



Чой Сунг Мо

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ
САМООБОРОНЫ
В ПРАКТИКЕ
БОЕВЫХ ИСКУССТВ**



Чой Сунг Мо

**Специальные методы
самообороны в практике
боевых искусств**

«Неоглори»

Мо Ч.

Специальные методы самообороны в практике боевых искусств /
Ч. Мо — «Неоглори»,

Известный во всем мире мастер боевых искусств делится с читателями секретами постижения искусства самообороны. Чтобы научиться защищать себя не обязательно знать все многообразие существующих для этого приемов. Куда более важно понимать принципы самообороны в целом и тщательно овладеть небольшим количеством основных приемов. Именно такая высокоэффективная и универсальная система представлена в этой книге. Сочетание простоты и эффективности сделало предлагаемую читателю на страницах книги систему самообороны очень популярной и востребованной во многих странах мира.

Содержание

Предисловие	10
Введение	12
ГЛАВА 1. ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ И МЕТОДЫ МОБИЛИЗАЦИИ ОРГАНИЗМА	13
КОНЦЕПЦИЯ КИ В ПРАКТИКЕ БОЕВЫХ ИСКУССТВ	14
ТАНЬЧЖОН ХОУП	15
МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ТАНЬЧЖОН ХОУП	15
КАК ПРАКТИКОВАТЬ ТАНЬЧЖОН ХОУП	15
ВАЖНЕЙШИЕ ПРИНЦИПЫ ЗАНЯТИЙ	16
ЧТО НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ	16
ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ	17
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «СИМ ПОП»	18
УПРАЖНЕНИЕ 1. ЧЖЕ ИЛЬ СИМ ПОП	18
УПРАЖНЕНИЕ 2. ЧЖЕ И СИМ ПОП	24
УПРАЖНЕНИЕ 3. ЧЖЕ САМ СИМ ПОП	28
МЕДИТАЦИЯ (МУКСАН)	35
МОБИЛИЗАЦИЯ	37
ОПТИМАЛЬНОЕ БОЕВОЕ СОСТОЯНИЕ	41
Практика овладения оптимальным боевым состоянием	48
Регистрация оптимального боевого состояния	48
О динамике оптимального боевого состояния	48
ГЛАВА 2. ЧУНБИ УНДОН – ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	51
УПРАЖНЕНИЕ 1	53
УПРАЖНЕНИЕ 2	59
УПРАЖНЕНИЕ 3	62
УПРАЖНЕНИЕ 4	65
УПРАЖНЕНИЕ 5	72
УПРАЖНЕНИЕ 6	75
УПРАЖНЕНИЕ 7	79
УПРАЖНЕНИЕ 8	82
УПРАЖНЕНИЕ 9	85
УПРАЖНЕНИЕ 10	88
УПРАЖНЕНИЕ 11	91
УПРАЖНЕНИЕ 12	94
УПРАЖНЕНИЕ 13	96
УПРАЖНЕНИЕ 14	100
УПРАЖНЕНИЕ 15	103
УПРАЖНЕНИЕ 16	105
УПРАЖНЕНИЕ 17	107
УПРАЖНЕНИЕ 18	110
ГЛАВА 3. НАП ПОП – ТЕХНИКА САМОСТРАХОВКИ ПРИ ПАДЕНИЯХ	113
САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ ВПЕРЕД	114
САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ ВПЕРЕД В ПРЫЖКЕ	118

САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ НА СПИНУ	123
САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ НА СПИНУ В ПРЫЖКЕ	127
САМОСТРАХОВКА КУВЫРКОМ ВПЕРЕД	133
САМОСТРАХОВКА КУВЫРКОМ ВПЕРЕД В ПРЫЖКЕ	138
САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ НА ЛЕВЫЙ БОК	140
САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ НА ПРАВЫЙ БОК	145
САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ НА БОК КУВЫРКОМ ВПЕРЕД	150
САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ НА БОК КУВЫРКОМ ВПЕРЕД В ПРЫЖКЕ	157
ГЛАВА 4. ОСНОВНЫЕ УДАРНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ ТЕЛА	161
УДАРНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ РУКИ	162
УДАРНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ НОГИ	181
ГЛАВА 5. КИБОН ДОНЬЧЖАК – ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ	187
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ САМООБОРОНЫ	188
МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ОТДЕЛЬНОМУ ПРИЕМУ	189
ОСНОВНЫЕ СТОЙКИ	192
СТОЙКА ГОТОВНОСТИ	192
ПЕРЕДНЯЯ СТОЙКА	194
ЗАДНЯЯ СТОЙКА	196
ШИРОКАЯ ФРОНТАЛЬНАЯ СТОЙКА	198
ОСНОВНЫЕ УДАРЫ РУКАМИ	201
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛАКА	201
ПРЯМОЙ УДАР КУЛАКОМ	205
УДАР РЕБРОМ ЛАДОНИ СНАРУЖИ ВО ВНУТРЬ	208
УДАР РЕБРОМ ЛАДОНИ ИЗНУТРИ НАРУЖУ	210
ПРЯМОЙ УДАР ПАЛЬЦАМИ	212
БОКОВОЙ УДАР ЛОКТЕМ	214
УДАР ЛОКТЕМ СНИЗУ	216
УДАР ЛОКТЕМ В СТОРОНУ	218
ОСНОВНЫЕ УДАРЫ НОГАМИ	221
ПРЯМОЙ УДАР НОГОЙ	221
БОКОВОЙ УДАР НОГОЙ	227
УДАР НОГОЙ В СТОРОНУ	233
ПРЯМОЙ УДАР КОЛЕНОМ	239
ОСНОВНЫЕ БЛОКИ	243
НИЖНИЙ БЛОК ПРЕДПЛЕЧЬЕМ	243
СРЕДНИЙ БЛОК ПРЕДПЛЕЧЬЕМ СНАРУЖИ ВОВНУТРЬ	246
ВЕРХНИЙ БЛОК ПРЕДПЛЕЧЬЕМ	249
ОТРАБОТКА ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ И УКРЕПЛЕНИЕ УДАРНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ ТЕЛА ПРИ ПОМОЩИ МАКИВАРЫ	253
СТРОЕНИЕ МАКИВАРЫ	253
ГЛАВА 6. КЫПСО – НАУКА О ЖИЗНЕННЫХ ЦЕНТРАХ ТЕЛА	261
УЯЗВИМЫЕ ТОЧКИ НА ПЕРЕДНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА	263
УЯЗВИМЫЕ ТОЧКИ НА ЗАДНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА	266
ГЛАВА 7. ТЫКСУ ХОСИНСУЛЬ – СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ САМООБОРОНЫ	269

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗАПЯСТЬЯ ПРАВОЙ РУКИ	270
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗАПЯСТЬЯ ЛЕВОЙ РУКИ	274
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЛОКТЯ ПРАВОЙ РУКИ	278
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ПРАВОГО ПЛЕЧА	283
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗАПЯСТЕЙ ОБЕИХ РУК	287
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗАПЯСТЕЙ ОБЕИХ РУК	292
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЛОКТЯ ПРАВОЙ РУКИ	297
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДЕРЖАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА КИСТЬ	301
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДЕРЖАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА КИСТЬ	306
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДЕРЖАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА ЛОКОТЬ	311
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДЕРЖАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА ЛОКОТЬ	316
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДЕРЖАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА КИСТЬ	321
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДЕРЖАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА ПЛЕЧО	326
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДЕРЖАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА ЛОКОТЬ	329
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДЕРЖАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА ПРЕДПЛЕЧЬЕ	334
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДЕРЖАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА КИСТЬ	338
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДЕРЖАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА ЛОКОТЬ	342
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДЕРЖАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА ЛОКОТЬ	346
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДЕРЖАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА ЛОКОТЬ	350
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И БРОСОК СКРУЧИВАНИЕМ КИСТИ	354
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА, БРОСОК С ЗАЦЕПОМ НОГИ И УДАР НОГОЙ	359
ТОЛЧОК С ОДНОВРЕМЕННЫМ ЗАХВАТОМ	366
ПРЯМОЙ УДАР В ТУЛОВИЩЕ И БРОСОК ЧЕРЕЗ СЕБЯ	370
БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО И УДЕРЖАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА КИСТЬ	374
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА , БОКОВОЙ УДАР ЛОКТЕМ, УДАР ТЫЛЬНОЙ СТОРОНОЙ КУЛАКА И ПРЯМОЙ УДАР КУЛАКОМ	380
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И ПРЯМОЙ УДАР КУЛАКОМ	386
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И ПРЯМОЙ УДАР НОГОЙ	391
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДАР КОЛЕНОМ	396
УДАР ЛАДОНЬЮ И УДАР КОЛЕНОМ	400
ПРЯМОЙ УДАР ПАЛЬЦАМИ	404
УДАР СНИЗУ КУЛАКОМ И УДАР ЛАДОНЬЮ	408

УДАР ТЫЛЬНОЙ ЧАСТЬЮ КУЛАКА	412
ДВОЙНОЙ (ОДНОВРЕМЕННЫЙ) УДАР КУЛАКАМИ ОБЕИХ РУК	415
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И ПРЯМОЙ УДАР КУЛАКОМ	418
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА, УДАР СНИЗУ КУЛАКОМ И УДАР СНИЗУ ЛОКТЕМ	422
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДАР КУЛАКОМ СВЕРХУ ВНИЗ	426
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА, ПРЯМЫЕ УДАРЫ КУЛАКОМ И УДАР РЕБРОМ ЛАДОНИ	430
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДАР КУЛАКОМ	437
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДАРЫ ЛОКТЯМИ И КУЛАКОМ	441
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДАР ТЫЛЬНОЙ ЧАСТЬЮ КУЛАКА	447
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДАР ПРЕДПЛЕЧЬЕМ	452
ГЛАВА 8. ПРИНЦИПЫ САМООБОРОНЫ	456
Дистанция	457
Анализ ситуации	459
Защита и атака	461
Психологическая защита	463
Уязвимые части тела	464
Зрение	466
Направление	467
Равновесие	469
Правила	471
Заключение	472

Чой Сунг Мо

Специальные методы самообороны в практике боевых искусств



Господин Чой Сунг Мо родился в апреле 1952 года в корейском городе Пёнтэк, который расположен в ста километрах от Сеула. В возрасте 9-ти лет он начал изучать тхэквондо, уже в 15 лет получил черный пояс (1 дан). В двадцатилетнем возрасте он продолжил обуче-

ние корейским боевым искусствам и методам управления энергией Ки у грандмастера Ён Су Парка, который является одной из самых загадочных и феноменальных личностей в современном мире боевых искусств Кореи. Знакомство и обучение у грандмастера Ён Су Парка оказало огромное влияние на мировоззрение и систему жизненных ценностей господина Чой Сунг Мо. Он принял решение посвятить свою жизнь изучению и преподаванию боевых искусств. С 1980 года мастер Чой Сунг Мо занимается преподаванием тхэквондо в качестве официального инструктора Куккивона – штаб-квартиры Всемирной Федерации Тхэквондо. Сегодня десятки его учеников преподают тхэквондо во многих странах мира. В настоящее время мастер Чой Сунг Мо является обладателем 8 дана в тхэквондо (ВТФ), 8 дана в хапкидо, а также обладателем мастерских степеней в целом ряде корейских боевых искусств.

Совместно с российскими специалистами он подготовил ряд публикаций на русском языке, посвященных теории и методике преподавания корейских боевых искусств и систем оздоровления.

Предисловие



При всем многообразии современных боевых искусств, их объединяет одно – все они возникли на основе реальных методов боя, характерных для того или иного региона. Поэтому большинство людей, записываясь в школы боевых искусств, преследуют цель научиться защищать себя и своих близких, или, по крайней мере, обрести уверенность в своих силах. И хотя боевые искусства многогранны, и в современном мире выполняют больше воспитательные и образовательные задачи, тем не менее исключительно желание научиться способам самозащиты является главной причиной того, что школы боевых искусств постоянно продолжают пополняться новыми учениками.

Количество разнообразных приемов самообороны велико, и в каждом конкретном случае выбор изучаемых техник определяется стилем боевого искусства, школой и предпочтениями инструктора. При выборе системы нужно знать главное – чтобы научиться защищать себя не обязательно знать все многообразие существующих для этого приемов. Куда более важно понимать принципы самообороны в целом и тщательно овладеть небольшим количеством основных приемов. Именно такая высокоэффективная и универсальная система представлена в этой книге.

Сочетание простоты и эффективности сделало предлагаемую читателю на страницах книги систему самообороны очень популярной и востребованной во многих странах мира. Искренне надеюсь, что и российские читатели смогут по достоинству оценить все преимущества предлагаемой методики.

*Е.Ю. Ключников,
президент Союза тхэквондо России.*

Введение

Стержнем и основой подавляющего количества современных школ боевых искусств является система воспитания, позволяющая сформировать сильного, цельного, уверенного в себе человека с определенными морально-этическими и нравственными принципами. Но при этом основной побудительной причиной, заставляющей каждый год миллионы людей записываться в школы боевых искусств по всему миру, является желание овладеть навыками самообороны, чтобы научиться эффективно противостоять любому проявлению агрессии по отношению к себе, своим близким и просто окружающим нас людям. Существует несколько подходов к обучению приемам самообороны.

- Краткосрочные курсы, предназначенные для отдельных категорий людей, не обладающих хорошей физической подготовкой. Такие системы подготовки предназначены сформировать в человеке уверенность в себе, психическую готовность дать отпор потенциальному агрессору, а также обучить его небольшому количеству приемов и знанию основных уязвимых точек на теле человека.

- Системы рукопашного боя, которые предполагают неплохую физическую подготовку занимающихся и возможность длительного обучения. Такие системы ставят своей задачей формирование стабильных боевых навыков.

- Разделы самозащиты в традиционных школах боевых искусств опираются на приобретенные занимающимися знания и навыки в процессе занятий. Приемы самообороны строятся на основе базовой техники школы, используя уже сформированные двигательные навыки занимающихся.

Безусловно, каждый из этих подходов имеет как свои преимущества, так и недостатки. Предлагаемая на страницах книги система самообороны основана на традиционных ценностях корейских боевых искусств. Она создавалась мной в процессе многолетней практики преподавания боевых искусств в разных странах мира. В ее основу положен принцип необходимости и достаточности. Слишком большое количество учебного материала требует слишком много времени для его освоения, которым многие не располагают. В то же время слишком малое количество знания может оказаться недостаточным для понимания основных принципов самообороны в целом.

В этой книге я представил оптимальный (на мой взгляд) набор приемов и вспомогательных упражнений, с помощью которых можно составить программу личной безопасности. Разумеется в жизни не бывает универсальных рецептов, поэтому если что-то вам будет непонятно или какие-то положения вызовут у вас возражения, постарайтесь найти возможность проконсультироваться с квалифицированным специалистом в этой области.

ГЛАВА 1. ИСКУССТВО УПРАВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ И МЕТОДЫ МОБИЛИЗАЦИИ ОРГАНИЗМА



КОНЦЕПЦИЯ КИ В ПРАКТИКЕ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

На Востоке считают, что Ки – это совокупность всех энергетических потоков Вселенной. Все, что существует во Вселенной, – это проявления Ки. Жизнь человека – это непрерывный процесс накопления и преобразования Ки, от количества которой зависит возможность влияния как на процессы, происходящие внутри человека, так и на окружающий нас мир. Человек, накопивший определенный запас Ки внутри своего организма, может управлять ею. Энергия Ки накапливается и преобразовывается в нашей нервной системе, а центром ее локализации считается область таньчжон, расположенная в нижней части живота, на 4-5 см ниже пупковой области. Специальные упражнения для развития энергии Ки называются «таньчжон хоуп». При правильном тренинге эта энергия может быть направлена в мышцы и эффективно использоваться в бою. Понимание роли Ки и умение управлять ею является очень важным аспектом психологической подготовки в практике боевых искусств. Научившись накапливать, управлять и распределять Ки по собственной воле, человек в состоянии контролировать свое психическое и физическое состояние. Неправильное распределение Ки в организме человека приводит к возникновению болезней, ослабляет волю. Поэтому достижение контроля над энергией Ки поможет контролировать любые проявления психического и физического характера.

ТАНЬЧЖОН ХОУП

Комплекс упражнений «таньчжон хоуп», приведенный в этой главе, поможет вам научиться управлять своим телом и его энергетической структурой. Основная цель этих упражнений – наладить правильную циркуляцию Ки внутри организма и способствовать ее накоплению в области нижнего энергетического центра – таньчжон.

Внутренняя сила, которая развивается с помощью этих упражнений, поможет вам контролировать свое психическое состояние в экстремальных ситуациях. Концентрация внимания, дыхание и специальные движения объединены в этих упражнениях в один целостный двигательный акт.

Комплекс состоит из трех упражнений, выполняемых последовательно друг за другом. Движения построены таким образом, что ритмичные нервные импульсы работающих мышц рефлекторно способствуют установлению баланса процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе и таким образом оказывают нужное воздействие. Выполнение упражнений на первом этапе поможет устранить дисбалансы различного типа в циркуляции Ки внутри вашего организма, а на следующих этапах будет способствовать ее накоплению в области таньчжон, на которую проецируется центр тяжести тела. Ощущение этой области поможет вам всегда сохранять как физическое, так и психическое равновесие в любых ситуациях.

Для людей западной традиции не всегда просто представить циркуляцию Ки в своем теле. Предлагаемые упражнения налаживают правильную циркуляцию Ки не за счет визуального представления потока Ки в организме, а за счет правильных движений, выполняемых в строго определенной последовательности в сочетании с дыханием и концентрацией внимания на двигательном акте.

Чувство области таньчжон, а затем и ощущение циркуляции Ки придет само собой в процессе выполнения упражнений, его не следует искусственно стимулировать, поскольку можно вызвать неправильное ощущение, никак не связанное непосредственно с циркуляцией Ки и подсознательно закрепить его.

МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ТАНЬЧЖОН ХОУП

При изучении упражнений таньчжон хоуп лучше следовать следующему плану:

1. Изучать одно упражнение в три-четыре дня. Если вы чувствуете, что какое-то упражнение не запомнилось, или его выполнение связано с каким-либо дискомфортом, сначала добейтесь того, чтобы оно выполнялось абсолютно естественно. Ни в коем случае не переходите к следующему движению, пока не изучите предыдущее

2. Первоначально необходимо изучить кинематику движений, понять внутреннюю логику каждого упражнения. На первом этапе старайтесь просто медленно и плавно выполнить комплекс с ровным естественным дыханием.

3. Переходите к сочетанию движений с дыханием и проработке методов концентрации не раньше, чем будете уверены, что целиком выучили практикуемую последовательность упражнений и не задумываетесь над последовательностью движений – это может помешать концентрации внимания.

КАК ПРАКТИКОВАТЬ ТАНЬЧЖОН ХОУП

Существует несколько способов практики таньчжон хоуп:

1. Как отдельный комплекс

- Первый раз упражнения таньчжон хоуп лучше всего выполнять сразу же после пробуждения, встав с кровати. Утром их лучше сделать минимум два раза: первый раз предназначен для пробуждения организма и для небольшой разминки мышц. Второй раз упражнения следует выполнять с соблюдением всех правил, когда сознание уже пробудилось – это стимулирует циркуляцию Ки в организме.

- Второй раз упражнения выполняются вечером, непосредственно перед сном и обязательно после захода солнца, с целью очистить сознание после дневных забот, снять накопившуюся усталость.

- В середине дня, в 15-16 или 18-19 часов, полезно также сделать еще раз упражнения таньчжон хоуп для стимулирования активности мозга и релаксации всего организма.

2. В составе тренировки в боевых искусствах.

Упражнения таньчжон хоуп могут являться частью тренировки в боевых искусствах или каком-либо виде спорта. В этом случае упражнения таньчжон хоуп должны быть интегрированы в каждодневную тренировку. В течение тренировки они выполняются несколько раз. В самом начале, после традиционного приветствия (для концентрации внимания и устранения отвлекающих мыслей), и в конце тренировки (для восстановления организма). Упражнения таньчжон хоуп следует выполнять после упражнений большой интенсивности: поединков, сложных комплексов и т.д. В этом случае для практики достаточно двух-трех упражнений.

ВАЖНЕЙШИЕ ПРИНЦИПЫ ЗАНЯТИЙ

Таньчжон хоуп будет эффективен лишь в том случае, если досконально следовать всем принципам. В большинстве своем они крайне просты, поэтому занимающиеся забывают их или не обращают на них должного внимания. Однако без этих принципов таньчжон хоуп превращается лишь в несложное гимнастическое упражнение, не дающее должного результата. Поэтому старайтесь соблюдать каждое правило.

ЧТО НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ

1. Спокойное состояние духа. Не начинайте заниматься, пока не избавитесь от любых раздражающих или отвлекающих мыслей – занятия в этом случае не принесут должного эффекта. Если никак не удастся уйти от мыслей о «дне насущном», выполните упражнения таньчжон хоуп просто как гимнастику медленных упражнений два-три раза. Это позволит вам успокоиться, и уже после этого сделайте «настоящий» таньчжон хоуп в спокойном и светлом состоянии духа.

2. Правильные позиции тела. Позиции тела должны быть, прежде всего, естественными, это значит, что даже в тех упражнениях, где требуется небольшое растяжение мышц и сухожилий, соблюдайте естественную позицию, не старайтесь через силу выгнуться вперед или назад, неестественным образом развести плечи и т.д. Всякая позиция должна быть комфортна. Если вы чувствуете боль или неприятные ощущения в пояснице, ногах, шее после занятий, скорее всего вы излишне напряглись или не смогли правильно адаптировать позицию под себя. Внимательно анализируйте на начальных этапах правильность каждой своей позиции и движений.

3. Отсутствие напряжения, как в теле, так и в сознании. Важнейшим принципом таньчжон хоуп является естественное расслабление. Нередко это понятие неправильно трактуется как абсолютное расслабление всех мышц. В реальности же речь идет о том, что внутри вас не должно быть никаких мыслей, которые могут привести к излишнему напряжению сознания. В идеальном варианте занимающийся должен быть свободен от любых отвлекающих мыслей и концентрироваться даже не на самих движениях (это первый этап занятий), но пребывать в абсолютно ровном, светлом состоянии духа. Это, в свою очередь, должно приводить к

разумному расслаблению всего тела – должны быть напряжены лишь те группы мышц, которые необходимы для выполнения движения, и напряжены ровно на столько, чтобы движение было плавным.

4. Сочетание расслабления и напряжения.

5. Спокойное и ровное дыхание.

6. Регулярность занятий. Таньчжон хоуп может принести эффект лишь при регулярных занятиях. Как и восточная медицина, таньчжон хоуп действует малыми порциями: хотя положительные изменения можно почувствовать уже на второй-третий день занятий, реальный эффект наступает лишь на второй-третий месяц.

ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

1. Излишнего напряжения внимания. Нередко занимающиеся стремятся сразу же начать практику концентрации внимания на определенных точках организма. Не надо на первых этапах стремиться искусственно стимулировать циркуляцию Ки или какие-то ощущения в организме. Прежде всего, это ведет к излишнему напряжению сознания и, как следствие, напряженным, неестественным позициям тела. Правильные позиции уже обеспечивают свободную циркуляцию Ки.

2. Слишком замедленных движений. Не стоит искусственно замедлять движения. В упражнениях таньчжон хоуп нет заранее установленной «скорости выполнения». Правильное расслабление тела и сознания приведет к возникновению естественного ритма и скорости движений.

3. Внезапных ускорений и рывков. Тем самым вы полностью утрачиваете эффект от спокойного дыхания и стабилизации Ки.

4. Задержек дыхания. Не следует практиковать долгие задержки дыхания, особенно тем, кто практикует этот комплекс как вспомогательное упражнение. Стремитесь вообще забыть о дыхании – и оно наладится само собой.

5. Дыхания грудью. Следите за тем, чтобы дышать нижней частью живота, но ни в коем случае не грудью. Избегайте глубокого дыхания и гипервентиляции легких. Дыхание должно быть нитевидным, слегка заметным.

6. Поднятия плеч. Не поднимайте плечи – традиционно считается, что тем самым вы создаете препятствие на пути прохождения Ки. Даже поднимая руки, старайтесь не двигать плечами, не подводите плечи к шее.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «СИМ ПОП»

УПРАЖНЕНИЕ 1. ЧЖЕ ИЛЬ СИМ ПОП



Техника выполнения

Примите из исходного положения широкую фронтальную стойку. Кисти рук на уровне нижней части живота, тыльная часть ладони направлена вниз (фото Б).

Медленно поднимите руки вверх вдоль туловища, разверните предплечья на 180 градусов на уровне грудной клетки не останавливая движения (фото В). На протяжении всей фазы движения делайте медленный глубокий вдох, представляя, как энергия Ки вместе с воздухом проникает в ваше тело и сосредотачивается в таньчжоне.

Руки медленно опустите вниз вдоль туловища. Тыльная сторона ладоней направлена вверх. На протяжении всей фазы движения делайте медленный глубокий выдох (фото Г), представляя, как все негативное выходит из вашего тела вместе с воздухом.

Разверните ладони тыльной стороной вниз и выпрямите руки вперед. На протяжении всей фазы движения продолжайте делать медленный глубокий выдох (фото Д).



A



Б



В



Г



Д

Фото 1. Упражнение 1. Чже иль сим поп

УПРАЖНЕНИЕ 2. ЧЖЕ И СИМ ПОП

Техника выполнения

Согните локти назад, сожмите кисти в кулаки и приведите их на уровень пояса. На протяжении всей фазы движения делайте медленный глубокий вдох (фото А), представляя, как Ки сосредотачивается в таньчжоне.

Разогните руки тыльной стороной кулака вниз. На протяжении всей фазы движения продолжайте делать медленный глубокий вдох (фото Б).

Выполните движение руками вверх-в стороны-вперед. Кулаки развернуты тыльной стороной к себе на уровне груди. На протяжении всей фазы движения делайте медленный глубокий выдох (фото В), представляя, как все негативное выходит из вашего тела.

Скрестите руки на груди. Локти направлены вниз, кулаки развернуты тыльной стороной наружу. На протяжении всей фазы движения продолжайте делать медленный глубокий выдох (фото Г).



А



Б



В



Г
Фото 2. Упражнение 2. Чже и сим поп

УПРАЖНЕНИЕ 3. ЧЖЕ САМ СИМ ПОП

Техника выполнения

Выполните движение руками в стороны. Руки согнуты в локтях на 90 градусов, кулаки развернуты тыльной стороной наружу. На протяжении всей фазы движения делайте медленный глубокий вдох (фото А), представляя, как Ки опускается в таньчжон.

Медленно разверните предплечья вверх. Тыльная сторона кулака направлена наружу. На протяжении всей фазы движения продолжайте делать медленный глубокий вдох (фото Б).

Выполните движение руками в стороны-вниз на пояс. Локти согнуты назад, кулаки развернуты тыльной стороной вниз. Выпрямите руки вперед, медленно раскрывая ладони пальцами вниз. На протяжении всей фазы движения делайте медленный глубокий выдох (фото В), представляя, как все негативное выходит из вашего тела.

Согните руки в локтях предплечьями вверх, кулаки развернуты тыльной стороной наружу. Медленно разогните руки вниз-в стороны, тыльной стороной кулака вперед. На протяжении всей фазы движения продолжайте делать медленный глубокий выдох (фото Г). Примите исходное положение (рис. Д, Е).



А



Б



В



Г



Д



Е
Фото 3. Упражнение 3. Чже сам сим поп

МЕДИТАЦИЯ (МУКСАН)

Медитация помогает не только развить концентрацию внимания, но и глубже осознать проявления энергии Ки. При медитативной практике занимающийся должен быть свободен от любых отвлекающих мыслей и концентрироваться на абсолютно спокойном и светлом состоянии духа. Любое медитативное упражнение начинается с принятия правильного положения тела и осознанного контроля дыхания. Сознательный контроль дыхания способен мягко и естественно ввести человека в состояние медитации.

Техника выполнения

Сидя на полу, колени врозь, голени скрестить. Глаза закрыты, подбородок опущен. Спина прямая, мышцы расслаблены. Кисти рук собраны в кулаки и расположены на коленях. Сконцентрируйте внимание на нижней области живота. Дыхание мягкое и ровное.

Теперь, когда ваше тело занимает стабильное и устойчивое положение, вы полностью готовы к медитации. Ваш ум ясен и чист, сердце безмятежно, дух спокоен. Находитесь в этом состоянии от трех до пяти минут.

Задача этого упражнения добиться полного расслабления и погружения в состояние покоя.



Фото 4. Медитация (Муксан)

МОБИЛИЗАЦИЯ

Что такое мобилизованное состояние организма, чем оно отличается от обычного, повседневного, нормального? Тем, что в момент мобилизации происходит весьма существенная перестройка психофизической деятельности, для которой характерен намного более высокий (по сравнению с нормой) уровень интенсивности в функционировании всех органов и систем, участвующих в процессе мобилизации. Основную роль в соответствующей мобилизующей перестройке играет так называемая симпатическая нервная система.

Как известно, наша нервная система состоит из трех отделов. Первый, включающий головной и спинной мозг, называется центральной нервной системой. Второй отдел – периферическая нервная система – представляет собой обширную сеть многочисленных ветвей – нервных волокон, которые связывают центральную нервную систему с периферией тела. По одним нервным волокнам на периферию бегут импульсы, поступающие из центральной нервной системы. А по другим – с периферии тела возвращается обратная информация, позволяющая центральной нервной системе, в частности, головному мозгу – органу сознания и мышления – ориентироваться в состоянии дел на периферии организма.

Третий отдел – вегетативная нервная система. Название ее идет от латинского слова «вегетивус», переводимого как «растительный». Когда вводился этот термин, считалось, что вегетативная нервная система функционирует подобно растениям – бездумно, по своим, далеко не познанным, растительным законам. Поэтому возникло наименование – «автономная» нервная система, то есть действующая самостоятельно, автономно, независимо от нашего сознания, неподчиняющаяся нашему контролю и целенаправленному влиянию.

Так, в сущности, и происходит на самом деле. Ведь мы не с помощью сознания, не путем волевых усилий изменяем, скажем, частоту сердечных сокращений, когда переходим, например, с медленной ходьбы на быстрый бег – сердце при этом начинает биться гораздо чаще, как бы само по себе, вегетативно, автоматически перестраивая характер своей деятельности в соответствии с решаемой задачей. И состав желудочного сока в зависимости от съеденной пищи тоже становится таким, каким это требуется, без участия нашего сознания. Также и печень, совершенно автономно, следуя законам своей вегетативной деятельности, выбрасывает в кровь глюкозу, если этого требуют обстоятельства, например, при выходе на старт, и откладывает ее в своих клетках про запас в виде гликогена, когда потребность в большом количестве глюкозы прекращается. Подобных примеров автономной (без участия сознания и волевых усилий) деятельности вегетативной нервной системы можно привести множество. Таким образом, принимая самое активное участие в функционировании всех внутренних органов – сердца, легких, печени, почек, желудочно-кишечного тракта, эндокринных желез, а также в обмене веществ, вегетативная нервная система играет весьма важную роль в деле мобилизации резервных возможностей организма.

Она имеет два отдела – симпатический и парасимпатический, которые на многие процессы в организме оказывают прямо противоположное действие. Симпатический отдел способствует активации многих функций организма в условиях, требующих от человека напряжения сил и повышенного расхода энергии. А парасимпатический, наоборот, автоматически включается тогда, когда необходимо успокоиться и восстановить затраченные энергетические ресурсы. С некоторой долей условности можно сказать, что в дневные часы, когда люди активны, преобладает деятельность симпатического отдела, а в ночные, отводимые отдыху – парасимпатического.

Давно установлено, что именно симпатическому отделу вегетативной нервной системы принадлежит ведущая роль при мобилизации всех сил организма в любой экстремальной ситуации. У человека, оказавшегося в условиях, где от него требуется высокая интенсивная дея-

тельность, тонус его симпатической нервной системы сразу же резко повышается. Происходит это так – сначала головной мозг, сознание воспринимают какой-то волнующий, эмоциогенный, то есть порождающий эмоции, сигнал. Например, команду – «На старт!». И сразу же импульсы из головного мозга по окологлозвоночной цепочке симпатического отдела вегетативной нервной системы передаются на все симпатические пути, ведущие к внутренним органам, мышцам, железам внутренней секреции, органам чувств. В результате деятельность всех перечисленных систем быстро активизируется, а в крови увеличивается количество гормонов, в частности, адреналина и норадреналина, играющих важную роль в поддержании тонуса симпатической нервной системы.

