

САМО ОБО РОНА

НАВЫКИ
РУКОПАШНОГО
БОЯ ОТ ЛУЧШИХ
СПЕЦСЛУЖБ

САМО ОБО РОНА

**НАВЫКИ
РУКОПАШНОГО
БОЯ ОТ ЛУЧШИХ
СПЕЦСЛУЖБ**

Мартин Доэрти



**Москва
2017**

УДК 796.89
ББК 75.716
Д55

Martin J. Dougherty
SAS and Elite Forces Guide: Extreme Unarmed Combat:
Hand-To-Hand Fighting Skills From The World's Elite Military Units

Доэрти, Мартин.
Д55 Самооборона. Навыки рукопашного боя от лучших спецслужб / Мар-
тин Доэрти ; [пер. с англ. О. С. Бойцовой]. — Москва : Издательство «Э»,
2017. — 320 с. — (Спорт. Лучший мировой опыт).

ISBN 978-5-699-84435-7

Книга Мартина Доэрти, обладателя черного пояса джиу-джитсу и члена Федера-
ции самообороны, готовится удивить даже читателей, которые не понаслышке зна-
ют, что такое рукопашный бой. Доэрти в своей книге главным образом обращает
внимание на методы самообороны, которые используют военные по всему миру.
В книге описывается реальный опыт вооруженных сил, то, как они борются за свои
жизни в бою. Наглядные иллюстрации и деление книги на три части облегчает вос-
приятие жизненно важной информации. Что немаловажно, автор также оговаривает
и ошибки, часто совершаемые в рукопашном бою.

Если вы ищете книгу, которая даст вам наиболее полное представление о само-
обороне и будет содержать самую полезную для вас информацию, рассказанную
опытным специалистом, то это исключительно практическое и проверенное в реаль-
ных боях руководство — для вас.

УДК 796.89
ББК 75.716

ISBN 978-5-699-84435-7

© 2010 Amber Books Ltd. This translation of SAS and Elitefirst
publ Forces: Unarmed Combat first published in 2013
is published by arrangement with Amber Books Ltd.
© Бойцова О. С., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: ПРИЕМЫ	
1. Основные приемы	21
2. Приемы защиты	33
3. Удары	45
4. Приемы борьбы	87
5. Приемы борьбы в партере	117
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. СЛУЧАИ ПРИМЕНЕНИЯ	
6. Безоружный противник	137
7. Вооруженный противник	175
8. Огнестрельное оружие	201
9. Несколько противников	217
10. Отвлечение, дезориентация и психологические приемы ..	229
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ПОДГОТОВКА	
11. Физическая подготовка	241
12. Отработка случаев применения	261
Заключительные пояснения	279
Приложения: Случаи применения в мирной жизни	285
Словарь	308
Указатель	313

ВВЕДЕНИЕ

Военные, сотрудники безопасности и правоохранительных органов действуют в условиях, когда они в любой момент могут столкнуться с экстремальными проявлениями насилия. Обычно они носят оружие, но оружие можно уронить, оно может не сработать, или же могут закончиться боеприпасы. Когда иные средства не действуют, навыки рукопашного боя помогут решить исход дела.

У среднестатистического полицейского в мирном районе шансов столкнуться с чрезвычайными проявлениями насилия меньше, чем у солдата в зоне военных действий, поэтому мы будем рассматривать в основном боевые навыки и случаи. Однако у специализированных полицейских подразделений, например по освобождению заложников, групп захвата вооруженных преступников (SWAT), антитеррористических отрядов, а также тех, что работают в регионах с нестабильной обстановкой, вполне может возникнуть необходимость в подобных приемах.

Работа полицейского, разумеется, бывает опасной, а из-за форменной одежды сотрудник полиции может стать целью разного рода преднамеренных насильственных действий, с которыми гражданские лица обычно не сталкиваются. В такой ситуации полицейский будет бороться скорее за свою жизнь, а не для того, чтобы арестовать подозреваемого. А в этом случае он, возможно, прибегнет к наиболее энергичным приемам из этого руководства.



