

18+

Александр Круглов

Сам себе сэнсэй. Как самостоятельно освоить азы самообороны

Александр Круглов

**Сам себе сэнсэй. Как
самостоятельно освоить
азы самообороны**

«Издательские решения»

Круглов А.

Сам себе сэнсэй. Как самостоятельно освоить азы самообороны /
А. Круглов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-601447-3

Что такое самооборона, чем она отличается от спорта, как научиться постоять за себя, вписать тренировки в свой жизненный график и сохранить энтузиазм? Автор дает четкие ответы на эти вопросы, делится своим многолетним опытом.

ISBN 978-5-00-601447-3

© Круглов А.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Введение	8
Часть 1. Теория	9
Какие бывают боевые искусства, и что конкретно подойдет для самообороны	9
Что такое самооборона?	12
Самооборона: высокое искусство, или трудное ремесло?	13
Юридические аспекты самообороны	15
Некоторые стили боевых искусств, подходящие для самообороны	17
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Сам себе сэнсэй. Как самостоятельно освоить азы самообороны

Александр Круглов

© Александр Круглов, 2023

ISBN 978-5-0060-1447-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Боевые искусства продолжают вызывать устойчивый интерес, но при этом, все так же окружены туманом, состоящим из слухов, сплетен, мистики, и огромного количества абсолютно неправдоподобной информации. По этой причине тысячи энтузиастов, желающие проверить себя на прочность, и научиться полезным навыкам, быстро теряют интерес к тренировкам, и никогда больше не возвращаются в залы. Вот уже много лет я наблюдаю эту картину в самых разных школах, кружках, и секциях. Тренируясь сам, и тренируя других, я вижу, как дефицит информации вынуждает людей бросать занятия. Я сказал «дефицит информации», потому что лавина статей, видео, и советов, обрушивающаяся на новичков из интернета и других источников, по большей части, не приносит никакой пользы. Либо ее распространяют самозванные «эксперты» с нулевым практическим опытом, либо – знающие специалисты, к большому сожалению, не умеющие связно и понятно донести свои мысли до учеников. Встречаются исключения, но они лишь подтверждают общее правило.

Возьмем среднестатистического новичка, желающего изучить азы самообороны. Как правило, это состоявшийся человек в возрасте 30+. Последний раз он занимался физкультурой в институте, а дрался, так и того раньше – в школе на переменах. Его не интересуют лавры спортсмена, и сдача экзаменов на «черный пояс». Он лишь хочет научиться постоять за себя и близких в критической ситуации. Выбирая подходящее единоборство, новичок погружается в новый для себя мир, и тут у него голова начинает идти кругом. Десятки сэнсэев, инструкторов, и школ, наперебой предлагают свои услуги, расхваливая себя, и разоблачая конкурентов. «Мы готовим чемпионов для боев в клетке». «Наша школа унаследовала древнюю секретную традицию». «Сэнсэй такой-то обучался у патриарха стиля в шаолиньском храме». Этими и похожими лозунгами завален интернет, что создает большую проблему. И дело тут даже не в том, что большая часть призывов – откровенное вранье. А в том, что поддавшись влиянию хвастливых утверждений, потенциальный новичок выбирает то, что абсолютно не отвечает его целям.

Ведь ему никто не объяснил, что спорт и самооборона – абсолютно разные вещи. И древность школы не является залогом ее прикладной эффективности (как, впрочем, и современность). Что одних ударов для победы в бою будет мало. А «засекреченных смертоносных» стилей спецназа попросту не существует.

Не разобравшись в этих, и других вопросах, человек начинает тратить время и деньги на то, что ему абсолютно не нужно. Как итог – со временем приходит понимание того, что значительные ресурсы были потрачены впустую. Иногда, в придачу, остаются еще и совершенно не нужные травмы, и проблемы со здоровьем.

Годами наблюдая такую ситуацию, я и решил попытаться изложить взгляды на боевые искусства и самооборону так, чтобы они были понятны новичкам.

Кто я такой, и почему считаю возможным учить других? Я —практик с многолетним стажем, начавший заниматься в далекие школьные годы в подвальных залах. Испробовав множество направлений, я прошел путь от традиционных единоборств, до спортивных, остановив свой выбор на школах современной самообороны. Я живу обычной жизнью, у меня есть семья, дети, работа. Но я сохранил энтузиазм, и построил свои тренировки в повседневную жизнь так, чтобы они не мешали другим делам. Тренируя других, видя сложности и вопросы в глазах новичков, я сформировал свое видение пути боевых искусств, которое и изложил в данной книге.

Помимо единоборств, я занимаюсь силовыми видами спорта, и недавно исполнил многолетнюю мечту, выполнив норматив мастера спорта по русскому жиму лежа (что это такое, и зачем нужно бойцу – расскажу ниже).

В книге собран личный многолетний опыт – от первых шагов в зале до инструкторской деятельности. Я расскажу, чем могут быть полезны в современном мире тренировки. Научу, как вписать их в загруженную жизнь взрослого семейного человека. И самое главное – дам четкие ответы на вопросы, которые ставят большинство новичков в тупик.

Решив написать книгу, я не ставил целью составить иллюстрированное пособие – благо, такого добра навалом на прилавке любого книжного магазина. А вот материал, способный дать ясную картину о предмете – в большом дефиците.

Умение постоять за себя – это исключительно практический навык, не нуждающийся в обильной болтовне. Тогда зачем я написал книгу? Дело в том, что наблюдение за новичками в зале, показывает, что гораздо быстрее успеха добиваются те из них, кто хорошо понимает, что и зачем он делает. И наоборот: механическое повторение материала без понимания сути, приносит мало пользы.

На Востоке издревле обучение шло примерно по такой схеме. Родители приводили малыша к мастеру, и говорили: «Слушайся дядю, повторяй за ним, и не задавай лишних вопросов». И это метод себя оправдывал. Однако то, что веками срабатывало у азиатских народов, не факт, что оправдывает себя у нас. Дело в том, что большая часть занимающихся – не беззаботные дети, у которых полно свободного времени, а взрослые люди, загруженные проблемами. Работа, учеба, семья, вечный недосып... куда тут еще втиснуть многолетнее повторение за сэнсэем каких-то странных движений?! Опыт показывает, что, не понимая значения своих действий, люди быстро теряют интерес к тренировкам. Одно-два неудачных занятия – и энтузиазм пропал. Еще парочка провалов – и все, человек навсегда теряет интерес, больше никогда не возвращаясь в зал.

