

3D-художник: Кузнецов Сергей Анатольевич

В оформлении книги по лицензии от Shutterstock.com использованы иллюстрации:

12\_Tribes; Aaron Amat; Africa Studio; Alexander Trinitatov; Ammentorp Photography; Andrey Armyagov; Andrejs Zavadskis; Antonio Abrignani; AntonioDiaz; arindambanerjee; Art\_man; Auremar; bibiphoto; BlueSkyImage; Bojana Ristic; Camelia Varsescu; Chalabala; ChameleonsEye; Charlotte Purdy; Christopher Boswell; chaoss; Conradoc; Constantine Pankin; CREATISTA; Dan Kosmayer; decade3d; decathlon; dimitris\_k; discpicture; Dmitrijs Dmitrijevs; DmitriMaruta; Douglas Freer; Dundanim; Evgeny; Ersler Dmitry; Fedorovych Maksym; Fingerhut; Frenzel; Helder Almeida; hinnamsaisuy; holbox; Igor Ebert; Igor Normann; Ilya Andriyanov; Irina Papoyan; Ivan Montero Martinez; ivan101; Irina Papoyan; Jiang Dao Hua; Juan Nel; Juriah Mosin; katalinks; Ken Hurst; Kiefer pix; kojoku; kongsky; Kzenon; Kruglov\_Orda; Kuzma; lenetstan; Lisa F; Ljupco Smokovski; Lobur Alexey Ivanovich; lucekkk; Luis Louro; Malota; marco mayer; marekuliasz; Maridav; mast3r; Micha Klootwijk; Minerva Studio; Mircea Pavel; Monkey Business Images; Muellek Josef; Nejrion Photo; Nicholas Piccillo; ollyy; Orange Line Media; ostill; photka; Rido; Pressmaster; pryzmat; Roland Ijdema; Roman Sinichkin; Ronald Sumners; RTimages; Sadik Gulec; Sagir; Second-Nature Photos; Sergey Peterman; Set; Skydive Erick; Smit; smoxx; steamroller\_blues; stefanolunardi; StockLite; Straight 8 Photography; Svitlana-ua; tankist276; Tatiana Makotra; tjwvandongen; Tomasz Trojanowski; Ulrich Willmunder; View Apart; Vitaliy Netiaga; Vladimir Korostyshevskiy; Vladyslav Starozhylov; wavebreakmedia; warin keawchookul; wellphoto; Yeko Photo Studio; zhu difeng.

**Ситников, Павел Сергеевич.**

С 41 Реальная драка. Книга-тренинг. — Москва : Эксмо, 2014. — 208 с. : ил. — (Книга-тренинг).

ISBN 978-5-699-69889-9

Хочешь чувствовать себя увереннее в темном переулке и быть готовым ответить на удар?

Мечтаешь научиться быстро и эффективно обезвреживать нападающего?

Думаешь, это возможно только в кино? Мы разрушим этот стереотип.

Это издание заменит тебе тренера. Нельзя научить универсальному суперприему — каждый прием хорош в конкретной ситуации и неприменим в другой. Мы зададим направление движения к цели: ты будешь готов оказаться лицом к лицу с неприятностями, мысль о которых сейчас вызывает нервную дрожь. Следить за тренировками, заставлять заниматься и подбирать нагрузки никто не будет. Все как в уличном бою: невозможно предсказать следующего шага противника. Все придется делать самому.

В книге рассказано, как избежать конфликта и как себя вести в его развитии. В нашей методике представлен комплекс достаточно простых способов и приемов, проверенных на практике. Это стартовая площадка для дальнейшего развития. Надеемся, что, изучив предложенный материал, ты сможешь защитить себя и близких.

