

БИБЛИОТЕКА РАБОТНИКА МИЛИЦИИ И УГРОЗЫСКА

И. СОЛОНЕВИЧ

САМООБОРОНА  
И  
НАПАДЕНИЕ БЕЗ ОРУЖИЯ  
ЭЛЕМЕНТАРНОЕ РУКОВОДСТВО

Под редакцией Нач. Отд. милиции  
ЦАУ НКВД И. Ф. КИСЕЛЕВА

ДОПУЩЕНА НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКИМ  
КОМИТЕТОМ ПРИ ВСФК

---

ИЗДАТЕЛЬСТВО  
НАРОДНОГО КОМИССАРИАТА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РСФСР  
МОСКВА — 1928

БИБЛИОТЕКА РАБОТНИКА МИЛИЦИИ И УГРОЗЫСКА

И. СОЛОНЕВИЧ

САМООБОРОНА  
И  
НАПАДЕНИЕ БЕЗ ОРУЖИЯ  
ЭЛЕМЕНТАРНОЕ РУКОВОДСТВО

Под редакцией Нач. Отд. милиции  
ЦАУ НКВД И. Ф. КИСЕЛЕВА

ДОПУЩЕНА НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКИМ  
КОМИТЕТОМ ПРИ ВСФК

---

ИЗДАТЕЛЬСТВО  
НАРОДНОГО КОМИССАРИАТА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РСФСР  
МОСКВА — 1928



## ОТ РЕДАКТОРА

Повседневная-практическая работа милиции и УгРо по борьбе с преступностью и по охране внутреннего порядка и спокойствия требует от работников Милиции и УгРо наличия таких качеств, как-то: мужества, настойчивости, быстроты в оценке положения и действия, с одной стороны, с другой — нередко ставит работника милиции и УгРо в такое положение, когда ему приходится противостоять сплошь и рядом более сильному физически противнику, имея в то же время своим заданием задержать в целях правосудия и охраны спокойствия своего противника, не прибегая, однако, к оружию. Поэтому-то каждый работник милиции должен по роду своей профессиональной работы владеть в совершенстве техникой защиты и нападения без оружия. Если он этим искусством не владеет, то к нему должны быть предъявлены эти требования. Бокс (английский и французский), борьба, отчасти джиу-джитсу (как способ обезвреживания) — вот тот комплекс, который каждый в отдельности в той или иной части разрешает вопрос нападения и защиты без оружия.

Безусловно, изучение всего этого комплекса крайне затруднительно и почти невозможно. Изучение и вместе с тем и применение одного, например, бокса или борьбы в практике обычной жизни бывает недостаточно. Между тем существующая литература по этим видам физкультуры имеет целью главным образом не чисто прикладной характер, а спортивный и рассматривает, например, бокс в чистом виде, вне всякой связи с борьбой или джиу-джитсу.

И. Солоневич в своей книге «Самооборона и нападение без оружия» из серии книг, издаваемых Отделом милиции по



производственному просвещению, делает первую попытку объединить бокс, борьбу, джиу-джитсу или, вернее, отдельные приемы их в один комплекс, преследующий чисто практические цели и приспособленный к условиям милицейско-розыскной службы. Данный труд т. Солоневича построен на чисто производственной базе, на анализе милицейской и розыскной службы и имеет своей целью нечто реальное, то есть привитие таких навыков, которые дали бы возможность физически слабому взять верх над более сильным.

Введение в книгу методических указаний по обучению, а также детальное рассмотрение вопросов тренировки и применение на практике различных приемов при различных обстоятельствах и условиях милицейско-розыскной службы делает труд т. Солоневича ценной работой, необходимым элементарным руководством и для проходящих эти виды физкультуры, и для руководителей. Данное руководство может быть применимо и в школах милиции, и на повторных занятиях. По простоте своего изложения, конкретности материала книга «Самооборона и нападение без оружия» т. Солоневича доступна пониманию рядового милицкого работника и УгРо, и поставленная в ней проблема, на основе проработки в школе милиции, т. Солоневичем более или менее удачно разрешена.

Необходимо сказать несколько слов и о возможности применения приемов, рекомендуемых т. Солоневичем (могущих вызвать боль, вывихи и увечье).

Все эти приемы допускаются к применению лишь в самых крайних случаях, когда исчерпаны все возможности обойтись без них.

Применение вышеуказанных приемов допускается также и в том случае, когда создается угроза жизни работников



милиции или когда противник оказывает вооруженное сопротивление.

Само собой разумеется, что применение этих приемов допустимо лишь в тех случаях, когда применяющие их в совершенстве владеют техникой применения; слабо усваивающие приемы не должны прибегать к помощи их.

Применение приемов без достаточных к тому оснований или необходимости, а также и из простого бахвальства должно быть пресекаемо и наказуемо.

*И. Ф. Киселев*



## ВВЕДЕНИЕ

В деле борьбы с преступностью на долю милиционера и агента УгРо 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 УгРо от нападения.

Другая сторона — 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 милицейской самозащите без оружия. В очень многих случаях милицейской 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 — 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 — особенно 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 действеннее 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 так же, 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 сильнее 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 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 действенных приемов существующих уже систем самообороны — спортивных (бокс и борьба) и неспортивных (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 бокса, 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 действенные 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 действенным из всех существующих систем. Быстрота его приемов (ударов) намного 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 действеннее 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, то есть 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, причем 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 ввиду 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, в любом направлении 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 икр. 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 «прилипать» 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 силой руки. Такой удар не дает почти никакого результата.

Для того чтобы удар был действен, 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 распространенных 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, то есть левым плечом 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 под мышку. При хорошей технике удара можно обойтись и без этого оттягивания, которое все же отнимет некоторое количество времени. Это будет исходное для удара положение (рис. 1).



Рис. 1



Из этого положения боец последовательно проделывает такие движения:

1. Задняя нога — то есть в данном случае — правая — выпрямляется и выносит бедро вперед, так что бедра поворачиваются, так сказать, лицом (анфас) к противнику.
2. Когда поворот (вынос) бедра уже начался, туловище начинает вращательное движение правым плечом 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.

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 (то есть те муску-



лы, которые проделывают движение, противоположное данному, — например, 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, причем в то мгновение, когда кулак уже касается цели, мышцы ног и туловища должны напрячься, чтобы создать для удара твердую опору.



Рис. 2



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, то есть 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 этом 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 подобных 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, то есть при ударе правой рукой — влево и при ударе левой — вправо.

Прямые удары могут наноситься с места (то есть 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 наменного 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, следовательно, все верхние удары 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. Толчок ноги, поворот корпуса и бросок руки рассчитаны на то, чтобы удар попал в точку, отстоящую от вас, например, на расстоянии 1,2 метра. Если вы не точно рассчитали дистанцию, и противник оказался ближе, чем вы предполагали, то удар выйдет более слабым по той простой причине, что какое-то ваше движение еще не будет закончено, например, поворот плеча или бросок руки. И наоборот, если противник окажется дальше, чем вы наметились, то удар придется в пустоту и до противника дойдет только толчок 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)\*

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).



Рис. 3

\* 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.