Основные изменения, которые наступают в организме в связи с повышением тонуса этого раздела вегетативной нервной системы, состоят в следующем:

1. Сердце начинает сокращаться чаще и сильнее.
2. Коронарные сосуды, по которым поступают к сердечной мышце питание и кислород, расширяются.
3. Диаметр воздухоносных путей в легких увеличивается, дыхание становится более активным, глубоким, уменьшается газообмен.
4. Повышается работоспособность скелетных мышц, причем именно тех, сила которых нужна в данной конкретной ситуации, кровеносные сосуды расширяются.
5. В неработающих скелетных мышцах кровеносные сосуды сужаются, так как эти мышцы не нуждаются в усиленном притоке кислорода и питании.
6. Деятельность желудочно-кишечного тракта ослабевает, тормозится.
7. Сужаются сосуды кожи и брюшной полости, так как ни кожа, ни органы брюшной полости не играют существенной роли в мобилизации резервных сил организма.
8. Сокращаются гладкие мышцы кожи, что ведет к появлению «гусиной кожи», поднятию на ней волос, возникновению чувства «ползания мурашек» по телу и озноба.
9. Расширяются зрачки, обостряются зрение и слух, улучшаются функции вестибулярного аппарата, от состояния которых зависит устойчивость чувства равновесия.
10. Резко активизируется обмен веществ, в связи с чем из печени, где в виде гликогена хранятся запасы глюкозы, это вещество выбрасывается в кровь в большом количестве, что способствует улучшению питанию всех органов и систем, но в первую очередь активизации обмена веществ в центральной нервной системе, в головном мозге.

Анализ всех перечисленных изменений позволяет сделать вывод: повышение тонуса симпатической нервной системы способствует экстренной перестройке тех функций организма, активная деятельность которых необходима, чтобы человек в новой, экстремальной ситуации, которая его так или иначе волнует, смог обрести высокую мобилизованность и преодолеть возникшие трудности. Следовательно, именно симпатической нервной системе принадлежит основная роль в мобилизации сил организма в процессе любой интенсивной работы, выходящей за рамки привычных повседневных нагрузок.

Говоря о важной роли симпатической нервной системы, следует однако всегда помнить, что, хотя система обладает большой автономностью и ее функции в обычных условиях почти не поддаются нашим волевым усилиям, ее деятельность в известной степени все же зависит от состояния нашего сознания, от состояния нашего мышления. Поэтому процесс мобилизации может происходить как автоматически, на базе бессознательно протекающих механизмов, но может быть и вполне осознаваемой процедурой.

Академик И.П. Павлов писал: «Слово, благодаря всей предшествующей жизни взрослого человека, связано со всеми внешними и внутренними раздражениями, приходящими в большие полушария, все их сигнализирует, все их заменяет и поэтому может вызывать все те действия, реакции организма, которые обуславливают те раздражения».

Обратим внимание на ту часть цитаты, в которой сказано, что «Слово... связано со всеми внешними и внутренними раздражениями, приходящими в большие полушария... и... может вызвать все те действия, реакции организма, которые обуславливают те раздражения». Проще говоря, используя слова, возможно не только оформить (назвать) те ощущения, те сигналы, которые приходят из всех отделов организма в большие полушария головного мозга, в аппарат мышления и сознания, но и провести соответствующую процедуру, так сказать в обратном направлении – с помощью слов (а точнее, с помощью мысленных образов, связанных со словами) воздействовать в нужном направлении на самые различные функции организма.

Как же практически, используя слова, – продукт мышления, можно воздействовать на те функции своего организма, которые, как было сказано, осуществляются по своим автономным законам и обычно не подчиняются нашему мышлению, сознанию, волевым усилиям?

Начнем с того, что слово слову – рознь. Для одних значимы одни слова, для других – другие. Скажите вору, что он вор и ответом будет скорее всего ироничная презрительная улыбка. А назови вором кристально честного человека и у него может развиваться тяжелый сердечный приступ, то есть произойдет выраженная реакция со стороны вегетативной нервной системы, регулирующей деятельность сердечнососудистой системы.

Или отметить женщину весьма определенного поведения вполне определенным словом, и она только вызываясь вскинет голову. А это же слово, брошенное в адрес молодой девушки, вызовет самое искреннее и бурное негодование, в основе которого – повышенная активность процессов в вегетативной нервной системе.

Как мы видим, слова одни и те же, а реакция на них со стороны «вегетатики» совершенно различная. Следовательно, теми словами, которые для данного человека значимы, можно воздействовать на течение вегетативных нервных процессов. Поэтому необходимо иметь в своем боевом арсенале подобные, высоко значимые слова и использовать их как средство мобилизирующего воздействия на свой организм, на свое психофизическое состояние.

Подобные слова, несущие заряд высокой значимости, способны весьма сильно участить сокращения сердечной мышцы, углубить дыхание, обострить слух и зрение, придать мышцам необходимые качества и произвести еще целый ряд таких изменений в вегетативной нервной системе, в частности, в ее симпатическом отделе, которые помогут мобилизовать себя на бескомпромиссную борьбу.

К сожалению, не всегда удастся найти слова, обладающие подобной силой мобилизирующего воздействия. Поэтому можно использовать другой механизм самопомощи. Его суть – чтобы обычные слова обрели высокую степень воздействия, их, а следовательно и связанные с ними мысленные образы, надо использовать после предварительного погружения в снопоподобное, дремотное состояние, при котором головной мозг становится повышенно восприимчивым к вводимой в него информации, в частности, к словесной. Таким образом, овладение возможностями психической саморегуляции является верным способом, позволяющим сознательно и целенаправленно регулировать деятельность вегетативной нервной системы.

Когда шли поиски путей, ведущих к мобилизации ресурсов организма, сформировалось представление о двух этапах в процессе достижения мобилизованного состояния. Представлялось, что на первом этапе нужно сначала возбудить до нужной степени свою симпатическую систему, а на втором – так организовать свое поведение, чтобы оно способствовало успешным действиям.

Для реализации первого этапа – для мобилизирующего возбуждения, использовались механизмы психической саморегуляции (самовнушение, аутотренинг, самогипноз), формулы которой строились таким образом, чтобы они могли поднять тонус симпатического отдела вегетативной нервной системы. Привожу набор таких формул, которые лучше использовать после предварительного погружения в снопоподобное, дремотное состояние, хотя некоторым удавалось достичь нужного эффекта и в обычном, в бодрствующем состоянии. Вот эти мобилизующие

формулы, чье содержание лучше проговаривать – промысливать про себя с закрытыми глазами, чтобы лучше сосредоточиться на соответствующих мысленных образах:

1. Возникает чувство легкого озноба...
2. Состояние как после прохладного душа...
3. Из всех мышц уходит чувство тяжести и расслабленности...
4. В мышцах начинается легкая дрожь...
5. Озноб усиливается...
6. По телу побежали «мурашки»...
8. Кожа становится «гусиной»...
9. Холодеют ладони и стопы...
10. Дыхание глубокое, учащенное...
11. Сердце бьется сильно, энергично, учащенно...
12. Озноб все сильнее и сильнее!
13. Все мышцы легкие, упругие, сильные!
14. Я все бодрее и бодрее!
15. Открываю глаза...
16. Смотрю напряженно, предельно сосредоточенно...
17. Я приятно возбужден!
18. Я полон энергии...
19. Я – как сжатая пружина!
20. Я полностью мобилизован!
21. Я готов действовать! Активно и успешно!

Как видите, ни одного слова о самой симпатической нервной системе, она никак не упоминается. Воздействие на нее осуществляется косвенным, обходным путем, за счет мысленных образов, способных возбудить ее. Конечно, приведенные мобилизующие формулы – не догма. Кому-то больше подойдет иной их порядок, а кому-то, понадобятся лишь две-три формулы, созданные на основе опыта, например, такие:

«Хожу босиком по снегу», «Купаюсь в проруби», «Стою на краю пропасти» и т.п. Образное представление подобных ситуаций и своего состояния при этом, оформленное в точные фразы, тоже способно вызвать подъем тонуса симпатической нервной системы, а следовательно, и необходимую мобилизацию сил организма.

И еще один важный момент: промысливая и представляя содержание мобилизующих формул, можно и нужно использовать соответствующие физические процессы. И если, например, при формуле «Я пружина!» невольно напрягутся мышцы тела или сожмутся кулаки, то это надо расценивать как естественную и полезную сопроводительную реакцию. Подобные физические элементы желательны потому, что они помогают сопровождать словесные формулы и закреплять их содержание четкими конкретными реальными ощущениями. В ряде случаев соответствующие физические ощущения можно и нужно воспроизводить специально, сознательно активизируя те или иные группы мышц (например, воссоздать нужную походку, или принимать оптимальную боевую стойку и т.д.). С помощью такой целенаправленной активизации опорно-двигательного аппарата в сознании прочно закрепляются конкретные физические ощущения, способствующие процессу дальнейшей психологической мобилизации.

Но вот первый этап – собственно «мобилизация» – осуществлен, симпатическая нервная система приведена в состояние нужного самочувствия и поведения. Следующий, второй этап, также воспроизводится за счет словесных формул и соответствующих словам мысленных образов.

Пример организующей формулы – «Четко вижу действия противника и мгновенно опережаю их!» и т.д. Нетрудно заметить, что содержание организующих формул, используемых

на фоне возбужденной симпатической нервной системы, определяется видом деятельности и, конечно же, индивидуальными особенностями личности, ибо, как говорится, «каждому свое».

По мере накопления опыта в работе с мобилизационными состояниями стало очевидно, что для мобилизации резервных сил организма на борьбу этот процесс не обязательно разделять на два последовательных этапа – на собственно мобилизацию и организацию. Практика показала, что можно достичь одновременно и подъема тонуса симпатической нервной системы, и нужной организации поведения, если найти и заключить в предельно точные слова формулы так называемого оптимального боевого состояния. Что же представляет собой это оптимальное боевое состояние?

ОПТИМАЛЬНОЕ БОЕВОЕ СОСТОЯНИЕ

Оптимальное боевое состояние – это наилучшее психофизическое состояние, находясь в котором человек начинает показывать свои самые высокие результаты и действует самым успешным образом. Оптимальное боевое состояние – это синоним вдохновения. Система вхождения в оптимальное боевое состояние, есть система сознательного обретения состояния вдохновения, которое всегда окрыляет и позволяет проявить себя самым наилучшим образом. Причем предлагаемая система вполне конкретна и достаточно проста для ее реализации.

Поэтому каждый, кто хочет действовать наилучшим образом, должен непосредственно перед началом значимой деятельности ввести себя в свое оптимальное боевое состояние и сохранять достигнутую мобилизованность буквально до самых последних секунд.

Лишь со временем, когда придет опыт, процесс вхождения в оптимальное боевое состояние будет занимать несколько минут, а то и секунд. А поначалу для того, чтобы разобраться в сущности этого состояния и научиться вполне осознанно достигать его, необходимо уяснить из каких составных частей, из каких компонентов складывается это замечательное состояние.

Надо сказать, что оптимальное боевое состояние у каждого человека весьма специфично и глубоко индивидуально.

Однако, хотя оптимальное боевое состояние для каждого человека строго индивидуально, в нем можно и нужно выделить три основных компонента, общих для всех.

Первый компонент – физический.

Ради удобства понимания начнем рассматривать организм человека как машину, состоящую из двух основных тесно взаимосвязанных частей.

Первая часть – головной мозг. Его основная функция – осмысливать и планировать предстоящую деятельность. Вторая часть – все остальные органы тела: мышцы, суставы, сердце, сосуды, легкие, эндокринные железы, желудок, кишечник, почки, печень и т.д. Их функция – физически выполнять то, что было запрограммировано в психическом аппарате, в головном мозге.

Итак, на пути достижения оптимального боевого состояния головной мозг – это программирующая часть, а все остальное тело – исполняющая, и эти обе части прочно соединены в единое целое, имя которому – организм.

В любой системе, в любом механизме, как бы ни были они просты или сложны, от состояния исполняющей части зависит очень многое. А подчас и все. Если, например, в автомобиле прекрасно работает мотор, но кузов готов развалиться и еле держатся колеса, то на такой машине далеко не уедешь.

Таким образом, физический компонент оптимального боевого состояния – это совокупность чисто физических качеств и соответствующих им ощущений в организме, таких, как, например, сила, гибкость, ловкость, подвижность, расслабленность, чувство свободного глубокого дыхания, хорошей работы сердца и т.д. А подобные ощущения, как известно, полностью зависят от качества физической и технической подготовки. Итак, чем лучше человек подго-

товлен физически и технически, тем богаче возможности его физического компонента оптимального боевого состояния.

Когда физический компонент достигает своего оптимума, начинают появляться особо субъективные, причем весьма своеобразные ощущения.

Физические ощущения легче уловить и запомнить, чем, скажем, психические. Каждый должен хорошо знать телесные ощущения, составляющие физический компонент своего оптимального боевого состояния. Это, к примеру, чувство «взрывных мышц», «хлесткости» удара, «растянутости», и т.д. «Руки теплые, мягкие, эластичные. Правая рука расслабленная и мгновенная, как молния. Ноги сильные, быстрые, свободные. Тело жесткое, упругое».

Причем нужно не только знать подобные физические ощущения, но и уметь сознательно вызывать их у себя, когда этого требует ситуация.

Надо так же еще знать, что память не всегда способна сама по себе удерживать испытанные ощущения и переживания и нередко ведет себя весьма коварно – человек невольно запоминает, долго помнит именно то, что нужно как можно скорее забыть, например, неприятные ощущения, связанные с травмой или пережитым страхом. Вот почему так важно всегда ориентировать себя на то хорошее, положительное, полезное, что возникает в процессе приобретения боевого опыта. И обязательно записывать в дневнике предельно точными словами эти ощущения.

Подобные записи (помимо общей пользы) помогут также вытеснить из памяти все то, что нужно забыть. Просматривая свой дневник человек освежает все полезное, а следовательно и нужное, что было испытано в прошлом. А это намного облегчит сознательную выработку необходимых элементов физического компонента своего оптимального боевого состояния. Разумеется, если только просматривать даже очень полезные и точные записи, исполняющая часть организма – тело – не войдет в оптимальный режим физической, функциональной работоспособности.

Практика подтверждает, что физический компонент крайне существенная составная часть в оптимальном боевом состоянии. Но только одного, даже отличнейшего физического самочувствия и технического мастерства недостаточно.

Второй компонент – эмоциональный. В практике прочно утвердилось понятие «уровень эмоционального возбуждения». Этот уровень может быть высоким, низким, средним и т.д. Разнообразию же эмоций нет предела. А все это многообразие ради удобства делится на две большие группы. Одну из них составляют положительные эмоции, которые помогают нам жить и действовать. Примером положительных эмоций может служить радость. В другую группу входят отрицательные эмоции, мешающие почти во всех случаях жизни. Самая распространенная отрицательная эмоция – это страх во всех его проявлениях: от легкой тревоги до панического ужаса.

А теперь вернемся к понятию «уровень эмоционального возбуждения». Под ним понимается определенная сила волнения, в котором находится человек. Если она велика, то говорят об очень высоком уровне эмоционального возбуждения. Когда же наступает успокоение, констатируют, что уровень эмоционального возбуждения снизился, упал. Нетрудно заметить, что понятие об уровне эмоционального возбуждения, которое можно измерить, позволяет достаточно хорошо ориентироваться в силе переживаний человека.

Очень важно прочно усвоить следующее – любая двигательная деятельность может быть успешной только в том случае, если она будет протекать на таком уровне эмоционального возбуждения, который является оптимальным для данной конкретной деятельности.

Как же измерить уровень эмоционального возбуждения? Наиболее простая возможность – подсчет частоты пульса (частоты сердечных сокращений – ЧСС). В наше время утрачивается тонкое мастерство пульсометрии, столь высокое в те далекие времена, когда врачи не имели и тысячной доли современных возможностей для объективной инструментальной оценки состо-

яния своих пациентов. Вынужденные обходиться тем, что было доступно, древние врачеватели могли по одному лишь пульсу заглядывать буквально в душу человека.

...Однажды великого врача древности Авиценну пригласили в богатый дом, где единственный сын и наследник таял на глазах. По целому ряду признаков и по поведению больного Авиценна заподозрил, что причина недуга – любовь. В этом подозрении нужно было утвердиться, а юноша категорически отказывался отвечать на вопросы. Тогда Авиценна взял его руку и, продолжая беседу, как бы невзначай стал называть различные женские имена. И вдруг пульс резко участился – внезапное волнение молодого человека, выразившееся в учащении сердечной деятельности, помогло установить имя любимой девушки. Таким же путем мудрый врач, перечислив названия районов и улиц города, узнал, где живет эта девушка – ведь при каждом верном предположении пульс у больного становился невольно чаще. Так врач установил истинную причину болезни и убедил родителей юноши дать согласие на брак, в котором они раньше отказывали сыну, считая избранницу его сердца недостойной их богатого наследника...

Определить ЧСС должен уметь каждый. Подсчитывать ее можно в разных точках тела: на лучевой артерии в нижней части предплечья, там где проходит граница с костью в районе большого пальца, на сонных артериях, расположенных по обе стороны от хрящей, образующих горло, на висках у самого входа в слуховые отверстия или приложив ладонь к левой стороне груди, где хорошо слышно биение сердца. Не надо только, измеряя пульс на предплечье, пользоваться большим пальцем, так как им, самым сильным и самым нечувствительным из пяти, очень часто невольно пережимают лучевую артерию и удивляются, что пульса не слышно. По правилам, на ложбинку, где проходит эта артерия легко накладываются сверху три пальца другой руки – указательный, средний и безымянный. Осторожно перебирая этими пальцами, нетрудно обнаружить пульсовые биения даже в тех случаях, когда они почему-либо ослаблены.

В практике многие подсчитывают ЧСС в течение 10 секунд и полученную цифру умножают на 6 так как пульс по правилам медицины принято измерять числом ударов в одну минуту. В тех случаях, когда не требуется особой точности, а время для измерения сведено к минимуму, можно ограничиться подсчетом ударов пульса за 6 секунд и гораздо быстрее, чем при умножении на 6 вычислить ЧСС за одну минуту.

Но все же намного предпочтительнее пользоваться отрезками в 15 секунд. В этом случае достигается гораздо большая точность. Предположим, что ЧСС за 10 секунд составила 12 ударов. В пересчете на 1 минуту это составит 72 удара. Представим, что произошла ошибка и вместо 12 ударов за 10 секунд насчитали 11 или 13 ударов. Ошиблись всего лишь на один удар, но тогда после пересчета частота пульса окажется 66 или 78 ударов за минуту, а это весьма существенное (в 12 ударов) различие. Когда же подсчет пульса производят за 15 секунд, столь большой разброс в конечном результате просто невозможен.

Подсчет ЧСС служит хорошим и удобным методом объективной оценки уровня эмоционального возбуждения, особенно в тех видах деятельности, где психическая напряженность стоит на первом месте.

Хотя подсчет ЧСС очень удобный и простой метод объективной оценки степени эмоционального возбуждения, ограничиваться только одной пульсометрией было бы, конечно, неверно. Из других объективных методик наиболее удобна, пожалуй, регистрация электрокожного сопротивления. С помощью небольшого, величиной с обычный фотоаппарат, прибора можно за несколько секунд определить уровень эмоционального возбуждения. Для этого человек должен подушечкой пальца, вытертой насухо, легко надавливать в течение 2-3 секунд на специальный датчик, соединенный с прибором коротким проводом. Отклонение стрелки показывает степень потоотделения на коже пальца, которое зависит от того, насколько возбуждена симпатическая нервная система, а следовательно, от того, каков уровень эмоционального возбуждения.

Почему же так важно иметь объективные данные об уровне волнения? Практический опыт показывает, что субъективная оценка своего состояния очень часто оказывается неточной. Неподвижно сидящему человеку кажется, что он спокоен, в то время как его сердце бьется 120 раз в минуту. О каком же спокойствии может быть тут речь? Или, наоборот, человек считает себя возбужденным, а пульс оказывается редким, слабым, что, как правило, говорит о недостаточной мобилизации на предстоящую борьбу нервной и сердечно-сосудистой систем.

Опытные мастера, серьезно относящиеся к психической подготовке, всегда знают свой «боевой пульс», его ориентиры и умеют управлять им.

Необходимо подчеркнуть, что при входе в оптимальный уровень эмоционального возбуждения в организме наступают весьма полезные изменения. В частности, многие элементы поведения автоматизируются и уже не требуют специального мысленного контроля. Человек начинает на многое реагировать мгновенно, не задумываясь и всегда очень точно. Такое, крайне важное ощущение, – «все идет как бы само по себе, без особых специальных усилий» – и лежит в основе легкости достижения высоких результатов во многих видах деятельности. Вот почему так важно, просто необходимо уметь сознательно выводить себя на оптимальный для предстоящей деятельности уровень эмоционального возбуждения. Начатый осознано этот процесс быстро переходит на автоматический режим деятельности, что значительно облегчает ее и способствует высокому ее качеству.

Оптимальный уровень эмоционального возбуждения может проявляться весьма различно: от высочайшего, на грани непереносимого напряжения, до просто хорошего настроения, которое тоже является выражением определенной степени возбуждения нервно-психической сферы.

Правильно найденный уровень эмоционального возбуждения является, можно сказать, стержнем, определяющим очень многое в состоянии человека. И тем не менее, наблюдения показывают – можно быть очень хорошо готовым функционально и технически, можно находиться на оптимальном уровне эмоционального возбуждения и все же не добиться результата. Из-за чего же?

Третий компонент – мыслительный. Понятие «мыслительный» применяется здесь несколько условно, так как и физический, и эмоциональный компоненты оптимального боевого состояния в той или иной степени всегда связаны с мыслительными процессами. Например, такие физические качества как «свежесть мышц», их способность «взорваться», не только физические, но и эмоциональные, и мыслительные ощущения. Также и любое эмоциональное состояние, как правило, осмысливается или, во всяком случае, может быть осмыслено. И поэтому названо соответствующими словами.

Тем не менее наблюдения показывают, что есть такие элементы в оптимальном боевом состоянии, которые лучше выделить в специальную группу – группу мыслительных процессов.

Предположим, что задача, которую надо решить, хорошо осмыслена и четко сформулирована. Достаточно ли этого для успеха? Еще нет! Теперь нужно суметь полностью сосредоточиться на ней. А вернее, на тех конкретных ее элементах, на тех опорных пунктах, от которых зависит успешное решение поставленной задачи.

О внимании. Что нужно знать о сосредоточенности внимания? Во-первых, чем она полнее, тем выше результат – это общий закон для многих видов деятельности. Во-вторых, полная сосредоточенность на чем-то одном ведет к автоматическому отключению от всего отвлекающего, от всего постороннего. Сосредоточенный человек, автоматически отгораживаясь от всего лишнего, как бы говорит всем и всему: «Не мешайте мне серьезно заниматься избранным делом». И, в-третьих, надо знать, что подавляющее большинство людей не способно сосредоточиться одновременно на двух разных предметах – эта редкая способность дана лишь немногим.

Вот почему никогда не стоит делать два дела одновременно, например, читать газету и слушать радио. Когда вы внимательно читаете, радио воспринимается как посторонний «шум», который лишь раздражает головной мозг, а смысл передаваемого если и улавливается, то лишь отрывчато. Если же прислушиваться к тому, что передают по радио, то хотя ваши глаза будут по инерции еще бегать по строчкам газетного текста, ничего из прочитанного не останется в вашей памяти. Так что гораздо правильнее делать каждый раз только одно дело, но делать хорошо.

«А как же Юлий Цезарь? – спрашивают после этого многие, ведь он мог одновременно читать, и писать, и слушать, и отдавать приказания». Думаю все же, что делал он это не одновременно, а быстро переключая свое внимание с одного дела на другое. Это тоже замечательная способность, и тот, кто ею владеет, может многое успеть. Но если выдающийся государственный деятель Римской империи действительно мог заниматься одновременно несколькими делами, то такое умеют лишь редкие единицы. Но подавляющее большинство из нас все же не юлии цезари, и нам следует специально учиться сосредоточенности на чем-то одном. И эту важную способность надо ежедневно развивать и поддерживать.

Прекрасный пример сосредоточенного внимания приводится в древней восточной легенде. Вот пример: «Магараджа выбирал себе министра. Он возьмет того, кто пройдет по стене вокруг города с большим сосудом, доверху наполненным молоком, и не прольет ни капли. Многие ходили, а по пути их окликали, их пугали, их отвлекали, и они проливали молоко. «Это не министры», – говорил магараджа. Но вот пошел один. Ни крики, ни пугания, ни хитрости не отвлекали его глаз от переполненного сосуда. «Стреляйте!» – крикнул повелитель. Стреляли, но это не помогло.

– «Это министр», – сказал магараджа.

– «Ты слышал крики?» – спросил он его.

– «Нет!».

– «Ты видел как тебя пугали?».

– «Нет. Я смотрел на молоко».

– «Ты слышал выстрелы?»

– «Нет, повелитель. Я смотрел на молоко».

И хотя пример взят из восточной притчи, в нем очень убедительно показано, насколько возрастают возможности человека при предельно сосредоточенном внимании на деле, которым он занимается.

Способность предельно сосредоточиться на том деле, которым занимаешься в данный момент, необходимо систематически развивать. Для достижения здесь требуется только одно: регулярно тренировать процесс концентрации внимания. Чтобы оно стало устойчивым, его следует ежедневно укреплять с помощью специальных упражнений, о которых будет рассказано ниже.

Каждому известно, что, читая скучную книгу, слышишь буквально все, что происходит вокруг – внимание буквально «отскакивает» от сухого текста и «прыгает» по всевозможным направлениям. Но если попадаете интересная книга, то внимание «впивается» в нее так, что можно даже забыть нужное дело, потушить, например, огонь под кастрюлей с молоком. Следовательно, напрашивается простой вывод: внимание само сосредоточивается на том, что интересно. Такая сосредоточенность называется произвольной.

Но ведь сколько существует неинтересных дел, которыми тем не менее надо серьезно заниматься! То есть, опираться на произвольно сосредоточенное внимание. Чтобы облегчить себе работу в подобных случаях, рекомендуется поступать следующим образом: прежде чем включаться в неинтересное дело, его необходимо сознательно связать с такими мыслями и чувствами, которые всегда интересны и поэтому привлекательны. Например, студенту физического института надо учить биохимию, но заниматься ею нет никакого желания. Но если

подумать о том, что, скажем, от особенностей углеводного обмена во многом зависят такие качества, как скорость и выносливость в деятельности скелетных мышц, а также качество течения психических процессов, то человека, занимающегося спортом, этот предмет не может не заинтересовать.

Следует хорошо уяснить – перед каждым, а тем более неинтересным делом очень важно создать положительную установку на то, что этим делом будешь заниматься с большим интересом, а следовательно, и с повышенным вниманием. А как уже было сказано, чем внимание сосредоточеннее на деле, тем выше КПД данного дела, тем меньше потребуется времени для его завершения. Когда же внимание неустойчиво, когда оно «мечется», продуктивность падает, а процент брака возрастает.

Итак, внимание может быть произвольно и непроизвольно сосредоточенным, а также произвольно и непроизвольно распределенным. Последний вариант его проявляется в виде рассеянности. Крайне важно овладеть обоими видами произвольного внимания: и сосредоточенным, и распределенным. Вот некоторые способы развития произвольно сосредоточенного внимания. Суть их состоит в волевом удержании внимания на каком-либо предмете или явлении.

1. Надо взять секундомер или часы с секундной стрелкой и проследить за ее движением, не отрывая внимания столько секунд, сколько удастся. Опыт показывает, что в первый раз большинство способно удерживать неотрывное внимание на кончике движущейся стрелки не более 20-40 секунд. Путем тренировок можно постепенно добиться удлинения сроков удержания неотрывного внимания на секундной стрелке до 1-3 минут. Если при этом внимание отвлечется хотя бы на мгновение, упражнение считается невыполненным, его надо прекратить и начать сначала.

Определив наибольшее время, в течение которого внимание смогло удержаться на секундной стрелке не отвлекаясь, надо постараться повторить периоды такого же сосредоточения 3-4 раза подряд, делая между каждой попыткой перерывы на 10-20 секунд. Такие упражнения полезно повторять несколько раз в день, чем чаще, тем лучше, и особенно перед сном, когда головной мозг за день утомлен и ему труднее сосредоточиваться. Успешное преодоление усталости будет говорить о том, что тренированность произвольно сосредоточенного внимания достигла достаточно высокой степени.

Приблизительно через месяц ежедневных тренировок внимание должно обрести способность удерживаться без перерывов, не отвлекаясь от кончика движущейся стрелки, в течение 4-5 минут. После этого можно перейти к тренировкам по наблюдению за очень медленным движением минутной стрелки тоже в течение такого же отрезка времени. Удержание произвольно сосредоточенного внимания в течение 4-5 минут – очень хорошее достижение.

2. Еще Леонардо да Винчи советовал своим ученикам, внимательно рассмотрев какой-либо предмет, закрыть затем глаза и, не торопясь, представить его во всех деталях. После этого снова посмотреть на этот же предмет, например, на скульптуру или картину, и проверить – насколько представление совпадает с оригиналом. Великий художник и ученый считал такое упражнение очень полезным для развития внимания и рекомендовал заниматься им так часто, как позволяет время, добиваясь того, чтобы представление полностью и точно повторяло оригинал.

3. Предыдущее упражнение можно выполнить, привлекая на помощь дыхание – рассматривая что-либо, делать медленный вдох, как бы втягивая в свой мозг, в свою память то, на чем сосредоточено внимание, а на выдохе, еще более замедленном, закрывать глаза, и мысленно воспроизводить образ того предмета или явления, которые только что были в фокусе внимания.

Что же касается тренировки произвольно распределенного внимания, то эта проблема разработана значительно слабее. Такое распределение внимания неплохо тренировать во

время езды в наземном транспорте, быстро перемещая собранное внимание с предмета на предмет, мелькающие за окном. Но непросто перемещать, а стараться при этом осознавать суть того предмета или явления, которое каждый раз оказывалось в фокусе внимания.

Обычно, когда речь заходит о сосредоточенности, многие связывают этот процесс со своеобразной психической напряженностью. Да, действительно, очень часто сосредоточенность сопровождается субъективно ощущаемым психическим напряжением. Но в практике такая напряженность, как правило, мешает. Ведь вслед за сокращением мышц лица – нахмуренными бровями, сжатым ртом – следует непроизвольное напряжение многих других мышц. Человек, как принято говорить, становится «зажатым», скованным, что всегда ему мешает.

Сделаем вывод – очень важно уметь многое выполнять, в том числе и предельно сосредоточиться, не напрягаясь ни физически, ни психически.

И еще весьма важное положение, о котором необходимо всегда помнить – длительность сосредоточения. Нужно твердо знать свое оптимальное время сосредоточения. Если оптимальное время сократить или растянуть, то это, как правило, заканчивается плохо. Затянутое по сравнению с оптимальным сосредоточение редко идет на то, чтобы по крупницам, по элементам, медленно, но верно, собрать себя на предстоящее движение. В большинстве случаев чрезмерно долгое сосредоточение скрывает лихорадочный поиск того или иного варианта настройки на результат. Следовательно, чрезмерно длительное (по сравнению с оптимальным) время сосредоточения – внешнее проявление внутренней неуверенности. Ну, а когда оно слишком укорочено, то это обычно свидетельствует о ненужной торопливости, об отсутствии опыта.

Для того, чтобы узнать свое оптимальное время сосредоточения – а оно, повторяю, сугубо индивидуально, хотя есть и некоторые общие закономерности – удобно прибегнуть к секундомеру, а еще лучше – к миллисекундомеру. Попросите тренера или товарища проследить с секундомером в руке хотя бы за двумя-тремя десятками ваших движений и сопоставьте результаты со временем сосредоточения. Наверняка выявится определенная закономерность между качеством исполнения движений и временем подготовки к ним.

Можно обойтись и без секундомера – многие ориентируются на собственное чувство времени. Против этого возражать не приходится, особенно, если время сосредоточения, установленное таким путем, становится действительно оптимальным. Хотя секундомер – более точный помощник при решении этой задачи.

А теперь очередной немаловажный вопрос – на чем же нужно сосредоточиться? Дело в том, что в мыслительном компоненте оптимального боевого состояния надо различать два момента. Первый – цель, второй – средства достижения этой цели.