УДК 796(07)  
ББК 75

**Предисловие**

**9**

**Глава 1. Что такое уличная драка**

**10**

**Причины драки**

**12**

**Поведение на улице**

**15**

**Анатомия конфликта**

**17**

**Начало драки**

**19**



## Глава 2. Физическая подготовка

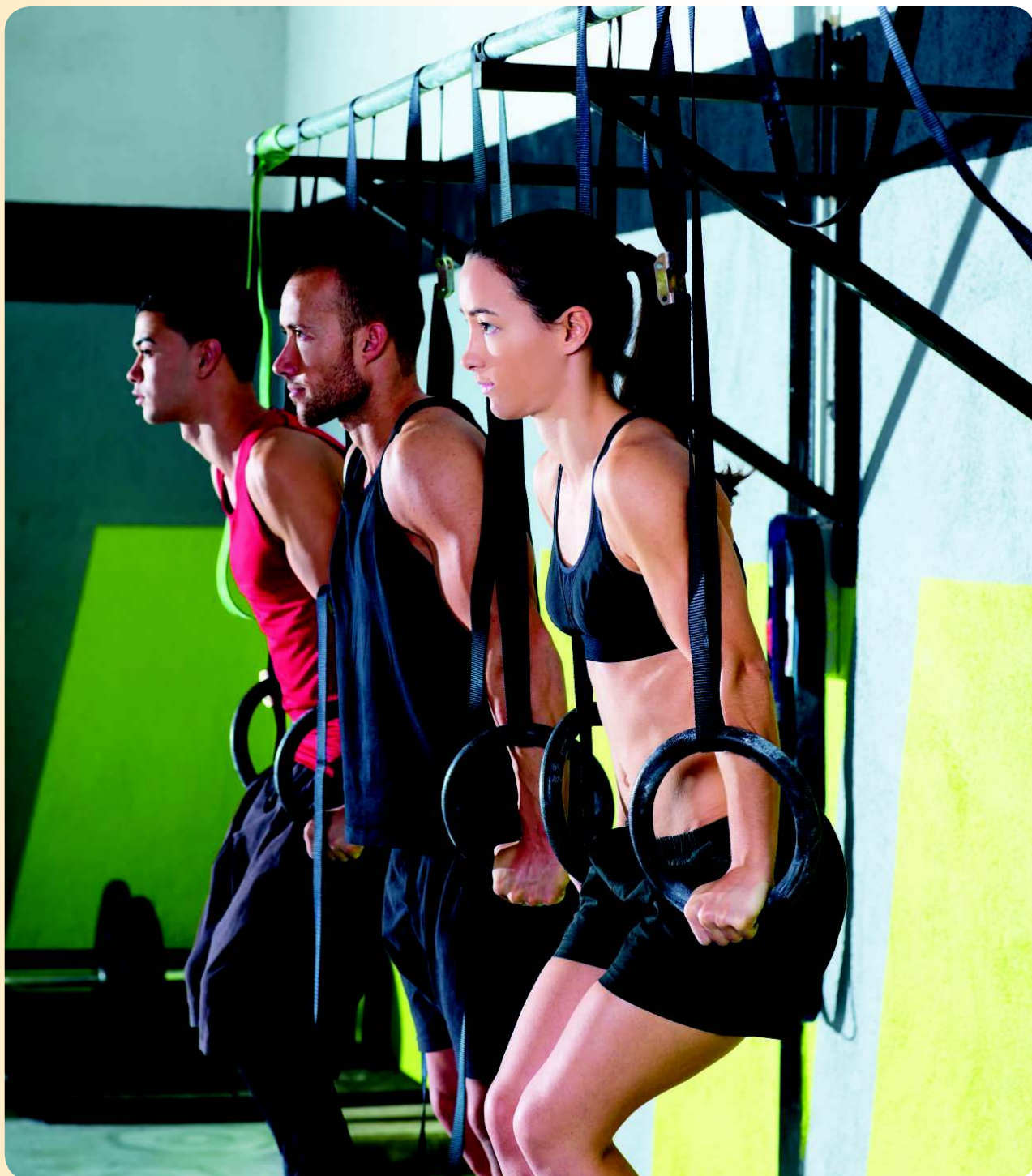
22

Общая физическая подготовка

24

Специальная физическая подготовка

45



## Глава 3. Техника рукопашного боя

58

**Стойки**

60

**Падения, перекаты и кувырки**

63

**Передвижения**

66

**Дыхание**

72

**Удары**

74

**Защита**

93

**Освобождение от захватов**

104

**Броски**

110

**Нападение**

117

**Спецприемы**

118

**Ударные поверхности рук и ног**

120

**Уязвимые точки на теле человека**

122



## Глава 4. Техники уличной драки

126

**Оборона от одного нападающего**

128

**Оборона от двух нападающих**

139

**Оборона от группы нападающих**

143

**Драка на земле**

145

**Холодное и самодельное оружие в бою**

149

**Вооруженное нападение**

153

**Борьба с собакой**

176



## Глава 5. Помимо техник

180

Специфика уличного боя

182

Тактика и стратегия боя

183

Психология и тактика уличного агрессора

185

Разрушение психологической установки агрессора

188

Стрессоустойчивость

192

Правовые аспекты уличной драки

197

Первая медицинская помощь

201



Алфавитный указатель

206



Внезапный захват шеи



# Предисловие

В цивилизации на протяжении всего существования постоянно присутствует физическое и психологическое насилие в отношениях как отдельных людей, так и различных сообществ. Согласно исследованиям в роли агрессоров на улице чаще всего выступают подростки и молодые люди в возрасте до 30 лет, для которых улица — основное место времяпрепровождения. Избежать столкновения с ними можно, только если в темное время суток находиться дома.

Однако люди имеют право выходить на улицу вне зависимости от времени суток, а значит, должны позаботиться о своей безопасности. Им пригодится знание приемов самообороны, чтобы противостоять не только подвыпившему хулигану, но и, возможно, нескольким нападающим, в том числе вооруженным.

В этой книге мы попробуем описать различные приемы самообороны, которые после тренировки сможет применять даже человек, далекий от боевых искусств. В нашей методике представлен комплекс достаточно простых способов и приемов, проверенных на практике в различное время.

Уличная драка в отличие от спортивных единоборств не требует каких-либо специфических знаний и специальных навыков (например, растяжки). Нанести серьезное поражение противнику можно, применив любое подручное средство, например палку или авторучку. Главное в драке — суметь совладать со своими эмоциями и быть всегда начеку. Помните, благоприятное для вас окончание конфликта зависит от быстроты реакции и принятия правильного решения для последующих действий.