В случае внезапного нападения на ограниченном городском пространстве навыки рукопашного боя могут чрезвычайно пригодиться солдату, чтобы освободить пространство и воспользоваться оружием. Кроме того, в результате подготовки к рукопашному бою вырабатывается уверенность и боевой дух.

Правоохранительные органы

Разница между армейской и полицейской техникой рукопашного боя в лучшем случае размыта. Например, Эрик Э. Сайкс и Уильям Э. Фейрберн создали систему под названием «дефенду», которая служит основой многих современных систем рукопашного боя. Дефенду опиралась скорее на опыт работы полиции, чем на армейскую практику, но затем ее преобразовали в систему, применению которой во время Второй мировой войны обучали подразделения специального назначения и секретных агентов.

Систему с похожим названием, дефендо, после Второй мировой войны разработал Билл Андервуд. Его первоначальная система, комбатто, представляла собой систему приемов, выполняемых раскрытой ладонью. Она предназначалась для использования в армии и была исключительно опасна для противников. Когда после войны Андервуд попросили обучить этой системе представителей правоохранительных служб, он вместо этого видоизменил ее и создал дефендо, менее агрессивную и лучше приспособленную к требованиям правоохранительных органов систему. Многие элементы обеих систем совершенно идентичны.

Точно так же боевое искусство Крав Мага создано на основе опыта борьбы его автора с фашистскими отрядами в 1930-х годах, а затем адаптировано для израильских вооруженных сил. С тех пор появились его разновидности, разработанные для применения в

армии, полиции и для самообороны. В каждом из них используются одни и те же базовые приемы и понятия.

В некоторых обстоятельствах навыки рукопашного боя — это все, что имеется у солдата или полицейского. Их можно использовать и наряду с оружием. Например, полицейский может предпочесть воспользоваться навыками рукопашного боя, чтобы не пришлось применять оружие, а солдату, возможно, придется вступить в рукопашную схватку, чтобы сохранить оружие. Это — две стороны одной медали: навыки рукопашного боя расширяют возможности, а также всегда пригодятся, когда других вариантов нет.

Учитывая, что полицейским и военным приходится отрабатывать и другие навыки, у них остается очень мало времени на обучение сложным системам боевых искусств. Некоторые занимаются популярными видами боевых искусств в свободное время, но, принимая во внимание, что владение навыками рукопашного боя не является основной обязанностью солдат и полицейских, время «официальных» тренировок строго ограничено.

Значит, армейские и полицейские боевые системы лишь дополняют остальные навыки. Их отработка не должна отнимать много времени, а использование в крайне сложных условиях должно быть простым, но эффективным. Как ни называй: арест и задержание, безопасность сотрудника полиции, ближний бой, системы приемов или рукопашный бой — к любому из этих случаев относятся те же самые

Пометка для полицейских: Это — не кино!

Настоящая схватка никогда не бывает такой, как постановочная сцена в кино или учебный бой единоборцев. Это непременно будет беспорядочная драка: пугающая, болезненная и отчаянная. Полицейские и солдаты подготовлены к тому, чтобы принимать реальность такой, какая она есть: победа есть победа, даже если она похожа черт знает на что!

критерии. Система должна действовать быстро и совершенно, ведь противника нужно обезвредить как можно скорее. Иначе может случиться страшное.

Для большинства граждан проиграть в схватке — значит получить побои. Это неприятно. Для тех, кто действует в более экстремальных услови-

ях, поражение подразумевает смерть или плен. Кроме того, это может привести к провалу задания и потерям среди своих. Поэтому, хотя владение навыками рукопашного боя и не является основной обязанностью солдат и полицейских, когда до этого дойдет дело, они должны быть к нему готовы.

Тренировки смешанных единоборств нацелены на честные схватки один на один, с правилами и судьей. Однако они представляют собой отличный способ отработать боевые навыки для применения в любой ситуации.