Практика показывает, что лишь в редких случаях одно только страстное желание достичь намеченной цели помогает человеку мобилизоваться и автоматически выводит его на оптимальный уровень деятельности. Гораздо чаще категорическая установка – «Победить любой ценой!» приводит к прямопротивоположному результату. Вот почему так вредны общие «накачки» типа «Давай, давай!», «Ты обязан!» и т.д. Они вносят лишь хаос в сложнейшие процессы психической подготовки к ответственной борьбе.

Подведем итоги по разделу об оптимальном боевом состоянии. Итак, оптимальное боевое состояние складывается из трех компонентов – физического, эмоционального и мыслительного.

Используя возможности каждого из трех компонентов – физического, эмоционального и мыслительного, можно овладеть умением вводить себя в свое оптимальное боевое состояние. Потому, как люди готовят себя, их можно с известной долей условности разделить на три группы.

Для первой группы основная информация о готовности к борьбе идет главным образом от физического аппарата: от мышц, суставов, от степени влажности кожи, от состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Представители этой группы обретают уверенность в

своих возможностях лишь после того, как почувствуют себя очень хорошо в физическом и техническом отношении.

Для второй группы самым главным при вхождении в оптимальное боевое состояние является достижение оптимального уровня эмоционального возбуждения. Хорошее состояние физического компонента они рассматривают как само собой разумеющееся.

Необходимо еще раз подчеркнуть: оптимальный уровень эмоционального возбуждения может с полным правом считаться стержнем оптимального боевого состояния. Естественно, что у всех он разный и зависит от многих причин, в первую очередь, от особенностей личности. Но с чего бы ни начиналось вхождение в оптимальное боевое состояние – с физического, эмоционального или мыслительного компонента – всегда в конечном результате все составные части оптимального боевого состояния будут вращаться вокруг оптимального уровня эмоционального возбуждения как вокруг оси.

Для третьей группы определяющей является мыслительная концентрация, сводящая в единое целое физический и эмоциональный компоненты.

Практика овладения оптимальным боевым состоянием

До сих пор оптимальное боевое состояние рассматривалось лишь как общая схема. Как же разобраться в личном оптимальном боевом состоянии? Как его сформировать?

Необходимо спокойно, не торопясь «заглянуть в самого себя». Разобраться в своем психическом и физическом состоянии.

Делать это надо так. Взять чистый лист бумаги, карандаш или ручку, не торопясь, как можно подробнее описать все элементы своего физического и психического состояния в часы успеха. Возможно, что самое хорошее состояние было пережито на тренировке. Тогда нужно описать его.

Оказалось, что такая, в общем несложная, работа для многих затруднительна. Скорее всего по той причине, что никогда прежде ее не приходилось делать. Но, как известно, «без труда не вытащишь рыбку из пруда». Поэтому такую работу, такой самоанализ необходимо провести каждому. Практика показывает, что игра стоит свеч.

Регистрация оптимального боевого состояния

Не так уж часто удается быстро найти предельно эффективные боевые формулы оптимального боевого состояния. Как правило, на это уходит более или менее длительное время.

Надо хорошо уяснить – элементы оптимального боевого состояния как физические, так особенно психические, возникающие сами по себе, являются ценнейшими крупными, которые необходимо собирать с великим старанием и письменно фиксировать самым тщательным образом. Ведь именно на основе этих, рожденных вдохновением, ощущений, чувств и мыслей создаются затем наиболее точные и эффективные боевые формулы оптимального боевого состояния.

О динамике оптимального боевого состояния

Когда формулы оптимального боевого состояния только начинают создаваться, их обычно получается много – до 15, 20, даже 30 – по той причине, что, во-первых, не хватает опыта, а во-вторых, хочется подобрать отдельные формулы и для общей тренировки, и для специальной, и, конечно же, особенно хочется найти наиболее эффективные – боевые формулы оптимального боевого состояния, непосредственно связанные с предстоящей деятельностью.

Из большого количества первоначальных формул выбираются, исходя из накапливающегося опыта, те или иные, наиболее подходящие к данной конкретной ситуации.

Известны варианты, когда для вхождения в оптимальное боевое состояние оказывается достаточно одного междометия, например, «Эх!». Или создание определенной «маски» с характерным для данного человека выражением лица. И даже своеобразного и весьма характерного «посапывания» носом. Но такое происходит со временем. А начинать следует всегда с подробнейших и очень откровенных самоотчетов. Так что не надо смущаться от того, что вначале получается слишком много формул – будет что сокращать, будет из чего выбирать.

Мобилизованное состояние организма – первейшее и обязательное условие, обеспечивающее возможность успешного выполнения любой трудной деятельности. Ибо человек, находящийся в состоянии обычной повседневной, пусть даже очень хорошей нормы, просто не в силах реализовать ту или иную трудную деятельность – его организм не готов к этому.

В мобилизации резервных возможностей организма тесно взаимосвязаны методы психологии и психогигиены. Психология – наука педагогическая и помогает при мобилизации грамотно использовать такие процессы, как мышление, сознание, внимание, эмоции, представления, воображение. А психогигиена – наука медицинская и показывает, что мобилизация, если она осуществляется с соблюдением соответствующих психогигиенических правил, приносит несомненную пользу организму, так как делает людей более здоровыми, сильными, совершенными. За счет чего же? Каким же образом? Высшим проявлением процесса мобилизации является достижение наилучшего психофизического состояния, которое названо «оптимальным боевым состоянием». Оптимальное боевое состояние – главная цель в деле психофизической подготовки. Так вот это наилучшее мобилизованное состояние организма, играет роль положительно действующей доминанты. Учение о доминанте, созданное академиком А.А. Ухтомским (1875-1942 г.) говорит о том, что когда в головном мозге возникает сильный очаг возбуждения, то он, становясь доминантом, то есть, господствующим, начинает подчинять себе (тормозить) все остальные психические и физические проявления.

Когда доминанта имеет положительное для данного человека содержание, она превращается в мощный источник благополучия, хорошего настроения, силы, здоровья. Если же содержание доминанты почему-либо становится отрицательным, это делает человека в той или иной степени несчастным, даже больным.

Оптимальное боевое состояние, повторяю, играет роль положительно действующей доминанты, способствующей гармоническому взаимодействию всех функций организма. Поэтому тот, кто научится вводить себя в свое оптимальное боевое состояние правильно и грамотно, обретет в таком психологическом и психогигиеническом подходе к самому себе очень верного помощника в деле укрепления своего здоровья и развития своих возможностей. Положительная доминанта, порожденная оптимальным боевым состоянием, затормозит и подавит все те отрицательные психические проявления, которые пока все еще встречаются.

Если говорить о самой общей сути оптимального боевого состояния, то она сводится к достижению следующих качеств:

1. Физический компонент – опорно-двигательный аппарат (в первую очередь – скелетные мышцы) предельно раскован, согрет, размят, послушен, способен мгновенно включаться в максимальную активность и так же легко выключаться из нее для восстановления сил.

2. Эмоциональный компонент – оптимальный для данной конкретной ситуации уровень психоэмоционального возбуждения.

3. Мыслительный компонент – голова ясная, мыслит быстро, четко, адекватно ситуации. Но это, самая общая сущность оптимального боевого состояния. А для гарантии верного успеха мобилизация должна организовываться не «вообще», а в соответствии с требованиями предельной конкретности, определяемой как содержанием предстоящей деятельности, так и особенностями личности. Только при этом условии предельно точные слова и связанные с ними мыслительные образы боевых формул оптимального боевого состояния станут той самой главной психической силой, которая позволит осознанно и целенаправленно обретать

в каждый нужный момент великое и очень полезное состояние – состояние вдохновения. А вдохновение – гарант успеха в трудной деятельности – в контексте всего уже сказанного, рассматривается, как аналог высокой мобилизации всех психических и физических возможностей организма. Так что, оптимальное боевое состояние результативное психофизическое состояние, которым надо научиться управлять.

ГЛАВА 2. ЧУНБИ УНДОН – ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



Цель подготовительных упражнений, или разминки – подготовить мышцы к предстоящей работе и повысить уровень функционирования основных систем организма. Разминка состоит из двух частей: общей и специальной.

Общая часть разминки повышает функциональные возможности организма в целом. В общую часть разминки рекомендуется включать медленный бег, прыжки, подвижные игры, общеразвивающие упражнения. Главное требование, чтобы эти упражнения не требовали большого напряжения и хорошо разогревали тело.

Специальная часть разминки направлена на подготовку к активной деятельности тех групп мышц, которые будут задействованы в тренировке. Упражнения, выполняемые в ходе специальной разминки, повышают работоспособность мышц, что позволяет мышцам перенести без повреждений большие нагрузки и выполнять значительные по усилию и скорости сокращения. Упражнения, включаемые в специальную часть разминки, должны соответствовать основным тренировочным упражнениям не столько по координации их выполнения, сколько по интенсивности нервно-мышечных напряжений, что особенно важно для скоростно-силовых упражнений. Специальная часть разминки, совпадающая по интенсивности нервно-мышечных напряжений с основными тренировочными упражнениями, значительно сокращает период вратывания организма в рабочий режим и является эффективным средством, способствующим успешному выполнению упражнений скоростно-силовой направленности.

Эффективно проведенная разминка повышает температуру тела на несколько градусов и вызывает благоприятные для активной физической деятельности физиологические изменения в организме. Эти изменения характеризуются повышением пластичности мышц, и как следствие, улучшением их способности к расслаблению и сокращению; увеличением эластичности сухожилий и связок; ускорением кровоснабжения мышц и повышением насыщения их кислородом.

Немаловажным фактором разминки является и предупреждение травматизма во время тренировки, ведь мы занимаемся с целью укрепить здоровье и приобрести навыки самообороны, а не нанести ущерб своему организму. Практика подтверждает, что одной из основных причин травматизма при занятиях боевыми искусствами является неправильно проведенная разминка или отказ от нее. В традиционной практике боевых искусств комплекс упражнений разминки составляют, руководствуясь одним из следующих принципов: от крупных мышечных групп – к мелким, или от мышц верхней части тела – к нижней. Приведенные в этой главе упражнения расположены по принципу сверху-вниз.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Техника выполнения

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки на поясе, голову держать прямо.

Из исходного положения выполните медленный поворот головы влево, затем вправо, вернитесь в исходное положение и выполните медленный наклон головы вперед, затем назад. Количество повторений 10-15 раз.

Характер воздействия

Упражнение эффективно разогревает мышцы шеи для дальнейшего выполнения упражнений.



A



Б



В



Г



Д
Фото 6. Упражнение 1.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Техника выполнения

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди, голову держать прямо.

Из исходного положения выполните на два счета энергичное отведение локтей назад так, чтобы соединились лопатки на спине, затем выпрямляя руки в стороны, выполните на два счета отведение прямых рук назад. Выполняйте упражнение в быстром темпе на четыре счета. Количество повторений 10-15 раз.

Характер воздействия

Упражнение эффективно разогревает и подготавливает мышцы верхнего плечевого пояса для дальнейшего выполнения упражнений.



A



Б
Фото 7. Упражнение 2

УПРАЖНЕНИЕ 3

Техника выполнения

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены в стороны, голову держать прямо.

Из исходного положения выполните энергичный поворот туловища, рук и головы вправо, стараясь максимально завести руки назад. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону. Чередуйте повороты туловища вправо и влево. Выполняйте упражнение в среднем темпе. Количество повторений 10-15 раз.

Характер воздействия

Упражнение эффективно разогревает и подготавливает мышцы плечевого пояса, и поясничного отдела позвоночника для дальнейшего выполнения упражнений.



A



Б
Фото 8. Упражнение 3

УПРАЖНЕНИЕ 4

Техника выполнения

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены воль туловища, голову держать прямо.

Из исходного положения соедините ладони рук вместе внизу перед собой и поднимите вверх до положения над головой, разъедините руки и опустите через стороны вниз в исходное положение. Выполните круговые махи перед собой, в среднем темпе. Количество повторений 10-15 раз.

Характер воздействия

Упражнение эффективно разогревает мышцы верхнего плечевого пояса.



A



Б



В



Г



Д



Е
Фото 9. Упражнение 4

УПРАЖНЕНИЕ 5

Техника выполнения

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на расстоянии 1,5 ширины плеч, руки выпрямлены в стороны, голову держать прямо.

Из исходного положения, наклоняя туловище вниз, выполните касание правой рукой левой стопы, левая рука выпрямлена вверх. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону. Во время наклона слегка разворачивайте туловище в сторону, взгляд направляйте на выпрямленную вверх руку. Во время выполнения упражнения сохраняйте прямое положение туловища и рук, не сгибайте ноги в коленном суставе. Старайтесь не задерживаться в исходном положении, выполняйте махи руками и наклоны туловища в среднем темпе. Количество повторений 10-15 раз.

Характер воздействия

Упражнение эффективно разогревает и подготавливает все мышечные группы плечевого пояса, туловища и ног для дальнейшего выполнения упражнений.



A



Б
Фото 10. Упражнение 5

УПРАЖНЕНИЕ 6

Техника выполнения

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях и, расположены на пояснице, голову держать прямо.

Из исходного положения выполните выпад правой ногой в правую сторону, стопы плотно прижаты к поверхности. Во время выполнения выпада, надавливая руками на поясницу, подайте таз вперед. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону. Чередуйте выпады вправо и влево. Темп выполнения средний. Количество повторений 10-15 раз.

Характер воздействия

Упражнение разогревает и подготавливает мышцы и суставы поясничного и тазобедренного отделов позвоночника для дальнейшего выполнения упражнений.



A



Б



В
Фото 11. Упражнение 6

УПРАЖНЕНИЕ 7

Техника выполнения

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и расположены на поясе, голову держать прямо.

Из исходного положения выполните вращение бедрами сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Выполните упражнение в медленном темпе. Количество повторений 10-15 раз.

Характер воздействия

Упражнение разогревает и подготавливает мышцы тазобедренного и поясничного отделов позвоночника для дальнейшего выполнения упражнений.



A



Б
Фото 12. Упражнение 7

УПРАЖНЕНИЕ 8

Техника выполнения

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях и расположены на пояснице, голову держать прямо.

Из исходного положения выполните медленный прогиб назад в поясничном отделе позвоночника. Вернитесь в исходное положение. Не задерживаясь, выполните медленный наклон туловища вперед, коснитесь ладонями поверхности. Снова вернитесь в исходное положение. Чередуйте выполнение наклонов вперед и назад. Темп выполнения средний, с постепенным увеличением амплитуды движения. Количество повторений 10-15 раз.

Характер воздействия:

Упражнение разогревает и подготавливает мышцы спины, поясницы, бедер и подколенных сухожилий для дальнейшего выполнения упражнений.



A



Б
Фото 13. Упражнение 8

УПРАЖНЕНИЕ 9

Техника выполнения

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, голову держать прямо.

Из исходного положения, сгибая левую ногу в коленном суставе, выполните полуприсед, правая нога прямая, стопа натянута на себя. Упираясь руками в колени наклоните туловище к правой ноге и выполните пружинящие наклоны туловища вниз в количестве 10-15 раз. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону. Темп выполнения средний.

Характер воздействия

Упражнение растягивает голеностоп, подколенные сухожилия, мышцы задней поверхности бедра.



A



Б
Фото 14. Упражнение 9

УПРАЖНЕНИЕ 10

Техника выполнения

Примите исходное положение – ноги вместе, стопы соединены, туловище наклонено вперед, спина прямая, руки расположены на коленях.

Из исходного положения, сгибая ноги в коленном суставе, выполните приседание, стопы от поверхности не отрывать, затем выпрямляя ноги, выполните надавливание на колени руками в конечной точке разгибания ног. Выполняйте приседание с надавливанием на колени в энергичном темпе. Количество повторений 10-15 раз.

Характер воздействия

Упражнение эффективно разминает и разогревает ноги в коленном суставе.



A



Б
Фото 15. Упражнение 10

УПРАЖНЕНИЕ 11

Техника выполнения

Примите исходное положение – ноги вместе и слегка согнуты в коленном суставе, стопы соединены, туловище наклонено вперед, руки расположены на коленях.

Из исходного положения выполните круговые вращения в коленях по часовой стрелке и против часовой стрелки. Количество повторений 10-15 раз. Темп выполнения медленный.

Характер воздействия

Упражнение эффективно разминает и разогревает ноги в коленном суставе, подготавливая для дальнейшего выполнения упражнений.



A



Б
Фото 16. Упражнение 11

УПРАЖНЕНИЕ 12

Техника выполнения

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на расстоянии две ширины плеч, руки опущены вдоль туловища.

Из исходного положения, сгибая правую ногу в коленном суставе, сядьте в глубокий выпад. Правая стопа плотно прижата к поверхности, левая, пяткой упирается в пол. Выполните энергичные покачивания тазом вниз. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение на другую ногу. Темп выполнения средний. Количество повторений 10-15 раз.

Характер воздействия

Упражнение эффективно растягивает и разогревает паховые мышцы, а также мышцы внутренней и задней поверхности бедер, подготавливая ноги для дальнейшего выполнения упражнений.



А



Б
Фото 17. Упражнение 12

УПРАЖНЕНИЕ 13

Техника выполнения

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на расстоянии две ширины плеч, руки в свободном положении.

Из исходного положения, упираясь руками в поверхность, медленно опускайте таз вниз, до положения «поперечный шпагат». В максимально низкой для вас точке выполните энергичные пружинящие покачивания таза вниз. Затем опустите ягодицы на поверхность и широко разведите ноги в стороны, расслабьте паховые мышцы и мышцы задней, передней и внутренней поверхности бедер энергичными похлопываниями кулаками по мышцам бедер. Из этого положения выполните пружинящие наклоны туловища сначала к правой и левой ноге, затем слегка разворачивая туловище, наклоны за правой и левой ногой. Наклоны к ногам выполняйте в среднем темпе с постепенным увеличением амплитуды движений. Количество повторений 15-20 раз.

Характер воздействия

Упражнение растягивает, разогревает и подготавливает все мышечные группы бедер для дальнейшего выполнения упражнений.



А



Б



В



Г



Д



Е
Фото 18. Упражнение 13

УПРАЖНЕНИЕ 14

Техника выполнения

Примите исходное положение – сидя на поверхности, левая нога выпрямлена перед собой, правая согнута в колене и заведена назад за спину, руки в свободном положении.

Из исходного положения, обхватив пятку левой ноги руками, выполните энергичные пружинящие наклоны туловища вперед к ноге. Задержитесь в наклоне на 5-10 секунд и поменяйте положение ног. Выполните упражнение на другую ногу. Темп выполнения средний с постепенным увеличением амплитуды движений. Количество повторений 10-15 раз на каждую ногу.

Характер воздействия

Упражнение эффективно растягивает и разогревает мышцы задней поверхности бедер и подколенные сухожилия, подготавливает мышцы ног для дальнейшего выполнения упражнений.



А



Б
Фото 19. Упражнение 14

УПРАЖНЕНИЕ 15

Техника выполнения

Примите исходное положение – сидя на поверхности, левая нога выпрямлена вперед, правая согнута в колене и расположена перед собой (бедро и голень лежат на поверхности, стопа правой ноги упирается в левое бедро).

Из исходного положения, обхватив пятку ноги руками, выполните энергичные пружинящие наклоны туловища к левой ноге. Задержитесь в наклоне 5-10 секунд и поменяйте положение ног. Выполните упражнение на другую ногу. Темп выполнения средний с постепенным увеличением амплитуды движения. Количество повторений 10-15 раз на каждую ногу.

Характер воздействия

Упражнение растягивает и разогревает мышцы задней поверхности бедер и подколенные сухожилия, подготавливает мышцы ног для дальнейшего выполнения упражнений.



А



Б
Фото 20. Упражнение 15

УПРАЖНЕНИЕ 16

Техника выполнения

Примите исходное положение – сидя на поверхности, ноги выпрямлены перед собой, руки в свободном положении, туловище естественно выпрямлено.

Из исходного положения, обхватив руками пятки выпрямленных вперед ног, выполните энергичные пружинящие наклоны. После серии наклонов задержитесь в конечном положении на 10-15 секунд. Выполняйте в среднем темпе, постепенно увеличивая амплитуду движения. Количество повторений 10-15 раз.

Характер воздействия

Упражнение эффективно растягивает и разогревает мышцы задней поверхности бедер и подколенные сухожилия, подготавливая мышцы ног для дальнейшего выполнения упражнений.



Фото 21. Упражнение 16

УПРАЖНЕНИЕ 17

Техника выполнения

Примите исходное положение – сидя на поверхности, ноги согнуты в коленях, подошвы стопы прижаты друг к другу, спина прямая, руки обхватывают стопы.

Из исходного положения выполните медленный наклон туловища вперед, голову прижмите к стопам, в конечном положении надавите локтями на бедра, стараясь максимально прижать их к поверхности. Задержитесь в этом положении 10-15 секунд.

Характер воздействия

Упражнение растягивает и разогревает ягодичные мышцы, мышцы внутренней и задней поверхности бедер, а также паховые мышцы.



A



Б
Фото 22. Упражнение 17

УПРАЖНЕНИЕ 18

Техника выполнения

Примите исходное положение – сидя на поверхности, левая нога выпрямлена перед собой, правая согнута в колене и расположена на бедре левой ноги, одна рука обхватывает лодыжку, вторая – переднюю часть стопы согнутой в колене ноги.

Из исходного положения выполните круговые вращения стопой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Поменяйте положение ног и выполните упражнение на другую стопу. Выполняйте в среднем темпе, с постепенным увеличением амплитуды движения. Количество повторений 10-15 раз.

Характер воздействия

Упражнение разогревает и разминает голеностопный сустав.



A



Б
Фото 23. Упражнение 18

ГЛАВА 3. НАП ПОП – ТЕХНИКА САМОСТРАХОВКИ ПРИ ПАДЕНИЯХ



Прежде чем приступить к практическому изучению приемов самообороны, необходимо освоить технику самостраховки при падениях (нап поп), для того чтобы обезопасить себя от нежелательных травм на практических занятиях или в реальном боевом взаимодействии с противником.

САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ ВПЕРЕД

Техника выполнения:

Согните руки в локтевом суставе, ладони разверните вперед. Пальцы плотно прижмите друг к другу, ноги выпрямите и разведите чуть в стороны. Из этого положения выполните падение вперед, одновременно резко выдохнув воздух (ки-хап). Еще до соприкосновения туловища с поверхностью, вы должны нанести акцентированный амортизирующий удар (хлопок) ладонями обеих рук по поверхности. В момент падения голову отведите назад и поверните в сторону.



А



Б



В



Г
Фото 24. Самостраховка при падении вперед

САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ ВПЕРЕД В ПРЫЖКЕ

Техника выполнения

Согните руки в локтевом суставе, ладони разверните вперед. Пальцы плотно прижмите друг к другу, ноги выпрямите и разведите чуть в стороны. Из этого положения выпрыгнув вверх-вперед выполните падение вперед. После падения первыми касаются поверхности ладони рук, затем грудь, живот и бедра. (Данный способ самостраховки предотвращает при травм внутренние органы, голову и коленные суставы от падения вперед).

Последовательность обучения:

1. Отработка амортизирующего удара (хлопка).
2. Падение вперед из положения сидя.
3. Падение вперед из положения сидя в прыжке.
4. Падение вперед из стойки.
5. Падение вперед из стойки в прыжке.



А



Б



В



Г



Д
Фото 25. Самостраховка при падении вперед в прыжке

САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ НА СПИНУ

Техника выполнения

Скрестите руки перед грудью ладонями к себе. Присядьте и прижмите подбородок к груди. Из этого положения, оттолкнувшись ногами от земли, выполните падение на спину, одновременно сделав резкий выдох (ки хап). Еще до соприкосновения туловища с поверхностью, вы должны нанести упреждающий удар руками по поверхности. Для этого нужно выпрямить руки в локтевых суставах и отвести от туловища под углом примерно 45° - 60° (ладони развернуть к поверхности, пальцы свести). Этот удар вызывает амортизирующий эффект, предотвращающий травму внутренних органов при падении. Плотно прижатый подбородок к груди предохраняет голову от сотрясения. После приземления на спину приподнимите вверх выпрямленные ноги и кувыркнувшись назад через правое плечо вернитесь в исходную позицию.



А



Б



В



Г
Фото 26. Самостраховка при падении на спину

САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ НА СПИНУ В ПРЫЖКЕ

Техника выполнения

Скрестите руки перед грудью ладонями к себе. Присядьте и прижмите подбородок к груди. Из этого положения, оттолкнувшись ногами назад-вверх, выполните падение на спину, одновременно сделав резкий выдох (ки хап). Еще до соприкосновения туловища с поверхностью, вы должны нанести упреждающий удар руками по поверхности. Для этого нужно выпрямить руки в локтевых суставах и отвести от туловища под углом примерно на 45°-60° (ладони развернуть к поверхности, пальцы свести). Этот удар вызывает амортизирующий эффект, предотвращающий травму внутренних органов при падении. Плотно прижатый подбородок к груди предохраняет голову от сотрясения. После приземления на спину приподнимите вверх выпрямленные ноги и кувыркнувшись назад через правое плечо вернитесь в исходную позицию.

Последовательность обучения:

1. Отработка амортизирующего удара.
2. Падение на спину из положения сидя.
3. Падение на спину из положения сидя в прыжке.
4. Падение на спину из стойки.
5. Падение на спину из стойки в прыжке.



А



Б



В



Г



Д
Фото 27. Самостраховка при падении на спину в прыжке

САМОСТРАХОВКА КУВЫРКОМ ВПЕРЕД

Техника выполнения

Из исходной позиции, оттолкнувшись правой ногой от земли, плавно наклоняя туловище вперед-вниз и протягивая правую руку вниз тыльной стороной кисти к поверхности. Одновременно левой рукой опираясь о поверхность, кувыркнитесь вперед, поочередно опираясь о поверхность правым плечом, средней частью спины и левым бедром. Не останавливая инерционное движение вперед вернитесь в исходную позицию.



А



Б



В



Г



Д
Фото 28. Самостраховка кувырком вперед

САМОСТРАХОВКА КУВЫРКОМ ВПЕРЕД В ПРЫЖКЕ

Техника выполнения

Этот вид самостраховки выполняется с разбега. Оттолкнувшись ногами от поверхности выполните прыжок вверх-вперед (через партнера). При полете ноги отводятся назад за счет прогибания позвоночника в пояснице. После падения первыми поверхности касаются кисти рук, затем следует кувырок вперед (поочередно плечи, средняя часть спины и бедра). Главным индикатором правильности выполнения самостраховки является отсутствие травмы при падении.

Последовательность обучения:

1. Кувырок вперед сидя.
2. Кувырок вперед сидя в прыжке.
3. Кувырок вперед в стойке.
4. Кувырок вперед в стойке в прыжке.
5. Кувырок вперед в стойке в прыжке через партнера.



А



Б
Фото 29. Самостраховка кувырком вперед в прыжке

САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ НА ЛЕВЫЙ БОК

Техника выполнения

Падение на бок особо не отличается от принципов используемых при падении на спину. При падении на левый бок еще до соприкосновения туловища с поверхностью, вы должны нанести амортизирующий удар (хлопок) левой рукой по поверхности. При этом левая рука должна быть выпрямлена в локтевом суставе, развернута ладонью к поверхности и отведена от туловища примерно на 45°. Голова не касается поверхности, подбородок плотно прижат к груди. Левая нога в конечном положении выпрямлена, а правая согнута в колене. После падения на бок, приподняв выпрямленные ноги вверх и кувыркнувшись назад через правое плечо, вернитесь в исходное положение.



А



Б



В



Г



Д
Фото 30. Самостраховка при падении на левый бок

САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ НА ПРАВЫЙ БОК

Техника выполнения

При падении на правый бок еще до соприкосновения туловища с поверхностью, вы должны нанести амортизирующий удар (хлопок) правой рукой по поверхности. При этом правая рука должна быть выпрямлена в локтевом суставе, развернута ладонью к доянгю и отведена от туловища примерно на 45°. Голова не касается поверхности, подбородок плотно прижат к груди. Правая нога в конечном положении выпрямлена, а левая согнута в колене. После падения, приподняв выпрямленные ноги вверх и кувыркнувшись назад через левое плечо, вернитесь в исходную позицию.

Последовательность обучения:

1. Отработка амортизирующего удара.
2. Падение на бок из положения сидя.
3. Падение на бок из положения сидя в прыжке.
4. Падение на бок из стойки.
5. Падение на бок из стойки в прыжке.



А



Б



В



Г



Д
Фото 31. Самостраховка при падении на правый бок

САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ НА БОК КУВЫРКОМ ВПЕРЕД

Техника выполнения

Из исходной позиции, оттолкнувшись правой ногой от поверхности, наклоняя туловище вперед-вниз и протягивая правую руку вниз, тыльной стороной кисти к поверхности и одновременно упираясь о поверхность левой рукой, выполните кувырок вперед через правое плечо. Одновременно с кувырком нанесите амортизирующий удар (хлопок) левой рукой по поверхности. Левая рука выпрямлена в локтевом суставе, развернута ладонью к поверхности и отведена от туловища примерно на 45° - 30° . В конечном положении левая нога выпрямлена, а правая согнута в колене. После падения, опираясь на левую руку, поднимитесь и вернитесь в исходную позицию.



А



Б



В



Г



Д



Е



Ж

Фото 32. Самостраховка при падении на бок кувырком вперед

САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ НА БОК КУВЫРКОМ ВПЕРЕД В ПРЫЖКЕ

Техника выполнения

Из исходной позиции, оттолкнувшись правой ногой от поверхности вперед-вверх, одновременно резко наклоняя туловище вниз-вперед и протягивая правую руку вниз, тыльной стороной кисти к поверхности, левую руку используя в качестве направляющего вектора, выполните кувырок вперед. Приземляясь на левый бок, нанесите амортизирующий удар (хлопок) выпрямленной левой рукой по поверхности. В конечном положении левая нога выпрямлена, правая согнута в колене. Подбородок прижат к груди. Левая рука отведена от туловища примерно на 15°-40°.

Последовательность обучения:

1. Отработка амортизирующего удара.
2. Падение на бок с кувырком из положения сидя.
3. Падение на бок с кувырком из положения сидя в прыжке.
4. Падение на бок с кувырком из стойки.
5. Падение на бок с кувырком из стойки в прыжке.