## КРЮК (АППЕРКОТ)

Это удар, наносимый согнутой крюком рукой снизу вверх в челюсть или под ложечку противника. Из основной стойки, показанной на 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.



Рис. 4

Очень часто апперкот приходится наносить между руками противника. Например, у противника почему бы то ни было вытянута вперед левая рука, и она мешает проведению апперкота правой. Тогда исходное положение для удара должно быть другим: корпус согнут, согнутая правая рука находится перед грудью так, что ее локоть почти упирается в пах, а кулак находится на уровне подбородка. Предплечье при этом должно быть направлено снизу вверх. Из этого положения удар наносится распрямлением ног и корпуса, выносом вверх правого плеча и резким броском



кулака вверх. В уличной схватке можно применить вариант апперкота, запрещенный в спортивном боксе. Это удар не кулаком, а основанием ладони, причем самая ладонь сильно отгибается назад. Этот удар сильнее удара кулаком.

## ГУК (КРЮК)

Это удар, наносимый почти исключительно силой поворота туловища. Он наносится, главным образом, в боковую часть живота. В начале удара рука находится в положении основной стойки и согнута в локте под прямым углом. Локоть в начале удара крепко прижат к телу. Туловище наклонено вперед и вправо (если удар наносится правой рукой).

Удар наносится резким толчком ног, выпрямлением туловища и поворотом правого плеча вперед. В последний момент рука несколько отрывается от корпуса и собственным движением вперед усиливает удар. Пальцы кулака обращены вверх и внутрь (рис. 5).



Рис. 5



Этот удар, так же, как и апперкот, применим только в бою на ближней дистанции, то есть когда противники находятся почти вплотную друг к другу.

## СЕРИЯ УДАРОВ

Серией ударов называется два или несколько ударов, наносимых один за другим почти без перерыва. В боксерских матчах (схватках) судьбу боя обычно решают именно серии ударов. Каковы преимущества серии?

Одиночный удар, даже нанесенный сравнительно слабо, — все же в большей или меньшей степени оглушает противника, лишает его возможности ориентироваться и принять меры для защиты от дальнейших ударов. Приведем пример. Вы наносите прямой правой. Противник слегка отклонился — и удар вышел слабым. В большинстве случаев, отклоняясь, противник инстинктивно подымет руку для защиты лица — и, следовательно, откроет живот. Другой пример: вы нанесли слабый гук в живот. От удара в живот противник всегда несколько согнется вперед — и вы будете иметь прекрасное положение для апперкота в челюсть. Однако для того, чтобы серия ударов могла достичь своей цели, удар должен следовать за ударом с чрезвычайной быстротой. Эта быстрота приобретается, главным образом, тренировкой по мешку.

С другой стороны, необходимое для боксера и бойца свойство — это не теряться ни на один момент от полученного удара. Если боец растеряется хотя бы на четверть секунды и, следовательно, потеряет способность ориентироваться в движениях противника, он будет беззащитным перед серией ударов, которая в этом случае может оказаться весьма тяжелой.



## ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ

Мы разделяем, различаем: собственно защиту, то есть уход от удара, и парад — или ответ, то есть способ перехода в наступление, зависящий от проведения защиты. Таким образом, защита будет пассивной обороной, а парад (ответ) — активной.

Защита проводится путем:

- а) отражения удара рукой (блокирование),
- б) уклона или ухода назад,
- в) уклона или ухода в сторону,
- г) ныряния (наклона вниз).

## БЛОКИРОВАНИЕ

При прямых ударах кулак противника ловят в открытую ладонь руки. Этот способ требует большого навыка (рис. 6).



Рис. 6



При боковых ударах — свинг, кросс или русский удар в размаху — удар отбивается предплечьем руки. При низких ударах (гуках или кроссах) — или отбивают удар предплечьем руки, или подставляют локоть под кулак противника. Эта последняя защита может привести к повреждениям кулака нападающего.

## УКЛОН НАЗАД

Самая простая форма — отклонение туловища назад с таким расчетом, чтобы удар противника не мог достать намеченной цели. Для успешности этой защиты нужен точный расчет: как далеко может протянуться ударяющая рука. Более надежной защитой будет уклон с шагом назад. При этом нужно следить за тем, чтобы шаг был сделан задней ногой (при обычной стойке — правой), ни в коем случае нельзя придвигать левую ногу к правой, так как это создает положение неустойчивого равновесия.

Уклон в сторону проводится главным образом вправо (при обычной стойке). Туловище быстро отклоняется вправо с таким расчетом, чтобы удар противника прошел мимо.

Уклон может сопровождаться и шагом в сторону, причем если шаг делается вправо, то выставляется правая нога. Особенно нужно избегать перекрещивания ног. Эта защита применяется только против прямых ударов.

## КРОЧИНГ

Мы употребляем английский термин, так как соответствующего русского термина нет. Крочинг — это защитная стойка. Корпус сильно наклонен вперед, оба кулака находятся на уровне лица, прикрывая его со всех сторон, локти сведены почти к середине живота, защищая его от прямых и боко-



вых ударов. Крочинг применяется как передышка, когда, получив один-два удара из начала серии, боксер чувствует, что он несколько оглушен и что ему нужна передышка. Из крочинга лучший переход в атаку — это апперкот правой.

## НЫРЯНИЕ

Быстро сгибаются ноги и туловище нагибается вперед-вниз с таким расчетом, чтобы удар прошел над защищающимся.

Это самый удобный способ защиты. Его, однако, нельзя применять против апперкота — иначе лицо пойдет навстречу удару и, естественно, усилит действие последнего.

При всех подобных защитах нельзя убирать назад руки. Они все время должны быть готовы для защиты и ответного удара.

Помимо данных способов — при боковом свинге или русском ударе в размахку — можно применить и шаг вперед, который приблизит вас вплотную к противнику.

Таким путем кулак противника пройдет за спиной (рис. 2 и 7).



Рис. 7



## ОТВЕТЫ

В спортивном боксе в качестве ответов применяются только удары. Для уличных схваток могут быть применены и захваты борьбы и джину-джитсу. Мы здесь рассмотрим и те и другие способы ответов.

## ЗАЩИТА ОТ ПРЯМОГО УДАРА ПРАВОЙ

Применяются все способы защиты, кроме шага вперед.

Ответы:

1. Нырание и удар: гук левой в правую часть живота или апперкот левой в челюсть (последнее труднее). Если противник убрал назад свою левую руку, можно ответить апперкотом правой в челюсть или гук в живот.
2. Уклон влево и апперкот правой в челюсть или гук в живот.
3. Уклон назад и кросс левой в челюсть или в левую сторону живота, апперкот правой в подбородок или гук в живот.
4. Уклон вправо и такие же удары левой рукой.
5. Уклон влево, удар левой рукой по руке противника так, чтобы она прошла вправо от вас. Захват сверху правой рукой правой руки противника, быстрый поворот вправо и захват «иди за мной».
6. Уклон влево так, чтобы рука противника прошла над вашим правым плечом. Вашу правую руку просовываете так, чтобы она прошла вверх между правой рукой противника и его головой. Делаете большой шаг пра-



вой ногой так, чтобы она стала за противником, справа от него и почти вплотную около его правой ноги. Дальше идет рывок захваченной правой руки влево и подножка. Противник валится налево от вас.

