

И. Солоневич

**Самооборона и нападение без
оружия**

Элементарное руководство

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
И11

И11 **И. Солоневич**
Самооборона и нападение без оружия: Элементарное руководство / И. Солоневич – М.: Книга по Требованию, 2024. – 64 с.

ISBN 978-5-458-37652-5

ISBN 978-5-458-37652-5

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2024

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2024

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

ВВЕДЕНИЕ.

В деле борьбы с преступностью—на долю милиционера и агента УР выпадает ответственная и наиболее опасная роль. Они непосредственно, физически, сталкиваются с преступником, хулиганом или просто пьяницей и почти всегда встречают то или иное сопротивление,—невооруженное и вооруженное. Разумеется, размеры и характер этого сопротивления далеко неодинаковы. Бандит будет склонен «дорого отдать свою жизнь» и пустит в ход все, до огнестрельного оружия включительно. Хулиган или пьяный могут буянить, драться, а иногда могут прибегнуть и к ножу. Следовательно, опасность, которая угрожает милиционеру при исполнении его служебных обязанностей—колеблется от ушибов, ударов—до ранений и смерти.

Это—одна сторона вопроса: самозащита милиционера и агента УР от нападения.

Другая сторона—это физическая сноровка при задержании преступника. Если пьяный буянит на улице—его нужно задержать так, чтобы не причинить вреда ему и чтобы самому не подвергнуться опасности ударов или ранений. Это будет, так сказать, нападение.

В этих двух плоскостях можно рассматривать вопрос о милицмейской самозащите без оружия. В очень многих случаях милицмейской практики невооруженная защита и нападение имеют огромные преимущества перед вооруженной.

Прежде всего, применение оружия (главным образом огнестрельного) ограничено существующими правилами в очень узких рамках. Это понятно: выстрел из револьвера всегда несет смертельную опасность и тому, в кого он направлен и всем тем, в кого может попасть шальная пуля. Применение оружия—это крайность, к которой можно прибегнуть лишь в том случае, когда все остальные средства исчерпаны. Искусство самообороны расширяет возможность применения этих «остальных средств» в чрезвычайной степени. Милиционер не имеет ни права, ни возможности пустить в ход револьвер против пьяного субъекта, который дерется или норовит драться—и в то же время милиционер не имеет почти никаких других средств

воздействовать на этого субъекта—в особенности если последний сильнее самого милиционера. Искусство самообороны дает возможность утихомирить такого субъекта безвредно и безболезненно и в чрезвычайно короткий срок.

Далее—даже в плоскости самозащиты—искусство самообороны без оружия иногда, и очень часто, действительнее, чем вооруженная защита. При всяком внезапном нападении—револьвер почти бесполезен: за него не успеешь даже взяться. Удар кулаком или соответствующий захват здесь гораздо действительнее хотя бы по одному тому, что они требуют чрезвычайно короткого промежутка времени—удар кулаком—около одной десятой секунды. И в то же время, правильно нанесенный удар кулаком может вывести человека из строя, не причинив ему никаких повреждений и никакого существенного вреда.

Не следует думать, что для использования искусства самообороны без оружия достаточно по книжке познакомиться с некоторыми его приемами. Здесь нужна планомерная и более или менее длительная подготовка (тренировка). Всякий прием должен быть разучен так, чтобы применение его стало автоматическим—точно также, как автоматически работают пальцы пианиста или машинистки, или даже более того. Не только каждый прием должен быть изучен до полной его автоматичности, но и выбор приемов, оценка положения, в котором находятся борющиеся стороны—должны проводиться с молниеносной быстротой—без всякого раздумывания:—«а что бы здесь удобнее применить».

Не следует также думать, что в мире существуют системы самообороны, которые дадут возможность путем только усвоения приемов справиться со значительно сильнеешим противником. Здесь, кроме технического знакомства с приемом, нужно одно из двух качеств—или сила или быстрота. И сила, и быстрота приобретаются тренировкой, упражнением. Каждый прием облегчает победу над противником, выравнивает разницу в силе и ловкости. Если эта разница очень значительна—тогда не поможет никакая система и никакие приемы. Не существует таких приемов или систем, которые позволили бы человеку средней силы одолеть, например, Поддубного. Следовательно—параллельно с разучиванием приемов должна идти и непрерывная тренировка в направлении выработки силы и быстроты.

Предлагаемое руководство основано на двух основных приемах защиты и нападения: на ударах и на захватах. В разработке ударов мы использовали технику английского и французского бокса. В разработке захватов—технику французской и вольно-американской борьбы и джиу-джитсу. Эта система—особенно бокс и борьба—имеют вековой опыт и проверены вековой практикой. Поэтому мы взяли от них почти целиком все те приемы, которые могут пригодиться в уличной схватке, не ограниченной условиями спортивной борьбы или спортивного

бокса. Помимо этого, мы не касались тех приемов, применение которых требует очень большой специальной сноровки и которые едва ли могут быть разучены рядовыми работниками милиции.