Б



В

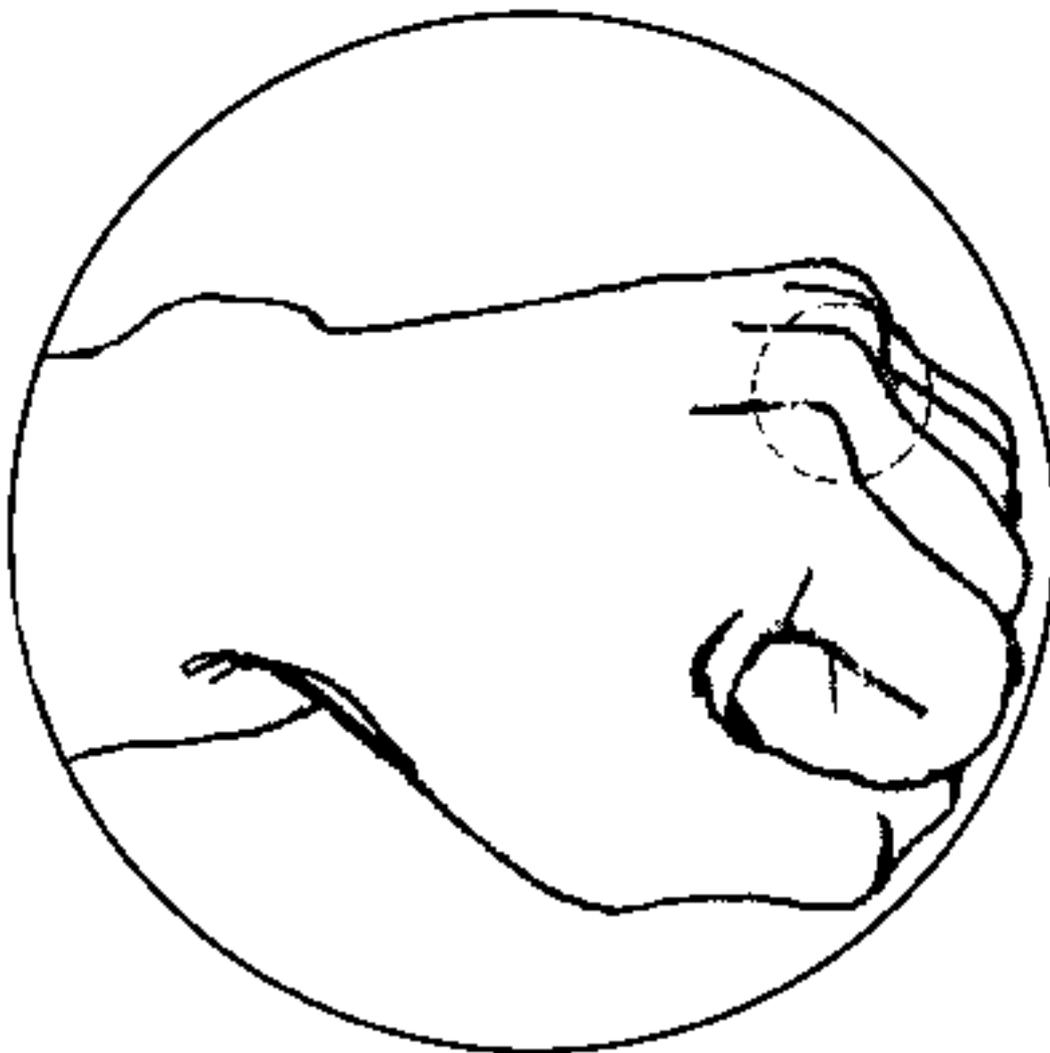


Г
Фото 33. Самостраховка при падении на бок кувырком вперед в прыжке

ГЛАВА 4. ОСНОВНЫЕ УДАРНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ ТЕЛА

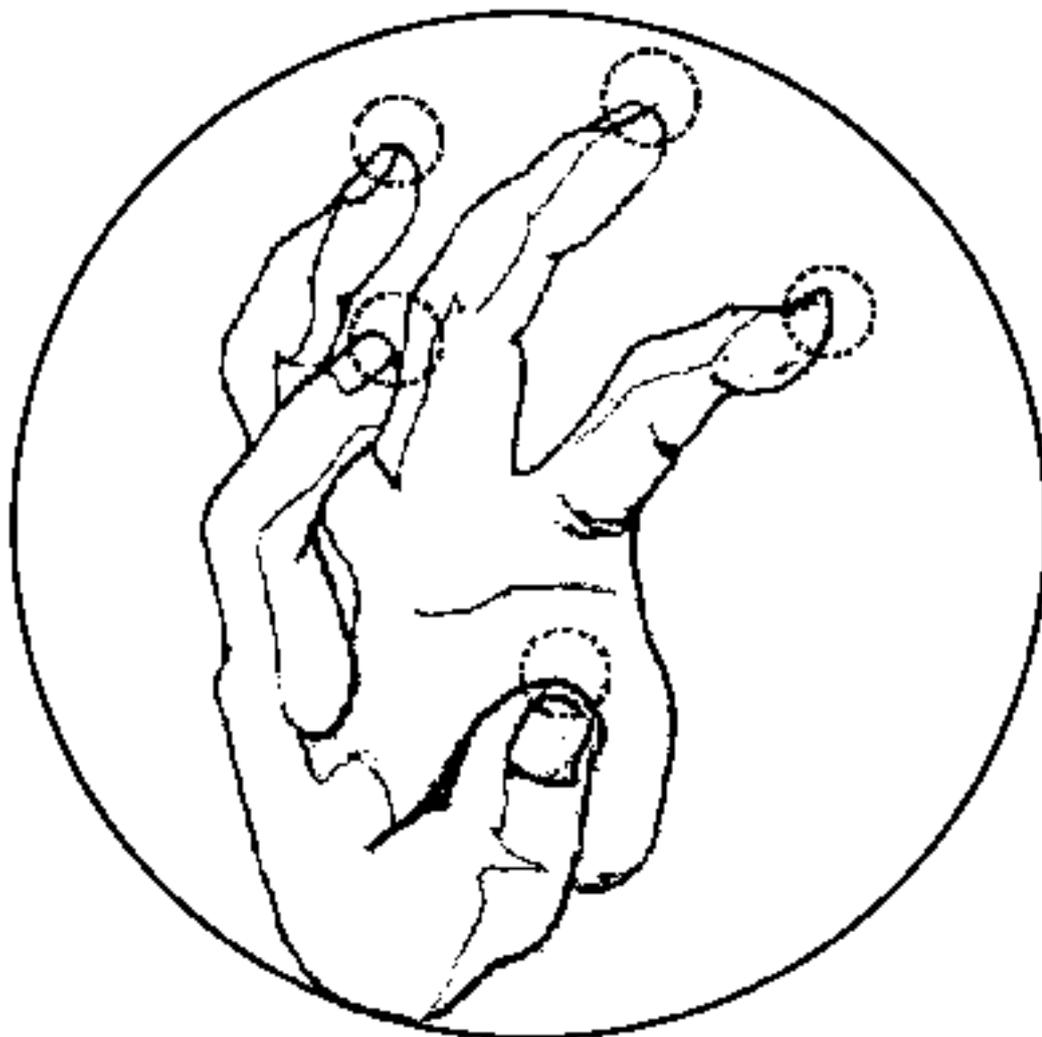


УДАРНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ РУКИ



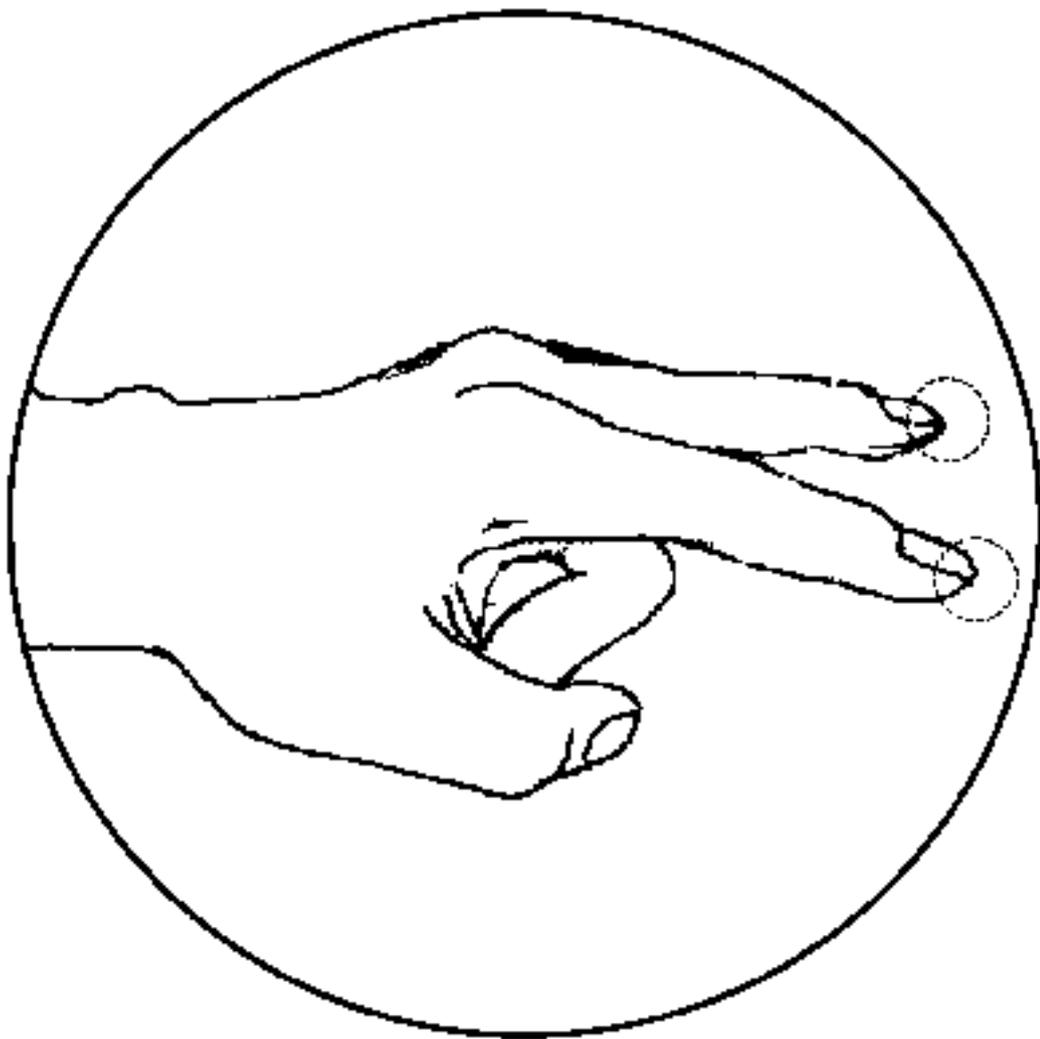
Передняя часть кулака.

Область суставов среднего и указательного пальцев, обычно используется при проведении прямых, боковых ударов и ударов снизу.



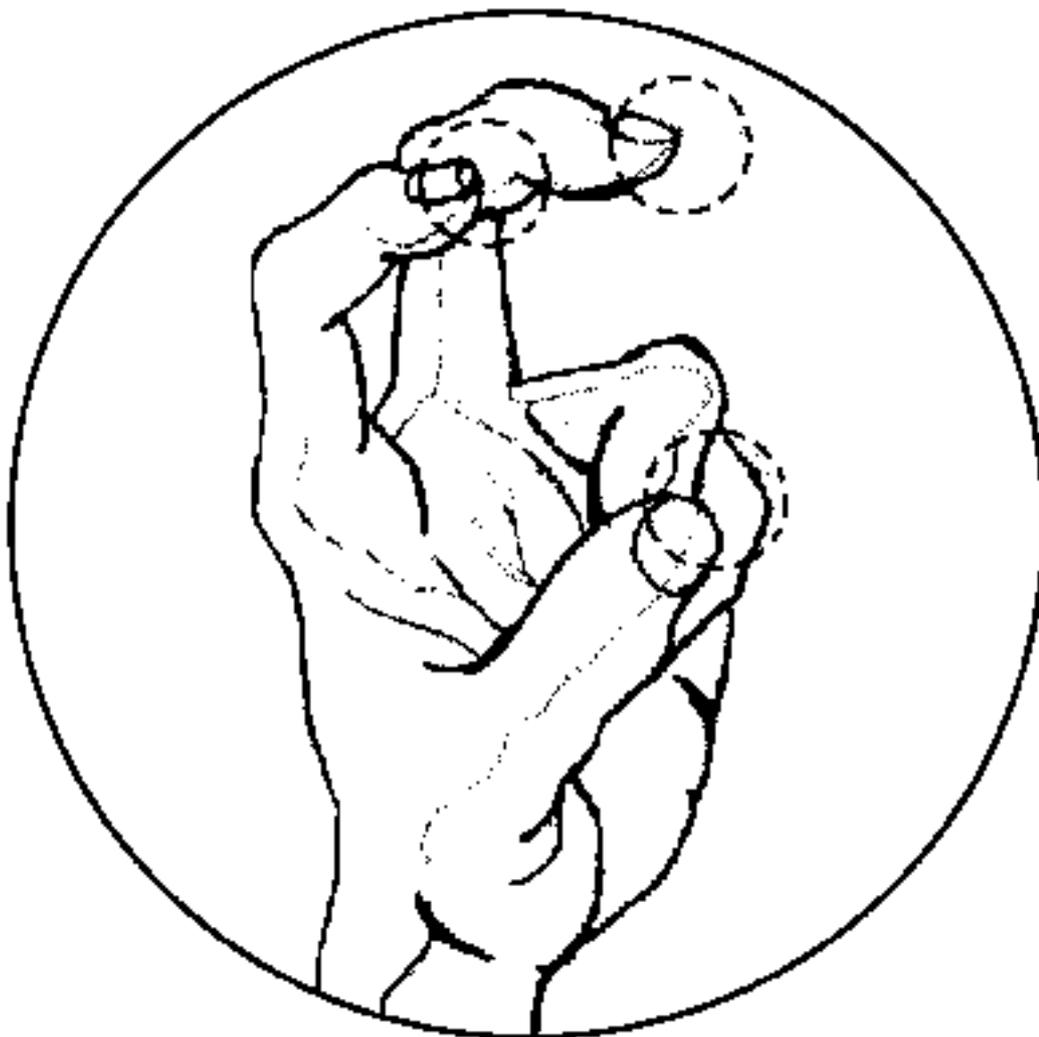
Пальцы руки.

Слегка согнутые кончики пальцев. Используются в атаках по жизненно важным точкам (глаза, в пах и т.д.).

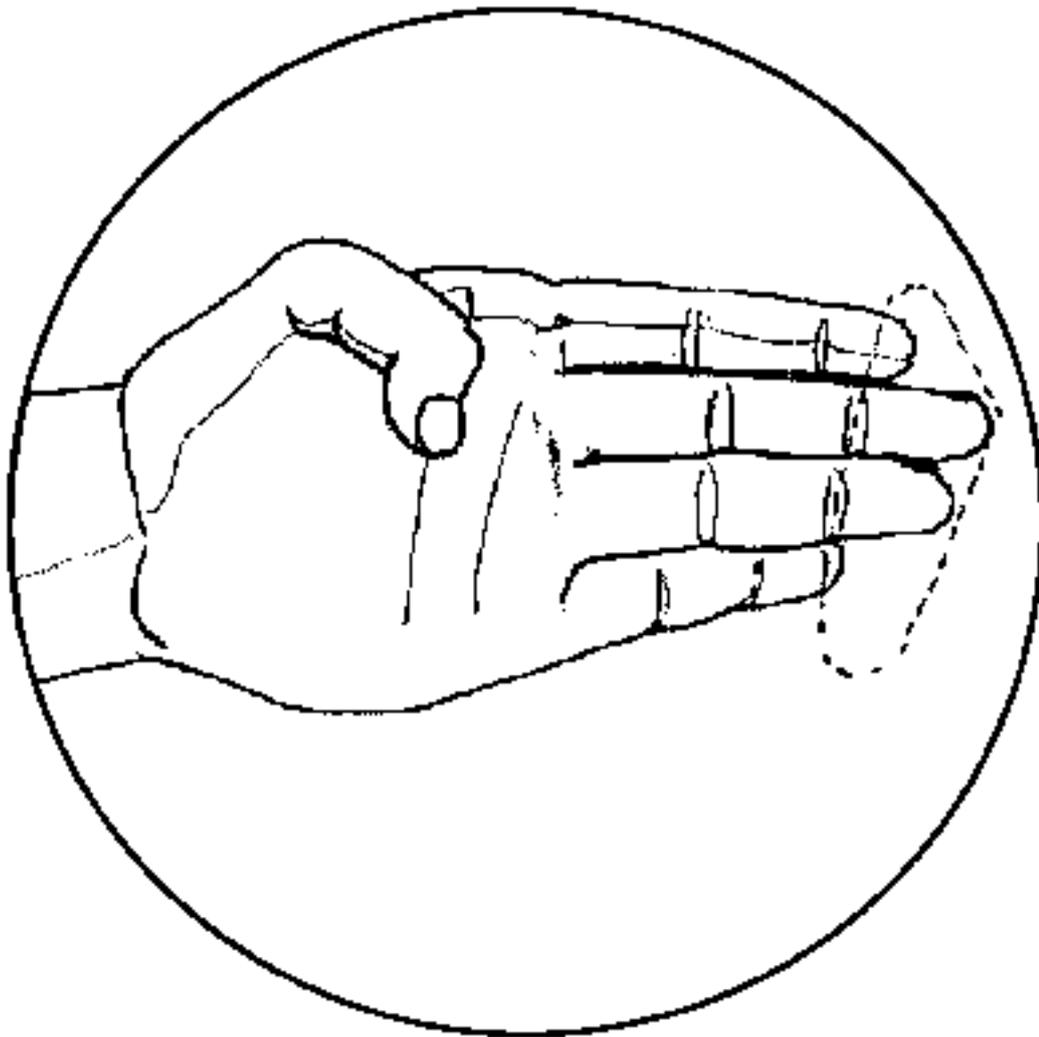


Кончики среднего и указательного пальцев.

Удар наносится вперед-прямо под разными углами в жизненно важные точки.

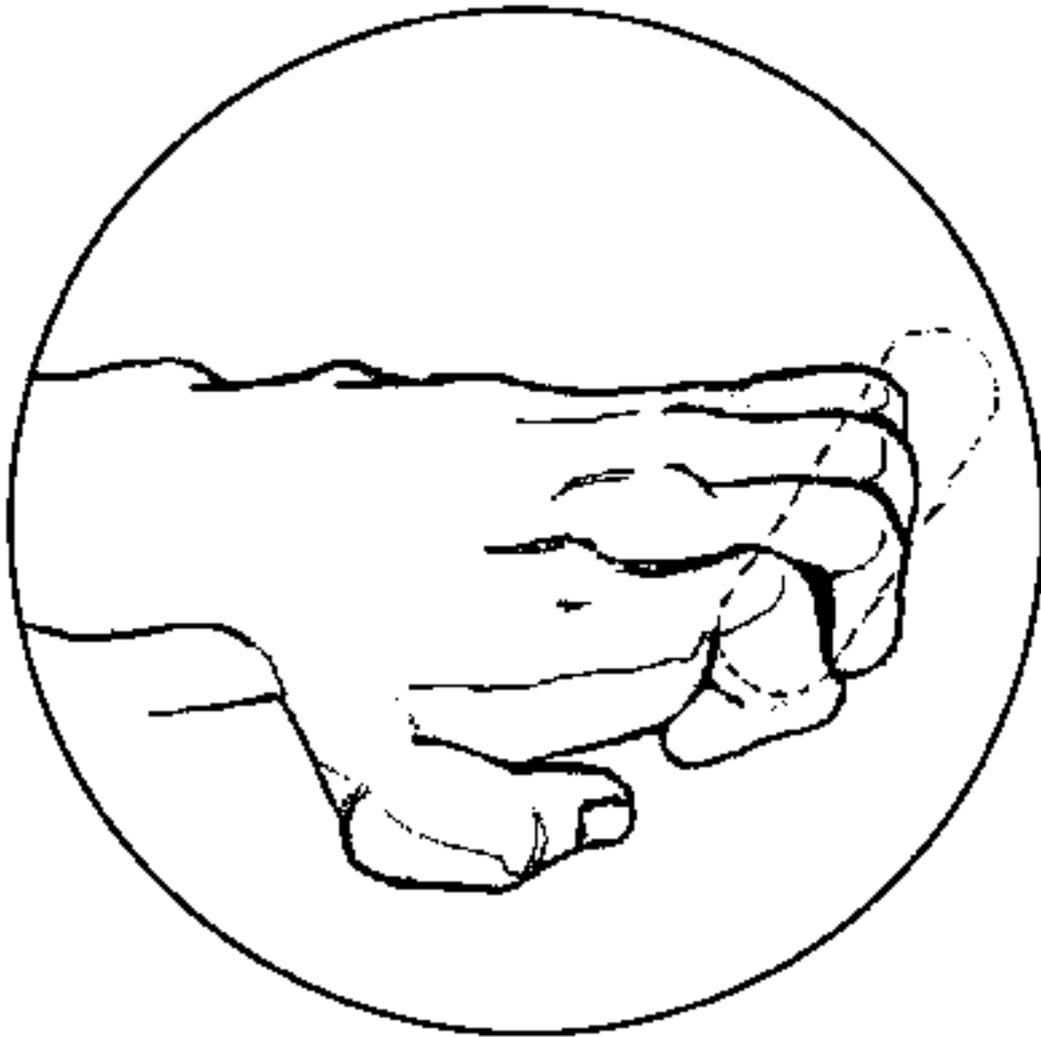


Согнутые кончики среднего и указательного пальцев и фаланги безымянного и большого пальцев. Используются в атаках по жизненно важным точкам.



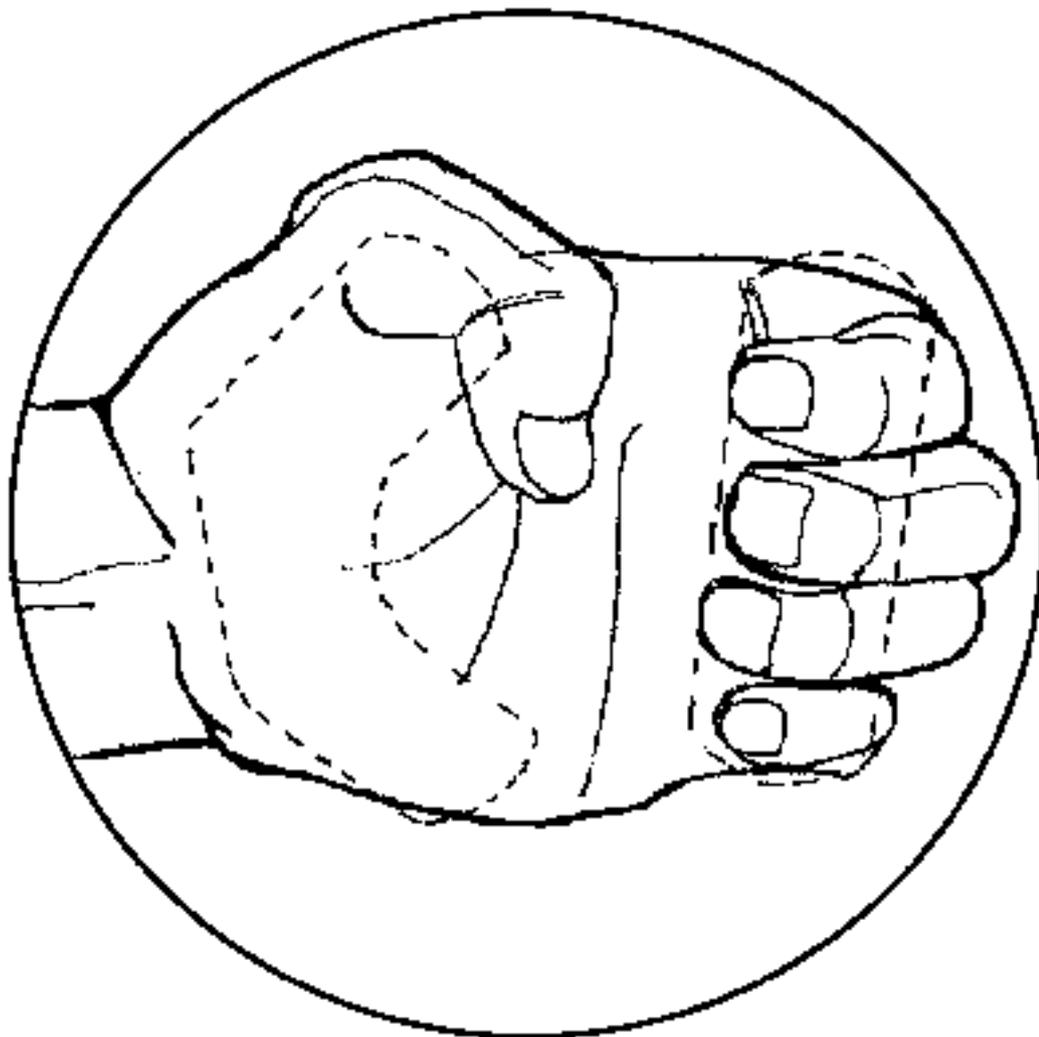
Кончики выпрямленных пальцев.

Концы пальцев сложены вместе. Удар наносится вперед под разными углами в солнечное сплетение, в глаза, в горло и другие жизненно важные точки.

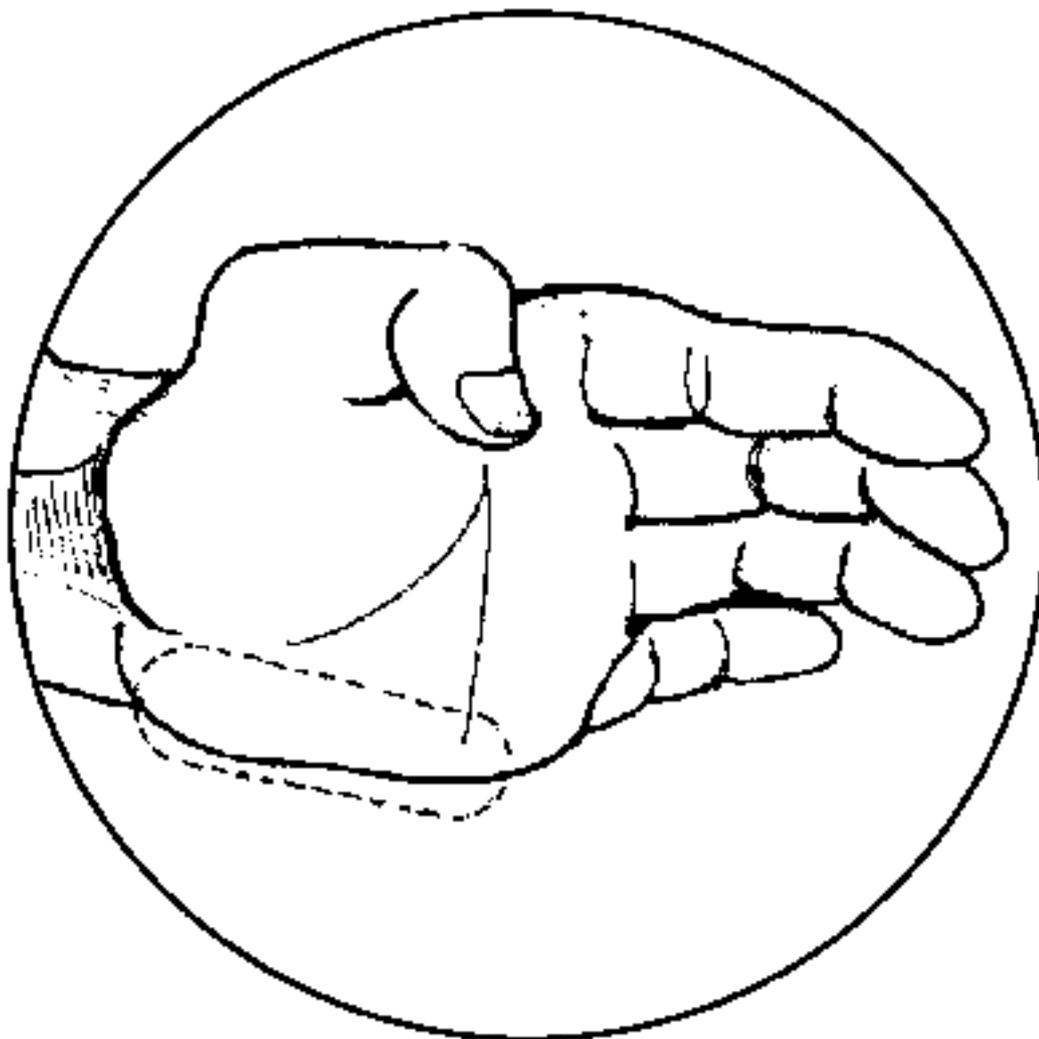


Концы вторых фаланг полусжатого кулака.

Согнутые пальцы плотно прижаты к ладони. Используются при атаках в горло, точек под носом или между ребрами.

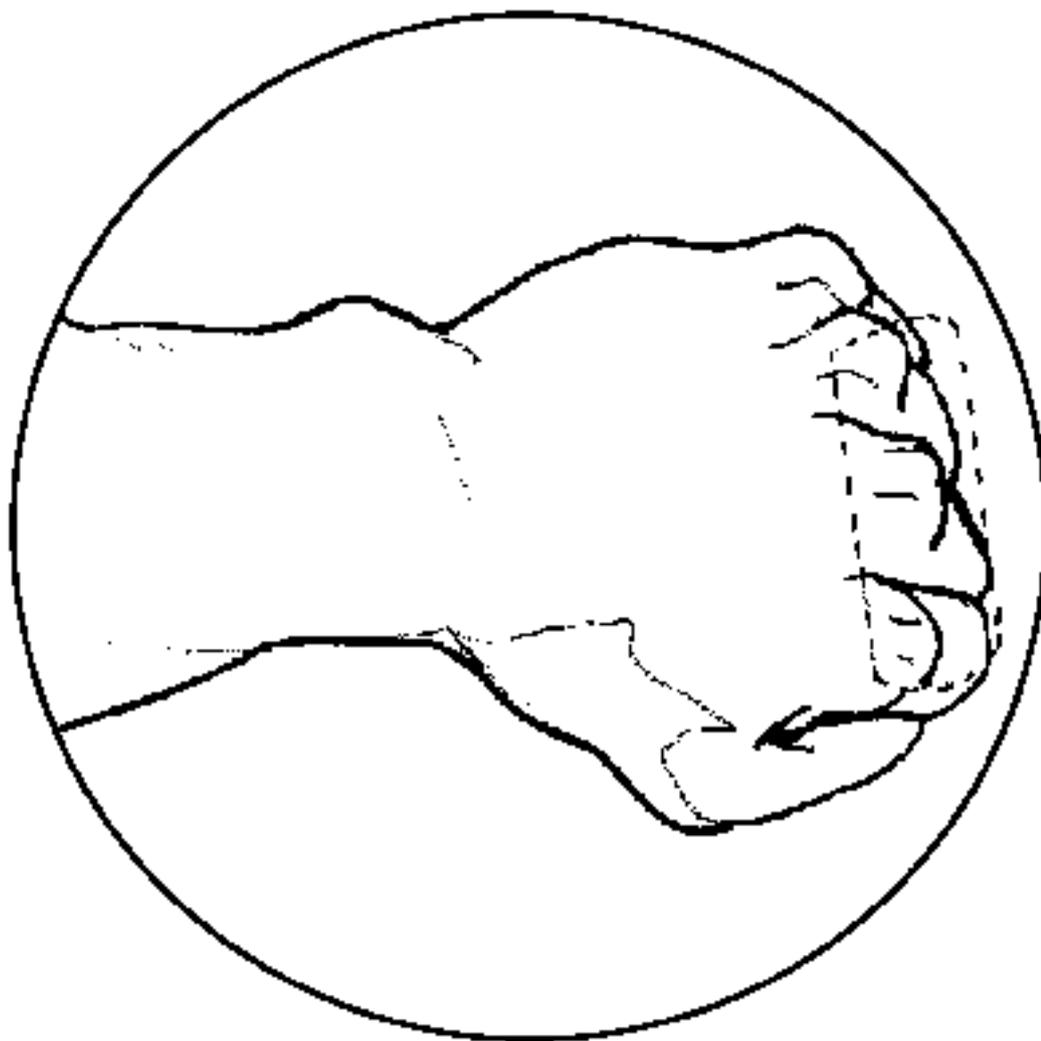


*Согнутые в средних суставах и плотно прижатые пальцы к ладони.
Удары наносятся сбоку или вниз. Может использоваться в качестве защиты.*



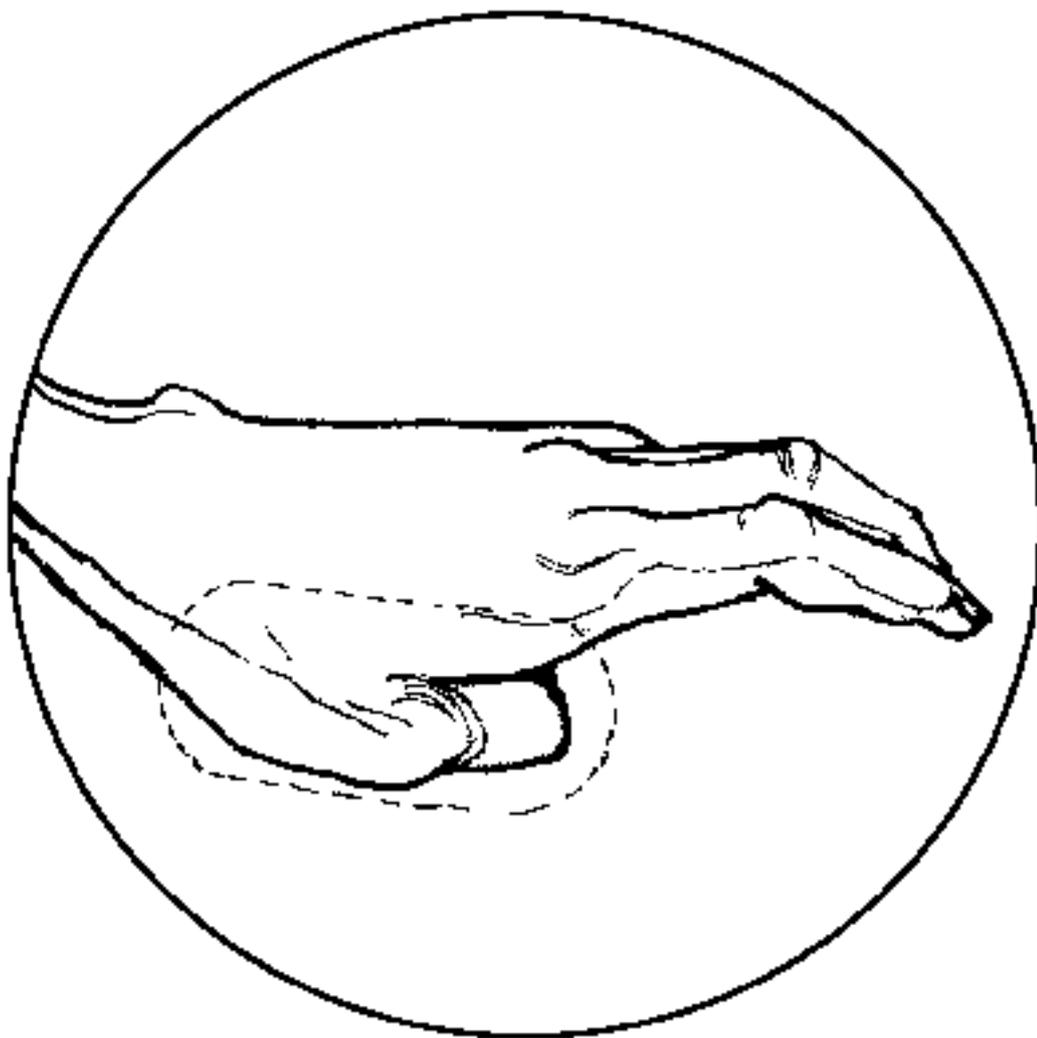
Внешнее ребро раскрытой ладони.