7. Нырание и шаг вперед для обхвата противника (передний пояс) со всеми вытекающими отсюда приемами.

При прямых ударах, направленных в живот, применяются:

1. Те же ответы ударами и та же защита, кроме нырания.
2. Уклон назад, захват наносящей удар руки, рывок на себя с заворотом захваченной руки за спину противника.
3. Уклон влево, удар левой рукой по руке противника так, чтобы последняя прошла справа от вас, шаг правой ногой вперед и влево, захват головы противника на бедро.
4. Уклон влево и захват правой рукой противника на прием «иди за мной».

Все эти приемы защиты и ответы применяются и при прямых ударах левой рукой. Разумеется, в этом случае все удары, повороты и т. д. производятся в сторону, противоположную указанной для защиты от ударов правой рукой.

## ЗАЩИТА ОТ БОКОВОГО СВИНГА

Защита от бокового свинга (и от русского удара в размажку) проще, чем от прямого, по той простой причине, что свинг требует большого размаха. Уклоны вправо и влево применять нельзя.



1. Уклон назад и после того, как противник промахнулся, ответы правой рукой в живот противника.
2. Ныряние и ответы правой в живот и апперкот в подбородок.
3. Шаг вперед и захват на передний пояс.
4. Отражение удара предплечьем левой руки и удары правой: гук или кросс в живот и в лицо, апперкот в челюсть или прямой в лицо.
5. В тот момент, когда противник размахнулся, он обычно открыт для всех ударов с левой руки и для прямых ударов правой. Здесь очень подходящий момент для нижнего свинга левой рукой в челюсть.

Удар ножом наносится обычно по способу свинга: рука идет прямая сбоку или снизу. При боковых ударах ножом пригодны все способы защиты, описанные для бокового свинга.

## ЗАЩИТА ОТ НИЖНЕГО СВИНГА

1. Поворот левым плечом вперед (если удар наносится правой рукой), причем плечо поднимается вверх, закрывая челюсть, а левая рука выдвигается вперед-внутрь для защиты живота.
2. Уход вперед или назад (очень быстро). Нельзя применять ни уклона в сторону, ни ныряния.
3. Отражение удара предплечьем левой руки.

Ответы: все удары правой рукой, в особенности апперкот в подбородок или гук левой в живот.

По способу свинга снизу обычно наносятся нижние удары ножом. Тогда первый способ защиты, понятно,



отпадает. Из второго остается только уход назад (лучше всего — прыжком). Можно отбить удар встречным ударом левой руки по предплечью противника, но не следует пытаться поймать руку противника своей ладонью (это требует большой тренированности). Если удар остановлен предплечьем, можно сейчас же перейти на захват «иди за мной» или на боковые захваты руки. Но лучше всего будут удары кулаком в низ живота или удары ногой в то же место. Верхних ударов левой рукой не следует применять вот почему: если вы и промажете удар по животу (левой рукой), эта рука все же останется как прикрытие для вашего живота. При верхнем ударе живот будет совсем открыт. Вообще, здесь будут безопаснее удары правой, которые могут быть проведены одновременно с отражением удара предплечьем левой руки.

## ЗАЩИТА ОТ УДАРА СВЕРХУ

Такого удара в боксе не существует. Но всякий удар бутылкой, топором, каким-нибудь тяжелым и рубящим оружием, а иногда и удар ножом могут идти сверху: правая, например, рука поднята прямо над плечом и обычно согнута в локте. Здесь защита будет легче, чем от нижнего свинга, потому что вся правая сторона тела противника будет совершенно открыта для всех ударов. Кроме того, занесенную вверх руку сравнительно легко поймать рукой — хотя бы за плечо или локоть.

Если вы поймаете ее правой рукой, может быть сделан переход на бедровый захват или на боковые захваты руки с выворотами и ключами. Захват левой рукой будет менее надежен — отсюда труднее переход к дальнейшим приемам. Однако захват или отражение удара левой может идти одно-



временно с апперкотом правой в челюсть (см. рис. 4) или гуком в живот. Удар ногой в живот остается лучшим ответом, но при этом нужно иметь в виду, что тяжелое оружие (топор) может ранить вас даже при простом падении из руки противника. Применение того или иного способа защиты будет зависеть от взаимного положения противника, и все эти способы должны быть разучены каждый отдельно.

## ЗАЩИТА ОТ КРОССА

### *А. При верхнем кроссе (в лицо)*

1. Уклон назад или ныряние.
2. Отражение удара левой рукой (при ударе правой).
3. Втянуть голову в плечи или поднять левое плечо настолько, чтобы удар скользнул по плечу и по голове. К этой защите следует прибегать только в том случае, если время для уклона или ныряния уже пропущено.
4. Ответы: ударами в момент размаха противника — все удары с левой руки, лучше верхние, так как таким образом ударяющая левая рука, в случае неудачи вашего удара, сможет задержать или ослабить удар противника.
5. Удар правой ногой в низ живота с одновременным сильным отклонением корпуса назад и отражением удара противника левой рукой.
6. Ответы захватами. В момент размаха — все боковые захваты руки. После удара — при промахе противника (если вы отклонились и кулак противника прошел перед вами) — захват кулака противника правой рукой и локтя — левой. Отсюда — все приемы, связанные с выворачиванием руки в локтевом суста-



ве. Если удар отбит левой рукой, то: захват руки через плечо, захват руки на бедро и все боковые захваты.

### ***Б. При нижнем кроссе (в бок живота)***

1. Шаг назад (уклоны не годятся).
2. Отражение удара локтем левой руки.
3. Отражение удара ладонью правой руки (при этом ладонь вывернута наружу). Такая защита рискованна тем, что открывает для ударов противника правую часть лица.
4. Ответы ударами. В момент размаха противника — все удары с левой стороны. При промахе противника — прямой, боковой свинг и кросс левой в челюсть. Удар коленом в низ живота с одновременным отражением удара противника левой рукой.
5. Ответы захватами. Те же ответы, что и при верхнем кроссе, кроме захвата руки на бедро.

### **ЗАЩИТА ОТ АППЕРКОТА**

1. Все виды уклонов (ныряние не годится).
2. Отражение удара противника ладонью любой руки или предплечьем левой (с небольшим поворотом вправо).
3. В крайнем случае, когда время для других способов защиты пропущено, — крепко прижать подбородок к груди. Тогда удар скользнет по подбородку. В этом случае может сильно пострадать нос.
4. Ответы ударами могут быть применены только после неудачи удара противника. Апперкот — слишком быстрый удар, чтобы на него можно было ответить в момент его проведения.



Если противник промахнулся и его рука ушла вверх, для ваших ударов будет открыта правая часть его живота. При хорошей тренированности — апперкот левой в подбородок между руками противника. Удар ноги (левой) в низ живота можно применить тоже только после промаха. Если удар отражен левой, то возможность ударов правой рукой будет зависеть от положения левой руки противника.

5. Ответы захватами. При промахе противника, захват кулака левой рукой и локтя правой (или наоборот) и выворачивание локтя налево от вас. Захват кулака правой рукой и локтя левой рукой и выворачивание направо-вниз до перехода на заворот руки за спиной (можно с ключом).

