: «Юноши, равно как и подростки, сходятся обычно по праздничным дням в городе на всем известном просторном месте, так что видеть и слышать их там может множество народу. Они созываются свистом, который служит здесь условным знаком. Услышав свист, они немедленно сбегаются и вступают в рукопашный бой: начинается он на ку-

## КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ

лаках, но вскоре бьют без разбору и с великой яростью и ногами по лицу, шее, груди, животу и паху, и вообще всевозможными способами одни поражают других, добиваясь победы, так что зачастую их уносят оттуда бездыханными. Всякий, кто побьет больше народу, дольше других останется на месте сражения и храбрее вынесет удары, получает в сравнении с прочими особую похвалу и считается славным победителем. Этот род состязаний установлен для того, чтобы юноши привыкли переносить побои и терпеть какие угодно удары».

Сигизмунд Герберштейн (1486–1566) был послом германского императора Максимилиана в России и путешественником. Он оставил для потомков книгу «Записки о Московии», замечательный план города Москвы и т. д.

В ходе драки допускались удары в грудь и лицо, причем их нельзя было назвать высокими, так как они наносились уже после того, как противник падал с ног. Никаких особых правил и запретов еще не существовало. Сражалось, как правило, большое количество бойцов. Однако бой велся не по принципу «стенка на стенку», а был «толпным», т. е. каждый боец сражался сам за себя и против всех. Участие в таком сражении требовало от бойцов мужества, умения терпеть боль, огромной физической выносливости. Но искусством такой бой назвать было нельзя. Ведь и победителем в нем становился не самый ловкий и хорошо владеющий какими-либо особыми приемами, а самый выносливый.

В книге Герберштейна упоминается и о различных дуэлях, происходивших в тот период в России. Нередко такие дуэли представляли собой обычный рукопашный бой без правил, длившийся до тех пор, пока один из противников не будет убит. Реже участники дуэли проводили фехтовальную схватку. В России, правда, дуэль называлась Божьим судом, несмотря на то что в ней принимали участие только наемные бойцы. Однако, по свидетельству Герберштейна, хотя они и обладали храбростью, силой, выносливостью, но им все же не хватало профессионализма.

## СЕКРЕТЫ СПЕЦНАЗА

Герберштейн оставил свою рекомендацию европейским бойцам — фехтовальщикам и «рукопашникам», советую им при сражении с московитами не пытаться победить их силой, а некоторое время обороняться, определить слабое место противника, а затем наступать, пользуясь его слабой техникой и не очень хорошим владением защитными приемами.

В первой половине XVII века в России вошли в моду показательные поединки. На них присутствовали дворяне и даже царь. В поединках принимали участие не только русские, но и немецкие бойцы. Сохранившиеся описания этих поединков свидетельствуют о том, что немцы производили на царя значительное впечатление и уезжали из России с высокими наградами.

В XVIII столетии появились первые подробные описания «стеночных» кулачных боев, сделанные русскими специалистами. Из этих источников следовало, что правила проведения поединков по-прежнему оставались очень жестокими, а профессионализм находился на очень низком уровне. Однако были предприняты попытки изменить такое положение вещей. Например, в 1726 году вышел полицейский указ, в котором говорилось: «...чтобы увечного в бою не было б и кто упадет, лежащих никого не били б». Однако бойцы резко протестовали против этого указа, заявляя, что он ущемляет их права. Только по прошествии нескольких десятилетий удалось заставить их хотя бы иногда соблюдать вышеупомянутые требования, а еще спустя некоторое время появилась поговорка «Лежачего не бьют».

Во время боя, даже так называемого кулачного, продолжали использовать кистень, короткую дубинку или нож. Противник мог дать достойный отпор только в том случае, если заранее также запасался оружием. Как правило, у каждого вступающего в бой имелись «заначки», или «вкладыши», — тяжелые железные стержни, медные монеты или свинцовые пули, спрятанные под одеждой.

Одиночные бои нередко происходили перед началом «стеночного» сражения или как отдельные поединки, в которых принимали участие представители всех сословий, в

## КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ

том числе и дворянского. К тому времени сформировались и некоторые правила проведения боя. Вообще, поединок в этот период все больше начинал походить на борьбу.

В XVIII веке во время поединка удар можно было наносить костяшками сжатых в кулак пальцев, при движении руки сбоку — внутренней частью кулака, при размахе сверху — нижней частью. Допускались и такие приемы, как подбивы и зацепы ног.

В 1890-х годах в России появился бокс. Он развивался как самостоятельное единоборство, а не как элемент рукопашного боя. При этом он возник не на основе «стеночного боя», и русские боксеры, как правило, не принимали участия в таких кулачных схватках. Исключение составлял Нур Алимов, выступавший под псевдонимом Кара-Малай, что в переводе с татарского означает «черный парень».

Верхом мастерства считалось проведение подсечки. Особое внимание стали уделять меткости удара. Однако главными качествами бойцов по-прежнему продолжали считаться сила, храбрость, выносливость, способность выдержать удар.

В XIX и начале XX века в России стали известны различные виды единоборств — такие, как международные системы фехтования, английского и французского бокса, дзюдзюцу. Некоторые сохранялись в чистом виде, правила других изменились. Однако школ практически не существовало; солдат Российской армии, даже тех, кто входил в состав спецподразделений, основам рукопашного боя еще не обучали.

В России развитие боевых искусств началось только после Октябрьской революции, в 1920-х годах. К тому времени были уже образованы школы раннего самбо и появился вид единоборства с простым названием «рукопашный бой». Ему обучали солдат некоторых подразделений Красной армии. Кроме того, эти предшественники современных спецназовцев обучались ведению боя с применением короткого оружия, изучали навыки оказания сопротивления штыковому противнику без оружия и т. д.

## Самбо

После образования СССР начал проявляться интерес граждан нового государства к комплексным боевым искусствам. Однако хороших мастеров рукопашного боя в стране в то время было немного, и самые лучшие из них, как правило, являлись сотрудниками НКВД, а учиться у них мог далеко не каждый. Тем более именно в данный период в СССР «превышение пределов самозащиты» стало преследоваться законом. В связи с этим осваивать боевые приемы разрешалось только для «служебного пользования», а наиболее эффективные из них вообще были засекречены.

Одним из мастеров высокого класса являлся Нил Николаевич Ознобишин. Дворянин по происхождению, он посвятил свою жизнь цирковому искусству и прославился как талантливый артист цирка. Одним из его увлечений стал бокс, приемы которого Ознобишин имел возможность изучать во многих странах, где побывал во время гастролей.

В 1915 году в Москве состоялся первый чемпионат Москвы по боксу. В нем принимали участие многие известные мастера того времени, в том числе и Нил Ознобишин. Абсолютным чемпионом Москвы стал татарин Кара-Малай (кстати, в том же году он завоевал и титул чемпиона России).

В период с 1918 по 1926 год Ознобишин являлся одним из тренеров бойцов Красной армии, а в 1930 году была издана его книга «Искусство рукопашного боя». Несмотря на то что данная работа была напечатана в издательстве НКВД РСФСР и это считалось гарантией одобрения советской властью всей деятельности мастера, ему не удалось избежать преследований в период сталинских репрессий.

В 1941 году Ознобишин был арестован и сослан в Казахстан на пять лет. О дальнейшей его жизни ничего не известно.

Нельзя не упомянуть и о другом тренере — Иване Лаврентьевиче Солоневиче. Он основал свою школу, основные принципы которой изложил в книге «Самооборона и на-