Удар наносится площадью ребра основания ладони до мизинца. Также может использоваться в качестве защиты.

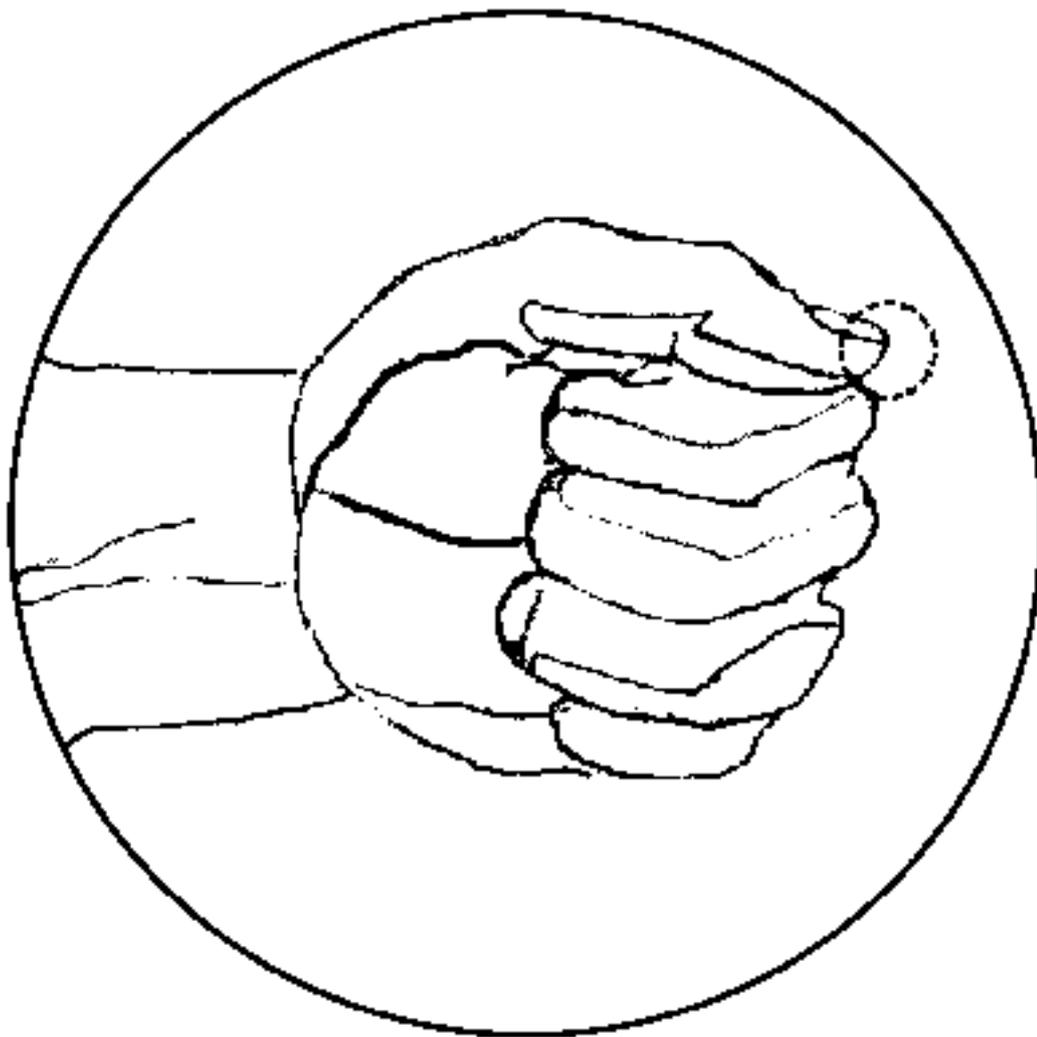


Тыльная часть кулака.

Ударной частью может служить область указательного и среднего пальцев или вся тыльная поверхность кулака. Удар может наноситься горизонтально или вертикально.

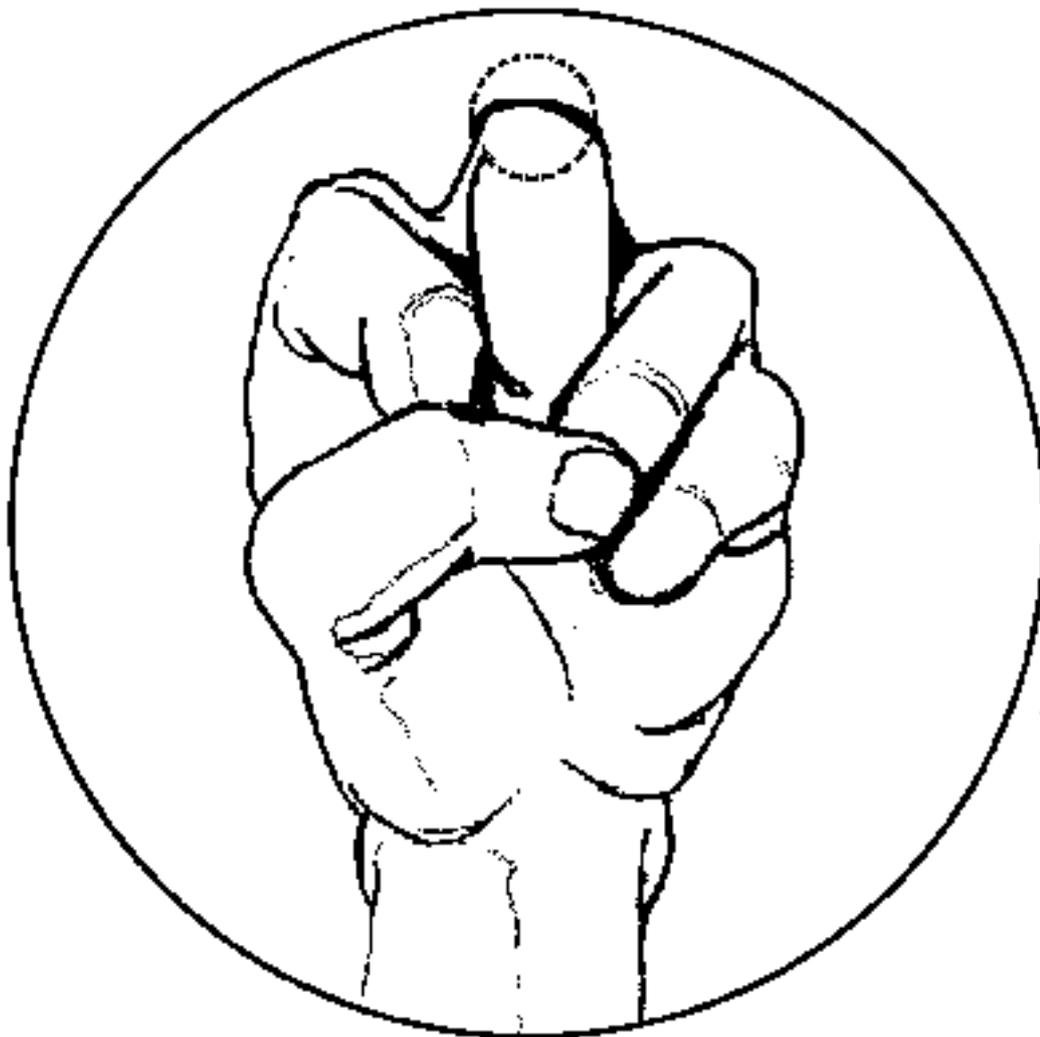


*Ребро ладони со стороны большого пальца, плотно прижатого к ладони.
Удар наносится местом между основанием большого и указательного пальцев.*



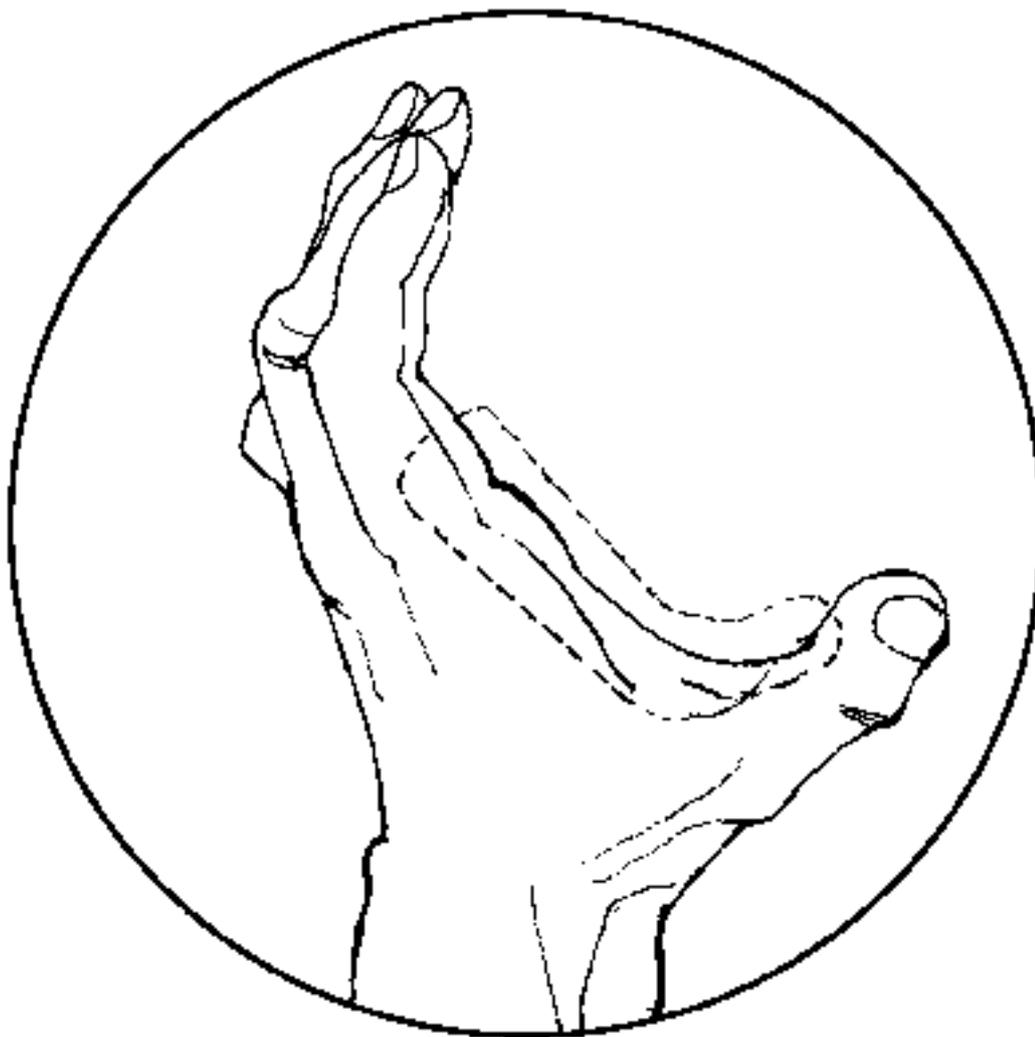
Кончик большого пальца.

Образуйте кулак, большой палец, вместо того чтобы сгибаться под указательным и средним пальцами выдвигается вперед. Используется в атаках по жизненно важным точкам.



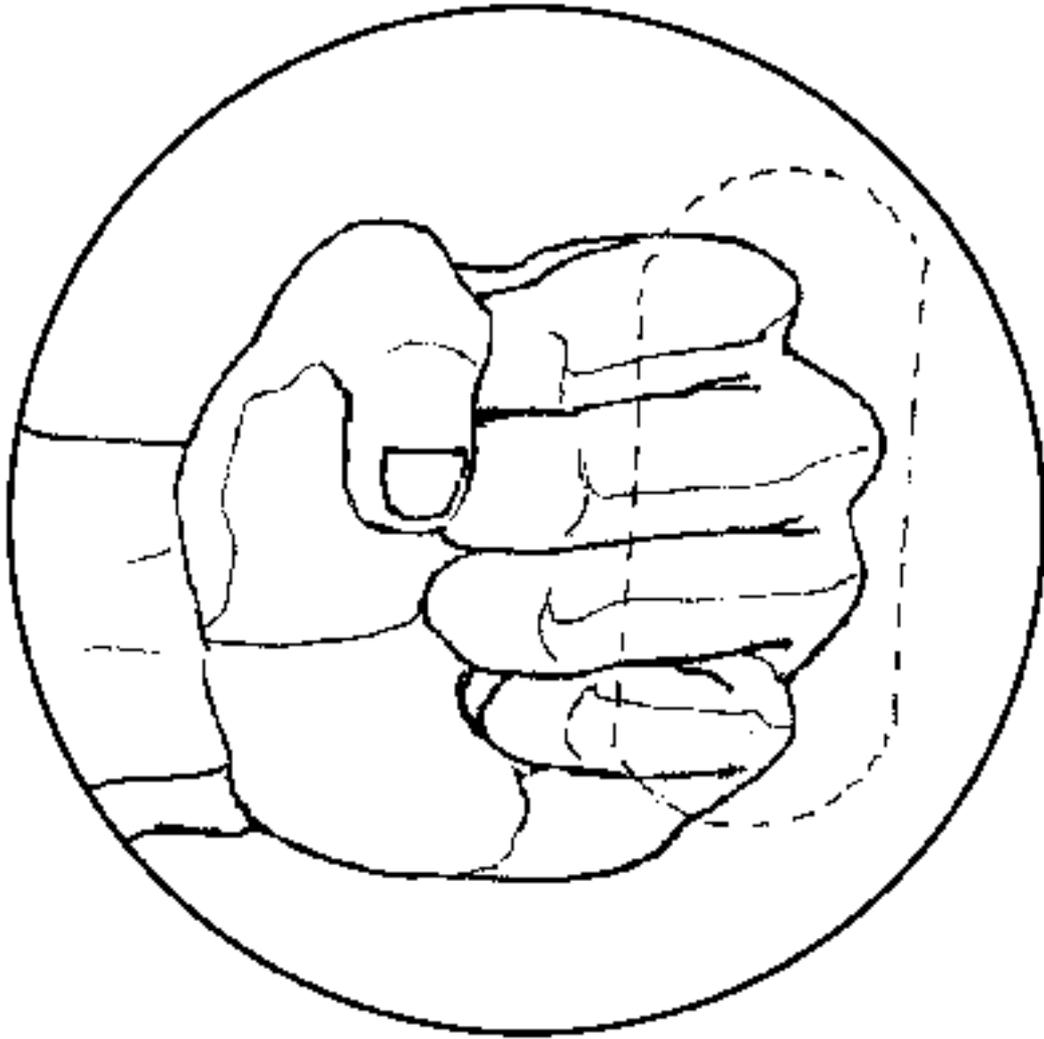
Сустав среднего пальца в кулаке.

Образуйте кулак, выдвиньте вперед сустав среднего пальца. Крепко сожмите средний палец между указательным и безымянными пальцами. Используется в атаках по жизненно важным точкам.



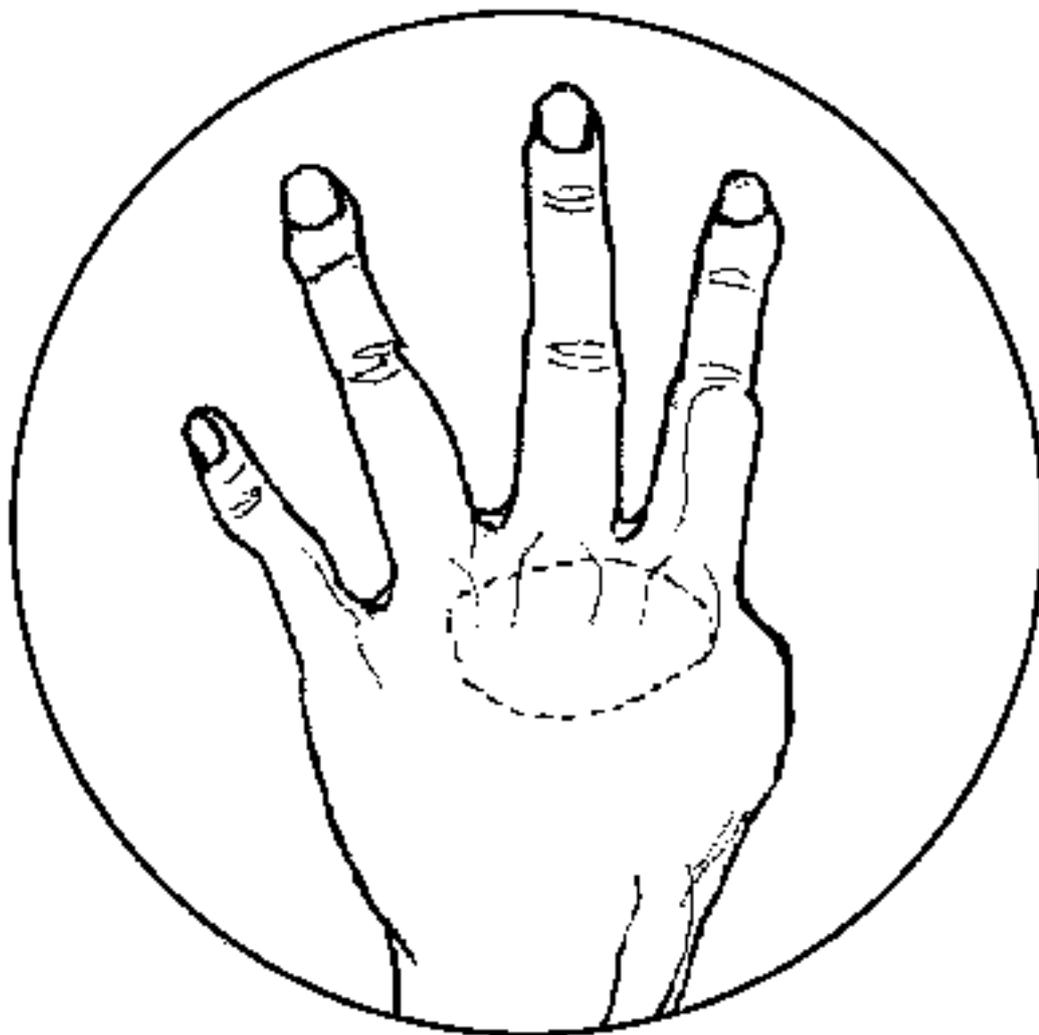
Ребро ладони со стороны большого пальца.

Удар наносится площадью от низа основания указательного пальца до сустава большого пальца.



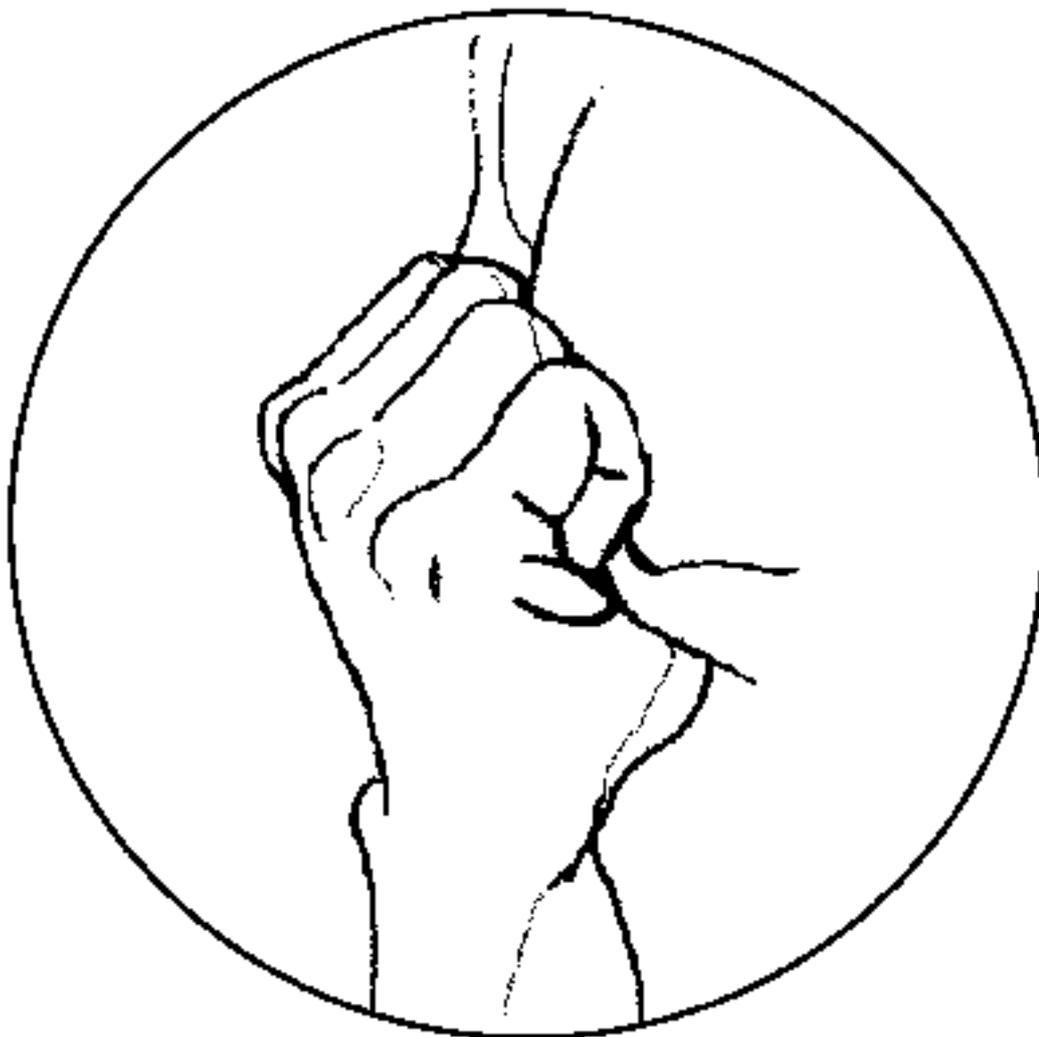
Вся передняя часть кулака.

Область суставов указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. Используется при проведении прямых ударов и ударов снизу.

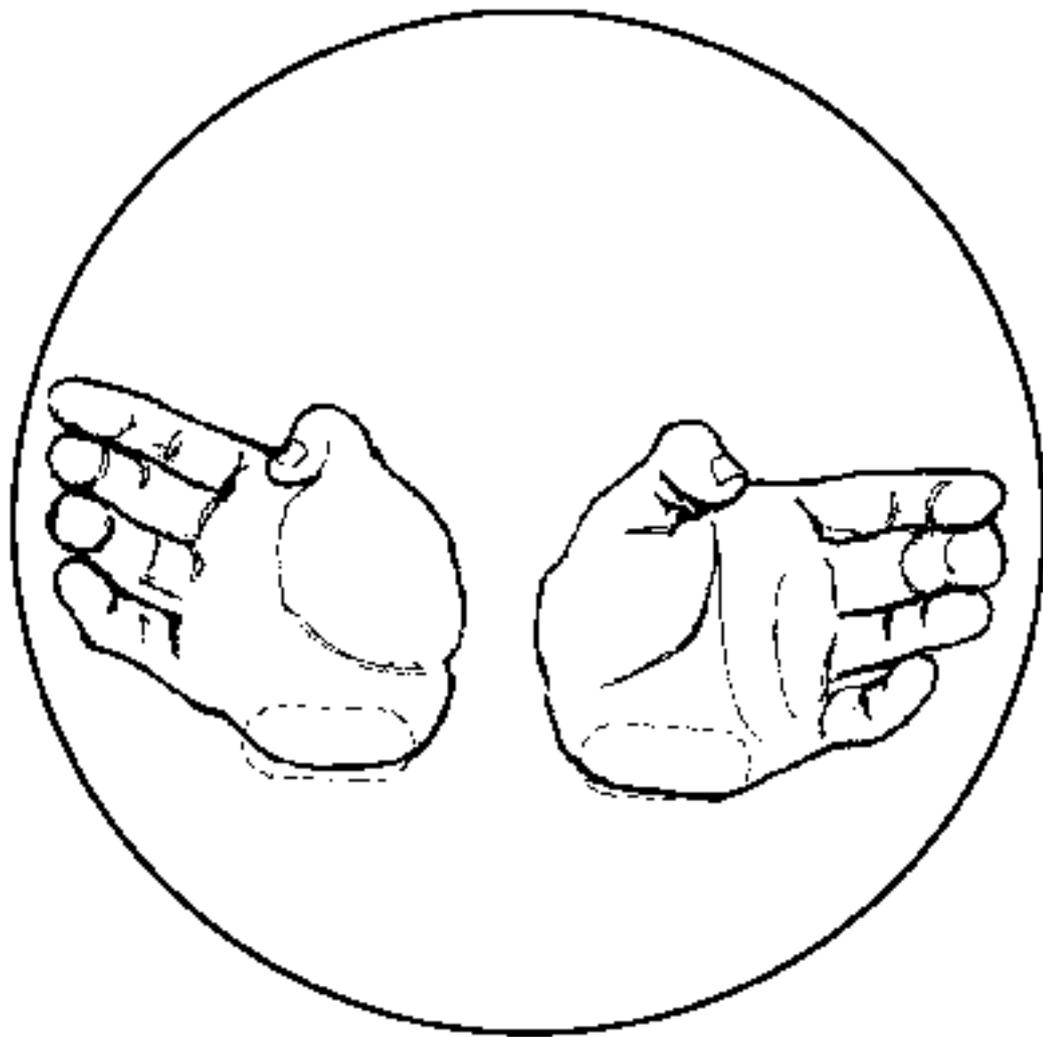


Тыльная сторона раскрытой ладони.

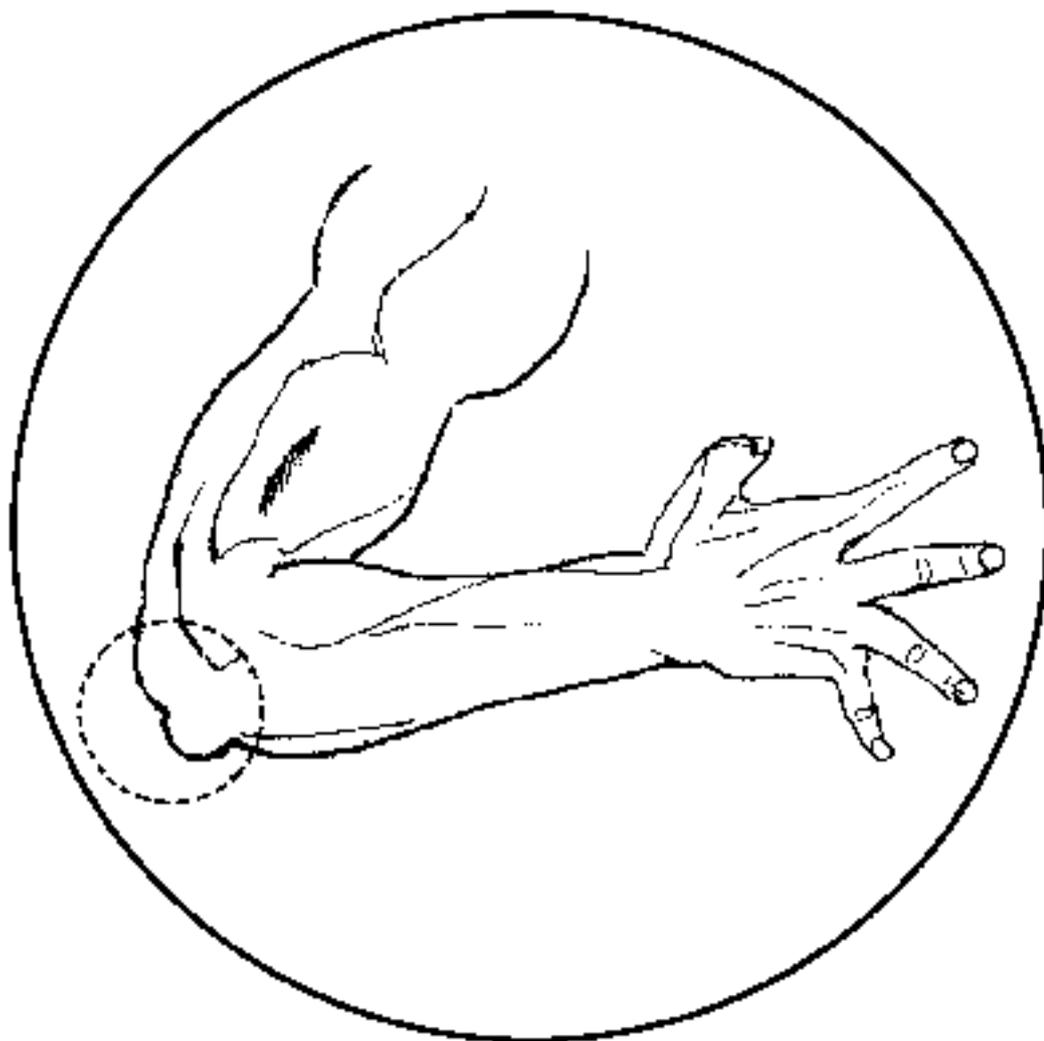
Удар наносится площадью от запястья до основания пальцев. Так же может применяться в качестве защиты.



Захват за одежду или за часть тела противника.



*Угловая часть ладони со стороны мизинца.
Применяется при ударах и блокирующих действиях.*





Локоть.

Ударной площадью локтя является кончик основания локтя (при боковом ударе локтем), передняя часть локтя (при ударе снизу), задняя часть локтя (при ударе в сторону или назад).

УДАРНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ НОГИ



Площадь ступни под большим пальцем. При нанесении удара пальцы максимально отгибаются вверх.



Внешнее ребро стопы. В основном используется для ударов в сторону. Ударной площадью служит ребро стопы от мизинца до пятки.



Ступня ноги. Используется для нанесения ударов в голову, в туловище, в пах. Также может служить для изменения траектории удара противника в защите.



Подъем стопы. Верхняя поверхность стопы. Пальцы стопы натянуты вниз.



Пятка. Используется для ударов назад, сверху-вниз или для толкающего удара вперед. Для того чтобы эффективно нанести удар пяткой нужно стопу отогнуть вверх.



Колено. Используется в основном в ближнем бою. При ударе коленом пятка должна располагаться как можно ближе к задней части бедра, колено максимально сгибаться. Удары коленями наносятся прямо и сбоку.

ГЛАВА 5. КИБОН ДОНЬЧЖАК – ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ



МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ САМООБОРОНЫ

Процесс обучения приемам самообороны можно условно разделить на четыре взаимосвязанных и взаимообусловленных этапа:

1. Понять прием.
2. Разучить прием.
3. Закрепить прием.
4. Научиться применять прием в реальных ситуациях.

В соответствии с этими этапами обучения происходит и формирование двигательных навыков занимающихся. Динамика формирования навыков характеризуется тремя последовательными стадиями.

На первой стадии происходит овладение основной структурой движения. На второй стадии происходит автоматизация навыка. На этой стадии приобретается способность к свободному выполнению приема в стандартных условиях. Третья стадия характеризуется приобретением способности к свободному и точному выполнению приема в нестандартных условиях или в реальном бою. На этой стадии приобретается важнейшее качество, обуславливающее уровень мастерства занимающегося – гибкость навыка.