## ЗАЩИТА ОТ ГУКА

Гук — самый быстрый и самый незаметный из всех ударов, поэтому и защита от него труднее, чем от остальных ударов. Лучшей защитой будет прыжок назад или отражение удара локтем левой руки.

Ответы ударами тоже трудны, так как апперкот наносится только при очень малом расстоянии между противниками. Наиболее удобным ответом будет апперкот.

## ОТВЕТЫ ЗАХВАТАМИ

1. Захват головы на бедро (на левое, если противник бьет правой рукой).
2. При прыжке назад — рывок на себя (перевод) со всеми вытекающими отсюда приемами.



3. Защита живота прижатыми к нему локтями, сильный сгиб вперед и удар лбом в лицо противника. Помимо всего этого — при всех ударах в живот — необходимо напрягать брюшные мускулы, несколько сгибаясь вправо. Если все остальные способы защиты и не выйдут, напряженные мускулы живота все же в очень значительной степени смягчат удар.

## УДАРЫ НОГОЙ

Мы уже указывали, что, кроме английского бокса, есть еще и французский, допускающий удары ногой. Из этих ударов мы можем рекомендовать только три — удар ногой по голени противника, удар в низ живота и удар по колену. Удары в лицо, рекомендуемые некоторыми руководствами, для нашей цели совершенно непригодны. Они требуют почти акробатической ловкости и опасны для наносящего, так как совершенно выводят его из равновесия.

### УДАР ПО ГОЛЕНИ

Из той стойки, которая показана на рис. 1, нападающий делает поворот на правой ноге так, чтобы стать левым боком к противнику. Затем идет невысокий, скользящий прыжок обеими ногами, так, чтобы правая стала на место левой. Левая нога во время прыжка немного подымается вверх и сгибается в колене, затем с силой наносит удар по голени противника — приблизительно ниже середины между коленом и ступней. Удар наносится нижней стороной ступни ноги — между каблуком и подошвой. В момент удара туловище резко наклоняет-



ся в противоположную сторону, иногда до упора рукой в землю (рис. 8).

В противовес ударам кулака этот удар является скорее толчком. Он может наноситься лишь в тот момент, когда атакуемая нога противника стоит прочно на земле, иначе эта нога только будет отброшена назад. При успехе этот удар приводит к перелому ноги, при неуспехе он не оказывает почти никакого влияния. При ударе по колену он может вызвать вывих коленного сустава, особенно если удар придется несколько с внутренней стороны колена.

Этот удар можно применять при нападении с ножом. Сильный отгиб корпуса назад выводит защищающегося из-под опасности удара ножом.



Рис. 8



Однако при неудаче удара по голени (слишком слабый удар или промах) защищающийся оказывается в очень рискованном положении, так как его стойка после удара чрезвычайно затрудняет дальнейшую защиту. Защита от удара в голень очень проста: поднять от земли угрожаемую ногу, хотя бы на сантиметр.

Тренироваться в этом ударе можно на мешке, подвешенном над самым полом.

## УДАР НОГОЙ В НИЗ ЖИВОТА

Этот удар короче и, следовательно, быстрее предыдущего, его легче выполнить и он безопаснее для наносящего. Это, в сущности, обыкновенный футбольный удар по мячу. Нога, стоящая сзади, выбрасывается вперед и наносит удар носком в низ живота противника. Если этот удар нанесен достаточно сильно, он может быть смертельным. Применять его следует лишь в особо опасных случаях — главным образом при вооруженном нападении. В сущности, из всех средств самообороны это самое действенное и простое. Тренироваться в этом ударе лучше всего на футбольном мяче, подвешенном на уровне 70—80 см над полом. Защита от удара: 1) наклониться вперед и подставить предплечье так, чтобы об него ударилась голень ноги противника; 2) быстро повернуться в бедрах так, чтобы удар пришелся по бедру; 3) сделать быстрый скачок назад. При всех этих защитах следует стараться поймать рукой ногу противника, поднять ее под мышку или зажать между рукой и боком и сбить с ног противника ударом кулака или ударом ноги по его стоящей ноге.

Несколько более слабое действие имеет удар коленом в низ живота. Этот удар может быть использован при



стойке на близком расстоянии от противника, в особенности в том случае, если противник нагнулся вперед. Защита и парад — те же самые, что и при ударе ногой в низ живота.

Для того чтобы удар коленом был достаточно силен, он, так же, как и удары кулаком, должен быть основан на работе возможно большей массы мышечных групп. Если удар наносится правым коленом, то исходное положение должно быть таким: обе ноги немного согнуты и правая чуть-чуть отставлена назад. Удар начинается толчком обеих ног, резким выпрямлением левой ноги, которая подымается на носок и, наконец, выносом вверх согнутой в колене правой ноги.

## УДАР ПО КОЛЕНУ

Для всех ударов спереди колено представляет очень крепкое сопротивление. И наоборот, при ударах сбоку, то есть снаружи или изнутри, колено оказывается чрезвычайно неустойчивым, особенно если нога согнута. Поэтому в очень большом числе случаев будут очень целесообразны удары ступней, коленом или даже толчки рукой по боковым сторонам коленного сустава.

## ЦЕЛЬ И РЕЗУЛЬТАТ УДАРА

В спортивных схватках по боксу имеют значение даже сравнительно слабые удары — поскольку целый ряд таких ударов приводит к постепенному ослаблению противника. В милицейской практике такие удары бессмысленны, за исключением того случая, когда такой удар начинает



серию. Уличная схватка ни в коем случае не должна превращаться в драку, и применение ударов милиционером может идти только по линии самообороны. Для самообороны же слабый удар не имеет смысла.

## **В КАКИХ ЖЕ СЛУЧАЯХ ЖЕЛАТЕЛЬНО ПРИМЕНЕНИЕ УДАРОВ?**

Это прежде всего — в случаях вооруженного нападения на милиционера. Те приемы джиу-джитсу, которые учат, как обезоружить противника — вырвать из его руки нож или револьвер, имеют один недостаток: они требуют сравнительно большого времени и чрезвычайной точности движения. Поймать на лету руку противника, вооруженную ножом, можно только при условии очень большой тренированности и очень большого хладнокровия. Попытка вырвать револьвер из рук противника всегда рискованна по многим причинам: револьвер может дать случайный выстрел, который может попасть в случайного прохожего, и в самого милиционера, и в самого стреляющего. Далее — если противник окажется достаточно силен — его не удастся обезоружить первым же захватом, — следовательно, у противника может остаться время для выстрела. Во всех этих случаях удар кулаком будет гораздо действеннее по следующим причинам.

Он требует чрезвычайно короткого промежутка времени (около одной десятой секунды).

Он сразу или оглушает противника, или совсем выводит его из строя, давая затем возможность спокойно отобрать оружие.

Однако для достижения этого результата удар должен быть достаточно сильным и попасть в определен-



ные точки тела противника. Самые уязвимые места для удара — это:

- 1) челюсть и подбородок;
- 2) угол челюсти;
- 3) солнечное сплетение (удар под ложечку);
- 4) низ живота (в спортивном боксе удары в низ живота запрещены);
- 5) реберная дуга.