А вот если потратить время на объяснения, разъяснить, почему одни действия надо делать именно так, а другие лучше вообще не совершать, то дело пойдет быстрее. Как говорили в одном известном мультике, лучше день потерять, потом за пять минут долететь. Вот и получается, что, усвоив азы, новичок гораздо быстрее достигает успеха, чем тот, кто не тратит время на теорию, сразу бросаясь в бой.

Идея изложить свои взгляды у меня появилась на прошлогоднем карантине, когда, используя внезапно салившееся свободное время, я создал канал на Яндекс Дзен, который так и называется – «Сам себе сэнсэй». Ведение канала, общение с читателями, и полученная критика, дали дополнительную пищу для размышлений. То, что получилось, я изложил на страницах этой книги. Надеюсь, она принесет пользу, и поможет сделать первые шаги на пути постижения боевых искусств.

Введение

Эта книга предназначена, прежде всего, для тех, кто хотел бы освоить азы самообороны, но по каким-то причинам пока не может пойти в зал. Я исхожу из того, что потенциальный новичок не имеет боевого и спортивного опыта (либо имел его давно, и в небольшом объеме). Я не ставил целью ограничиться иллюстрированным перечислением ударов, которые можно использовать для самозащиты. Задача была другой: дать методику для самостоятельной подготовки. Или, если угодно – введение в специфический образ жизни бойца. Причем, не отрываясь от привычного круга жизни.

Первая часть книги – теория – посвящена обсуждению общих вопросов. Она нужна для того, чтобы разобраться в основных терминах и понятиях. Ясность в этом вопросе, поможет лучше усваивать материал, и тренироваться осмысленно, а не пытаться бездумно повторять изложенный материал. Кроме того, в этом разделе речь идет о таких важных вопросах, как юридические аспекты самообороны, дается понимание различий между самообороной, и спортом.

Второй раздел – технический арсенал и оружие – объясняет, из каких конкретно элементов может состоять личная система самообороны. В нем собраны относительно простые, но эффективные технические действия, которые несложно освоить самостоятельно. Рассматриваются незапрещенные законом предметы, которые можно использовать в качестве средств самообороны.

Третья часть посвящена непосредственно тренировкам. В ней содержатся рекомендации по организации самостоятельных тренировок, даны советы и упражнения. Также, в этом разделе подробно рассматривается вопрос физической подготовки, что может быть использовано в качестве тренировочной программы для обретения и поддержания формы.

В четвертой части собраны дополнительные материалы, в которых обсуждаются различные проблемы самообороны. Они могут быть полезны как новичку, так и опытному бойцу, или инструктору.

Я сознательно не даю подробных описаний технических действий, и ударов. Ведь у каждого за плечами свой собственный опыт. Один когда-то обучался классическому боксу, другой – карате, а третий – ушу. И даже элементарный с виду прямой удар рукой, каждый будет выполнять с особенностями, присущими его стилю. Поэтому, чтобы не возникало путаницы, я решил не включать этот раздел в книгу. Используйте ту технику, которая для вас привычна. Если же у вас нет вообще никакого опыта, на этот счет будут даны отдельные рекомендации.

Я не предлагаю строго следовать изложенной в книге методике (тем более, что ее в таком виде и нет). Наоборот, лучшим вариантом будет взять то, что подходит непосредственно для вас, с учетом образа жизни, возможностей, и состояния здоровья. Возможно, какая-то часть рекомендаций пригодится, тогда как другая окажется не нужна на данном отрезке жизни.

Наиболее ценной частью, я считаю практический опыт, полученный за годы тренировок. То есть, все те советы, разработки, и методики, которые позволяют прогрессировать в тренировках, и сохранять энтузиазм, не отрываясь при этом от обычной жизни. Именно эти разделы книги, позволят вам тренироваться самостоятельно, постепенно повышая уровень своего мастерства.

Часть 1. Теория

Какие бывают боевые искусства, и что конкретно подойдет для самообороны

Боевые искусства ведут свою историю из глубин веков. В древности, они нужны были только для одной цели – научить защищаться от врагов. Но нынешний мир не таков. И сегодня боевые искусства делятся на ряд разновидностей, имеющие совершенно разные цели и задачи.

Одна часть единоборств предназначена для спорта, то есть – для честных поединков по правилам, один на один, и под бдительным присмотром судей. Другая представляет собой традиционные боевые искусства, которые изучают воинские традиции и культуру разных эпох и народов. Оздоровительные единоборства ставят целью сохранение и укрепление здоровья занимающихся. Также, встречаются как различные комбинации названных единоборств, так и другие разновидности.

И лишь относительно небольшая группа направлений из огромной семьи боевых искусств, сохранила свое предназначение, оставшись, действительно, боевой. Вот такой парадокс: то, что когда-то создавалось исключительно для боя, теперь выполняет совершенно иные функции. А непосредственно «боевых» единоборств среди сотен стилей, школ, и разновидностей – единицы.

Здесь возникают два вопроса. Первый: разве спортивные и прочие единоборства не могут с успехом выполнять роль боевых? И второй: кому, в наше время высоких технологий, вообще нужно уметь махать руками и ногами? Отвечаю по порядку.

Да, навыки спортивных единоборств могут пригодиться в уличном бою, но не факт, что это произойдет. Кроме того, высока вероятность, что спортивные навыки станут помехой в реальном, а не спортивном поединке.

Фанаты бокса (муай тай, кудо, бразильского джиу-джитсу, боевого самбо, кикбоксинга, и т. д.) заявляют, что «переделать» спортсмена в «самооборонщика» – пара пустяков. Мол, научить бить ногой в пах – дело одной тренировки. А кроме этого, говорят они, ничего и не надо. Больше заблуждение трудно себе представить.

Самооборона — это не только небольшой набор «грязных» приемов. Это специфический образ мышления. Это и наблюдательность, и внимание к деталям, и интуиция, и разумное стремление любой ценой избегать боя. Потому что каждый адекватный человек понимает: драка на улице – это плохо. В ней кто-то может лишиться здоровья или даже жизни, а кто-то сломать себе судьбу длительным лишением свободы. В противоположность этому, спортсмен, наоборот, стремится вступить бой, продемонстрировать свои навыки. Это его работа, его этому учили. Вот в этом и кроется разница.

Надо понимать, что спорт – это искусственно созданные условия, которые вы никогда не встретите в реальной жизни. И спортсмена долгие годы учили действовать в этих условиях. У него в подкорке сидит избранная тактика, и алгоритм действий на ее основе. Это навыки он продемонстрирует на автопилоте, не задумываясь. И они сработают, если противник действует по тем же правилам. А если нет, то они станут бесполезны.