Таким образом, в основу руководства положен ряд не слишком сложных и достаточно действительных приемов существующих уже систем самообороны—спортивных (бокс и борьба) и не спортивных (джиу-джитсу). Новым—в руководстве является объединение этих систем в одно целое. Ответ ударом на захват и захватом—на удар,—вот сущность этого объединения. Поскольку в литературе—и русской и иностранной—до сего времени не было сделано попытки связать удары и захваты в одну систему—данное руководство является первым опытом в этом направлении—со всеми трудностями и недостатками, неизбежно вытекающими из всякого первого опыта.

В целях удобства усвоения и изучения мы разделили книгу на ряд отдельных глав: удары руками, удары ногами, захваты туловища, захваты рук, захваты головы, шеи и т. д. Естественно, что техника ударов руками будет техникой английского бокса, техника ударов ногами—техникой французского, техника захватов—будет техникой борьбы и т. д. Поэтому мы сохранили в изложении термины и методику изучения соответствующих видов спорта.

Удары.

Техника ударов—техника кулачного боя—наиболее полно разработана английским боксом, откуда мы и берем наиболее простые и действительные удары рукой—точнее, кулаком. Технику ударов ногой мы берем из французского бокса. Удары краем ладони (из джиу-джитсу)—мы опускаем вовсе, как мало применимые по целому ряду причин.

Как способ самообороны, бокс является самым действительным из всех существующих систем. Быстрота его приемов (ударов) на много превосходит быстроту захватов борьбы или джиу-джитсу. Правильно и достаточно сильно нанесенный удар моментально выводит противника из строя. Эта быстрота удара не оставляет противнику времени для какой бы то ни было защиты—особенно, если противник не тренирован и не знает бокса.

Казалось бы, что французский бокс—действительнее английского уже по той простой причине, что он дает возможность пользоваться ногами, которые, конечно, могут нанести гораздо более сильный удар, чем руки. На практике однако, выходит не так. Удар ногой требует значительного размаха и, следовательно, значительного времени. Благодаря этому от удара ногой легко увернуться или защититься. Затем, удар ногой выводит нападающего из равновесия и лишает его устойчивости. Если нога, которая пыталась нанести удар,—будет захвачена противником,—нападающий окажется в положении почти полной беспомощности. Поэтому—ударам ногой мы в нашем руководстве даем лишь очень ограниченное применение, и останавливаемся главным образом на ударе кулаком, т.-е. на английском боксе.

Стойка.

Стойка—это исходное положение, из которого противники начинают бой. В спортивном боксе существует два рода стоек: английская и американская. В настоящее время применяется почти исключительно американская стойка. Боец (боксер) стоит

на несколько согнутых ногах, при чем носки ног обращены не прямо по направлению к противнику, а несколько в сторону. Корпус обращен почти к противнику, однако левое плечо несколько выдвинуто и слегка наклонено вперед. Голова наклонена вперед и несколько втянута в плечи (для защиты от ударов по челюсти). Руки, согнутые в локтях, защищают туловище от ударов противника. Кулак левой руки находится приблизительно на уровне челюсти, правой—несколько ниже и сзади.

Это—стойка спортивной схватки. В процессе боя она, конечно, меняется, в зависимости от взаимного положения противников. Для целей уличной самообороны— эта стойка должна применяться лишь в том случае, когда противникам предстоит более или менее ясно выраженная кулачная схватка. Но в виду того, что в нашу систему самообороны входят и захваты, а не только удары,—стойка должна быть несколько видоизменена: ноги должны быть расставлены несколько шире (для возможных рывков в сторону), руки—до локтей—опущены вниз, от локтей—протянуты вперед (см. рис. 1). Эта стойка дает возможность применять с одинаковым удобством и удары и захваты. Она уступает обычной боксерской стойке в том отношении, что плохо защищает лицо от прямых ударов противника. Но прямого удара можно ожидать только от противника, знающего бокс—это будет довольно редкий случай.

Во всякой стойке—и борцовской и боксерской—нужно следить за тем, чтобы ни один мускул не находился в состоянии напряжения. Всякое напряжение «связывает движение», как говорят боксеры. Оно в очень заметной степени замедляет проведение всякого приема и, кроме того, вызывает излишнее утомление. Все тело должно быть готово к любому движению, по любому направлению и в любой момент: для этого все мышцы должны находиться во вполне свободном, не напряженном положении. Ладонь должна сжиматься в кулак только в самый момент нанесения удара.