Овладение основной структурой движения достигается на первых двух этапах обучения приему, в которых происходит создание правильного представления о приеме и его разучивание. Эта стадия образования навыка в начале обучения характеризуется большой напряженностью, общей скованностью движений, наличием лишних и ненужных движений. В деятельное состояние вовлекается значительно большее количество мышц, чем это нужно для выполнения разучиваемого приема.

В следующей стадии образования навыка – стадии его автоматизации – происходит закрепление навыка путем его многократных повторений. В процессе его повторения движения делаются постепенно все более координированными, лишние – устраняются.

В коре больших полушарий головного мозга этой стадии соответствует процесс установления прочных условно-рефлекторных связей, образуется стойкий динамический стереотип двигательного навыка. Так как любой возможный противник имеет свои специфические особенности, важно обладать способностью вариативного выполнения каждого изученного приема. Специальная тренировка выполнения приемов должна проходить в постоянно изменяющихся условиях, с разной скоростью, с переменной ритма в отдельных звеньях или во всем двигательном акте. Развитие способности к быстрому переключению от одних движений к другим, от одной скорости к другой, обусловлено подвижностью основных первичных процессов – возбуждения и торможения. Поэтому необходимо развивать способность к быстрой смене процессов возбуждения и торможения в двигательной зоне коры больших полушарий головного мозга. Самые большие трудности в изучении приемов возникают на начальном этапе занятий. После того, как занимающийся овладеет самыми основными приемами и у него появится элементарный запас двигательных навыков, образование новых навыков будет происходить значительно быстрее, освоение новых приемов будет происходить на частичном использовании ранее образовавшихся временных связей, так как для нервной системы характерно свойство пластичности, что позволяет на основе старых навыков формировать новые, более совершенные по координации. Если для овладения новыми приемами в начале обучения необходимо большее количество опробований и многократных повторений в стандартных условиях, то на следующем этапе обучения способность к образованию новых двигательных навыков повышается на основе имеющихся уже сходных навыков.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ОТДЕЛЬНОМУ ПРИЕМУ

Первый этап обучения – создание представления о приеме. На этом этапе необходимо создать первое общее представление о приеме, о структуре движений, характере действий. Причем очень важно, чтобы прием воспринимался как целостный двигательный акт.

Второй этап обучения – разучивание приема. Сначала прием выполняется для опробования и проверки правильности созданного мысленного представления о нем. Для уточнения деталей приема и создания более точных ощущений вначале прием выполняется медленно. Если возникают сложности, прием можно выполнять с разделением на элементы. Время выполнения приема с разделением на элементы зависит от сложности приема и быстроты освоения, но оно не должно быть длительным, чтобы не вызывать разрыва в представлении о приеме как о целостном двигательном акте. Затем прием выполняется в целом, сначала медленно, и потом, постепенно убыстряя, в темпе, приближенном к боевому. Для проверки правильности движений используется самоконтроль, наблюдение за выполнением в зеркало, наблюдение и помощь партнера.

В процессе разучивания приема создаются мышечно-осозательные представления о правильном выполнении, осознаются основные компоненты и первоначальные проприоцептивные ощущения, происходит образование координационных связей, необходимых для данного движения.

В первой стадии формирования двигательного навыка происходит становление основной структуры выполнения приема, которая, в дальнейшем, закрепляется и совершенствуется, и именно поэтому очень важно создание представления о его структуре с самого начала обучения. Однако способность правильно воспроизводить разучиваемый прием еще не означает овладение навыком. Это осуществляется в следующей стадии закрепления навыка.

Третий этап обучения – закрепление навыка – происходит в систематических повторных выполнениях, в которых постепенно приобретает свободу, экономичность и легкость движений. Постепенно темп выполнения приближается к максимальному – боевому. Лучшей формой проведения упражнений для закрепления навыков являются упражнения в парах. Сначала прием выполняется в легких условиях (замедленный темп, фиксированная дистанция), по мере усвоения условия усложняются. Усложнение условий выполнения достигается добавлением передвижений, изменением дистанции, усилением активности партнера и другими факторами. Дальше прием может выполняться с продолжением действий, с развитием их в минибой с использованием ранее изученных приемов. Закрепление навыков в условиях боя производится сначала в замедленном темпе, который постепенно нарастает.

Четвертый этап обучения – совершенствование приобретенного навыка. На этом этапе достигается убыстрение, уточнение, гибкость навыка.

При изучении приемов самообороны следует учитывать следующий фактор. С одной стороны, навык в выполнении приема должен быть предельно автоматизирован, а для этого необходимы многократные повторения приема в одинаковых условиях. С другой стороны, занимающемуся постоянно приходится сталкиваться с изменением условий, как в тренировочных, так и в реальных боях. Соответственно автоматизированное, стандартное выполнение приема может отрицательно сказаться на возможностях вариативного выполнения приемов и боевых действий в условиях боя, где боевые ситуации постоянно изменяются. Поэтому в процессе совершенствования приема необходимо постоянно изменять условия его применения и не заниматься длительным механическим повторением в одних и тех же условиях. После достижения автоматизма в выполнении приема переходят к сочетаниям его с другими приемами, переключению с одного вида действий на другие, от нападения к защите, от защиты к контратакам. Также необходимо отметить, что развитие и совершенствование навыка в отдель-

ном приеме самообороны происходят не изолированно в соответствии с разделением на четыре этапа. Уже первая стадия имеет элементы закрепления и совершенствования, поскольку в ней есть повторения, изменения ритма и другие варианты выполнения. В закреплении навыка имеются все элементы совершенствования, вместе с тем здесь происходит и разучивание новых вариантов, уточняются детали.

В изучении техники самообороны большую роль играют три момента:

1. Осмысливание приемов.
2. Самоконтроль за их выполнением.
3. Исправление ошибок.

Осмысливание приемов является непременным условием успешного формирования двигательных навыков. В процессе осмысливания происходит возбуждение соответствующих двигательных центров, создается необходимая психическая настройка на выполнение определенной работы. Понимание структуры приема и его деталей развивает способность к самоконтролю за выполнением приемов.

Самоконтроль за выполнением приемов способствует более быстрому формированию правильных навыков и предупреждает появление грубых ошибок. Самоконтроль возможен при условии хорошо развитого чувства движения и полном понимании смысла и структуры приема. Мастера боевых искусств даже в самых напряженных боях могут определять самые мельчайшие особенности движения и делать быстрые выводы для исправления ошибок в последующих боевых действиях в процессе этого же боя.

Способность к самоконтролю следует постепенно и настойчиво развивать. Для этого применяют следующие методические приемы: выполнение приемов с разделением на составные элементы; чередование быстрого выполнения приема с замедленным; специально замедленное выполнение; остановки движения с фиксацией различных его моментов для лучшего разбора и ощущения; выполнение частей движения с заданной скоростью; выполнение перед зеркалом; выполнение под наблюдением партнера и наблюдение за партнером. Использование этих методов поможет развитию у занимающегося критического мышления, повышению наблюдательности и требовательности к себе, увеличит способность к анализу движений, разовьет интерес к техническому совершенствованию.

Исправление ошибок. Ошибками называют отклонения, нарушающие механизм движения, искажающие его структуру, своевременность и целесообразность действий.

Все ошибки по специальному признаку можно разделить на технические и тактические, по физиологическому признаку – на автоматизированные и неавтоматизированные, и по биомеханическому – на локальные и цепные.

Технические ошибки нарушают основную правильность движений, искажают элементы движения. Это ошибки в координации движений. Даже при тактическом преодолении противника они могут помешать достижению победы, так как их результатом являются малоэффективные удары или защиты.

Тактические ошибки выражаются в несоответствии боевых действий субъекта действиям своего противника.

Автоматизированные ошибки возникают в результате многократных повторений неправильных движений, в процессе которых вырабатывается стереотип неправильного двигательного навыка. Автоматизированные ошибки исправляются со значительными трудностями, а в ряде случаев остаются навсегда. Исправление этих ошибок требует ломки образовавшегося неправильного навыка и погашения установившихся рефлексов.

Неавтоматизированные ошибки чаще всего возникают на начальном этапе обучения и представляют собой неизбежное явление, обусловленное неподготовленностью нервно-мышечного аппарата и психики к выполнению новых необычных движений. Они связаны с недостаточностью контроля со стороны двигательных анализаторов в работе по установлению

сложных условнорефлекторных связей, или другими словами в выработке новых координаций. При встрече с новым движением, до установления навыка, в нервной системе идет деятельная работа, связанная с необходимостью наладить правильные взаимоотношения частей тела и органов. Совершенные координации возникают только в результате этой борьбы. И пока идет обучение, возникновение ряда ошибок представляет собой неизбежное явление. При отсутствии должного внимания к ним, они могут стать автоматизированными и будут представлять большую помеху в развитии мастерства занимающегося.

Локальные ошибки представляют искажение отдельных деталей движения, отклонение от структурной правильности, не искажающие основы приема. Примерами таких ошибок могут быть положение правой руки при ударе левой, положение подбородка в боевой стойке и так далее. Все эти ошибки представляют неточности в выполнении движений, с которыми нужно бороться, так как они делают движения занимающегося неполноценными в боевом отношении.

Ценные ошибки искажают движение или положение в целом. При этих ошибках искажение правильности в одной части тела ведет к ряду отрицательных последствий во всей цепи движения. Так, неправильное положение ног в боевой стойке, ведет к потере точности и равновесия при выполнении ударов и защит.

При устранении ошибок нельзя устранять одновременно мелкие и крупные ошибки, которых в начале обучения может возникать значительное количество. Необходимо устранять сперва главную ошибку, и только после ее устранения перейти к исправлению более мелких. Нельзя успокаиваться и на том, что прием выполняется в основном правильно, хоть и с небольшими погрешностями. Малозаметные ошибки могут впоследствии оказать резко отрицательное влияние на рост мастерства. По существу настоящая работа в приобретении мастерства в боевых искусствах начинается именно после правильного овладения основной техникой движений. Это работа над характером движения, его качеством и деталями, которая продолжается постоянно, независимо от степени мастерства и стажа занятий.

ОСНОВНЫЕ СТОЙКИ

СТОЙКА ГОТОВНОСТИ

Техника выполнения:

Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Ступни расположены параллельно на ширине плеч. Туловище прямое. Кисти сжаты в кулаки и расположены в области живота, расстояние между ними около 6-8 см. Плечи расслаблены, локти слегка согнуты, взгляд направлен прямо вперед.

Основные ошибки:

Наиболее распространенной ошибкой является широкое расположение ступней.



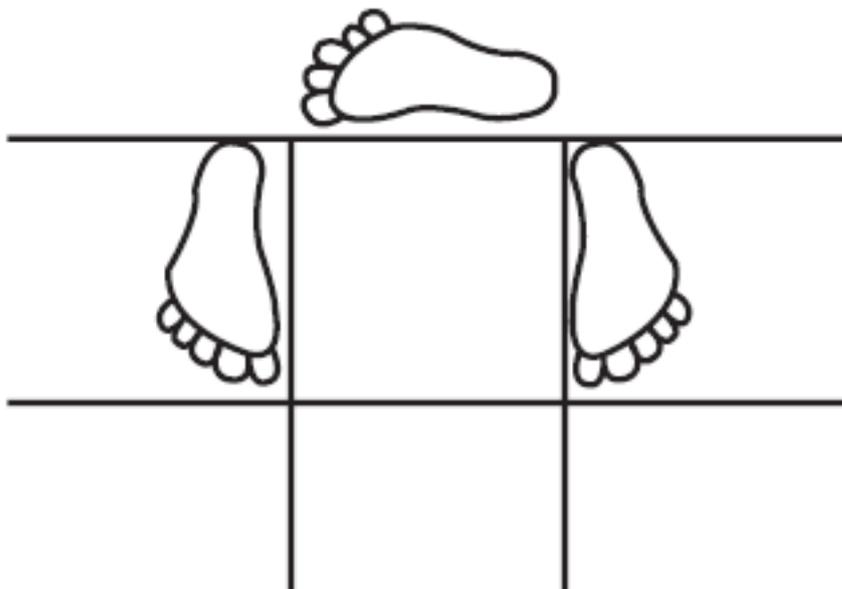


Фото 34. Стойка готовности

ПЕРЕДНЯЯ СТОЙКА

Техника выполнения:

Расстояние между стопами составляет полтора шага. Ширина ног равна примерно ширине плеч. Стопа впередистоящей ноги направлена прямо вперед. Стопа сзадистоящей ноги также направлена вперед прямо и развернута под острым углом к направлению движения. Впередистоящая нога согнута в колене, а сзадистоящая нога выпрямлена. До 60% массы тела приходится на впередистоящую ногу. Туловище расположено фронтально к направлению движения, плечи опущены, спина прямая. Кисти сжаты в кулаки, руки выпрямлены и расположены вдоль туловища под углом примерно 25°-40°. Плечи расслаблены, взгляд направлен прямо вперед.

Основные ошибки:

Расположение сзадистоящей ноги на одной линии с впередистоящей ногой. Отрыв пятки сзадистоящей ноги от земли. Направление стопы впередистоящей ноги наружу, а сзадистоящей ноги в сторону, а не вперед. Наклон туловища вперед или в сторону. Опущенная голова и поднятые плечи.



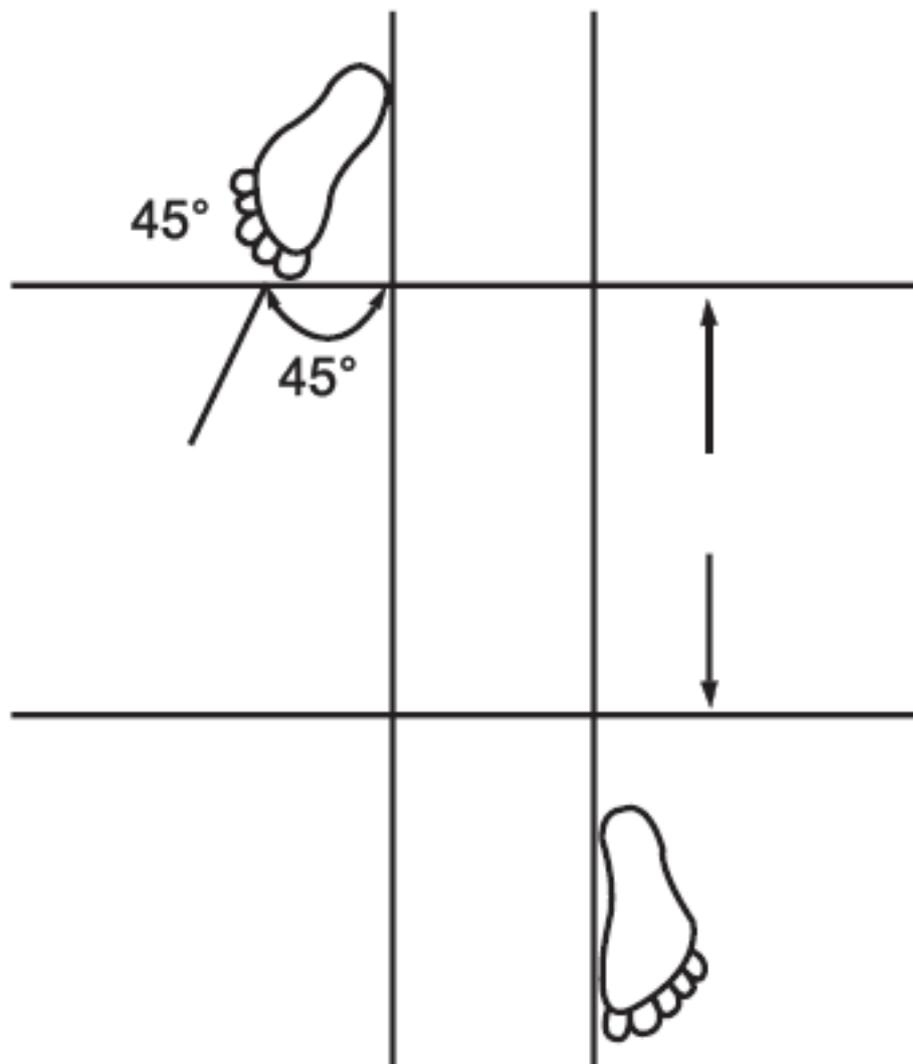


Фото 35. Передняя стойка

ЗАДНЯЯ СТОЙКА

Техника выполнения:

Расстояние между стопами составляет один шаг. Ступни расположены на одной линии. Стопа передистоящей ноги направлена прямо вперед, стопа сзадистоящей ноги развернута в сторону под углом 90° . Сзадистоящая нога согнута в колене и до 70% массы тела приходится на нее. Впередистоящая нога также слегка согнута в колене и составляет тупой угол. Колено сзадистоящей ноги отведено наружу и напряжено. Кисти сжаты в кулаки, руки выпрямлены и расположены вдоль туловища под углом примерно 25° - 35° . Туловище прямое, взгляд направлен прямо-вперед.

Основные ошибки:

Перенос веса тела на впередистоящую ногу. Расположение стопы сзадистоящей ноги не в сторону а назад, образуя тупой угол. Излишнее отклонение туловища назад или вперед. Слишком большой перенос веса тела на сзадистоящую ногу.



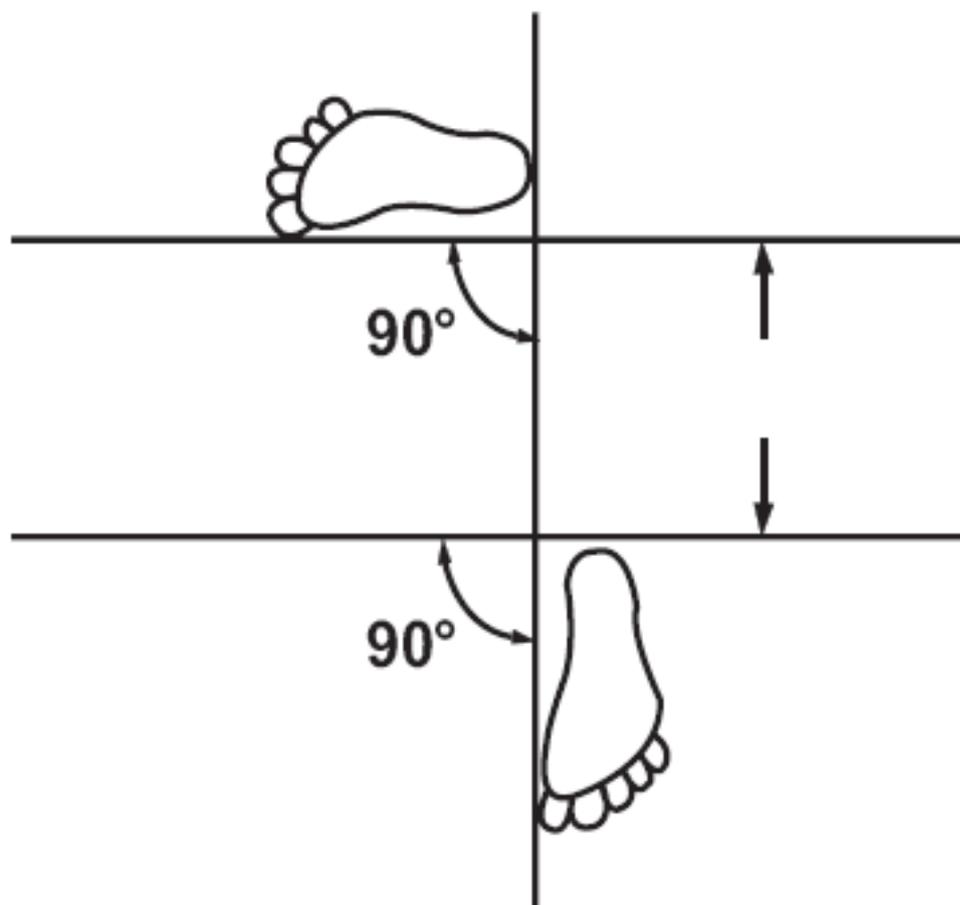


Фото 36. Задняя стойка

ШИРОКАЯ ФРОНТАЛЬНАЯ СТОЙКА

Техника выполнения:

Расстояние между стопами составляет один шаг. Ступни расположены параллельно друг к другу. Вес тела распределен на обе ноги. Колени развернуты максимально наружу. Спина прямая. Тазобедренный сустав подобран под себя. Кисти сжаты в кулаки и расположены в области бедер. Взгляд направлен прямо-вперед.

Основные ошибки:

Смещение центра тяжести на одну ногу. Наклон туловища вперед или назад. Сведение колен внутрь. Направление стоп наружу, образуя между собой тупой угол. Опущенная голова и поднятые плечи.



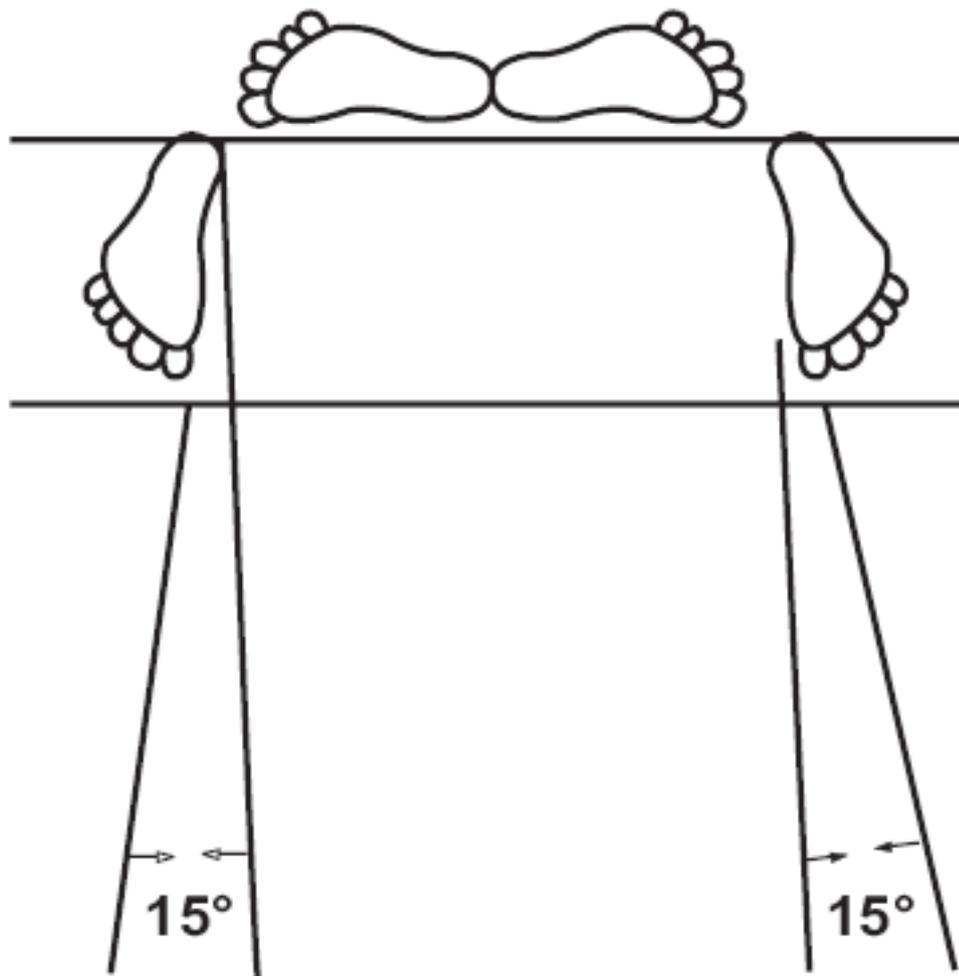
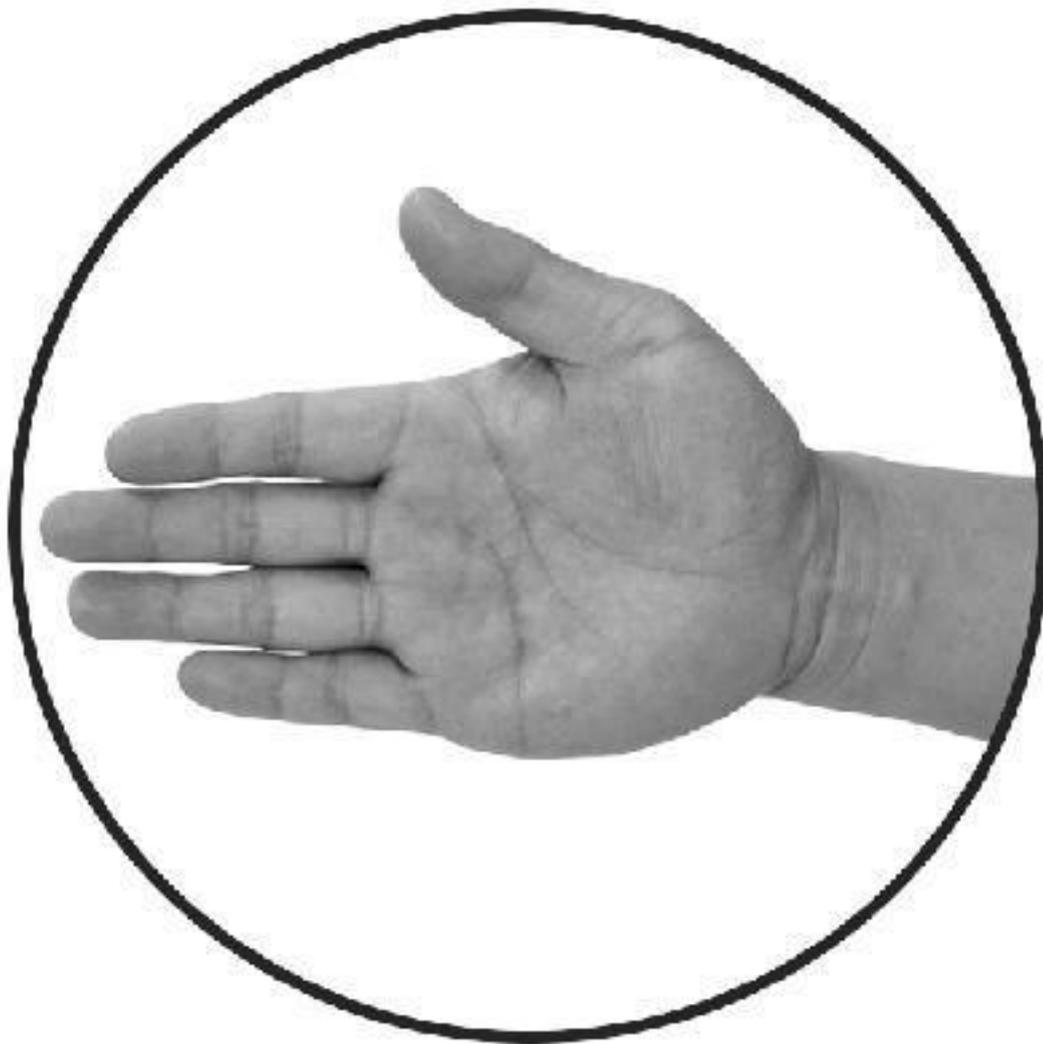


Фото 37. Широкая фронтальная стойка

ОСНОВНЫЕ УДАРЫ РУКАМИ

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛАКА

При ударе кисть получает значительную нагрузку. Поэтому необходимо правильно сжимать ее в кулак. Для этого нужно согнуть пальцы и прижать их к ладони, затем большой палец прижать к средней фаланге указательного пальца.



А



Б



В



Г



Д
Фото 38. Последовательность формирования кулака

ПРЯМОЙ УДАР КУЛАКОМ

Техника выполнения:

Из широкой фронтальной позиции вытяните вперед правую руку со сжатым кулаком (пальцами вниз). Левая рука со сжатым кулаком (пальцами вверх) находится у бедра, локоть согнут и прижат к боку, плечи расслаблены. Из этого положения поворачивая кулак левой руки на 180° выполните ударное движение вперед-прямо. Одновременно правая рука должна возвращаться в исходное положение синхронно с атакующей рукой. Левая рука идет вперед, совершая ударное движение, а правая на бедро. Кулак выпрямленной руки должен находиться на уровне груди по вертикальной оси тела. Взгляд направлен на удар.

Основные ошибки:

Вращение на 180° руки, совершающей ударное движение не сначала, а позже. Нанесение удара не по осевой линии противника, а в сторону от нее. Наклон туловища в сторону во время удара. Выпрямление руки не от бедра, а от живота. Чрезмерный поворот туловища. Поднимание локтя во время удара.



А



Б



В
Фото 39. Прямой удар кулаком

УДАР РЕБРОМ ЛАДОНИ СНАРУЖИ ВО ВНУТРЬ

Техника выполнения:

Из позиции готовности выполните шаг вперед левой ногой и примите переднюю позицию. Одновременно поднимите назад-вверх согнутую в локте ударную левую руку. Правую руку вытяните вперед в направлении противника и резко выполните ударное движение по горизонтальной дуге ребром ладони левой руки со стороны мизинца. Одновременно с ударом правая рука отводится на бедро. Взгляд направлен на удар.

Основные ошибки:

Наклон туловища вперед или в сторону во время удара. Поднимание плеч и излишнее отведение локтя бьющей руки в сторону.



А



Б

Фото 40. Удар ребром ладони снаружи во внутрь

УДАР РЕБРОМ ЛАДОНИ ИЗНУТРИ НАРУЖУ

Техника выполнения:

Из позиции готовности выполните шаг вперед левой ногой и примите заднюю позицию. Одновременно поднимите левую руку верх-назад. Тыльная сторона ладони направлена наружу, а локоть направлен в сторону. Правая рука вытянута поперек туловища в противоположном направлении. Из этого положения левой рукой, выпрямляя ее резким разгибом локтевого

сустава, выполните ударное движение изнутри наружу. Правая рука одновременно с ударом отводится на бедро. Взгляд направлен на удар.

Основные ошибки:

Наклон туловища вперед или в сторону во время удара. Чрезмерный поворот туловища и поднятие плеча во время удара.



А



Б

Фото 41. Удар ребром ладони изнутри наружу

ПРЯМОЙ УДАР ПАЛЬЦАМИ

Техника выполнения:

Из позиции готовности выполните шаг в сторону левой ногой и примите широкую фронтальную позицию. Одновременно выбрасывая вперед плечо левой руки вперед и направляя пальцы левой руки прямо в цель, выполните ударное движение. Одновременно с ударом правая ладонь, согнутая в локте, ладонью вниз располагается в области локтевого сустава левой руки. Туловище прямое, взгляд направлен на удар.

Основные ошибки:

Наклон туловища вперед или в сторону во время удара. Выпрямленные пальцы. Поднимание плеча во время удара.



А



Б

БОКОВОЙ УДАР ЛОКТЕМ

Техника выполнения:

Из позиции готовности выполните шаг вперед левой ногой и примите переднюю позицию, одновременно выбрасывая согнутую в локте правую руку вперед, выполните ударное движение правым локтем по горизонтальной дуге снаружи во внутрь. Удар наносится кончиком основания локтя. Левая рука одновременно с ударом отводится на бедро, кулак сжат пальцами вверх. Взгляд направлен на удар.

Важные моменты

При ударе локтем плечи должны быть расслаблены. Для увеличения силы удара сгибайте локоть полностью и напрягайте мышцы руки только перед ударом в цель.



А



Б
Фото 43. Боковой удар локтем

УДАР ЛОКТЕМ СНИЗУ

Техника выполнения

Из позиции готовности выполните шаг вперед левой ногой и примите переднюю позицию, одновременно выбрасывая согнутую в локте правую руку вверх, выполните ударное движение правым локтем снизу-вверх. Ударной поверхностью является передняя часть локтя. Левая рука одновременно с ударом отводится на бедро, кулак сжат пальцами вверх. Взгляд направлен прямо вперед.

Важные моменты

При ударе для получения большой ударной силы расслабьте плечи и напрягайте мышцы только перед ударом в цель.



А



Б
Фото 44. Удар локтем снизу

УДАР ЛОКТЕМ В СТОРОНУ

Техника выполнения:

Из позиции готовности выполните шаг в сторону правой ногой и примите широкую фронтальную позицию, одновременно выбрасывая согнутую в локте правую руку по горизонтальной дуге, выполните ударное движение в сторону. Левая рука при ударе отводится на бедро, кулак сжат пальцами вверх. Взгляд направлен на удар.