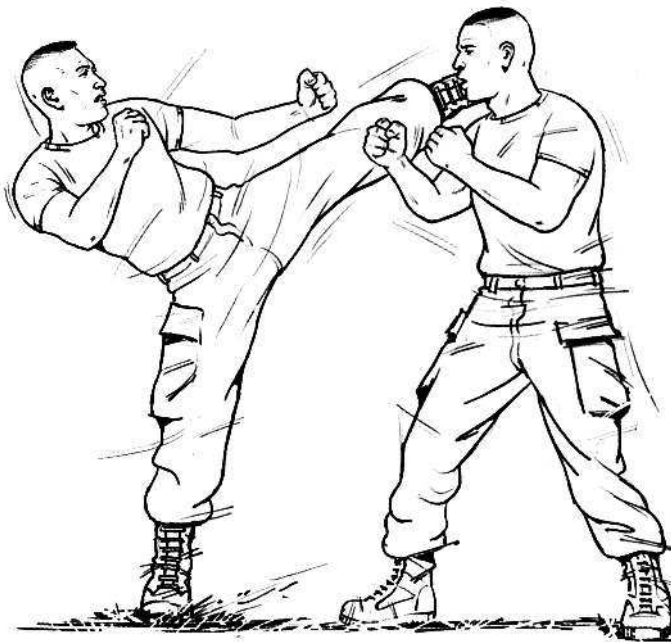
Боевые искусства и рукопашный бой

Невозможно сказать, когда именно возник термин «боевые искусства». Вначале он означал что-то вроде «бойцовских навыков» и относился к ближнему бою не на жизнь, а на смерть. Но в наши дни под этим выражением подразумевают широкий круг занятий, некоторые из которых лишь косвенно связаны с борьбой.

Некоторые современные боевые искусства в драке совершенно бесполезны. Это, разумеется, не лишает их ценности. Просто у них есть другие достоинства, и зачастую они являются

вполне неплохой спортивной тренировкой. Но для тех, кто в процессе профессиональной деятельности встречается с опасностью, эти боевые искусства не представляют никакой ценности.

Другие виды боевых искусств имеют более широкое практическое применение и часто оказываются по-настоящему полезными в рукопашной схватке. Но для достижения в боевом искусстве такого уровня, чтобы можно было использовать его в драке, требуется время, а кроме того, много времени уйдет на овладение такими навыками, которые никогда не пригодятся.



Чтобы эффективно задействовать в борьбе высокие удары ног, нужно долго тренироваться. Большинство военных предпочитают использовать это время для отработки других, менее показательных навыков.

Пометка для войск специального назначения: «Красный свет»!

Действие многих армейских боевых систем основано на существовании воображаемого «красного света». Когда загорается «красный свет», нужно **ДЕЙСТВОВАТЬ! ДЕЙСТВОВАТЬ! ДЕЙСТВОВАТЬ**, пока угроза не будет устранена. Солдат должен заранее определить, что послужит «красным светом». Это может быть момент, когда противник замахивается кулаком, или когда он тянется за оружием, или же это может быть приказ старшего. Что бы ни послужило сигналом к действию, как только загорается «красный свет», схватка должна продолжаться, пока враг не будет повержен и выведен из боя.



Например, в спортивной борьбе мастеру единоборств нужно знать, как вывернуться из ряда болевых захватов, вероятность испытать которые на поле боя чрезвычайно мала.

Учитывая, что времени немного, солдату нужно научиться справляться с более вероятными ситуациями и разбивать противника, а не кататься по полу в течение десяти минут, пытаясь выполнить болевой захват рукой. И наоборот. Солдат или полицейский, обученные технике «быстрой и грязной» рукопашной схватки, скорее всего проиграют в официальном состязании с подготовленным борцом смешанных единоборств, кикбоксером или дзюдоистом. Их подготовка не предусматривает таких случаев.