Ноги, как и все тело—также не должны быть напряжены, кроме мышц икры. Боксер должен стоять на носках, но так, чтобы каблуки почти не отрывались от земли. Это дает возможность резких прыжков и выпадов во все стороны. Ни в коем случае ноги не должны «прилипнуть» к земле.

Удары рукой.

Удар кулаком—самое важное, но и самое трудное в боксе. Начинающий, стараясь ударить возможно сильнее, напрягает все мускулы тела, но самый удар наносит только силою руки. Такой удар не дает почти никакого результата.

Для того, чтобы удар был действителен, необходимо:

1) Чтобы в нанесении удара участвовало возможно большее число крупных мускульных групп.

2) Чтобы удар был произведен возможно более быстро.

3) Чтобы удар был нанесен всей тяжестью тела.

Для ясности мы разберем технику одного из наиболее употребительных ударов—прямого удара задней рукой.

Прямой удар задней рукой.

Задней рукой или ногой мы называем правую руку и ногу в том случае, если боец стоит в стойке левой рукой вперед, т. е. левым плечем к противнику. В среднем—это будет положение «полоборота вправо». Кулак правой руки, по нашей стойке—должен находиться приблизительно на уровне верхней части живота. Перед ударом кулак оттягивается несколько назад—почти подмышку. При хорошей технике удара—можно обойтись и без этого оттягивания, которое все же отнимет некоторое количество времени. Это будет исходное для удара положение (см. рис. 1). Из этого положения боец последовательно продельывает такие движения:

1) Задняя нога—т. е. в данном случае—правая—выпрямляется и выносит бедро вперед, так что бедра поворачиваются так сказать лицом (en face) к противнику.

2) Когда поворот (вынос) бедра уже начался, туловище начинает вращательное движение правым плечем вперед.

3) Приблизительно в середине движения туловища правая рука выбрасывается вперед по совершенно прямой линии и наносит удар.

4) В этот же момент задняя нога от резкого толчка в первом темпе удара отделяется от земли и, двигаясь полукругом (циркулем), становится на носок почти на уровне левой. (Рис. 2).

Нанося удар правой, ни в коем случае нельзя убирать далеко назад левую руку—иначе вы откроете себя для возможного ответа противника ударами справа.

Таким образом, в нанесении удара принимают участие: мускулы ноги (толчок задней ногой), мускулы талии (поворот туловища) и мускулы груди, плеча и руки (выбрасывание руки). Естественно, что такой удар будет гораздо сильнее, чем удар, нанесенный только движением руки.



Рис. 1.

Дальше: удар должен быть возможно более быстрым. Первое условие быстрого удара—это не напрягать мускулов. Начинаящий, сжимая руку в кулак, напрягает вместе с тем и все мускулы руки и плеча. Благодаря этому, напряженные мускулы антагонисты (т.е. те мускулы, которые проделывают движение, противоположное данному—напр., сгибатели руки при ее разгибании) оказывают противодействие движению. Бойцу же кажется, что он бьет сильно именно потому, что он затрачивает большое усилие на преодоление сопротивления собственных мускулов антагонистов.

Помимо этого, для быстроты удара нужна и специальная тренировка, о которой мы будем говорить дальше.

Для того, чтобы для удара была использована вся тяжесть тела, боец, в момент удара, должен как бы падать на противника, при чем в то мгновение, когда кулак уже касается цели,



Рис. 2.

мышцы ног и туловища должны напрячься, чтобы создать для удара твердую опору.

При всех ударах кулак должен быть сжат так, чтобы большой палец своим верхним суставом лежал на средних косточках указательного и среднего пальцев. При всех ударах, за исключением свинга, кулак должен представлять прямое продолжение предплечья, т.е. он не должен быть согнут ни вверх, ни вниз, ни в стороны.

Удар согнутым кулаком может вызвать разрыв связок запястья. При свинге кулак поворачивается по направлению движения, так, чтобы удар пришелся первыми фалангами пальцев.

Прямой удар левой рукой наносится приблизительно так же. Технически он труднее, так как левое плечо уже выдвинуто вперед, но это наиболее быстрый и наиболее применимый удар. Он начинается резким выпрямлением правой (задней) ноги, при чем левое бедро выносится вправо—вперед, и таким же резким выносом левого плеча. Рука работает, как и при ударе правой. Это—наиболее удобный удар для удара по правой челюсти, которая обычно бывает хуже защищена, чем левая.

При этих ударах, так же, как и вообще при всех ударах в боксе, рука сжимается в кулак лишь в самый момент нанесения удара. При прямых ударах, ногти пальцев обращены вниз и немного внутрь, т.е. при ударе правой рукой—влево и при ударе левой—вправо.