Удары в эти места (кроме низа живота) вызывают обморок, который обычно проходит через несколько десятков секунд. В спорте это называется нокаутом. При ударе в челюсть и в угол челюсти нокаут вызывается сотрясением лицевого нерва, при ударе под ложечку — реакцией блуждающего нерва.

В обоих этих случаях обморок проходит почти бесследно для организма, и даже с этой точки зрения удар кулаком нужно предпочесть приемам, связанным с вывихом или переломом руки. Для удара в челюсть применяются прямые удары (директ), боковые (кросс) и верхние (апперкот). Для удара в низ живота и под ложечку — преимущественно крюк (гук). Следует опасаться ударов по виску или по голове, так как они могут вызвать перелом костей кулака.

Итак, мы пришли к выводу, что для милицейской практики важны главным образом нокаутирующие удары, или удары, которые если и не лишают противника сознания, то во всяком случае наносят ему потрясение, хотя бы на несколько секунд лишаящее его возможности нападения. В каких случаях целесообразно применение таких ударов?



*Первый случай:* нападение нескольких противников, слишком быстрое для того, чтобы успеть достать револьвер.

*Второй случай:* противник замахнулся, чтобы ударить каким-нибудь холодным оружием — ножом, кинжалом, топором или даже палкой. При этом размахе противник почти всегда откроет себя для удара. Если размах сделан правой рукой сверху или сбоку, то для удара будут открыты челюсть для апперкота или прямого левой, живот для гука левой. Однако все же лучше нанести удар правой рукой, так как в том случае, если этот удар не достигнет цели, левая рука останется свободной для защиты от удара противника. Здесь, в большинстве случаев, будет наиболее применим прямой удар по челюсти. Если противник пытается нанести удар ножом правой рукой снизу, лучшим ответом будет тоже прямой удар правой по челюсти. Во всех этих случаях нужно учитывать положение левой руки противника: обычно при размахе правой руки левая будет находиться несколько впереди живота, и, следовательно, удары по животу невозможны, особенно правой рукой.

*Третий случай:* противник достает из кармана револьвер. Здесь можно схватить его руку, но это рискованно, так как выстрел может быть сделан и из кармана. Проще ответить ударом левой в живот или в челюсть или правой в челюсть, причем левой могут быть нанесены любые удары, а правой лучше всего прямой (учитывая возможность того, что противник может использовать для защиты свободную левую руку).

*Четвертый случай:* противник уже поднял руку с револьвером. Здесь вообще всякая защита чрезвычайно сомнительна по той простой причине, что самое быстрое движение требует все же больше времени, чем нажим на



спуск курка. Если движение руки, вооруженной револьвером, только что начинается, его еще можно остановить резким гуком в живот или свингом в челюсть (прямой удар и кросс занимают несколько больше времени) и затем перейти на захваты руки по джиу-джитсу, но это возможно только при стойке в очень близком расстоянии от противника. Во всяком случае угрозу револьвером лучше предупредить в самом начале, то есть когда револьвер еще не вынут из кармана. Если этот момент пропущен, то дальнейшая защита в большинстве случаев будет более или менее безнадёжной.

## ТАКТИКА

Поскольку мы не имеем в виду продолжительных схваток, тактика будет очень упрощенной. Здесь прежде всего важен учет роста противника, его веса и его одежды.

Если милиционер имеет дело с противником более высоким, чем он сам, лучше прибегать к низким ударам в живот. Если противник заметно превосходит весом и, возможно, силой, то более целесообразным будет удар ногой в низ живота, ибо при большой разнице в весе и силе удары кулаком в большинстве случаев окажутся недейственными, а захваты приемами борьбы и джиу-джитсу могут быть легко отражены. Здесь нужно оговориться: чем больше натренирован милиционер, чем быстрее и точнее он сможет применить тот или другой прием, тем меньше значения будет иметь разница в весе и силе. Но при слабой, поверхностной подготовленности она может иметь решающее значение для схватки.



Понятно, что одежда противника должна приниматься во внимание. Так, например, нелепо применять нижние удары по отношению к противнику, одетому в пальто или шубу, так как одежда задержит, «амортизирует» всю силу удара. В этом случае могут применяться только удары по челюсти, и то только тогда, когда челюсть противника не прикрыта воротником. Однако, в каких бы условиях ни находились противники, быстрота действия всегда будет чрезвычайно важной. Отсутствие всякого колебания, решимость и быстрота — вот те факторы, которые могут обеспечить победу даже при наличии очень неблагоприятных остальных обстоятельств.

## ОБУЧЕНИЕ И ТРЕНИРОВКА

Под обучением мы понимаем разучивание самих приемов бокса, а под тренировкой — выработку тех качеств, которые помогут успешному применению приемов на практике. Поскольку у нас нет установки на выработку из милиционера боксера спортивного типа, постольку и обучение, и тренировка будут идти несколько иным путем, чем в спортивных организациях. Однако мы считаем необходимым подчеркнуть желательность систематического изучения бокса (так же как и борьбы) в каком-нибудь спортивном клубе или кружке, под руководством инструктора. Никакое руководство и самообучение не могут дать тех физических и психических навыков, которые дадут систематическая тренировка в кружке и боевые схватки на ринге — хотя бы и товарищеские.



Элементарное обучение должно начаться с разучивания стойки, ударов, перемены ног и защиты. Самое важное и самое трудное — это техника удара.

Главное внимание нужно уделить разучиванию ударов: это основное в боксе и единственное, что может быть более или менее толково разучено без инструктора. Нужно начать с прямых ударов по воздуху правой, проделывая их замедленным темпом и следя за правильностью движения. Затем темп удара ускоряется, переходя в резкое выбрасывание руки. Далее таким же порядком нужно разучить кроссы и апперкоты. Низкие удары почти не поддаются изучению без мешка. После того как удары с места будут разучены, нужно перейти к ударам с выпадом и закончить этот отдел поверхностным разучиванием способов защиты: уклонов, ныряния, блокирования и т. д.

Для дальнейшего обучения уже нужны перчатки. Боксерские перчатки сделаны из кожи, набитой морской травой или шерстью для смягчения удара. Они имеются разного веса: 8-, 10- и 12-унцовые\* — чем тяжелее, тем мягче. Для нашей цели лучше 12-унцовые. Если таких перчаток нет и для покупки их нет средств, можно сделать самодельные. Для этого верхнюю (тыльную) сторону обыкновенной рукавицы — кожаной или брезентовой — обшить еще одним слоем материи или кожи так, чтобы она заходила и на внутреннюю поверхность пальцев. Пространство между этой материей и тыльной стороной рукавицы заполнить морской травой или, еще лучше, шерстью, прошив ее в нескольких местах так, чтобы она не сбивалась комками. На запястье перчатка должна плотно завязываться шнурками.

---

\* В системе русских мер 1 унция равнялась 29,86 г. — Прим. ред.