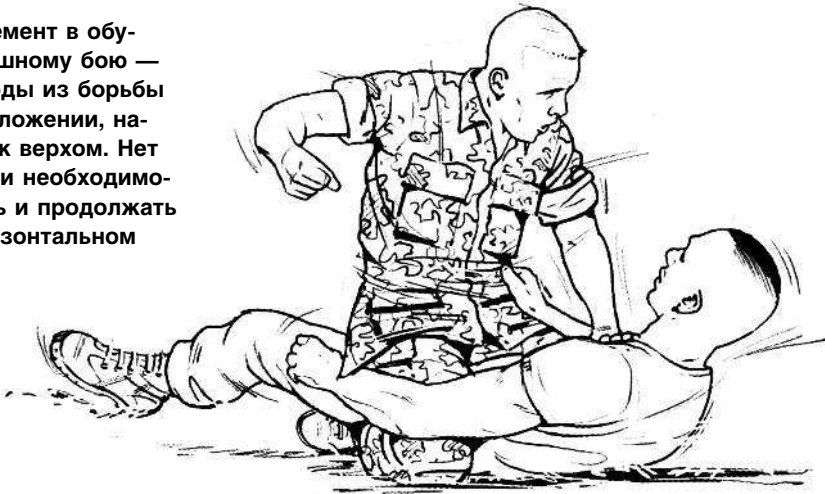
Принципиальная разница между обучением боевым искусствам и рукопашному бою состоит в том, что рукопашный бой полностью нацелен на уничто-

жение или обезвреживание противника. Захватам могут обучать в рамках блока приемов ареста и задержания, но по большей части военных учат не просто побеждать, а уничтожать противника.

Тогда как единоборец изучает сложные контратаки в ответ на боевые действия противника, рукопашный боец осваивает простые движения, в результате которых объект атаки получит максимальные повреждения. Тут не только мало времени на все лишнее, тут еще и фактически наиболее эффективный набор навыков. В экстремальных условиях ключ к победе — в экстремальных средствах.

Элементы приемов армейского и полицейского рукопашного боя крайне пригодятся штатским для самообороны. Хотя в большинстве случаев крайние меры неприемлемы, в системах самообороны, преобразованных из армейских и полицейских боевых систем, есть что пред-

Полезный элемент в обучении рукопашному бою — простые выходы из борьбы в лежачем положении, например наскок верхом. Нет ни времени, ни необходимости усложнять и продолжать борьбу в горизонтальном положении.



ложить. Не у всех есть время изучать боевые искусства, достигая высоких ступеней, да и не все виды боевых искусств эффективны при самообороне.

Армейские системы боя

Для тех, кто хочет добиться эффективного владения техникой самообороны, не затрачивая на это бесконечно много времени, в армейских системах боя есть кое-что, что действует в бою и чему быстро можно научиться. Поэтому-то и начали создаваться боевые искусства на основе принципов армейских систем. Например, недавно мировую популярность приобрело боевое искусство Крав Мага, основанное на системе рукопашного боя израильских вооруженных сил.

Существуют также системы самообороны, которые опираются на опыт вооруженных сил и служб безопасности. Система современного уличного боя, которой обучают в Федерации самообороны, не является как таковым боевым искусством. Это — в чистом виде система самообороны, основанная на некоторых элементах армейских боевых систем, боевых искусств, например джиу-джитсу, и традиционных западных систем рукопашного боя, например кэтч-реслинг.

И наоборот, военные и полицейские задействуют элементы некоторых видов боевых искусств. Айкидо и джиу-джитсу нередко используются как основа для отработки техники ареста и задержания, поскольку в них есть отличные приемы фиксирования суставов. Другими видами боевых искусств военные

пользуются для тренировок. Например, военные США прибегают к бразильскому джиу-джитсу. И вовсе не потому, что предполагается, что солдаты будут кататься по земле с бойцами Талибана, пытаясь применить удушающий прием. Это было бы смешно. Однако благодаря такой состязательной системе борьбы, как бразильское джиу-джитсу, солдаты занимаются безопасным, но жестким видом спорта, который формирует уверенность в себе и боевой дух, а также позволяет усердно потренироваться. Преимущества, связанные с выработкой уверенности в себе и агрессивного настроения, огромны, даже несмотря на то что навыки сами по себе совершенно неприменимы на поле боя.