Именно поэтому в книге кроме техник драки и различных приемов мы постарались уделить внимание физической и психологической подготовкам, которые помогут обрести необходимую спортивную форму, укрепить нервную систему и психику.



# Глава 1



## Что такое уличная драка



# Причины драки

Люди сражались во все времена. Да и не только люди. Звери, насекомые, птицы и даже рыбы часто выясняют отношения между собой в открытом бою. Однако они не подвергают насилию своих сородичей от скуки. Почти у всех животных есть инстинкт — запрет на убийство себе подобных. Во время драки между волками стоит только слабому противнику лечь на спину и поджать хвост, как сильный самец чаще всего прекращает бой. У людей такой инстинкт срабатывает не всегда. В животном мире сильные представители нападают на слабых только в определенных ситуациях, например в борьбе за самку или при защите территории. Причем драки бывают лишь в том случае, когда слабая особь пытается посягнуть на права сильной. Вообще, у животных поединок — один из механизмов естественного отбора. Выживает и побеждает сильнейший. Драка между людьми — это более сложное явление. И естественный отбор не играет здесь никакой роли, например, когда толпа пьяной «гопоты» избивает обычного прохожего на улице.

Человек — самое агрессивное и жестокое существо на земле. Люди готовы применять насилие по любому поводу.

Вся история человечества связана с насилием и войнами. Такими нас создала природа и закон естественного отбора, чтобы вид «человек разумный» не исчез в ходе эволюции. Поэтому для человека драка — это естественно. И ничего с этим не поделаешь. К чему это написано? Лишь к одному: нужно понять, что драка более



«Ты мне не нравишься»,  
или причина для драки порой не нужна

Преступник или хулиган  
может поджидать тебя где угодно



естественна для человека, чем решение конфликтов цивилизованными способами. И только здравомыслие и культура удерживают большинство людей от применения насилия.

Люди, которые уверены, что со всеми всегда можно договориться, пребывают в группе риска. Многие проблемы человека возникают из-за неверного представления о реальном мире. В СМИ посто-

янно говорят и пишут о толерантности, о том, что все проблемы можно решить в суде или другим цивилизованным способом. В то же время чаще и чаще происходят конфликты: глобальные (мирового

масштаба), и частного характера (на бытовом уровне). Действительно, назревающий конфликт необходимо решать мирно. Однако не во всех ситуациях это возможно. Есть люди, которым незнакомы доброта или вежливость, они нападают и дерутся не из-за сложившейся ситуации, а потому что привыкли не договариваться, а брать силой необходимое. Но если вы поймете, что человек — самое агрессивное существо на Земле, вам сразу станет проще настроиться себя на то, что к людям нельзя относиться наивно и доверчиво.