Прямые удары могут наноситься с места (т.е. без передвижения ног) и с выпадом или шагом вперед. Выпад и шаг

имеют то значение, что они усиливают удар и, кроме того, сокращают расстояние между противниками. Они, следовательно, должны применяться в тех случаях, когда обычный удар не мог бы достать до намеченного места.

Шаг и выпад.

В боксе шаг делается исключительно с той ноги, в сторону которой вы делаете движение. Шаг назад делается задней ногой, шаг вперед—передней, вправо—правой, влево—левой. Выпад—это, в сущности, тот же шаг, только очень широкий. При выпаде передняя нога выставлена как можно дальше и согнута в колене. Задняя—прямая. Нужно иметь в виду, что выпад понижает стойку и что, следовательно, все верхние удары благодаря выпадку ослабляются.

За этим исключением, шаг и выпад могут применяться при всех ударах, когда противник отстоит слишком далеко для простого удара.

Во всех без исключения ударах нужно с возможной точностью рассчитать расстояние между вами и противником. Нужно не только достать ударом до противника, но и достать на таком именно расстоянии, где сила удара будет максимальной. Предположим, что вы наносите прямой удар. Толчек ноги, поворот корпуса и бросок руки рассчитаны на то, чтобы удар попал в точку, отстоящую от вас, например, на расстоянии 1 метра 20 см. Если вы не точно рассчитали дистанцию, и противник оказался ближе, чем вы предполагали, то удар выйдет более слабый по той простой причине, что какое-то ваше движение еще не будет закончено, напр., поворот плеча или бросок руки. И наоборот, если противник окажется дальше, чем вы наметились, то удар придется в пустоту и до противника дойдет только толчек руки, движущейся вперед исключительно по инерции. Это правило точного расчета расстояния относится ко всем без исключения ударам, хотя по отношению, например, к боковому удару его труднее объяснить, чем по отношению к прямому.

Свинг.

Это удар почти прямой рукой, похожий на русский удар «в размахку»: его можно наносить сбоку или снизу.

Боковой свинг проводится таким образом: правая рука, только слегка согнутая в локте, относится назад и несколько вниз. Затем, правая нога разгибается и туловище резко поворачивается влево, вынося вперед правое плечо. Рука в начале движения пассивно следует за поворотом туловища, а затем с силой идет на уровне плеча. Удар наносится или тыльной стороной руки (это не всегда безопасно без перчаток) или

первыми фалангами пальцев. В последнем случае кулак несколько поворачивается в сторону удара. Все время размаха рука идет почти прямой и только в момент самого удара—чуть чуть сгибается в локте, усиливая этим силу удара. Боковой свинг наносится или в угол челюсти или в реберную дугу (реже). В спортивных схватках этот удар применяется сравнительно редко, так как он требует большого размаха и, следовательно, его легко отразить.

Нижний свинг.

Этот удар в спортивных схватках не применяется вовсе, но для уличных схваток он иногда незаменим. Начало удара: свободно висящая рука отводится несколько назад. Затем маятникообразным движением она выносится вперед тыльной стороной вверх. Для усиления удара корпус резко поворачивается и слегка наклоняется влево (если удар наносится правой рукой). В момент удара рука несколько сгибается в локте, а кулак сгибается вверх—так, чтобы удар был нанесен первыми фалангами пальцев. Удар наносится исключительно в подбородок или в челюсть. При хорошей тренированности—это очень сильный удар. Его преимущества: 1) он не требует предварительного размаха и начинается свободно висящей рукой—обычное положение руки человека, не ожидающего никакого нападения. 2) Он является неожиданным для противника именно потому, что не требует предварительного размаха.

Кросс (боковой удар) ¹⁾.

Это приблизительно такой же удар, как и боковой свинг—с той только разницей, что рука, наносящая удар, согнута в локте и пальцы кулака обращены вниз и внутрь. Удар наносится первыми фалангами пальцев. Его цель—боковая сторона лица (преимущественно челюсть) или боковая сторона живота (реберная дуга). Здесь, как и в других ударах, главное значение имеет поворот корпуса. Во все время движения рука почти не меняет своего положения относительно туловища и держится приблизительно на уровне плеча (рис. 3)

Крюк (опперкот) Это удар, наносимый согнутой крюком рукой снизу вверх в челюсть или под ложечку противника. Из основной стойки, показанной на стр. 15, рис. 4, рука, согнутая в локте под прямым углом, резко выносится вперед—вверх. Для усиления удара туловище (до этого момента несколько согнутое вперед) резко выпрямляется и слегка поворачивается правым плечом вперед. Пальцы кулака обращены на себя.

¹⁾ В боксе этот удар называется кроссом лишь в том случае, если он перекрещивает наносящую удар руку противника. Мы, в целях упрощения терминологии, оставили это название для описываемого удара.