Да, спортсмен, скорее всего, одолеет неподготовленного здоровяка, даже если тот превосходит его габаритами. Или двух-трех агрессивных, но слабых противников. Но что он будет делать, если перед ним – умелый и опытный уличный боец, пусть и уступающий в физических кондициях? Если противник будет держать в руке палку? Нож? Если их будет двое?

Обученный уличной самообороне боец в этой ситуации, вероятно, нащупает в кармане тяжелую связку ключей (или что-то получше), и будет готовиться нанести сильный и совсем не джентльменский удар. После чего со скоростью спринтера покинет поле боя. Да, в уличной самообороне это не считается чем-то зазорным. Наоборот, поставить личный рекорд в стометровке – весьма предпочтительное правило поведения. И да – это тоже самооборона. А вот ринуться очертя голову в бой, которого можно было избежать, и надеяться на честность противника – это уже спорт. То есть, в данной ситуации – большая глупость.

Не надо думать, что если вы провели множество боев в клетке, ринге, или на татами, это автоматически сделает вас победителем в любом уличном столкновении. Не сделает. Вы дрались один на один, бросали противника, и сами падали на мягкие маты, а рядом стоял судья со свистком. А вот если бы враг действовал не по правилам, под ногами был асфальт, а вместо судьи был сообщник преступника – все вышло бы совсем иначе.

Наивно полагать, что если малоадекватный экс-чемпион мира по боксу Деонтей Уайлдер грозит, в прямом смысле слова, убить кого-то в ринге, то он- настоящий боец. Нет, он просто психически неуравновешенный человек, который уверен в своей исключительности. На улице ему вполне может подвернуться такой же бугай с убийственным ударом, который, к тому же, умеет драться подлю (читай – эффективно).

Вот поэтому спортсмены чаще всего оказываются неготовыми к уличной драке. А спортивная подготовка зачастую вредит, мешая действовать в соответствии с ситуацией.

Если сказать коротко, то спортсмен учится ВЕСТИ бой, а боец – как можно скорее его ПРЕСЕЧЬ. Задача спортсмена продемонстрировать свое мастерство, убедив судей и зрителей в своем преимуществе над соперником. Задача бойца – победить любой ценой, и любыми средствами. И в этом вся разница. На словах звучит довольно коротко, а по факту – показывает огромную и непреодолимую пропасть между спортом и боевыми единоборствами.

И второй момент, касаемый практической применимости навыков самообороны в наши дни. Скептики утверждают, что с развитием технологий, умение защищаться голыми руками и с применением подручных предметов, утратило свою актуальность. Мол, высокие технологии шагнули во все области нашей жизни, и личная безопасность – не исключение. Что тут сказать? Наверное, стоит порадоваться за людей, которые возвращаются вечером домой, щеголяя в боевом экзоскелете, окруженные роем боевых дронов с ракетами класса «воздух-земля». Всем остальным, вынужденным передвигаться по темным улицам, жить в небольших рабочих городках, да и просто существовать в сложном, непредсказуемом мире, навыки самообороны просто необходимы. Не надо думать, что если вы обитаете в элитном жилом комплексе, и от подземной парковки до квартиры вас отделяет дверь лифта, то вы в безопасности. Почитайте криминальную хронику. Нападения, к сожалению, встречаются везде – даже в хорошо охраняемых местах. И, кстати, широко рекламируемое травматическое оружие и тому подобные приспособления, не всегда смогут помочь. Ведь с такими предметами не пропустят через рамки металлодетектора, которые сейчас установлены повсеместно. А подвергнуться опасности можно везде. Риск нападения существует и в госучреждениях, и на борту самолета – то есть в тех местах, где вы гарантированно будете без оружия. Поэтому, умение действовать голыми руками и подручными предметами может оказаться весьма полезным.

Кроме того, самооборона – это не только умение точно ударить, и уклониться от удара противника. Это еще и специфический образ мышления, и наблюдательность, и выработка навыков психологической устойчивости. Плюсом идет хорошая физическая подготовка, позитивный настрой, свойственный уверенным в себе людям, и здравое мышление, основанное на логике, и простых, но необходимых правилах.

Так что, как ни крути, а польза от занятий самообороной была и остается немалой. Как гласит древняя поговорка, если меч может пригодиться тебе раз в жизни, всегда носи его с собой. Потому что никогда не знаешь, когда настанет этот роковой момент.

Я желаю всем, чтобы момент, когда вам пригодится ваш «меч» (читай – навыки самообороны), никогда не настал. Но если это случится – будьте к этому готовы.

Что такое самооборона?

Самооборона, в узком смысле, это защита своей жизни от посягательств. Но не надо думать, что все это сводится к удару ногой в пах или локтем в челюсть. Самооборона – это не только техника боя. Это целый комплекс навыков, среди которых непосредственно рукопашный бой, занимает лишь незначительную часть. Обладать навыками самообороны, значит иметь подготовленное тело и психику, уметь быстро принимать правильные решения в самых непростых (и особенно – нестандартных) ситуациях. Самооборона – это умение предвидеть, и избежать потенциально опасную ситуацию. Это значит вовремя перейти на другую сторону улицы, обойдя шумную пьяную компанию. Оглянуться, прежде чем открыть поздним вечером дверь в подъезд. Не идти под свесами крыши, с которых свисают сосульки. Выяснить, где находятся аварийные выходы помещения, в котором вам предстоит находиться. Покинуть опасно «закипающую» толпу. А еще – уметь оказать первую помощь, знать повадки братьев наших меньших, и уметь использовать для защиты своей жизни подручные средства.

То есть, самооборона – это специфический образ мышления, выработка определенных навыков, которые позволят сберечь жизнь и здоровье.

Но не надо думать, что жизнь в стиле самообороны – это смотреть на всех волком, забившись в угол, и прикидывать, как бы заехать по голове ближнему.

Скорее, самооборона – это такой образ жизни, который позволяет вам быть внимательным к тому, что происходит вокруг. Это внимание к деталям. Это умение находиться здесь и сейчас, не улетаая в облака. Ведь можно обладать самой совершенной техникой боя, но пагубная привычка ходить по улице, уткнувшись носом в телефон, может все перечеркнуть.

Находиться здесь и сейчас, замечая детали, означает, что обладатель такого качества – очень счастливый человек. Ведь если ты в любой момент готов ко всему, и ясно видишь мир вокруг, то тебя способны порадовать такие мелочи, о которых остальные даже не подозревают. Ну, а неприятные и опасные ситуации ты предвидишь, и всегда готов их избежать.

Как сказал один хороший инструктор, самооборона – «это, что позволит мне добраться из точки „А“ в точку „Б“ живым, здоровым, и со своими деньгами». По-моему, лучше и не скажешь.