Важные моменты:

Во время удара локтем туловище держите прямо. Расслабьте плечи и сгибайте локоть полностью. Удар наносится задней частью локтя.



A



Б
Фото 45. Удар локтем в сторону

ОСНОВНЫЕ УДАРЫ НОГАМИ

ПРЯМОЙ УДАР НОГОЙ

Техника выполнения:

Из левосторонней задней позиции перенесите вес тела на левую ногу. Одновременно поднимите вверх бедро правой ноги. Стопа правой ноги обращена подушечками вниз. Выполните ударное движение активным разгибанием голени правой ноги. Стопа правой ноги обращена подушечками в сторону нанесения удара. Нога полностью выпрямлена, живот втянут, туловище прямое. Верните ногу в исходное положение по кратчайшей траектории удара и примите боевую позицию.

Основные ошибки:

Отклонение туловища назад. Опущенные руки во время удара. Неустойчивое положение опорной ноги.



A



Б



В



Г



Д



Е
Фото 46. Прямой удар ногой

БОКОВОЙ УДАР НОГОЙ

Техника выполнения:

Из левосторонней задней позиции перенесите вес тела на левую ногу. Одновременно поднимите вверх-вперед бедро правой ноги и разверните туловище и стопу левой ноги на 60°. Нанесите удар активным движением таза вперед и разгибанием голени правой ноги. Нога полностью выпрямлена, живот втянут. Удар наносится подушечкой стопы правой ноги. Верните ногу в исходное положение по кратчайшей траектории удара и примите боевую позицию.

Основные ошибки:

Отклонение туловища назад или в сторону. Неразвернутая опорная нога. Опущенные вниз руки во время удара.



А



Б



В



Г



Д



Е
Фото 47. Боковой удар ногой

УДАР НОГОЙ В СТОРОНУ

Техника выполнения:

Из левосторонней задней позиции перенесите вес тела на левую ногу. Одновременно поднимите вверх бедро правой ноги, разверните туловище и стопу левой ноги на 90°. Выполните ударное движение активным разгибанием бедра правой ноги. Ноги полностью выпрямлены, живот втянут, туловище прямое. Удар наносится пяткой или всей подошвенной частью

стопы. Верните ногу в исходное положение по кратчайшей траектории удара и примите боевую позицию.

Основные ошибки:

Отклонение туловища назад или в сторону. Неразвернутая опорная нога. Опущенные вниз руки во время удара.



A



Б



В



Г



Д



Е

Фото 48. Удар ногой в сторону

ПРЯМОЙ УДАР КОЛЕНОМ

Техника выполнения:

Из левосторонней задней позиции перенесите вес тела на левую ногу, одновременно сгибая правую ногу в колене и вынося вперед-вверх бедро. Выполните ударное движение коленом. Опорная нога выпрямлена в коленном суставе, а бьющая максимально согнута. Таз выведен вперед, живот втянут. Верните ногу в исходное положение по траектории удара и примите боевую позицию.

Основные ошибки:

Отклонение туловища назад или в сторону. Недостаточно согнутый коленный сустав бьющей ноги. Опущенные руки во время удара.



А



Б



В
Фото 49. Прямой удар коленом

ОСНОВНЫЕ БЛОКИ

НИЖНИЙ БЛОК ПРЕДПЛЕЧЬЕМ

Техника выполнения:

Из позиции готовности выполните шаг правой ногой назад и примите переднюю позицию. Одновременно скрестите руки в области груди (левая сверху, правая снизу) и разворачивая левую руку вокруг своей оси по часовой стрелке, выполните блокирующее движение сверху-вниз. Блок выполняется внешней стороной предплечья. Блокирующее движение должно завершиться у внешней стороны бедра. Правая рука одновременно с блоком отводится на бедро, кулак сжат пальцами вверх. Взгляд направлен прямо-вперед.

Основные ошибки:

Наиболее распространенной ошибкой является чрезмерное распрямление или сгибание локтя в конечном положении.



A



Б



В

Фото 50. Нижний блок предплечьем

СРЕДНИЙ БЛОК ПРЕДПЛЕЧЬЕМ СНАРУЖИ ВОВНУТРЬ

Техника выполнения:

Из позиции готовности выполните шаг назад правой ногой и примите заднюю позицию. Одновременно поднимите назад-вверх левую руку, согнутую в локте. Правую руку вытяните вперед и выполните блокирующее движение снаружи во внутрь левой рукой. Блок выполняется внешней стороной предплечья. Правая рука одновременно с блоком отводится на бедро, кулак сжат пальцами вверх. Взгляд направлен вперед-прямо.

Основные ошибки:

В конечном положении блока нужно чтобы левая рука была согнута под углом 90° в локте, а предплечье было почти перпендикулярно к земле.



А



Б



В
Фото 50. Нижний блок предплечьем

ВЕРХНИЙ БЛОК ПРЕДПЛЕЧЬЕМ

Техника выполнения:

Из позиции готовности выполните шаг правой ногой назад и примите переднюю позицию. Одновременно скрестите руки в области живота (левая рука внизу, правая сверху), и вращая левую руку вокруг своей оси по часовой стрелке, выполните блокирующее движение снизу-вверх. Блок выполняется внешней стороной предплечья. Правая рука одновременно с блоком отводится на бедро, кулак сжат пальцами вверх. Взгляд направлен вперед-прямо.

Основные ошибки:

Блок будет неэффективным, если локоть блокирующей руки поднят слишком высоко. Расстояние между предплечьем блокирующей руки и лбом должен составлять примерно 8-10 см.



А



Б



В
Фото 51. Верхний блок предплечьем

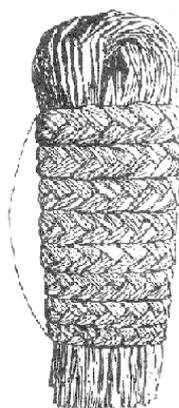
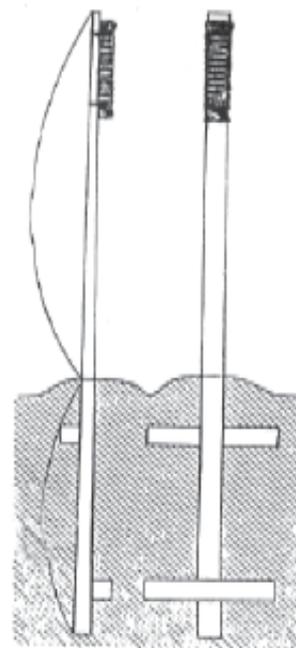
ОТРАБОТКА ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ И УКРЕПЛЕНИЕ УДАРНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ ТЕЛА ПРИ ПОМОЩИ МАКИВАРЫ

СТРОЕНИЕ МАКИВАРЫ

Стационарная Макивара
(толщина доски вверху 2 см,
внизу 9 см, ширина 10 см).

90 см на землей.

120 см под землей.



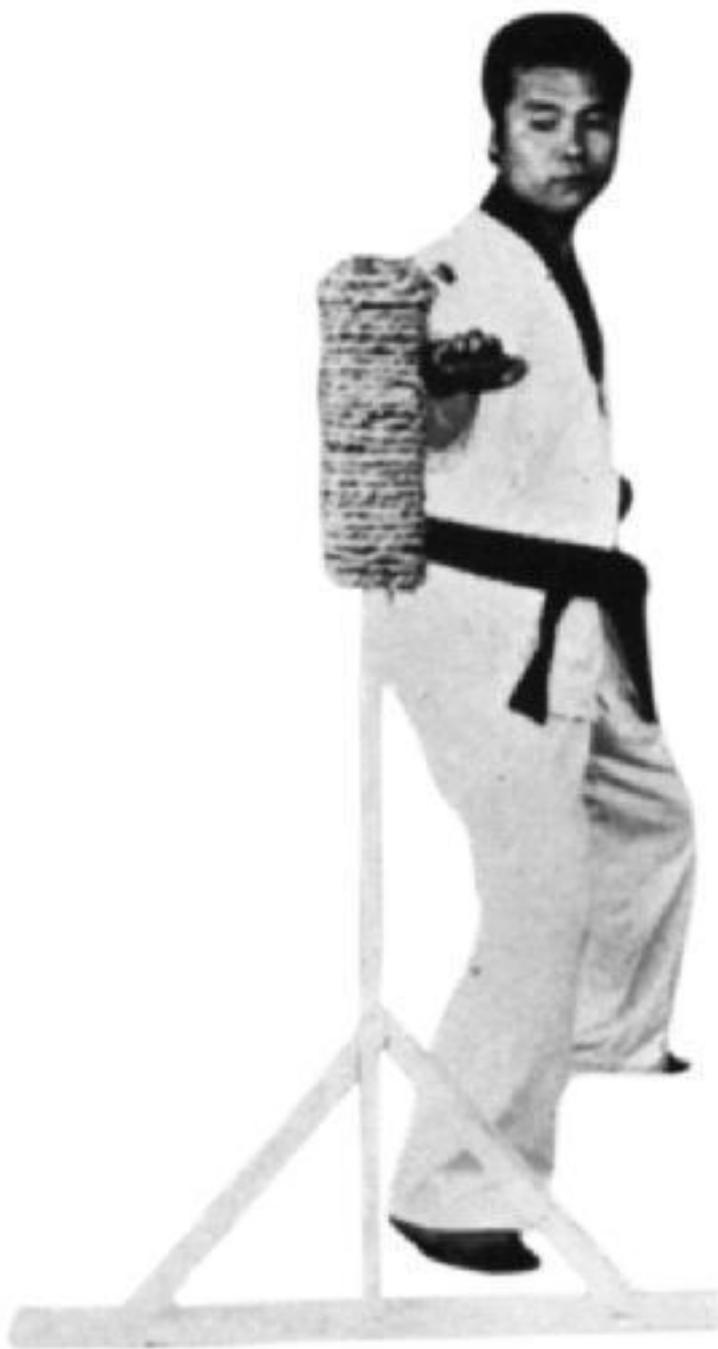
Эта часть крепится шнуром к доске.
(длина 40 см, ширина 10–12 см).



Удар кулаком



Удар ладонью снаружи вовнутрь



Удар ладонью изнутри-наружу



Удар тыльной стороной ладони



Удар локтем



Прямой удар ногой



Удар ногой в сторону

Фото 52. Отработка основных движений и укрепление ударных поверхностей тела при помощи макивары

ГЛАВА 6. КЫПСО – НАУКА О ЖИЗНЕННЫХ ЦЕНТРАХ ТЕЛА



Жизненные точки являются самыми чувствительными частями человеческого организма. И даже слабое воздействие на них может привести к серьезным нарушениям физиологических функций организма.

В традиционной корейской медицине эти точки называются «Hyeol» или «Gyenghyeol». Каждая «Hyeol» имеет название. «Hyeol» тесно связаны с мозгом, органами, нервами, кровяными сосудами и даже слабое воздействие на них может вызвать сильное нарушение функций организма человека. На теле человека находится 750 «Hyeol», 660 больших – «Bon-Hyeol» и 90 поменьше – «Cheoheund-Hyeol».

В боевых искусствах используется 50 «Hyeol», в этой главе представлены 18 основных. Человек может умереть, потерять сознание, онеметь, при различных анатомических и физиологических воздействиях на эти точки. Поэтому «Hyeol» подразделяются на «Sa-Hyeol» (атака на эти точки приводит к смерти), «Wun-Hyeol» (потеря сознания), «A-Hyeol» (онемение) и т.д. Однако, атака в жизненную точку не обязательно произведет ожидаемый результат. Сильная атака на «Wun-Hyeol» или «A-Hyeol» кулаком может привести к смерти, а атака «Sa-Hyeol» может привести к потере сознания, если удар слабый. Классификация «Hyeol» не полная. Это лишь классификация, построенная на анатомических и физиологических характеристиках «Hyeol». В этой книге «Hyeol» подразделены на три группы из соображений удобства. Каждая «Hyeol» имеет различные названия, так как используется и в боевых искусствах и в традиционной медицине. Ниже объясняется каждая «Hyeol» с анатомической и физиологической сторон и указывается ударный метод, оптимальный для воздей-

ствия на каждую «Нуеол». Так же приведены объяснения, почему атака «Нуеол» приводит к смерти, потере сознания или онемению.

УЯЗВИМЫЕ ТОЧКИ НА ПЕРЕДНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

- 1) Chonaghoe (cheondo).
- 2) Injung (philtrum).
- 3) Inyeohg (артерия на шее).
- 4) Myeongchi (Suwol).
- 5) Daehoeng (Docheo).
- 6) Gihae (желудок).
- 7) Gohwan (яички).
- 8) Samilwol (подбородок).
- 9) Yeomcheon (Seolbon).

1. Chonghoe.

Положение и анатомия: эта точка на 5 см выше того места, где на лбу начинают расти волосы. Она находится на стыке двух полушарий. Здесь находятся венозная артерия и вена, главный нерв и нервы лба.

Эффект удара: удар в эту точку может привести к сотрясению мозга, потере сознания и подвижности, шоку, кровоизлиянию в мозг, а также к разрушению венозной артерии.

Ударная поверхность: кулак, ребро ладони.

2. Injung (philtrum)

Положение и анатомия: эта точка находится между верхней губой и носом. Латеральная артерия, главная циркуляционная артерия, главный глазной и лобный нервы проходят через эту точку.

Эффект удара: удар в эту точку может привести к сотрясению мозга, а если удар дойдет до головной части мозга, то и к потере сознания и подвижности. Слабый удар может парализовать лицевые нервы, а также способствовать последовательному выпадению зубов.

Ударная поверхность: ребро ладони, кулак.

3. Injung (артерия шеи).

Положение и анатомия: точка находится по середине между задней и передней сторонами шеи, сбоку, там, где находится артерия и грудинно-ключичная сосковая мышца. Внутри находится горло и главная артерия, а также нервы, спускающиеся вниз от языка. Акупунктура в этом месте запрещена.

Эффект удара: удар в эту точку может привести к разрушению артерий, дисфункции циркуляции крови или потере сознания вследствие стимуляции микронервов.

Ударная поверхность: кулак, ребро ладони.

4. Myeongchi (солнечное сплетение).

Положение и анатомия: эта точка находится под грудинно-ключично-сосковой мышцей. Здесь находятся главная артерия и ветви межреберных нервов, а внутри грудной клетки находится печень.

Эффект удара: удар в эту точку воздействует на печень и шок идет к нервам внутренних органов, а затем в мозг. Шок может быть поглощен мозгом, поэтому он идет в микронервную систему, регулирующую сердце, тем самым провоцируя приступ сердца или нарушение его биения. Это может вызвать смерть, а менее сильный приступ может вызвать обморок с последующей дисфункцией циркуляции крови и вызывать трудности дыхания.

Ударная поверхность: кулак, колено, локоть, пальцы.

5. Daehoeng.

Положение и анатомия: эта точка находится на 10 см выше пупка, между 11 и 12 ребрами. Здесь находятся основные внешние и внутренние мускулы стяжек живота, главная артерия живота, нервная система нижней части живота, а внутри находится тонкая кишка.

Эффект удара: внутри брюшной полости справа находится печень. Стимуляция идет от печени к легким, производя трудности дыхания, дисфункции печени и легких. Слева находится селезенка и желудок. Стимуляция идет от легких к сердцу, производя дисфункцию селезенки, желудка, легких и сердца.

Ударная поверхность: кулак, пальцы, локоть, колено.

6. Gihae.

Положение и анатомия: Эта точка находится на 4 см ниже пупка. Здесь находится главная артерия, межреберные нервы, а глубоко внутри внутренние нервы.

Эффект удара: шок артерии верхних брюшных стенок приводит к дисфункции в циркуляции крови. Стимуляция нервной системы внутренних органов и микронервной системы приводит к приступу или нарушению биения сердца.

Ударная поверхность: пальцы, кулак.

7. Gohwon (яички).

Положение и анатомия: нервы яичек.

Эффект удара: удар по яичкам и их соединенным нервам сначала поднимает их, а затем приводит к потере сознания, разрушению яичек, что в некоторых случаях приводит к смерти.

Ударная поверхность: колено, стопа.

8. Samilwol (подбородок).

Положение и анатомия: конец подбородка, нижняя челюсть, нервы подбородка, нижняя губа.

Эффект удара: удар в эту точку может привести к кровоизлиянию в мозг, сдвигу нижней челюсти, потере сознания и смещению нижней челюсти. Также возможны конвульсии нижней челюсти.

Ударная поверхность: кулак, ребро стопы, ребро ладони.

9. Yeomcheon.

Положение и анатомия: эта точка находится в углублении на 2,5 см выше горла. Эта точка связана с корнем языка. Здесь находятся мышцы нижней части челюсти, артерия щитовидной железы и подкожные нервы.

Эффект удара: удар в эту точку давит на корень языка, производя трудности в дыхании и вызывает шок щитовидной железы, что приводит к ее дисфункции.

Ударная поверхность: ребро ладони, надавливание пальцами.

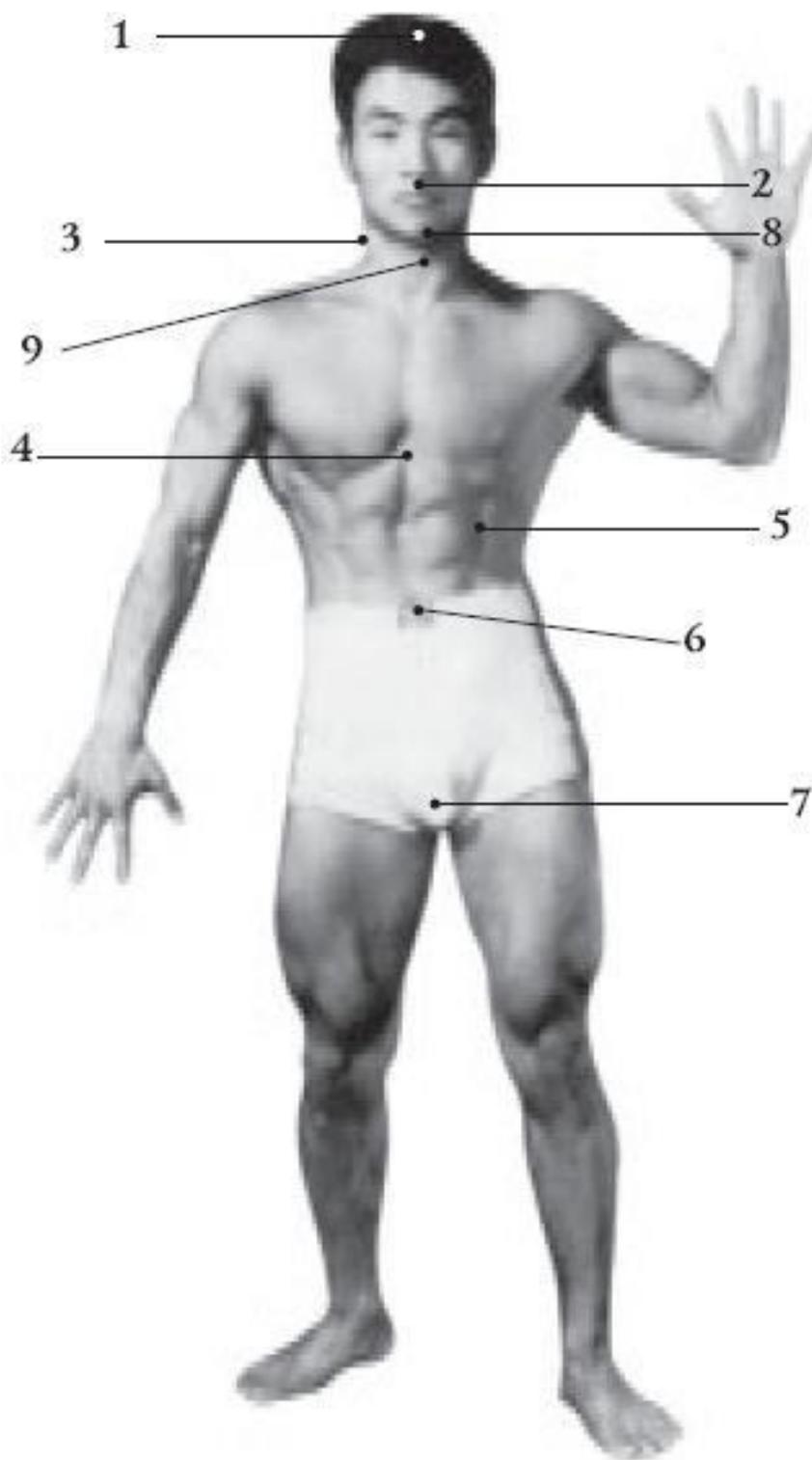


Фото 53. Локализация точек на передней части тела

УЯЗВИМЫЕ ТОЧКИ НА ЗАДНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

- 1) Noeho (Baewoo).
- 2) Nmun (Byeongsung).
- 3) Sindo (Nmaisai).
- 4) Bigu (Nuseonkung).
- 5) Singu (Bogae).
- 6) Gokji (Yangtaek).
- 7) Gohsyun.
- 8) Cheohgrgwng (Mansun).
- 9) Wisung (Bemesung).

1. Noeho.

Положение и анатомия: эта точка находится во впадине прямо под затылочной костью на задней части головы, где находятся затылочная мышца, затылочная артерия, затылочная нервная система, а также головной мозг. Акупунктура в этой точке запрещена.

Эффект удара: такой же как у Amun.

Ударная поверхность: такая же как у Amun.

2. Amun.

Положение и анатомия: эта точка находится между 1 и 2 шейными позвонками. Здесь находятся ветви артерии щитовидной железы, шейные нервы, симпатические и позвоночные нервы.

Эффект удара: удар в эту точку может вызвать сотрясение мозга. Стимуляция микро-нервной системы и симпатических нервов может привести к потере сознания и подвижности, а также онемению.

Ударная поверхность: кулак, ребро ладони, выступающие костяшки кулака.

3. Sindo.

Положение и анатомия: эта точка находится между 4 и 5 позвонками грудной клетки. Здесь находятся задняя межреберная артерия, позвоночные нервы, нижние нервы плеч.

Эффект удара: резкий удар в эту точку может привести к дисфункции позвоночных нервов и задней межреберной артерии, тем самым нарушая функцию легких и сердца.

Ударная поверхность: кулак, выдающиеся костяшки кулака, локоть, ребро ладони.

4. Biyu.

Положение и анатомия: находится прямо под печенью, между 11 и 12 ребрами. Здесь проходит артерия крестцовой позвоночной мышцы, между задними ребрами и задними позвоночными нервами и селезенкой внутри.

Эффект удара: удар в эту точку может привести к затруднениям дыхания, а также дисфункции селезенки и потере подвижности.

Ударная поверхность: кулак, локоть, ребро ладони.

5. Sinyu.

Положение и анатомия: эта точка находится на 4 см левее и правее места между 2 и 3 поясничными позвонками. Здесь находятся поясничная мышечная мембрана, крестцовая позвоночная мышца, эластичные мышцы спины, ветви подвздошной артерии, задние ветви поясничных нервов, артерии и вены почек.

Эффект удара: удар может привести к разрушению почек. Стимуляция почки может привести к ее дисфункции или к другим нарушениям.

Ударная поверхность: кулак, ребро ладони.

6. Gokji.

Положение и анатомия: эта точка находится в области сочленения между костью плеча и суставом лучевого мускула кости предплечья. Здесь проходят лучевая артерия, лучевые и подкожные нервы.

Эффект удара: удар в эту точку причиняет сильную боль всей руке, а иногда приводит к ее онемению.

Ударная поверхность: надавливание пальцами, ребро ладони, выступающие костяшки кулака.

7. Gohsyun.

Положение и анатомия: эта точка находится в углублении над лодыжкой, там где по ветви артерии лодыжки кровь циркулирует из передней части ахилесового сухожилия в мышцы предплюсны. Здесь находятся нервы предплюсны.

Эффект удара: удар в эту точку оказывает болевой шок и может быть причиной потери сознания и способности передвижения из-за потери мобильности стоп.

Ударная поверхность: выступающие костяшки кулака.

8. Cheongryeong.

Положение и анатомия: это сустав между внутренней частью двуглавой мышцы плеча и боковым концом внутренней мышцы руки (трицепс), где ветви нервов спускаются от подмышки. Здесь находятся вены, спинные нервы и подкожные нервы руки.

Эффект удара: шок артерии, спускающейся от подмышки, спинных и подкожных нервов руки может привести к повреждению артерий и сильной боли в груди, плечах, в руке, с последующей потерей сознания и подвижности.

Ударная поверхность: ребро ладони, надавливание пальцами, выступающие костяшки кулака.

9. Wisung.

Положение и анатомия: эта точка находится в ямке задней кости колена на сухожилии. Здесь проходят артерии и нервы коленной чашечки, а также шиатические нервы и нервы большеберцовой кости.

Эффект удара: стимуляция и шок идет к пояснице и животу через боковые ветви нижних мозговых нервов и шиатических нервов, отгоняя кровь из головы вниз к внутренним органам и почкам, производя церебральную анемию. Иногда это приводит к конвульсии и параличу шиатического нерва, что может привести к потере подвижности ног.

Ударная поверхность: ребро ладони, прямые пальцы, надавливание пальцами.

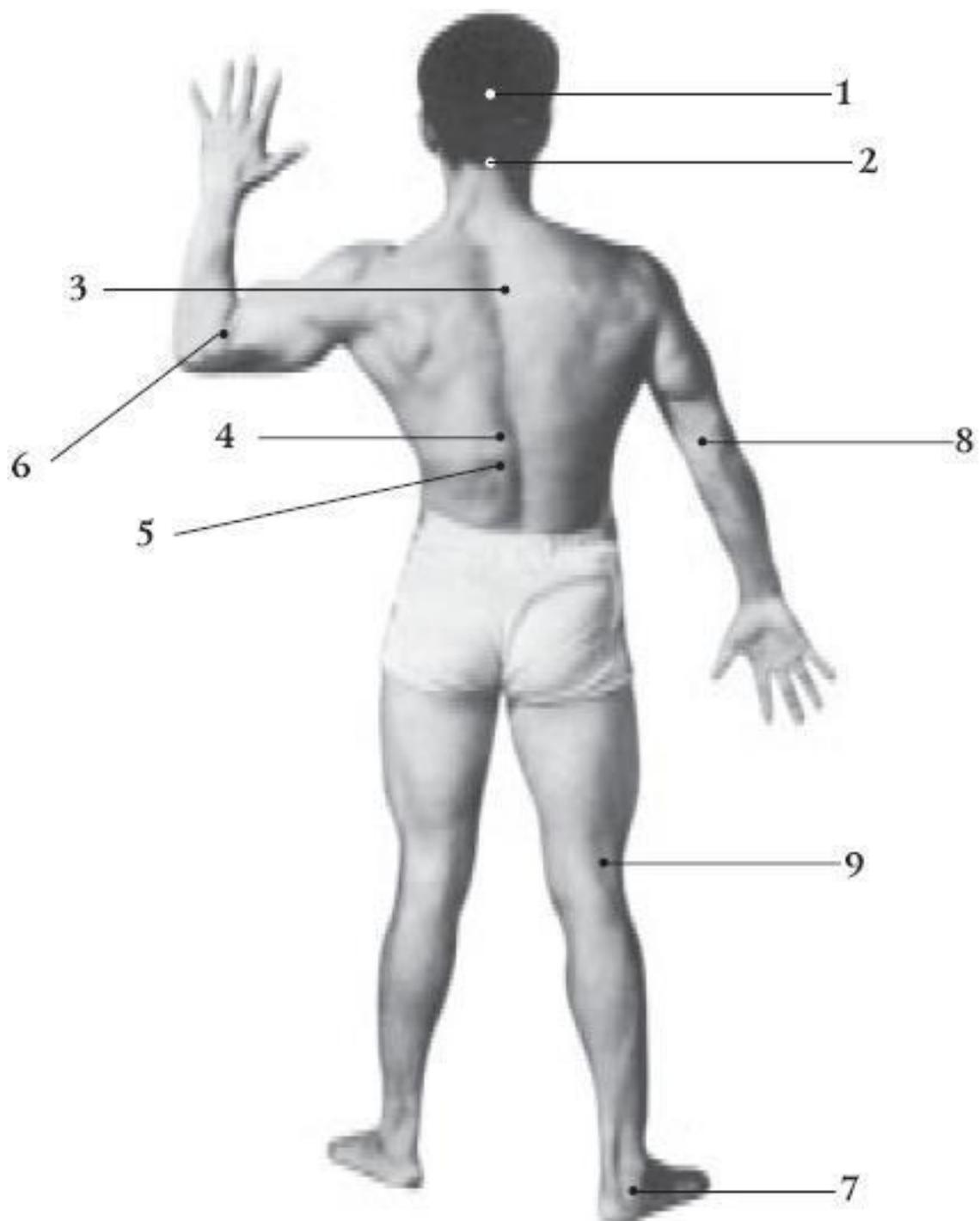


Фото 54. Локализация точек на задней части тела

ГЛАВА 7. ТЫКСУ ХОСИНСУЛЬ – СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ САМООБОРОНЫ



ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗАПЯСТЬЯ ПРАВОЙ РУКИ

Противник захватывает запястье вашей правой руки своей правой рукой.

Техника выполнения:

Разверните кисть вашей правой руки снизу-вверх по часовой стрелке вокруг запястья правой руки противника так, чтобы ладонь вашей правой руки упиралась об запястье противника. Одновременно шагнув левой ногой вперед-влево и разворачивая туловище слева-направо выполните толчок ладонью левой руки в область локтевого сустава правой руки противника.

Важные моменты:

Данный прием следует выполнять в максимально быстром темпе. Быстрота, решительность и «неожиданность» являются основным фактором успеха данного приема.



A



Б



В
Фото 54. Освобождение от захвата запястья правой руки

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗАПЯСТЬЯ ЛЕВОЙ РУКИ

Противник захватывает запястье вашей левой руки своей правой рукой.

Техника выполнения:

Перенесите вес тела на правую ногу. Разворачивая носок левой ноги слева-направо выполните резкое движение левой рукой вправо. Освободившись от захвата сделайте шаг назад и примите боевую позицию.

Важные моменты:

При движении левой рукой вниз-вправо нужно кисть левой руки развернуть против часовой стрелки.



A



Б



В

Фото 55. Освобождение от захвата запястья левой руки

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЛОКТЯ ПРАВОЙ РУКИ

Противник захватил левой рукой вашу правую руку в области локтя.

Техника выполнения:

Поднимите вверх согнутую в локте правую руку так, чтобы рука противника находилась с внутренней стороны вашей руки. Затем сделайте шаг левой ногой назад, одновременно резко выполните круговое движение правой рукой вниз по часовой стрелке до тех пор, пока противник будет вынужден ослабить захват.

Важные моменты:

Данный прием следует выполнять в быстром темпе. Во время кругового движения правой рукой сверху-вниз, слегка перенесите вес тела на передистоящую правую ногу.



A



Б



В



Г
Фото 56. Освобождение от захвата локтя правой руки

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ПРАВОГО ПЛЕЧА

Противник захватил вас за правое плечо левой рукой.

Техника выполнения:

Поднимите правую руку вверх так, чтобы рука противника оказалась с внутренней стороны вашей руки. Затем сделайте небольшой шаг вперед-вправо правой ногой и одновременно нанесите акцентированный удар сверху-вниз правым локтем по левой руке противника.

Важные моменты:

Удар локтем следует наносить в область локтевого сустава противника.



A



Б



В
Фото 57. Освобождение от захвата правого плеча

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗАПЯСТЕЙ ОБЕИХ РУК

Противник захватил обеими руками ваши руки за запястья.

Техника выполнения:

Правой рукой, вращая кисть против часовой стрелки выполните резкое движение вниз-влево. Одновременно левой рукой схватите запястье левой руки противника и освободите свою правую руку.левой рукой, не ослабляя захват, потяните противника вперед-влево и одновременно шагнув правой ногой вперед-вправо толкните противника в левое плечо ладонью правой руки.

Важные моменты:

Толчок можно провести как в плечо, так и в область локтевого сустава левой руки противника.



A



Б



В



Г
Фото 58. Освобождение от захвата запястий обеих рук

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗАПЯСТЕЙ ОБЕИХ РУК

Противник захватил обеими руками ваши руки за запястья.

Техника выполнения:

Вращая кисти по дуге вверх и в стороны, одновременно сделав шаг вперед правой ногой, выполните толкающее движение ладонями в голову противника.

Важные моменты:

При вращении кистей вверх и в стороны усилие должно направляться в направлении больших пальцев рук противника, чтобы вынудить его ослабить захват.