При наличии перчаток можно вести обучение защите от ударов. Без перчаток это обучение не имеет смысла: наносящий удар боится сильно ударить своего партнера и поэтому делает движение медленное и неточное. Следовательно, и защита получается медленной и неточной. Для обучения защите обучающихся нужно расставить парами. На первое время необходимо подобрать пары приблизительно одинаковые по росту и силе. Для разучивания приемов защиты не обязательно, чтобы оба партнера были в перчатках, которых обычно не хватает на всех. Перчатки необходимы только для нападающего (наносящего удары). Защищающийся может обойтись и без перчаток. Обучение приемам защиты должно идти в таком порядке. Разучивается раньше всего защита от прямого удара правой рукой на далекой дистанции, затем кросс и свинг на далекой дистанции. Потом дистанция сокращается и вводится изучение защиты от низких и близких ударов.

После изучения защиты нужно перейти к изучению парадов (ответов). У нас имеются ответы двух родов — удары и захваты. Для изучения ответа ударом оба бойца должны быть в перчатках. Для изучения парадов захватами — один должен быть в перчатках (нападающий), другой без перчаток (защищающийся). К изучению ответов захватами можно переходить только после основательного усвоения соответствующих приемов борьбы и джиу-джитсу.

Основное правило разучивания: всякий прием — защита или парад должны разучиваться сначала в медленном темпе. Потом темп непрерывно ускоряется, пока не будет достигнуто быстрое и вполне автоматичное выполнение приема.



В дальнейшем — для этого разучивания нужно подбирать и пары, неравные по силе, росту, весу и т. д. Это приучает обучающихся к тому разнообразию условий, которые могут встретиться в уличной схватке.

Совершенно необходимо устраивать товарищеские схватки по боксу и борьбе (но не по джиу-джитсу, так как приемы джиу-джитсу могут привести к серьезным повреждениям). Без этих схваток обучающийся никогда не вырабатывает в себе практического навыка для настоящего боя, того хладнокровия, решимости и быстроты соображения, которые даются только в результате боевой практики. Продолжительность этих схваток по боксу не должна превышать в первое время одной минуты и при дальнейшей тренировке — двух-трех минут.

## ТРЕНИРОВКА

Бокс — это один из самых сложных и трудных видов спорта. Также сложна и трудна тренировка. Но в наши цели не входит выработка законченного боксера-спортсмена. Следовательно, тренировка должна ограничиться только самым основным и существенным.

Самое основное в боксе — это удар. В главе об ударах мы объяснили их технику. Но этого, конечно, недостаточно. Можно в теории знать технику — и на практике не уметь нанести ни одного сильного удара. Тренировка в ударах по воздуху также не может выработать силы удара. Здесь самой важной будет тренировка с мешком.

Мешок из крепкой парусины или брезента насыпается опилками. Он должен иметь около 120 сантиметров в обхвате и около метра в высоту. Опилки должны быть на-



биты достаточно плотно, но не слишком твердо. Мешок подвешивается к потолку на блоках так, чтобы его можно было опускать и подымать. Для всех ударов, кроме апперкота, мешок должен висеть примерно на уровне человеческого туловища или немного выше — так, чтобы можно было разучивать удары в лицо и в живот — боковые и прямые. Для апперкота мешок нужно поднять выше так, чтобы его нижний край был примерно на уровне челюсти.

На этом мешке ведется практическое разучивание сильных ударов. Оно начинается с прямых ударов правой и левой.

Обучающийся становится перед мешком на таком расстоянии, чтобы вытянутая для удара рука совершенно свободно доставала до мешка. Первые удары идут в медленном темпе и главное внимание обращается на правильность движения. Затем темп ускоряется, пока не доходит до максимальной быстроты. При правильно нанесенном, быстром ударе мешок должен только вздрагивать, но отнюдь не качаться. Если мешок качается — это значит, что удар носил характер скорее толчка, чем удара.

После простых прямых ударов переходят к изучению прямых с шагом или с выпадом. Затем — к боковым ударам — кроссам, свингам и гукам и, наконец — при поднятом мешке, — к апперкотам и свингам снизу.

Когда техника ударов будет более или менее основательно усвоена, вводятся удары по цели. Для этого на мешке отмечают краской места, соответствующие подбородку, челюсти, солнечному сплетению, низу живота и боковым реберным дугам.

Обучающийся должен наметить себе место, в которое нужно попасть, и стараться, чтобы удары попадали с возможной точностью.



Таким порядком будет закончено изучение техники одиночных ударов. Далее нужно перейти к изучению серий ударов, начиная с двух. Примеры. Прямой правой — прямой левой в челюсть. Прямой правой с выпадом в челюсть, — кросс левой в челюсть. Прямой правой в челюсть — гук левой в живот. Так постепенно нужно перебрать все комбинации из двух ударов, все время следя за тем, чтобы удары наносились как можно сильнее и чтобы они попадали в намеченные точки. Нужно дойти до такой быстроты, чтобы удары следовали один за другим почти без перерыва. В практике профессионального бокса встречаются случаи, когда боксер сбивает противника, например, прямым ударом и прежде, чем противник упадет на землю, успевает нанести ему еще четыре-пять ударов.

Когда серии из двух-трех ударов будут разучены, можно перейти к тренировке на время. Это значит — стоя перед мешком, наносить в течение полминуты — минуты самые разнообразные удары, но всегда с полной силой и по отмеченным местам. Приблизительно такая же тренировка может проводиться и на подвесном мяче. Подвесной мяч — типа футбольного — подвешивается к потолку на резиновом шнуре и таким же резиновым шнуром прикрепляется к полу. Разучивание ударов идет в таком же порядке, как и на мешке. От удара мяч отскакивает в сторону или назад и с силой возвращается обратно. Боксер должен приучиться наносить удар на лету мяча. Эта тренировка вырабатывает чрезвычайную меткость удара, но силу вырабатывает меньше, чем тренировка с мешком. Для наших целей сила удара важнее, и поэтому тренировка с мешком предпочтительнее тренировки с мячом.



Для силы удара важны три вещи: крепость кулака, сила плеча и сила поворачивающих (ротативных) мускулов талии. В спортивном боксе, где боксеры бьются в перчатках, крепость кулака не играет особенно большой роли. В уличных схватках, где удары наносятся без перчаток, крепость кулака важна, помимо прочего, и для предохранения костей кисти от переломов, вывихов и растяжений. Для укрепления кулака мы рекомендуем:

1. Упражнения в быстром сжимании и разжимании пальцев.
2. Тренировки в ударах по мешку в перчатках.
3. Постепенный переход к тренировке в ударах по мешку в более легких перчатках, потом — в обычных кожаных перчатках и наконец — голым кулаком.

Для развития мышц плеча хороши упражнения с легкими гантелями (от 2 до 4—5 фунтов); упражнения эти включают:

1. Поднимание рук вперед и в стороны.
2. Тренировки в ударах по воздуху с гантелями в руках.
3. Отжим от пола, стола, стены и т. д.

Упражнения для развития мускулов талии чрезвычайно разнообразны. Мы укажем на наиболее употребительные:

1. Стать, расставив ноги несколько больше, чем на ширину плеч.
2. Выбросить руки в стороны и повернуться в сторону (например, вправо) — выдох.



3. Согнуться влево-вниз, так, чтобы, кулак левой руки коснулся ступни правой ноги (выдох). Затем в том же порядке вернуться к исходному положению, делая вдох.

Самый лучший для милиционера подбор простейших упражнений приведен в книге Б. Кальпуса «Физкультура для всех». Мы настоятельно рекомендуем ее всем занимающимся изучением самообороны.