Таким образом, некоторые виды боевых искусств находят применение в армии, даже если присущие им приемы не используются. Другие виды могут быть задействованы благодаря исключительно ценным приемам или принципам. Однако, когда дело доходит до обучения солдат бою, боевым искусствам в армии предпочитают успех состряпанные боевые системы на основе нескольких простых движений, выполняемых смело и решительно.

Применение в армии и службами безопасности

В зависимости от ситуации требуются несколько отличные друг от друга наборы приемов. Сотрудникам безопасности (например, охранникам и телохранителям) зачастую необходимо взять под контроль некое лицо, не нанося ему серьезных повреждений и

при этом не выходя за границы законности. Кроме того, приемами контроля и задержания могут воспользоваться военные при попытке захватить противника в плен для получения сведений или если тот не реагирует на угрозы. Такое может произойти при попытке защитить объект от вторжения лица, которое, возможно, не представляет никакой опасности, или во время участия в миротворческой миссии.

С другой стороны, любой солдат или сотрудник безопасности на службе может подвергнуться жестокому нападению. В случае смертельной опасности экстремальные меры оправданы. Полицейский, уронивший оружие

во время борьбы с подозреваемым, который, по его мнению, собирается использовать оружие против него, или солдат, у которого во время ближнего боя в городских условиях заклинило винтовку, вынуждены предпринимать только самые действенные меры. В таких условиях не может быть никаких полумер. Зачастую речь идет о том, чтобы убивать или быть убитым.

Существует ряд упрощенных систем самообороны, в которых используются принципы армейского рукопашного боя. Хотя и нужно проявлять осторожность, чтобы не переборщить, обычному человеку, которому угрожает жестокое избиение бандой хулига-

Если во время надевания наручников подозреваемый неожиданно начинает сопротивляться, полицейский оказывается в сложной ситуации, когда ему может не хватить времени или места, чтобы воспользоваться оружием.



Пометка для телохранителей: что происходит вокруг?

Не располагая информацией, невозможно успешно реагировать на ситуацию. А значит, нужно быть настороже и следить за всем, что выходит за рамки обыкновенного. Нападение может произойти в любую минуту, но благодаря отличному владению ситуацией вы всегда будете вполне готовы разобраться с нею.



Пометка для подразделений специального назначения: ТУТ НЕ ДО КРАСОТЫ

Военные подготовлены к тому, чтобы пользоваться первой представившейся возможностью и в любой удобный момент атаковать. На выполнение изящных приемов и утонченных ответных движений времени нет. Цель в том, чтобы уничтожить врага, а не устраивать с ним танцы.

нов или нападение с целью убить или нанести серьезные повреждения, нужно суметь отреагировать на соответствующем уровне. Эффективная подготовка по самообороне (в отличие от боевых искусств) не слишком отличается от армейских систем рукопашного боя. Придуманные наспех, простые и эффективные, именно такие системы работают в экстремальных условиях.

Правовые вопросы

Как уже отмечалось прежде, военным и представителям правоохранительных органов нужно контролировать применение силы, чтобы не выходить за рамки закона. Это утверждение даже в большей степени применимо и к гражданским работникам службы безопасности и отдельным мирным жителям, которым может потребоваться себя защитить. По законодательству каждый, кто опасается за свою безопасность, может обоснованно, при необходимости применять силу для самозащиты.

В зоне военных действий ситуация не слишком отличается. Военных ограничивает международное законодательство, по которому они отвечают за незаконные действия. Основное различие состоит в тех ситуациях, с которыми они чаще всего сталкиваются. Очевидно, что во время сражения с известным противником, вооруженным автоматами, гранатами, а возможно, артиллерией, и ответные действия должны быть соответствующими. В любой ситуации, когда оправданна стрельба, безусловно, законно и применение солдатом приемов рукопашного боя.

Солдаты, действующие в зоне военных действий, не просто имеют право разбираться с врагом любыми, имеющимися в их распоряжении средствами, от них, как правило, это и требуется, если это не мешает выполнению более важных задач. Подразумевается и применение силы со смертельным исходом. В мирных условиях любой, кто, доведя противника до беспомощ-