Вот, исходя из этого определения, и можно строить свою подготовку. Всегда помните, что приоритет – это ваша жизнь, и жизнь ваших близких. Это то, ради чего стоит (в определенных ситуациях) рисковать. Все остальные интересы и ценности – на ваше усмотрение.

Примите как данность, что главное в вашем арсенале – это не богатство и разнообразие приемов, а умение избежать ситуаций, когда их можно применить. Надо стремиться к тому, что все спарринги проходили только в спортзале. Лучше уметь драться, и никогда не использовать этот навык, чем, не умея драться, постоянно влипать в истории.

Все это может показаться слишком сложным, но, на самом деле, это не так. Умение здраво рассуждать, и действовать в соответствии с ситуацией, дадут вам большую часть необходимых навыков.

Таким образом, самооборону следует понимать максимально широко. По сути своей, это способ эффективной жизни, который позволяет обойти все опасные препятствия, или, в крайнем случае – их преодолеть наименее затратным способом.

Самооборона: высокое искусство, или трудное ремесло?

Не секрет, что многие представители «благородных» боевых искусств, презрительно относятся к системам самообороны. С их точки зрения, крав-мага, укидокан, самбоуд, сеншидо, авторская школа Ли Моррисона, и другие современные направления – это жалкие пародии на единоборства, банальные уличные стили, способные обеспечить лишь низкосортное кровавое побоище. И уж точно – не высочайшее, почти сверхъестественное мастерство, ставящее своего носителя на порядок выше остальных смертных.

Насколько объективны подобные высказывания? И могут ли уличные единоборства подняться до уровня традиционных стилей, а то и превзойти их? Это волнует многих, но мне кажется, что сама постановка вопроса неверна. Ведь дерется не «школа», а человек, следовательно, только от него и зависит, то, что он продемонстрирует. Я встречал немало случаев, когда ученики именитых сэнсэев, пыжась от гордости, рассказывали о заслугах своего учителя и славной истории школы. А сами при этом, абсолютно ничего из себя не представляли. И наоборот. Самоучки, смешавшие в одну кучу разрозненные крупинки знаний, достигали высот, поднявшись на одну ступень с лучшими.

Справедливости ради, надо заметить, что даже уважаемые школы с многовековой историей, когда-то создавались лишь для поединка. Хотя, почему «лишь»? Поединок – суть единоборств, а все остальное, как раз таки, шелуха. Разве благородное искусство карате не вышло из окинавских стилей – простых и эффективных, созданных для решения сугубо практических задач? А сами стили Окинавы, своим появлением во многом обязаны школам южного Китая – тоже разработанным исключительно для боя. Утонченное (даже слишком) айкидо представил миру Морихей Уэсиба – жесткий боец старой закалки. Для сведения, додзэ Уэсибы в Токио именовалось «адским залом». Искусство владения палкой – дзёдо – создано выдающимся фехтовальщиком Мусо Гонносукэ для реванша с другим великим воином, Миямото Мусаси. Список можно продолжать.

Какой же из всего этого следует вывод? Он прост: до того, как боевое искусство «упаковали» в обертку из эстетики, красивых мифов, и философской основы, оно было лишь средством эффективно побеждать в поединке. А значит, ничем не отличается от любого «уличного» стиля. Различия кроются лишь в самих практикующих.

Мы опять вернулись к заголовку: самооборона — это искусство, или, все-таки, мастерство? И на что может рассчитывать человек, изучивший основы боевых искусств, и практикующий самостоятельно? Как быть, если он не согласен с ролью уличного бойца, владеющего несколькими убийственными ударами? Может ли он подняться до уровня мастера? Да, может.

Рассмотрим ситуацию, при которой упорный, жаждущий знаний практик, лишен возможности обучаться непосредственно у наставника. Может быть, он не имеет свободного времени, или денег. Либо, живет в местности, где нет школ и учителей боевых искусств. В таком случае, его удел – постоянная, без перерывов, практика, вдумчивая и осмысленная. Совершенствование, доведение до автоматизма уже изученной техники, и постепенное изучение новой. Поддержание физических кондиций. Если хочется выйти за рамки, и приобщиться к чему-то большему, чем просто самооборона – берите изученную ката, таолу (любой известный формальный комплекс) и шлифуйте его, повторяя ежедневно. Это по силам каждому, было бы желание. Некоторые мастера древности, выполняли только два-три комплекса упражнений, не делая больше никаких других, и достигали при этом высокого уровня. Не знаете ни одного формального комплекса – найти его в интернете не проблема. Подберите то, что ближе всего подходит к вашей технике, и изучайте. Не хотите брать готовое – создайте свои комплексы. Пусть это будет основа именно вашей школы. Предвижу, как эстеты от боевых искусств гневно фыркнули, собрав на мою голову все нелепые эпитеты. Их право. На это я отвечаю так.

А что, по-вашему, лучше – тосковать по отсутствующим возможностям, или практиковать? Тратить сутки напролет на бессмысленные споры в интернете о достоинствах того или иного стиля, или создать свой собственный? Преодолеть свою лень и неудачную судьбу, или предаваться воспоминаниям о золотых денечках?

Добавьте к работающей технике хорошую физическую форму, и свою «личную» ката. Упражняйте не только свое тело, но и разум. Подберите подходящий только для вас вариант психотренинга. Читайте, думайте. Оставайтесь человеком в любой ситуации. И тогда вы станете настоящим Мастером. Жизнь, как постоянная практика боевых искусств, даст вам гораздо больше, чем спортивные достижения, или признание в глазах окружающих. Она позволит наполнить смыслом нелегкие, зачастую серые будни, выдерживать сваливающиеся на голову трудности и испытания. Не скулить от бессмысленности существования, и не топить горе в алкоголе. Поверьте, игра стоит свеч. От вас требуется лишь решимость изменить себя.

Юридические аспекты самообороны

Современный мир – опасен и непредсказуем, и у каждого человека может наступить момент, когда ему придется защищать свою жизнь. Право на самооборону неотъемлемо, хотя сам термин в законе не раскрывается. В соответствии с Конституцией РФ, каждый имеет право на жизнь, и личную неприкосновенность. В соответствии со ст. 37 Уголовного кодекса, не является преступлением причинение вреда посягающему лицу в состоянии, то есть при защите личности и прав обороняющегося или других лиц, охраняемых законом интересов общества или государства от общественно опасного посягательства, если это посягательство было сопряжено с насилием, опасным для жизни обороняющегося или другого лица, либо с непосредственной угрозой применения такого насилия. необходимой обороны

Необходимая оборона должна иметь ряд обязательных признаков.