Однако лучшей тренировкой будут упражнения с медицинским мячом. Так называется кожаный мяч, набитый морской травой и весящий от 8 до 15 фунтов. Его можно заменить простым мешочком из крепкого плотного полотна или брезента, набитым морской травой, опилками или даже песком. Упражнения сводятся к перебрасыванию мяча от одного тренирующегося к другому. Способы перебрасывания:

1. Становитесь левым плечом к товарищу. Берете мяч в правую руку, так, чтобы он лежал на ладони руки и отчасти на предплечье. Рука относится назад и несколько вниз. Левая рука придерживает мяч до момента броска. Бросок делается так: раньше выставляется вперед правое бедро, потом поворачивается корпус и, наконец, со середины поворота корпуса делается бросок рукой.
2. Бросающий стоит левым боком к товарищу. Правая рука сгибается так, что тыльная сторона ладони прилегает к плечу. На ладони — мяч, придерживаемый левой рукой. Бросок делается резким выпрямлением руки — так же, как и бросок сбоку — раньше поворот в бедрах и вынос правого бедра вперед — поворот корпуса и выпрямление руки. Иначе говоря,



оба эти способа метания более или менее повторяют способы ударов в боксе — бокового свинга и прямого.

Если уменьшать расстояние между упражняющимися и ускорять темп переброски — упражнение становится более напряженным и приучает выдерживать толчки бросаемого мяча. Это дает выдержку и по отношению к толчкам и ударам в схватке. Помимо этого, желательна тренировка в пуш-пуш.

## СЖИМАЙТЕ ЗУБЫ

Во всякой схватке — и тренировочной и боевой — никогда не забывайте держать зубы крепко сжатыми. Удар или даже толчок по челюсти при неплотно сжатых зубах может иметь самые тяжелые последствия: вывих или даже перелом челюсти или, в лучшем случае, — потеря зубов. Несжатые челюсти оказывают слишком мало сопротивления всякому боковому удару, а при нижних ударах — нижний ряд зубов с силой ударяется о верхний. Даже самый слабый удар по раскрытой челюсти может причинить увечье.

## ЗАХВАТЫ (ПРИЕМЫ БОРЬБЫ)

Захваты делятся: на захваты туловища (пояса), на захваты рук, захваты ног и на захваты головы. Мы будем излагать их в комбинациях с подножками и с запрещенными в спортивной борьбе приемами. Сюда же войдут и некоторые приемы джиу-джитсу.



## ЗАХВАТЫ ТУЛОВИЩА

## ПЕРЕДНИЙ ПОЯС

Это самый обычный захват за талию противника спереди. Захват может быть сделан под руками противника (то есть руки противника проходят сверху захвативших рук нападающего). Далее, передний пояс может захватить одну из рук противника — и тогда получится захват крест-накрест — вероятно, известный всем из так называемой русской борьбы и, наконец, передний пояс может захватить вместе с талией и обе руки противника.

Прежде всего мы должны указать на способ соединения захватывающих рук. Ни в коем случае нельзя сплестать пальцев (палец между пальцами). Такое сцепление иногда бывает трудно разъединить, оно требует сравнительно большого времени и, наконец, оно может привести к переломам пальцев — особенно если противник догадается захватить руками сплетенные пальцы. Соединение рук может быть сделано: 1) крючком — согнутые пальцы одной руки входят в согнутые пальцы другой; 2) руки обращены друг к другу ладонями. Одна рука захватывает другую за предплечье или за запястье. Эти соединения очень прочны, их можно быстро сделать и быстро разъединить.

Сущность всех вариантов переднего пояса заключается вот в чем: приподнимаете захваченного противника от земли, небольшим размахом отбрасываете его ноги, например, влево и затем резким поворотом корпуса вправо бросаете его вправо, на землю. Проведение этого приема может быть облегчено подножкой: выставляете вперед и вправо вашу ногу (левую или правую) так, чтобы она подбила или задержала правую ногу противника.



## Защита:

1. Упереться руками в подбородок противника, не давая ему возможности прижать вас к себе и поднять от земли (рис. 9).
2. Расставленными в виде вилки указательным и средним пальцами руки нанести удар в глаза противника. Эта защита опасна, так как таким образом можно совсем выбить глаза, а при промахе — сломать пальцы о лоб или скулы противника.

Обе эти защиты могут быть применены только тогда, когда противник еще не успел прижаться к вам лицом. Если он уже прижался вплотную, то:

3. Обхватываете ладонями его голову, так, чтобы большие пальцы легли на глаза. Давлением пальцев на глаза заставляете противника отпустить захват.



Рис. 9



Предупреждение приема — в момент, когда противник бросается на вас:

1. Апперкот любой рукой в подбородок или в солнечное сплетение.
2. Удар коленом в низ живота.

Если противник наложил передний пояс так, что им захвачены и обе ваши руки, то здесь могут быть две возможности:

1. Захват сделан высоко, то есть примерно посредине верхней части руки. Тогда вы с силой поднимаете руки в стороны-вверх, разрывая захват.

Для того чтобы помочь этому разрыву, вы упираете ваши ладони в бока противника. Прижимая вас к себе, противник тем самым сгибает ваши руки, и локти их расходятся в сторону, разрывая захват противника.

2. Захват сделан низко, то есть ваши руки захвачены на уровне, например, талии, то есть захвачены предплечья. В этом случае разорвать захват уже трудно. Здесь можно применить: а) удар коленом в низ живота; б) захват руками за половые органы противника; в) перекрестный толчок ноги. Это прием, который может понадобиться в очень многих случаях, проводится так: левым, например, коленом прикасаетесь к внутренней стороне правого колена противника. Ступня левой ноги становится снаружи правой ноги противника, по возможности ближе к последней. Коленом левой ноги и всей тяжестью тела давите на ногу противника по направлению вправо от него. При быстром и энергичном проведе-



нии приема нога противника подламывается, и он падает вправо на спину. В момент падения захватите руками за брюки противника (около карманов) и поворачивайте его левым плечом назад так, чтобы он упал не на бок, а на спину.

## БОКОВОЙ ПОЯС

Это приблизительно такой же прием, как и передний пояс, только проведенный не спереди, а сбоку, причем, в зависимости от взаимного положения противников, боковой пояс может переходить то в передний, то в задний. В зависимости от этого положения могут быть применены или все приемы защиты, указанные для переднего пояса, или соответственные упоры локтем в живот, в грудь, в шею или лицо противника. Кроме того, здесь с большой легкостью применимы подножки.

Если противник захватил вас, например, справа и, следовательно, его правая рука проходит под вашей грудью, захватываете эту руку обеими руками (захват может быть сделан сверху или снизу в зависимости от того, где проходят руки противника). Правой ногой делаете подножку его правой ноге. Крепко удерживая захваченные руки, делаете резкий рывок вперед-вниз и затем влево. Противник падает на спину.

## ЗАДНИЙ ПОЯС

Как прием нападения для милиции он не имеет никакого значения, но защиту от него надо знать, так как он может быть применен против милиционера при нападении сзади. В этом случае он часто будет неожиданным.