Однако есть у человека один защитный механизм — это

инстинкт самосохранения, который во многих случаях бывает сильнее, чем человеческая агрессия. Так уж вышло, что он отвечает за сохранение нашего вида на Земле, поэтому остальные инстинкты второстепенны. Этим и объясняется психология нападающего: избить другого — это хорошо, но быть невредимым самому — намного лучше.

Для каждого из участников драки данная ситуация экстремальна, но в разной степени. Волнуются все, включая зачинщика. Ваше волнение может перерасти в панику и страх, что приведет к желанию избежать драки и готов-

ности уступить. Помните об этом. Нападающий так же подвержен волнению и страху, как и вы.

Что это дает?

Прежде всего, психологическую уверенность в том, что превосходство противника очень незначительно или ваши шансы равны. На самом деле превосходство нападающего в том, что он готов первым нанести удар. Но сам получить удар он не хочет, так же как и его жертва (с учетом психического состояния). Об этом необходимо помнить всегда, даже когда на вас напала группа хулиганов. Инстинкт самосохранения есть у всех.

Битва в древние времена



# Поведение на улице

Всем известно, что некоторые улицы крупных и средних городов после наступления сумерек становятся опасными для пребывания. Не везде можно встретить сотрудников полиции, их помощь может прийти с опозданием.

Поэтому уличные драки стали довольно частым явлением. Тем более что уличный бой не следует дограм каких-либо спортивных и полуспортивных единоборств, в нем отсутствуют

правила, а значит, один из противников может в любой момент применить оружие. Поэтому в драке при столкновении с технически более опытным противником не стоит отказываться от тех преимуществ, которые могут дать оказавшиеся под рукой предметы (кусок стекла, арматура, камень и т. п.).

Но давайте все-таки обозначим правила поведения, когда конфликт может вот-вот начаться,

но избежать столкновения еще можно.

- ▶ Если вы проходите мимо явно агрессивного человека или группы людей, не опускайте глаза в пол: так смотрят жертвы, и подсознательно нападающий уже чувствует свое превосходство. Но и смотреть в глаза также не рекомендуем: такой взгляд может быть расценен как вызов, что спровоцирует нападение. Самое лучшее в данной ситуации — смотреть на противника периферийным взглядом (как бы сквозь

Улицы крупных городов часто небезопасны. Кто знает, что ждет вас за углом?..



него) либо на воображаемую точку в нескольких сантиметрах над плечом. По такому взгляду можно понять, что человек не боится, но и не хочет столкновения.

- ▶ Если вас пытаются остановить и завести разговор, старайтесь в него не вступать. Он служит только для отвлечения вашего внимания. Обычно стараются задавать вопросы «с наездом», вроде: «Че те здесь надо?», «Че смотришь?», так как любой ответ на такой вопрос либо затягивает разговор с последующими преступными действиями против вас, либо сразу провоцирует атаку. Поэтому отвечайте коротко, с долей юмора и старайтесь не останавливаться. Идите спокойным шагом по своему маршруту, но будьте настороже.
- ▶ Не воспринимайте угрозы в ваш адрес всерьез. Угрозы необходимы нападающему для того, чтобы сломать вашу психику и подавить волю. И не стоит реагировать на оскорбления, которые могут вывести вас из спокойного состояния.
- ▶ Не выполняйте указания или просьбы потенциального нападающего вроде: «Пойди сюда, братан». Своим отказом вы ломаете нападающему весь шаблон действий и выигрываете время.
- ▶ Не отходите в процессе разговора назад. Зачастую ваш противник будет стараться подойти как можно ближе, чтобы оказать психологическое давление и подготовить неожиданное нападение. Старайтесь не пятиться, а отходить вперед и в сторону, стараясь занять тактически выгодную позицию.
- ▶ Никогда не оправдывайтесь перед нападающим. Оправдываясь, вы сразу же становитесь виноватым, а значит, повод для нападения уже есть и вероятность нападения возрастает.

Эти правила необходимо знать для того, чтобы избежать конфликта или в крайнем случае сделать нападение на вас не столь внезапным.