Самооборона выражается в действии, т.е., носит активный характер, и противопоставляется посягательству. Действия обороняющегося направлены на пресечение посягательства, и заключаются в принуждении посягающего лица прекратить посягательство. Даже если это принуждение происходит путем применения насилия.

Защита должна быть своевременна. Оборона считается своевременной, если она осуществлена в течение того времени, которое занимало посягательство, т.е. с начала общественно опасного действия, которым в умышленных преступлениях является покушение, до его фактического окончания. С фактическим прекращением посягательства исчезает и основание для осуществления необходимой обороны. Как говорится, после драки кулаками не машут. «Самооборона» на следующий день после посягательства, таковой уже не считается.

Вред должен быть причинен только посягающему. Причинение вреда третьему лицу, например, вследствие ошибки в посягающем или при отклонении действия, исключает неприступность защиты. Ответственность за такую «оборону» наступает на общих основаниях, т.е. в зависимости от наличия вины. Ст. 37 УК РФ прямо говорит, что необходимая оборона осуществляется «путем причинения вреда посягающему».

Потерпевшим при необходимой обороне может быть не только лицо, непосредственно совершающее преступление и иное общественно опасное деяние. Посягающим также может быть организатор, подстрекатель, пособник. Однако против общественно опасных действий этих лиц необходимая оборона допустима только в случаях, когда их действия непосредственно и близко по характеру приближаются к действиям исполнителя. Например, в процессе драки пособник пытается передать заряженное оружие одному из дерущихся.

Следует отметить, что признаком необходимой обороны является лишь такой вред, который причинен посягающему непосредственным физическим воздействием. Если вред наступил в результате собственных действий посягающего, например, в случае, когда он делает движение, чтобы столкнуть человека с лестницы, а последний уклоняется от удара, в связи с чем нападающий по инерции сам летит вниз и разбивается, то вредный результат не может рассматриваться признаком необходимой обороны.

Цель необходимой обороны – защита охраняемых законом благ и интересов от причинения им вреда. Круг объектов, защита которых допустима при необходимой обороне, определяется в ст. 37 УК РФ:

- — личность и права обороняющегося и других лиц;
- — охраняемые законом интересы общества;
- — интересы государства.

Интересы, не охраняемые законом, не признаются объектами защиты при необходимой обороне.

Сложившееся представление о необходимой обороне только как о самообороне, то есть защите только личных интересов, является ошибочным, так как законом предоставляется право защищать не только свои интересы, но и права и интересы других лиц, подвергшихся общественно опасному посягательству. И совсем не обязательно, чтобы лица, подвергшиеся нападению, обратились за помощью.

Наконец, последним признаком является соразмерность защиты. Согласно ч.1 ст. 37 УК РФ, защита от нападения, сопряженного с насилием, опасным для жизни, или угрозой такого насилия, признается правомерной при причинении любого вреда нападающему. Как сказал один инструктор по самообороне, «если меня хотят ограбить, покалечить, убить, я сделаю все, чтобы выжить, а разбираться будем потом».

Давать отпор, или сдаваться на милость врага – каждый решает для себя сам. В критической ситуации рядом не будет юриста, инструктора, и психолога. Поэтому, никто вам не сможет подсказать, в каких пределах стоит обороняться, а чего лучше избегать. И если все же говорить о советах, то он только один. Любыми средствами избегайте конфликтов, и ситуаций, их провоцирующих. Как говорится, лучшая драка – это та, которой не было.

Некоторые стили боевых искусств, подходящие для самообороны

Для каждой цели используют свой инструмент. Стену ломают кувалдой, занозу достают пинцетом, а не наоборот. Также и с самообороной. Если ваша задача – обеспечить личную безопасность, то следует остановиться на стилях и направлениях, специально созданных для решения этой задачи. Они не научат вас мудрой восточной философии, не дадут оздоровительных практик, и не принесут славу выдающегося спортсмена. Но зато они как нельзя лучше подойдут для таких дел, с которыми не справятся ни спортивные, ни большая часть традиционных школ. Ниже представлены некоторые из подобных направлений. Некоторые довольно редки и малоизвестны, и даны лишь в качестве примера эффективного боевого искусства.

Крав-мага.

Начать обзор я бы хотел с израильской системы крав-мага. Это относительно простая, и при этом – очень эффективная система, созданная в середине прошлого века выдающимся израильским экспертом Имрихом Лихтенфельдом. Этот незаурядный человек прожил столь бурную и яркую жизнь, что давно пора снять о нем полноценный байопик. С детства занимаясь спортом, Лихтенфельд прошел боевое крещение в уличных поединках, где на своем опыте убедился в неэффективности спортивных единоборств. Набираясь опыта, он методично подбирал работающие техники, отсеивая ненужное. После образования государства Израиль, Имрих Лихтенфельд был назначен главным инструктором Армии обороны Израиля по физической подготовке и рукопашному бою. Будучи к тем годам уже мастером высокого уровня, он многому мог научить своих подопечных. В 1964 году Лихтенфельд вышел в отставку и занялся модификацией и распространением своей системы самозащиты для нужд полицейских и обычных граждан. Так крав-мага шагнула из армии в гражданскую жизнь, и быстро завоевала популярность своей простотой и эффективностью. Вскоре, крав-мага стала распространяться за пределами Израиля, находя сторонников как среди сотрудников силовых структур, так и среди обычных людей, в том числе – женщин и детей. То, что сперва было «уличной» смесью бокса и борьбы, быстро развивалось, обогащаясь новыми техниками, органично вплетавшимися в общие принципы.

Например, изначально Лихтенфельд не использовал удары ногами. Но однажды, тренируя группу солдат, он показывал защиту от удара ножом. И когда атакующий его военнослужащий, бросился на него всерьез, на большой скорости, Лихтенфельд инстинктивно ударил его ногой в пах. Убедившись в эффективности ударов ногами, он начал внедрять их в свою систему. Так в боях и жестких спаррингах, крав-мага совершенствовалась, принимая в себя все пригодные для реального боя элементы.