A



Б



В



Г
Фото 59. Освобождение от захвата запястий обеих рук

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЛОКТЯ ПРАВОЙ РУКИ

Противник захватил вашу правую руку на уровне локтя своей левой рукой.

Техника выполнения:

Сделайте шаг назад левой ногой. Одновременно поднимите согнутую в локте правую руку так, чтобы рука противника находилась внутри вашей. Затем выполните резкое движение вниз-влево правой рукой.

Важные моменты:

Во время движения правой рукой вниз-влево следует одновременно вращать кисть по часовой стрелке.



A



Б



В
Фото 60. Освобождение от захвата локтя правой руки

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДЕРЖАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА КИСТЬ

Противник захватил вашу правую руку своей правой рукой.

Техника выполнения:

Сделайте небольшой шаг левой ногой вперед-влево, одновременно поднимите правую руку по дуге и потяните руку противника к себе. Затем захватите левой рукой кисть противника, а правой рукой – тыльную сторону его запястья. Немного присядьте и повернитесь слегка вправо, одновременно поворачивая запястье противника наружу.

Важные моменты:

Левой рукой вы фиксируете кисть противника, а правой рукой тыльную сторону запястья противника поворачиваете наружу так, чтобы его локоть не поднимался острием вверх. Силой давления своих рук, вызвав болевое ощущение в запястье противника, вы заставите его опуститься на колени.



A



Б



В



Г
Фото 61. Освобождение от захвата и удержание воздействием на кисть

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДЕРЖАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА КИСТЬ

Противник захватил вашу левую руку своей правой рукой.

Техника выполнения:

Выполните резкое движение левой рукой вниз-вправо, поворачивая кисть левой руки против часовой стрелки. Затем сделайте шаг правой ногой вперед и захватите правой рукой кисть правой руки противника со стороны мизинца.левой рукой выверните руку противника наружу, а правой, прижимая его руку вниз, заставьте противника прогнуться назад.

Важные моменты:

Захватите кисть противника таким образом, чтобы все ваши пальцы обхватили ладонную сторону, а большие пальцы – тыльную сторону.



A



Б



В



Г
Фото 62. Освобождение от захвата и удержание воздействием на кисть

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДЕРЖАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА ЛОКОТЬ

Противник захватил запястье вашей левой руки своей правой рукой.

Техника выполнения:

Вращая кисть левой руки вверх-вправо, захватите запястье правой руки противника. Одновременно своей правой рукой захватите кисть правой руки противника. Приподнимите захваченную руку противника и скрутите его вправо-вниз, подтягивая на себя. Одновременно поворачиваясь слева-направо с шагом назад правой ногой надавите на локтевой сустав противника локтем левой руки. Затем опуститесь вниз на левое колено и удержите противника.

Важные моменты:

При скручивании руки противника нужно чтобы его локоть был направлен вверх. Это усилит болевой эффект.



A



Б



В



Г
Фото 63. Освобождение от захвата и удержание воздействием на локоть

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДЕРЖАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА ЛОКОТЬ

Противник захватил вашу левую руку своей правой рукой.

Техника выполнения:

Выполните движение левой рукой вправо-вверх, разворачивая кисть против часовой стрелки. Захватите кисть правой руки противника с тыльной стороны своей правой рукой. Сделав шаг вперед правой ногой скрутите кисть правой руки противника, надавливая большим пальцем и основанием ладони на его кисть. Одновременно со скручиванием кисти нужно потянуть его руку вниз. После того, как противник упал на землю, не ослабляя захват, скрутите его руку вокруг своей оси и ребром ладони правой руки надавив на локтевой сустав противника, удержите его.

Важные моменты:

Если во время скручивания кисти противник будет стараться выпрямлять руку, то его плечевой сустав может быть поврежден.



A



Б



В



Г
Фото 64. Освобождение от захвата и удержание воздействием на локоть

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДЕРЖАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА КИСТЬ

Противник захватил вашу правую руку своей левой рукой на уровне локтя.

Техника выполнения:

Поднимите вверх-вправо правую руку. Одновременно сделав шаг вперед-вправо правой ногой, захватите кисть левой руки противника своей левой рукой. Затем резко скрутите руку противника по часовой стрелке вниз-влево и надавите на его кисть. Давить нужно вперед и вниз, заставляя пальцы рук противника сгибаться к предплечью. Затем, надавливая ребром ладони правой руки на локоть противника, не ослабляя давление на кисть, удержите противника.

Важные моменты:

При скручивании и давлении на кисть противника его пальцы должны быть направлены вверх.



A



Б



В



Г
Фото 65. Освобождение от захвата и удержание воздействием на кисть

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДЕРЖАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА ПЛЕЧО

Противник захватил ваши руки обеими руками.

Техника выполнения:

Сделайте шаг правой ногой вперед-вправо. Поворачивая туловище справа-налево, вращая кисти по дуге вверх наружу, захватите запястья обеих рук противника. Затем резко потяните правую руку противника вниз-вправо на себя, а левую руку вниз от себя.

Важные моменты:

После завершения приема противника можно удержать в таком положении или опрокинуть на землю.



A



Б
Фото 66. Освобождение от захвата и удержание воздействием на плечо

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДЕРЖАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА ЛОКОТЬ

Противник захватил левой рукой вашу правую руку на уровне локтя.

Техника выполнения:

Сделайте шаг вперед правой ногой, одновременно поднимите вверх согнутую в локте правую руку так, чтобы его рука оказалась внутри вашей.левой рукой захватите левый локоть противника. Затем развернитесь на 180° справа-налево. Во время разворота левой рукой захватите кисть левой руки противника. А ребром ладони правой руки надавите на его локоть. Выкручивая руку противника своей левой рукой и надавливая правой рукой на локоть, выведите его руку за спину и опускаясь вниз на правое колено выведите его из равновесия. Проведите свою правую руку под согнутой в локте рукой противника и захватите его трапецевидную мышцу. А левой рукой, надавливая на плечо, удержите противника.

Важные моменты:

Когда заводите руку противника за его спину, левая рука выполняет толкающее действие, а правая – тянущее.



A



Б



В



Г
Фото 67. Освобождение от захвата и удержание воздействием на локоть

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДЕРЖАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА ПРЕДПЛЕЧЬЕ

Противник захватил вас за правое плечо своей левой рукой.

Техника выполнения:

Левой рукой захватите запястье левой руки противника. Одновременно нанесите удар ладонью левой руки в горло противника. Затем подтяните вперед левую ногу. Захватите левой рукой кисть противника и разворачивая его по часовой стрелке вовнутрь, надавите правым локтем на предплечье противника.

Важные моменты:

Данное воздействие заставит сгибаться запястье левой руки противника под неестественным углом, что вызывает острую боль.



A



Б



В
Фото 68. Освобождение от захвата и удержание воздействием на предплечье

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДЕРЖАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА КИСТЬ

Противник захватил вас за одежду на уровне груди левой рукой.

Техника выполнения:

Захватите кисть противника с тыльной стороны правой рукой, а левой захватите его запястье. Затем, надавливая на кисть большими пальцами вниз-вправо, сделав шаг вперед-вправо правой ногой, скручивайте его кисть вниз от себя до тех пор, пока противник не прогнется назад.

Важные моменты:

Одновременно со скручиванием кисти левой руки противника необходимо тянуть его вниз, одновременно надавливая на кисть большими пальцами и основанием ладоней.



A



Б



В

Фото 69. Освобождение от захвата и удержание воздействием на кисть

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДЕРЖАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА ЛОКОТЬ

Противник захватил вас за грудь левой рукой.

Техника выполнения:

Левой рукой захватите кисть левой руки противника с тыльной стороны, а правой – его запястье. Сделайте шаг вправо правой ногой, разворачивая туловище справа-налево, прокрутите руку противника вокруг своей оси. Одновременно надавите на локоть противника правым локтем. Затем опуститесь на правое колено, не ослабляя хват и надавливая ребром ладони правой руки на локоть противника, удержите его.

Важные моменты:

При прокручивании руки противника вдоль ее оси, нужно чтобы его локоть был направлен вверх.



A



Б



В

Фото 70. Освобождение от захвата и удержание воздействием на локоть

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДЕРЖАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА ЛОКОТЬ

Противник захватил вас за пояс левой рукой.

Техника выполнения:

Левой рукой, обведя руку противника снизу, обхватите его запястье так, чтобы кисть противника была зажата тыльной стороной вашей кисти и предплечьем. Затем прокрутите руку противника вдоль ее оси. Одновременно надавите ребром ладони правой руки на локоть противника. Разворачивая туловище справа-налево, присядьте на правое колено. Из-за болевого ощущения в локте и запястье, противник будет вынужден упасть на землю. После чего можно выполнить болевой прием на локтевой сустав.

Важные моменты:

При прокручивании руки противника ваша левая рука выполняет тянущее действие, а правая – толкающее. Обе руки должны действовать синхронно.



A



Б



В
Фото 71. Освобождение от захвата и удержание воздействием на локоть

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДЕРЖАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА ЛОКОТЬ

Противник захватил левой рукой вас за волосы.

Техника выполнения:

Левой рукой захватите кисть противника с тыльной стороны, а правой – его запястье. Сделав шаг вправо правой ногой и разворачивая туловище справа-налево, скрутите руку противника по часовой стрелке. Одновременно надавите правым локтем на локоть противника и удержите.

Важные моменты:

При скручивании руки противника следует надавить на его кисть большим пальцем левой руки, усиливая этим болевой эффект.



A



Б



В
Фото 72. Освобождение от захвата и удержание воздействием на локоть

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И БРОСОК СКРУЧИВАНИЕМ КИСТИ

Противник захватил вашу руку на уровне локтя своей левой рукой.

Техника выполнения:

Поднимите правую руку и захватите левой рукой кисть левой руки противника. Сделайте шаг вперед-вправо правой ногой и развернитесь на 180° по часовой стрелке. Во время разворота рука противника окажется выкрученной над вашей головой. Продолжайте выкручивать его руку, пока противник из-за болевого воздействия не окажется на земле.

Важные моменты:

При выкручивании руки противника его локоть должен быть острием направлен вверх.



A



Б



В



Г
Фото 73. Освобождение от захвата и бросок скручиванием кисти

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА, БРОСОК С ЗАЦЕПОМ НОГИ И УДАР НОГОЙ

Противник захватил левой рукой вас за правое плечо.

Техника выполнения:

Ребром ладони правой руки выполните ударное движение изнутри наружу и захватите правой рукой правое плечо противника. Натягивая руку противника правой рукой к себе и выталкивая его левой рукой за плечо, зацепите левой ногой левую ногу противника снаружи. После падения противника на землю нанесите добивающий удар правой ногой в голову противника.

Важные моменты:

Правая рука выполняет тянущее движение, а левая – толкающее. Руки и нога должны действовать одновременно.



A



Б



В



Г



Д



Е

Фото 74. Освобождение от захвата, бросок с зацепом ноги и удар ногой

ТОЛЧОК С ОДНОВРЕМЕННЫМ ЗАХВАТОМ

Противник захватил вас за левое плечо правой рукой.

Техника выполнения:

Левой рукой захватите пояс противника.

Одновременно с шагом вперед правой ногой нанесите удар ладонью правой руки в горло противника. Затем шагните левой ногой вперед-влево, подтягивая противника к себе левой рукой, толкните его ладонью правой руки.

Важные моменты:

Левая рука выполняет тянущее движение, а правая – толкающее. Руки должны действовать одновременно.



A



Б



В
Фото 75. Толчок с одновременным захватом

ПРЯМОЙ УДАР В ТУЛОВИЩЕ И БРОСОК ЧЕРЕЗ СЕБЯ

Противник захватил вас за волосы левой рукой.

Техника выполнения:

Нанесите акцентированный прямой удар левой ногой в туловище противника. Затем обеими руками захватите его за плечи. После этого выполните бросок через себя.

Важные моменты:

Удар ногой можно нанести в пах, бедро или в голень противника.



A



Б



В



Г

Фото 76. Прямой удар в туловище и бросок через себя

БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО И УДЕРЖАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА КИСТЬ

Противник захватил обеими руками вашу правую руку.

Техника выполнения:

Левой рукой захватите предплечье левой руки противника. Сделайте шаг влево правой ногой и развернитесь на 180° против часовой стрелки. Плотнo обхватите и потяните руки противника вперед-вниз, правым плечом надавливая на локтевой сустав противника. Противник будет вынужден распрявиться и подняться на носки. Из этого положения вы можете выполнить бросок через плечо и удержать противника на земле, выкрутив обеими руками его кисть.

Важные моменты:

После разворота на 180° ваши руки не только должны удерживать противника, но и тянуть вниз, усиливая болевой эффект.



A



Б



В



Г



Д
Фото 77. Бросок через плечо и удержание воздействием на кисть

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА , БОКОВОЙ УДАР ЛОКТЕМ, УДАР ТЫЛЬНОЙ СТОРОНОЙ КУЛАКА И ПРЯМОЙ УДАР КУЛАКОМ

Противник захватил вашу правую руку своей правой рукой.

Техника выполнения:

Сделайте шаг влево-вперед и резко выполните движение вниз правой рукой влево, разворачивая кисть правой руки против часовой стрелки. Затем нанесите боковой удар правым локтем в туловище противника. После этого нанесите удар тыльной стороной кулака правой руки в голову, и завершите атаку прямым ударом кулака левой руки в туловище противника.

Важные моменты:

Резкое движение правой рукой вниз-влево и удар локтем в туловище нужно выполнить как одно действие (т.е. слитно). Все удары нужно наносить акцентированно и быстро.



A



Б



В



Г



Д

Фото 78. Освобождение от захвата , боковой удар локтем, удар тыльной стороной кулака и прямой удар кулаком

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И ПРЯМОЙ УДАР КУЛАКОМ

Противник захватил вашу левую руку своей правой рукой.

Техника выполнения:

Выполните вращение вверх кистью левой руки. Когда противник ослабит захват, захватите его руку левой рукой и потяните его вперед-вправо. Одновременно сделайте шаг левой ногой вперед-влево. Нанесите прямой удар кулаком правой руки в туловище противника, переместив вес тела на передистоящую левую ногу.

Важные моменты:

При захвате вашей руки кисть вращайте по дуге вверх и в сторону. Усилия направляются в сторону большого пальца правой руки противника и вынуждает его ослабить захват.



A



Б



В



Г
Фото 79. Освобождение от захвата и прямой удар кулаком

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И ПРЯМОЙ УДАР НОГОЙ

Противник захватил левой рукой вашу правую руку на уровне локтя.

Техника выполнения:

Поднимите вверх-вправо правую руку, сделав шаг правой ногой вперед-вправо. Одновременно левой рукой захватите кисть противника и выкручивая ее вовнутрь, надавите вперед от себя. После того как противник согнулся вниз, ослабляя захват, нанесите акцентированный удар левой ногой в туловище.

Важные моменты:

При выкручивании кисти противника его мизинец должен быть направлен вверх. Рука противника должна прокрутиться вокруг своей оси.



A



Б



В



Г
Фото 80. Освобождение от захвата и прямой удар ногой

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДАР КОЛЕНОМ

Противник захватил вашу правую руку своей левой рукой на уровне локтя.

Техника выполнения:

Поднимите вверх вашу правую руку так, чтобы руки противника оказались внутри вашей. Сделайте шаг в право-вперед правой ногой и одновременно захватите левой рукой противника за левое плечо. Потяните левой рукой противника к себе и нанесите прямой удар левым коленом в туловище противника.

Важные моменты:

Тянущее движение левой рукой за плечо противника и удар коленом нужно выполнять одновременно.



A



Б



В
Фото 81. Освобождение от захвата и удар коленом

УДАР ЛАДОНЬЮ И УДАР КОЛЕНОМ

Противник захватил вас левой рукой за правое плечо.

Техника выполнения:

Правой рукой захватите его за кисть левой руки и сделайте шаг правой ногой вперед-вправо. Нанесите прямой удар ладонью левой руки в горло противника, не отпуская его левую руку, левой рукой захватите правое плечо противника. Затем, натягивая его на себя, нанесите прямой удар левым коленом в пах.

Важные моменты:

При ударе ладонью захваченную левую руку противника потяните на себя. Обе руки должны действовать синхронно.



A



Б



В
Фото 82. Удар ладонью и удар коленом

ПРЯМОЙ УДАР ПАЛЬЦАМИ

Противник захватил вас левой рукой за правое плечо.

Техника выполнения:

Левой рукой захватите кисть противника. Нанесите акцентированный удар пальцами правой руки в область подмышечной впадины противника. Затем примите боевую позицию.

Важные моменты:

При ударе пальцы должны быть согнуты.



A



Б



В
Фото 83. Прямой удар пальцами

УДАР СНИЗУ КУЛАКОМ И УДАР ЛАДОНЬЮ

Противник захватил вас за пояс левой рукой.

Техника выполнения:

Нанесите быстрый удар снизу кулаком левой руки в подбородок противника. И разворачивая туловище влево-направо нанесите удар снаружи вовнутрь ладонью левой руки по левой руке противника.

Важные моменты:

Быстрый удар кулаком в подбородок является отвлекающим действием. Паузы между ударами должны быть минимальными.



A



Б



В
Фото 84. Удар снизу кулаком и удар ладонью

УДАР ТЫЛЬНОЙ ЧАСТЬЮ КУЛАКА

Противник захватил вас левой рукой за пояс.

Техника выполнения:

Перенесите вес тела на переднюю правую ногу. Одновременно разворачивая туловище слева-направо, нанесите удар тыльной частью кулака левой руки в голову противника.

Важные моменты:

Удар тыльной частью кулака наносится по траектории сверху-вниз, без предварительного замаха.



A



Б
Фото 85. Удар тыльной частью кулака

ДВОЙНОЙ (ОДНОВРЕМЕННЫЙ) УДАР КУЛАКАМИ ОБЕИХ РУК

Противник левой рукой захватил вас за волосы.

Техника выполнения:

Сделайте шаг вперед правой ногой за левую ногу противника. Одновременно нанесите прямой удар кулаком левой руки в подбородок и удар снизу кулаком правой руки в туловище противника

Важные моменты:

Во время удара вес тела полностью перенесите на передистоящую правую ногу.



A



Б
Фото 86. Двойной (одновременный) удар кулаками обеих рук

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И ПРЯМОЙ УДАР КУЛАКОМ

Противник захватил вас за волосы левой рукой.

Техника выполнения:

Сделайте шаг вперед-вправо правой ногой за левую ногу противника и одновременно выполните акцентированное ударное движение внешней частью предплечья правой руки снизу вверх по левой руке противника. Затем нанесите прямой удар кулаком левой руки в туловище противника.

Важные моменты:

Ударное движение предплечьем снизу вверх и прямой удар кулаком в туловище выполняется в быстром темпе.



A



Б



В
Фото 87. Освобождение от захвата и прямой удар кулаком

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА, УДАР СНИЗУ КУЛАКОМ И УДАР СНИЗУ ЛОКТЕМ

Противник захватил вас левой рукой за одежду на уровне груди.

Техника выполнения:

Правой рукой схватите кисть левой руки противника и выкрутите ее, надавливая большим пальцем на тыльную сторону кисти по часовой стрелке. Шагнув правой ногой вперед-вправо за левую ногу противника нанесите удар снизу кулаком левой руки в туловище противника. Затем нанесите удар снизу левым локтем в голову, не отпуская захваченную левую руку противника.

Важные моменты:

При ударах кулаком и локтем следует потянуть противника на себя правой рукой.



A



Б



В
Фото 88. Освобождение от захвата, удар снизу кулаком и удар снизу локтем

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДАР КУЛАКОМ СВЕРХУ ВНИЗ

Противник захватил вашу левую руку своей правой рукой.

Техника выполнения:

Вращая кисть левой руки вверх в сторону, освободитесь от захвата и нанесите удар сверху-вниз кулаком левой руки в голову противника.

Важные моменты:

Вращение кисти вашей левой руки вверх в сторону должно быть направлено в сторону большого пальца правой руки противника. В этом случае противнику сложно будет удержать захват.



A



Б



В
Фото 89. Освобождение от захвата и удар кулаком сверху вниз

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА, ПРЯМЫЕ УДАРЫ КУЛАКОМ И УДАР РЕБРОМ ЛАДОНИ

Противник захватил вас левой рукой за пояс.

Техника выполнения:

Сделайте шаг назад левой ногой. Слегка приседая и разворачивая туловище справа-налево, выполните ударное движение ладонью правой руки снаружи вовнутрь в левую руку противника в области локтевого сустава. Затем нанесите прямой удар кулаком левой руки в туловище противника, сделав небольшой шаг вперед правой ногой за его левую ногу. Нанесите прямой удар кулаком левой руки в голову. И с шагом вперед-влево левой ногой нанесите удар сверху-вниз ребром ладони правой руки в шею противника.

Важные моменты:

Все удары должны наноситься в быстром темпе.



A



Б



В



Г



Д



Е
Фото 90. Освобождение от захвата, прямые удары кулаком и удар ребром ладони

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДАР КУЛАКОМ

Противник захватил вас за волосы левой рукой.

Техника выполнения:

Сделайте шаг вперед правой ногой. Одновременно выполните ударное движение снизу вверх внешней частью предплечья правой руки по левой руке противника. Затем нанесите прямой удар кулаком левой руки в голову противника.

Важные моменты:

Ударное движение предплечьем и удар кулаком выполняются в быстром темпе.



A



Б



В
Фото 91. Освобождение от захвата и удар кулаком

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДАРЫ ЛОКТЯМИ И КУЛАКОМ

Противник захватил вас левой рукой за правое плечо.

Техника выполнения:

Ребром ладони правой руки выполните движение изнутри наружу в предплечье левой руки противника. Сделайте шаг левой ногой вперед-вправо за левую ногу противника, и нанесите боковой удар левым локтем в туловище. Развернитесь на 180° и нанесите удар назад правым локтем в туловище противника. Затем подтяните левую ногу к правой ноге, а правой сделайте небольшой шаг в сторону и нанесите удар кулаком левой руки в голову противника.

Важные моменты:

Все удары нужно наносить одновременно под шагающую ногу.



A



Б



В



Г



Д
Фото 92. Освобождение от захвата и удары локтями и кулаком

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДАР ТЫЛЬНОЙ ЧАСТЬЮ КУЛАКА

Противник обеими руками захватил вашу правую руку.

Техника выполнения:

Левой рукой захватите кисть своей правой руки и резким выкручиванием вверх освободитесь от захвата. Затем выполните скрестный шаг левой ногой вперед и одновременно нанесите удар тыльной стороной кулака правой руки в голову противника.

Важные моменты:

Наиболее слабым местом при захвате является большой палец противника, поэтому выкручивая захваченную руку, движение следует направить в сторону большого пальца противника.



A



Б



В



Г
Фото 93. Освобождение от захвата и удар тыльной частью кулака

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА И УДАР ПРЕДПЛЕЧЬЕМ

Противник захватил обеими руками вашу правую руку.

Техника выполнения:

Вращая кисть правой руки вверх-влево одновременно сделайте небольшой скрестный шаг левой ногой вперед-влево. Затем шагните правой ногой вперед-вправо за спину противника и нанесите акцентированный удар внутренней стороной предплечья правой руки в горло противника.

Важные моменты:

Данный прием можно закончить, опрокинув противника через вашу правую ногу на землю.



A



Б



В
Фото 94. Освобождение от захвата и удар предплечьем

ГЛАВА 8. ПРИНЦИПЫ САМООБОРОНЫ



Понимание основных принципов самообороны поможет вам выйти невредимыми из любой непредвиденной ситуации. Этих принципов не так уж много и все они применимы к любому способу самозащиты. В какой-бы ситуации вы не оказались, всегда помните о двух задачах, которые стоят перед вами:

- не дать себя схватить;
- не позволить себя ударить.

Чтобы справиться с решением этих задач, нужно использовать принципы самообороны, которые мы рассмотрим ниже.

Дистанция



Чем больше дистанция на которой вы находитесь от нападающего, тем лучше для вас. Оптимальной дистанцией считается такое расстояние, с которого противник не может достать вас самым длинным своим оружием, не сделав для этого хотя бы один шаг вперед. Однако сохранять оптимальную дистанцию не всегда возможно. При сокращении дистанции старайтесь, чтобы голова и передняя часть тела располагались как можно дальше от противника, а наиболее уязвимые части вашего тела были прикрыты выставленными вперед руками. Если у вас есть с собой какие-либо предметы (зонт, верхняя одежда и т.д.) также используйте их в качестве защиты. Ни в коем случае не стойте фронтально по отношению к противнику, желательно развернуться к нему вполоборота. Помните, что умение управлять дистанцией является очень важным вашим оружием. Пока вы контролируете дистанцию, у вас всегда есть выбор дать отпор нападающему или просто попытаться убежать от него, что в очень многих ситуациях может оказаться самым адекватным действием. Однако в некоторых ситуациях бывает

выгодно находиться как можно ближе к противнику. В этом случае противник лишается возможности использовать преимущества длинной дистанции, что делает недоступными для него многие участки вашего тела.

Анализ ситуации



Если вы оказались в конфликтной ситуации, когда велика вероятность физического насилия по отношению к вам, очень важно сохранять спокойствие и попытаться мгновенно проанализировать ситуацию. Оцените противника (вес, рост, физические данные), попытайтесь определить, есть ли у него оружие, оцените его психоэмоциональное состояние (трезв или пьян,

возбужден или напряжен, и т. д.) и постарайтесь понять, что ему от вас нужно. Если вы готовы отдать ему то, что он хочет, то отдайте, чтобы избежать конфликта. Если же вы не готовы удовлетворить его требования или у вас просто нет выбора и вы вынуждены защищать свою честь или жизнь, постарайтесь найти уязвимые места противника, которые помогли бы вам нанести ему поражение или создали возможность для бегства.

Защита и атака



Каждая ситуация, в которой вы вынуждены защищать себя от нападения состоит минимум из двух боевых эпизодов, которые взаимосвязаны друг с другом. В первом боевом эпизоде вы должны нейтрализовать или ослабить агрессию противника, направленную на вас. Во втором боевом эпизоде вы должны обратить ситуацию в свою пользу. Здесь необходимо заметить,

что под ситуациями самообороны мы понимаем достаточно краткосрочные действия, состоящие, как правило, из двух, максимум трех-четырёх боевых эпизодов. В противном случае это уже будет не самооборона, а рукопашный бой, в котором действуют совсем другие правила. Четко понимая, что любая ситуация, предполагающая самооборону, состоит из двух этих эпизодов, вы всегда сможете рационально осмыслить положение, в котором оказались, и принять адекватное решение, не поддаваясь чувству страха и паники.

Вашей первой задачей является противодействие атакующему действию противника своим защитным действием.. Это может быть уклон, шаг назад или в сторону, блок или какое-либо иное защитное действие. Главное, нарушить алгоритм действий противника, чтобы на какое-то, пусть очень короткое время отвлечь внимание противника, заставить его сделать паузу, создав себе тем самым условия для контратаки.

Реализовав первый боевой эпизод, проведя защитные действия, не медля и доли секунды, стремительно и уверенно начинайте второй боевой эпизод, который может включать в себя как решительную атаку уязвимых частей тела противника, так и спасение бегством с места конфликта. При самообороне вашей основной целью является ваша личная безопасность, а не победа над противником. Всегда помните об этом.

Психологическая защита



Оказавшись в ситуации, которая может перерасти в драку, не показывайте противнику, что вы знакомы с боевыми искусствами и готовы постоять за себя. Наоборот, пусть у него сложится мнение, что вы полный дилетант в этом вопросе. Это даст вам возможность застать противника врасплох, когда он начнет атаковать вас. Используя психологическое преимущество, вы резко повысите свои шансы на успех.

Уязвимые части тела



Вы уже знаете, что в человеческом теле есть точки и зоны, которые более уязвимы по сравнению с другими. Например, глаза или пах обладают чрезвычайно низким порогом болевой чувствительности. Удар в эти точки способен нейтрализовать любого, даже чрезвычайно крупного и физически сильного человека. В ситуации самообороны, когда вы подвержены

сильному психоэмоциональному стрессу, очень не просто выполнить сильный удар или болевой прием, да еще и попасть точно в цель. Поэтому вы должны выбрать несколько очень простых атак, нацеленных в конкретные уязвимые точки (например пах или глаза) и тщательно отработать их до автоматизма, чтобы в любой, даже самой непредвиденной ситуации вы могли выполнить эти движения даже с завязанными глазами. Пусть это будет ваше самое «секретное» оружие, которое вы пустите в ход, когда не будет никакого другого выхода.

Зрение



Роль зрительного анализатора в поединке чрезвычайно важна. Глаза человека хорошо воспринимают то, что находится перед ними, и значительно хуже по мере удаления в стороны или вниз. За пределами периферического зрения расположена «слепая зона», то есть человек не может увидеть, что там происходит, не повернув головы. Поэтому атаки, которые проводятся прямо в противника, ему отражать намного легче, чем те, которые выполняются сбоку, сзади или снизу. Старайтесь использовать любую возможность, чтобы атаковать противника не прямо, а сбоку, сзади или снизу. Быстро и неожиданно для противника проведенная атака из нестандартного положения всегда будет давать вам преимущество над противником.

Направление



При тренировке и изучении приемов самообороны обязательно отрабатывайте каждый прием как в правую, так и в левую стороны. Очень часто начинающие разучивают новый прием с удобной для себя стороны. Такая однобокость может привести к очень серьезным проблемам в реальной ситуации. Ведь то, насколько эффективно и адекватно вы сможете противопоста-

вить атакующим действиям противника свои действия, во многом определяется автоматизмом двигательного навыка, сформированного в процессе разучивания и совершенствования того или иного приема. Если вы отрабатываете защиту только против захвата левого запястья или локтя, то с очень большой долей вероятности можете растеряться и потерять контроль, когда в реальной ситуации противник схватит вас за правый локоть, а не за левый. Поэтому при обработке приемов попросите партнера, чтобы он поочередно захватывал те части вашего тела, защиту против захвата которых вы отрабатываете. Если по каким-либо причинам вам неудобно отрабатывать технику поочередно, то выполняйте движения десять раз в одну сторону, десять в другую. Главное, ни в коем случае не ограничивайтесь совершенствованием техники только в удобную для вас сторону.

Равновесие



В ситуациях вынужденной самообороны вы должны быть предельно собраны и психически стабильны. Не стремитесь атаковать первым, не тянитесь к противнику, не наклоняйтесь в стороны, не замахивайтесь и т. д. Одним словом, не делайте таких неосмотрительных действий, которые могут повлиять на устойчивость вашего положения в пространстве. Ведь если

противник сумеет воспользоваться любым из ваших неосторожных движений, вы можете оказаться на земле, что существенно осложнит ваше и без того непростое положение.

Правила



Это последний, и пожалуй, самый важный принцип самообороны. В ситуации, когда вы защищаете свое здоровье или жизнь, никаких правил нет и быть не может. В ситуациях самообороны допустимы любые средства и способы, которые помогут вам защитить себя. В том числе это относится и к морально-этическим правилам. Вы не должны задумываться о том, что потом о вас могут сказать или подумать. Ни в коем случае не стесняйтесь убежать, если у вас есть такая возможность. Очень большой ошибкой является попытка подавить свои инстинкты самосохранения стереотипами культурных и морально-этических установок, потакание мыслям типа: «Если я убегу, меня будут считать трусом», «я изучаю боевые искусства, мне не пристало уклоняться от боя» и т.д.

Если убежать нет возможности, используйте в первую очередь самые эффективные и самые «запрещенные» приемы: старайтесь поразить наиболее уязвимые области тела нападающего (глаза, пах, горло); используйте любые подручные средства, которые могут оказаться под рукой; используйте любые обманные действия и уловки. Одним словом, используйте все мыслимые и немыслимые возможности, чтобы выйти из противоборства целым и невредимым.

Заключение

1. Основой любого боевого искусства является эффективная и надежная система самообороны.

2. Эффективность системы самообороны определяется не количеством и разнообразием представленных в ней приемов, а надежностью ограниченного количества боевых техник и возможностью их применения в реальной ситуации, какой-бы сложности эта ситуация ни была.

3. Пока есть хотя-бы один ничтожно малый шанс избежать физической конфронтации, используйте его до конца. Предпринимайте любые усилия, чтобы не довести конфликт до фазы физического столкновения.

4. Если избежать агрессии не удалось, нужно использовать любые средства, чтобы выйти из противоборства целым и невредимым. При самообороне какие-либо правила и ограничения, (как физические так и морально-этические) не допустимы.