Первый случай: захвачены обе руки выше локтей. Тот же парад, что и при переднем поясе, — сильно поднять руки вверх — в стороны и разорвать хват. Одновременно поддать задом в живот противника по возможности так, чтобы он оказался оторванным от земли.

Второй случай: руки захвачены на уровне предплечья. Подставить правую ногу справа от правой ноги противника (подножка). Захватить руки противника своими руками (хотя бы за рукава). Резко броситься вправо на землю и во время падения так же резко повернуться правым плечом вперед так, чтобы упасть на спину. Противник упадет раньше вас — так что вы очутитесь на нем. Если прием будет проведен быстро и резко, падение может быть очень тяжелым для противника. Этот же парад может быть применен и при первом случае захвата. Если вы уже оторваны от земли — защита затрудняется. Здесь могут быть две возможности: удар каблуком в голень, в колено или в низ живота противника и удар задней частью головы в лицо противника. Последний способ мало надежен, но может быть применен одновременно с ударом каблуком.

## ОБЩАЯ ОЦЕНКА

Все эти захваты, как способ нападения, имеют для милиции очень небольшое значение. В спортивной борьбе они приводят к поражению противника, то есть кладут его на обе лопатки. Для милицейской практики они не годятся потому, что в большинстве случаев (кроме подножек) нападающий падает вместе с противником (хотя бы и сверху его).

Именно поэтому мы большее внимание уделили защите от поясных захватов, чем самому проведению их.



Однако, в комбинации с другими приемами, о которых речь будет идти ниже (нельсон и ключи), эти приемы могут иметь значение и для милиции.

## ЗАХВАТЫ ЧЕРЕЗ БЕДРО

Этими приемами могут быть захвачены: рука, рука и голова, рука, голова и туловище.

## ЗАХВАТ РУКИ

Захватываете левой рукой правую руку противника за ладонь, запястье или предплечье. Поворачиваетесь правым боком, а затем и спиной к противнику. Свою правую руку перебрасываете через его захваченную руку и захватываете предплечье этой руки так, чтобы она прошла у вас под мышкой. Продолжая поворот, взваливаете противника себе на спину (поддавая задом) и кидаете его на землю так же, как и при захвате руки через плечо.

## ЗАХВАТ ГОЛОВЫ

Почти тот же прием — только правую руку вы просовываете над левым плечом противника — так, что после поворота его голова оказывается у вас под мышкой (рис. 10).



Рис. 10



## ЗАХВАТ ТУЛОВИЩА (ВАРИАНТ)

Этот прием имеет еще один вариант: вы делаете захват, не поворачиваясь спиной к противнику, а делая шаг вправо от него. Тогда противник ляжет вам на спину не животом, а спиной и ваш захват правой рукой придется не за затылок (если вы захватили голову), а за горло.

Оба эти варианта, особенно если захват сделан за голову, могут быть закончены переломом захваченной руки. Делается это так: когда противник уже падает сбоку вас, вы выставляете вперед правое колено. Правую руку противника вы по-прежнему крепко держите за запястье левой рукой.

Туловище противника падает вправо от вас спиной на землю. Рука же в локтевом сгибе натывается на ваше правое колено. Таким образом, рука противника будет представлять собой рычаг с точкой опоры на вашем колене. Одна сторона рычага (запястье) удерживается вашей левой рукой, а на другую сторону действует вся тяжесть падающего тела (рис. 11). Результат — перелом руки.



Рис. 11



Выше мы описали самые обычные, «классические» способы бедрового захвата. Но на практике эти способы могут быть гораздо разнообразнее. На огромное большинство захватов и ударов бедровые захваты могут быть использованы в качестве прекрасного ответа. Примеры:

1. Противник наносит свинг правой. Вы отразили удар предплечьем левой руки. Быстрый поворот влево, захват под правую мышку правой руки противника и бедровый захват.
2. Вас пытались взять на передний пояс. Вы отразили прием упором в подбородок противника или давлением на глаза, в результате чего противник разжал руки. Тогда: ваша левая рука скользит назад-вниз и захватывает правую руку противника, правая рука сразу идет вверх вокруг головы противника, поворот влево — и бедровый захват готов. Еще проще проделать это при неудачных атаках на боковой пояс.
3. Противник пытался нанести прямой удар правой в живот. Вы уклонились влево, и удар прошел между вашим правым боком и правой рукой. Зажимаете руку противника под мышкой или между рукой и боком, делаете очень быстрый и резкий поворот влево, во время поворота подхватываете захваченную руку еще и левой рукой и бросаете противника, как при обычном бедровом броске.

Все эти бедровые захваты легко выполнимы и, главное, при их применении разница в силе и весе играет меньшую роль, чем при других захватах. Защита — главным обра-



зом та же, что и при захвате руки через плечо. Кроме этого, можно обхватить противника левой рукой и поднять его от земли (получается задний пояс). Этот обхват особенно важен, если вы уже оторваны от земли: перелом руки о колено не может быть проведен в том случае, если вы крепко обхватили противника и он вынужден упасть вместе с вами.

## ЗАХВАТЫ РУК

Захваты рук гораздо более разнообразны, чем захваты туловища, и более соответствуют целям милицейской самообороны — привести противника в положение, исключающее возможность дальнейшего нападения или сопротивления.

### ПЕРЕВОД (РЫВОК НА СЕБЯ)

Этот прием, не имеющий почти никакой самостоятельной ценности, однако, чрезвычайно важен, как переходная ступень к проведению целого ряда других приемов. Проводится он так.

Захватываете левой рукой запястье или кисть правой руки противника. Правой рукой захватываете ту же руку около локтя или немного выше его. Захват должен быть сделан так, чтобы он несколько согнул в локте захваченную руку (рис. 12).

Усилием обеих рук, но главным образом правой, резко тянете захваченную руку на себя и немного вправо от себя. Рывок должен быть усилен всем весом вашего тела и толчком ног. Во время рывка вы поворачиваетесь вправо, так что противник летит мимо вас. Захва-



ченную руку удерживаете в своих руках. От этого рывка могут быть сделаны переходы к следующим приемам.



Рис. 12

### «ИДИ ЗА МНОЙ»

Предположим, что захвачена правая рука противника (лучше захватить левую). Захваченная рука обязательно должна быть обращена ладонью кверху, иначе прием не выйдет.

Итак: левой рукой вы очень крепко держите запястье или — лучше — ладонь противника. Правую руку просовываете изнутри и снизу захваченной руки так, чтобы последняя лежала локтем на вашем предплечье. Ладонью



правой руки захватываете предплечье своей левой. Получается рычаг, который давит на локоть противника против естественного сгиба руки. Нажимом левой руки вниз, на ладонь противника, причем этому нажиму помогает и правая рука, вы можете причинить противнику очень сильную боль или даже разрыв локтевого сустава или перелом руки. Это лучший способ заставить противника идти туда, куда вы его поведете (рис. 13).

Защита затруднительна. Если захват ладони сделан слабо, постарайтесь повернуть руку ладонью вниз, тогда прием теряет все свое значение. Если вы чувствуете, что вы сильнее противника (особенное значение имеет здесь сила руки и, в частности, сила двуглавой мышцы — бицепса), напря-



Рис. 13