В настоящее время крав-мага бурно развивается, завоевывая вполне заслуженное признание во всем мире. Но споры вокруг этой системы не утихают, вызывая ожесточенные дебаты между горячими поклонниками и противниками. Одни преподносят ее до небес. Другие критикуют, называя солянкой запрещенных ударов. Часто раздаются такие аргументы: «Да эта твоя крав-мага — полная ерунда. Одевай перчатки, выходи в ринг, и убедишься, что бокс рулит». Бокс иногда меняется на самбо или каратэ, ринг – на ковер или татами. Но суть одна – представитель каждой системы единоборств, предлагает сразиться по своим правилам. Что можно им всем ответить? Конечно же, я не продержусь несколько раундов с профессиональным боксером. И самбист, весьма вероятно, быстро проведет победный бросок. Каратист нанесет точный мавашив в голову, и т. д. Но адепты спортивных систем упускают из вида тот факт, что я и не собираюсь драться по их правилам. Я вообще не собираюсь драться по правилам, нравится это кому-нибудь, или нет. Я готовлюсь к таким ситуациям, в которых напрочь отсутствуют боксерские перчатки, правила, и судьи. Боксер не ждет, что ему нанесут удар ногой

в колено. Борец будет очень удивлен тычку в горло, а каратист — входу в клинч, и сваливанию на землю. И все без исключения не обрадуются молниеносному удару в пах...

Таким образом, боец крав-маги — это универсал, готовый действовать эффективно и нестандартно, не обремененный правилами и ограничениями. Кто-то может возразить, мол, никто не мешает спортсмену освоить два-три «уличных» удара, и все — он готов к любым неожиданностям. Но не все так просто. В критической ситуации, люди, как известно, действуют в соответствии с выработанными рефлексам, и не способны «изобретать велосипед». Таким образом, спортсмен автоматически «включит» ту технику, которую он осваивал много лет в спортивном зале. Также поступит и адепт крав-мага, только его техника будет совсем другой — жизненной и эффективной. Нет, крав-мага не обещает чудес, и никто не отменял упорства и настойчивости. Но тот, кто готов преодолеть свою лень, и раздвинуть пределы возможностей, получит эффективное оружие, которое всегда будет при нем, и, возможно, однажды сослужит добрую службу.

Боевая система Фэйрберна. Метод подготовки коммандос и гражданская самооборона.

Не секрет, что многие из современных боевых систем, имеют армейское происхождение. Причем, некоторые из них напрямую связаны с самыми кровопролитными войнами. Как правило, за ними стоят люди, прошедшие огонь и воду. Один из них — британский офицер Уильям Фэйрберн. Это легендарная в определенных кругах личность, человек, о жизни которого можно снять биографический экшн, насыщенный боевыми сценами, и приключениями. Фэйрберн принимал участие во Второй мировой войне, служил в Шанхайской полиции, и в Интерполе. Был инструктором по рукопашному бою, подготовившим огромное количество учеников. Кроме того, является разработчиком знаменитого боевого кинжала, и авторской системы самообороны. О ней и пойдет речь дальше.

Будучи практиком, прошедшим через огромное множество боев, Фэйрберн знал толк в хорошей драке. Он изучал большое количество боевых искусств — как западных, так и восточных. Приоритетом для него всегда был реальный бой, подтверждением чему является фраза: «На войне вы не можете позволить себе роскошь быть щепетильным. Здесь либо вы убьете врага, либо вас убьют».

Система Фэйрберна, в некоторых источниках называемая «дефендю», изначально была рассчитана на военное применение. Об этом говорят включенные в нее приемы связывания, конвоирования, снятия часового, а также — специфические техники, вроде ударов двумя ногами в прыжке по лежащему противнику.

В целом, стиль Фэйрберна, как и все армейские системы, отличается простотой, эффективностью, и жесткостью. Акцент делается на удары, направленные в уязвимые точки. Из ударных поверхностей часто применяется ладонь, колено, ребро обутой стопы. Броски используются самые простейшие. Разработаны методы освобождения от захватов, а также заломы, и воздействие на суставы. Главный принцип — как можно скорее и любой ценой закончить поединок. Джентльменские правила при этом отбрасываются, как непригодные для выполнения поставленных задач.

Несмотря на то, что система боя Фэйрберна была разработана для нужд военных, автор допускал ее применение и для гражданской самообороны: «каждый современный гражданский человек... который может оказаться на безлюдной дороге в полночь... должен ознакомиться с этой инструкцией».

Много внимания Фэйрберн уделял и ножевому бою, став разработчиком знаменитых боевых ножей, один из которых — боевой нож Эпплгейта-Фэйрберна — входит в число лучших образцов короткоклинкового оружия.

После окончания войны, Фэйрберн занимался подготовкой спецподразделений полиции. Его методы долгое время с успехом применялись, но затем от них отказались, как от чрез-

мерно жестоких. Эволюционировать, и приспособиться к гражданской жизни система Фэйрберна не смогла. В отличие от той же крав-мага, которая весьма успешно шагнула от военного применения к гражданским условиям. Хотя, интерес к его наследию, до сих пор имеется. Отдельные энтузиасты продолжают искать и возрождать техники боя Фэйрберна, и даже идет речь о съемках фильма.

Несмотря на отсутствие школ, мне кажется, что система Фэйрберна живет и здравствует, являясь прототипом многих современных боевых стилей. Ученики мастера, и ученики учеников, продолжают распространять его идеи, которые воплощаются под множеством других названий.

«Американский рукопашный бой» Джона Кари. Тактильность, ярость, и минимализм.

Американский рукопашный бой – современная система самозащиты, разработанная бывшим американским военным служащим, Джоном Кари. Он был морским пехотинцем, воевавшим во Вьетнаме, где и потерял зрение. Подорвавшись на взрывном устройстве, и ослепнув, Кари был вынужден уйти со службы. Но тренировки он не оставил. После долгих поисков, Кари нашел группы дзю-дзюцу и карате, в которых начал упорно тренироваться. Через несколько лет, он получил черный пояс в обеих дисциплинах. Но со временем, Кари понял, что полученных навыков ему мало, и продолжил поиски.

Джон Кари был человеком с железной волей, который не собирался сдаваться. И его упорство было вознаграждено. Кари познакомился с «Гэнг Хо Цюань» – объединением инструкторов рукопашного боя ветеранов вооруженных сил. В этой организации изучали систему, созданную двумя известными экспертами- майором британской армии Уильям Фэйрбэйрном, и американским полковником Рексом Эпплгейтом. Это была простая и эффективная система для обучения военным служащим. Фэйрберн и Эпплгейт были легендарными личностями, имевшими огромный практический опыт. Пройдя курс обучения Кари стал инструктором, и начал преподавать.

В 1990 г., Кари разработал свою собственную систему, взяв за основу все то, чему обучался ранее. Свое детище он назвал «американский рукопашный бой». Система Кари состоит всего из 10 элементов, и ее азы можно освоить за один день. Очевидно, что американский рукопашный бой (АРБ) – простейшая, даже, можно сказать, примитивная система. Но в этом кроются и ее плюсы: человек, пожелавший обучиться азам самообороны, не может себе позволить долгое время изучать огромное количество техник. Вот из чего состоит АРБ Джона Кари:

- удар в челюсть основанием ладони;
- удар локтем;
- удар рукой, сложенной в форме «лодочки»;
- удар ребром ладони;
- удар кистью с полусогнутыми согнутыми пальцами;
- удар ступней по голени;
- удар коленом в пах;
- топчущий удар ступней;
- две техники для сбивания противника с ног.

На таком багаже особо не разбежишься. Но для поставленных задач, этого вполне достаточно. Похожим образом выглядят, например, система «дефенду» Фэйрберна и Эпплгейта, советская САМБОУД, и дзюкадо Брюса Тэгнера. Большинство технических действий строится на основе вышеуказанных элементов. На более высоком уровне, изучают сложные приемы, и технику работы с ножом, саперной лопаткой, палкой.

В чем состоят особенности системы Джона Кари? Если коротко, то они состоят в следующем:

1. В АРБ отсутствует атака корпуса. Бьют либо по верхнему уровню, либо по нижнему. Тело солдата, скорее всего, будет защищено бронежилетом, так что атаковать его не стоит.

2. Кулаком не бьют, используя другие ударные формы — основание и ребро ладони, локоть.

3. Приоритетная дистанция – ближняя, позволяющая ударить локтем или коленом.

4. Тактильная чувствительность – ключ к победе. Кари говорит, что это помогает ему побеждать зрячих бойцов. «В ближнем бою нельзя полагаться на глаза. Противника надо чувствовать».

5. Психологическая подготовка—важнее техники. Только агрессивная, бескомпромиссная атака, без всяких полумер.

6. Важность первого удара. Кто бьет первым – у того преимущество.

Сегодня американский рукопашный преподается в силовых структурах, а также простым гражданам, желающим научиться постоять за себя. Система Джона Кари подходит для этого как нельзя лучше.

Urban Combatives от Ли Моррисона. Брутальная боевая система от бывшего бандита и вышибалы.

В мире современной самообороны, Ли Моррисон является легендарной личностью, и непрекаемым авторитетом. И это неспроста. Он не проводил десятки лет в шаолиньском монастыре, не обучался в клановой школе айки-дзюцу, и не тренировался в тайском тренировочном кемпе. Но его опыт —бесценен.

Ли Моррисон – человек, побывавший на самом дне Лондона, бывший преступник и вышибала. Человек, участвовавший в бесчисленных уличных стычках, и сохранивший в них жизнь и здоровье. Отойдя от криминальной деятельности, Моррисон сосредоточился на преподавании уличной системы боя, которую разработал сам. На сегодняшний день, он – востребованный эксперт по личной безопасности, который постоянно проводит семинары по всему миру, автор множеств книг и видеороликов.

Хорошее представление о взглядах Моррисона на уличный бой дают фразы из многочисленных интервью, которые могут служить своеобразным пособием. Вот некоторые из них:

- Если вы можете избежать драки – избегайте;
- Прячьте свои слабости от противника, не показывайте ему свои страхи и боль;
- Если ты выглядишь, как еда, однажды тебя кто-нибудь сожрет;
- Психологический настрой важнее техники;
- Будьте наблюдательны к тому, что творится вокруг;
- Мое понимание насилия пришло с улицы, и работы вышибалой;
- Всегда атакуйте серией ударов;
- Я буду драться за то, чтобы жить, и за тех, кого я люблю;
- Urban Combatives – не система и не стиль, а это образ мышления и набор эффективных принципов борьбы;
- Бейте первым.

Технический арсенал Urban Combatives, крайне прост, как и у любой другой подобной системы. Основу его составляют удары ладонью – прямой и боковой; удар локтем; удар коленом; удар кулаком-молотом; топчущий удар ногой; рывковое сваливание противника.

Судя по востребованности Ли Моррисона, и количеству его учеников, система реально работает, а его опыт по-прежнему актуален.

Дзюкадо. Сплав традиционных единоборств для уличной самообороны.

Существует немало попыток синтезировать дзюдо и карате, с целью получения работающей боевой системы, и одной из них является дзюкадо.

Создателем дзюкадо является американский специалист Брюс Тэгнер. Он с детства занимался дзюдо и дзю-дзюцу, активно соревновался, работал тренером. Некоторое время Тэгнер был инструктором по рукопашному бою, готовя армейских и полицейских специалистов.

Тэгнер является автором ряда книг по карате и уличной самообороне. Неизвестно, насколько высок был его уровень в карате, однако это слово присутствовало в названии книг – возможно, как дань моде. Хотя, карате Тэгнер тоже обучался. А еще – айкидо, и другим системам.

В 1952 г. Тэгнер возглавил школу самозащиты. Нарботав опыт, Тэгнер приходит к созданию собственной системы – дзюкадо. Как следует из названия, в качестве основных элементов используются дзюдо, карате, айкидо. Полное наименование звучит как «Дзюкадо, или модернизированное дзю-дзюцу».

Несмотря на простоту, система продумана и хорошо систематизирована. Курс обучения разделен на 6 этапов, каждый из которых заканчивается экзаменом. Технический арсенал довольно прост. Он содержит удары руками и ногами, броски, болевые, удушения. В дзюкадо также входит работа дубинкой.

Ногами в дзюкадо бьют в основном по нижнему уровню. Любопытно, что удары в пах Тэгнер не поощрял, считая люди инстинктивно его защищают. Взамен, он предпочитал удар по коленному суставу. Броски используются самые простейшие. Интересно, что при таком стремлении к простоте, ударными формами рук являются не только основание и ребро ладони, но кончики трех сжатых вместе пальцев. А это уже более сложная техника. Также в дзюкадо бьют локтями и предплечьями.

В системе Тэгнера существует раздел защиты от угроз оружием, а также противодействие группе нападавших.

Взгляды на самооборону у Тэгнера отличались простотой и практичностью. Чем меньше у вас есть свободного времени, тем больше надо сосредотачиваться на главном. Тамэсивари и прочие изыски оставьте профессионалам.

На основании изложенного, очевидно, что дзюкадо не является тотальной, тщательной продуманной системой с огромным техническим арсеналом. Но оно прекрасно подходит для решения простейших задач – таких, как быстрое обучение азам элементарной самообороны. А для большинства уличных ситуаций, большего и не надо.

САМБОУД: забытая советская система самообороны.

Мало кто знает, что в Советском Союзе была разработана такая боевая система, как САМБОУД – самооборона без оружия ударами. Создали и внедряли ее энтузиасты—рукопашники из военных ВУЗов. В одних источниках упоминается Рязанское училище воздушно-десантных войск, в других – Военная академия имени Ф. Э. Дзержинского. В числе создателей называют И. А. Дворяка, А. В. Шуйского, В. Л. Гайдукова.

Как следует из названия, САМБОУД – это, преимущественно, ударное единоборство. Арсенал невелик, в основном, это смесь самых простых ударов из бокса и карате, направленных в самые уязвимые места. Защита осуществляется блоками, подставками, и стопорящими ударами.

Также, анализ технического арсенала школы позволяет предположить, что система может быть адаптирована для работы с оружием – прежде всего, с ножом и палкой.

Учитывая тогдашний бум на карате, система вполне могла бы иметь и другое название, ведь советское карате тех лет отличалось простотой техник, жесткостью, и прикладной эффективностью. Но авторы выбрали свой вариант.

Система задумывалась исключительно как боевая, отсюда – разработанная техника защиты от одного и нескольких нападающих, а также – противостояние вооруженному противнику. Поскольку считается, что боец САМБОУД будет вести бой при помощи ударов, не вя-

зываясь в борьбу, то это делает его более подвижным и непредсказуемым, позволяя успешно обороняться от нескольких противников.

Тренировки включают в себя общефизическую подготовку, изучение и отработку ударов, перемещений, бой с тенью, работу на снарядах, бой с одним и несколькими противниками.

Поскольку арсенал САМБОУД невелик, а техника – довольно проста, овладение системой не позволяет добиться запредельного уровня мастерства. Но такой задачи создатели перед собой и не ставили. Исходя из места создания системы, можно предположить, что САМБОУД – это система армейского рукопашного боя, призванная в сжатые сроки дать минимальные навыки ближнего боя. Помимо армии, САМБОУД вполне может применяться и для гражданской самообороны, заняв место в одном ряду с крав-магой, СПАСом, дзюкадо, и тому подобными системами. Идеи, пропагандируемые данными системами, схожие: защита от преступных посягательств при помощи простых и эффективных техник, акцент на реальное противостояние, четкое дистанцирование от спорта.

К сожалению, школа САМБОУД не получила официального признания, и достоверной информации по ней крайне мало. Но мне кажется, при условии хорошей физической и психологической подготовки бойца, а также отработке разных ситуаций нападения, система будет вполне пригодная для самообороны в реальных условиях. Ведь гражданам, желающим освоить навыки самозащиты, не нужен уровень мастеров традиционных единоборств. И спортивная слава их тоже не прельщает. А вот хорошо поставленный удар локтем в челюсть и коленом в пах, вполне себе пригодится.

Одним словом, если ваша задача – получение базовых боевых навыков без претензии на высокое мастерство, САМБОУД может сослужить вам хорошую службу.

Сеншидо: «городской рукопашный бой» от Ричарда Димитри.

Сеншидо – современный стиль самообороны, созданный Ричардом Димитри. Много практикуя боевые искусства, работая охранником и вышибалой, Димитри захотел приспособить технику традиционных единоборств для реальных прикладных целей. Но, видимо, в дальнейшем его цели изменились, и он решил создать собственную систему. К этому его подтолкнул тот факт, что уличная драка в корне отличается от тренировочного спарринга, и чтобы овладеть боевым искусством на более-менее подходящем уровне, требуется много лет упорных тренировок.

Проведенное им совместно с другим специалистом исследование показало, что успех в поединке на 85% зависит от психологической готовности и контроля над эмоциями, лишь на 15% – от техники и физических параметров. Отсюда – главная особенность сеншидо: акцент на психологическую подготовку, которая является безусловным приоритетом. Она включает в себя контроль над своим эмоциональным состоянием, установку на победу, привычку идти до конца, не обращая внимания на пропущенные удары и действия противника. Димитри подчеркивает, что боец должен всегда быть готов к любым неожиданностям, и нельзя позволять им выбить себя из колеи. Для этой цели проводятся отработки ситуации в различных смоделированных ситуациях, приближенных к условиям реального конфликта.

Реализм – еще одна особенность сеншидо. Тренировки бойцов проводятся не в комфортном додзё, а в реальных условиях — лифт, подъезд, улица с разными погодными условиями, автомобиль. Выделяется пять дистанций боя — дистанция метания предметов, ударов ногой, ударов рукой, ближнего боя, борьбы в обхвате. Основная – это дистанция плотного клинча, позволяющая бить локтями, коленями, и делать захваты. Техника школы требует наносить удары неожиданно, не позволяя противнику к ним подготовиться. Атаковать следует самые уязвимые части тела противника, ближайшей к противнику конечностью – это дает выигрыш в скорости, и позволяет сохранить эффект неожиданности. Ставка делается не на одиночный удар, а на серию, цель которой – довести противника до состояния невозможности вести бой. Отработка техники производится в различных ситуациях, включая жесткий контакт.

Но в плане техники в сеншидо есть еще один любопытный момент: в этой школе отсутствует единый для всех набор технических действий. Каждому ученику дают подходящий для него технический арсенал. В этом – главное отличие сеншидо от традиционных школ, жестко регламентирующих технику, которую следует воспроизводить с точностью до мельчайших деталей.

Главное, чему учит Ричард Димитри – это не как победить в бою, а как его избежать. Как говорится, лучший бой – это тот, которого не было. Если другие школы обучают лишь методам ведения поединка, то сеншидо объясняет, как от него уклониться. Для этого все средства хороши. Можно вступить с агрессором в диалог, убедить его изменить намерения, сбить с толку, и т. д.

Одним словом, сеншидо – это современная школа самообороны, с комплексным подходом к обучению бойцов. Во главу угла поставлена эмоциональная готовность к бою, ибо в любое оружие бесполезно в руках труса.

Нил Ознобишин- один из первопроходцев в создании комплексных боевых систем.

В мире боевых искусств, встречается немало людей, которые оказали большое влияние на становление и развитие единоборств, однако впоследствии оказались незаслуженно забыты. Одним из таких специалистов является Нил Ознобишин- эксперт с большим и разносторонним опытом, ставший одним из предшественников борьбы самбо.

Нил Ознобишин родился в богатой дворянской семье, и получил хорошее образование. Однако, несмотря на аристократическое происхождение, начал работать в цирке. Тут можно разглядеть сходство с судьбой другого эксперта по самообороне, создателя крав-мага Имриха Лихтенфельда. Правда, Лихтенфельд сам в цирке не выступал, этим занимался его отец, бывший цирковым акробатом, и разностороннее развитым спортсменом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.