

НИЛ ОЗНОБИЩИН

ИСКУССТВО РУКОПАШНОГО БОЯ



Библиотека
Мужского Клуба



«КРЫЛОВ»

Нил Николаевич Ознобишин

Искусство рукопашного боя

Серия «Библиотека «Мужского клуба»»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=134368
Искусство рукопашного боя: ИК «Крылов»; СПб; 2024
ISBN 978-5-4226-0364-0*

Аннотация

Нил Николаевич Ознобишин – потомственный дворянин, полиглот, цирковой артист, писатель, боксер, один из предшественников и вдохновителей самбо, инструктор по единоборствам, восемь лет обучавший рукопашному бою бойцов Красной Армии.

Книга Нила Ознобишина «Искусство рукопашного боя» впервые была выпущена издательством НКВД РСФСР в 1930 году. Оперативников требовалось учить приёмам рукопашного боя для противодействия преступному элементу. Нил Ознобишин с пятнадцати лет примкнул к цирковой труппе и объездил с ней много стран, повидал своими глазами не только разнообразие борцовских приёмов (а тогда именно цирк был главным местом развития разных видов единоборств), но и нравы европейской улицы с присущими ей уловками грабителей и противодействием полиции. Книга «Искусство рукопашного боя» считается одним из самых толковых, полных и полезных пособий

по самозащите. А советские основатели самбо использовали наработки Ознобишина при создании отечественной школы борьбы.

Книга рекомендована для чтения лицам старше 16 лет.

Содержание

Введение	7
О «самозащите»	7
Критический обзор существующих систем «самозащиты» с точки зрения пригодности их приемов для защиты человека в условиях серьезного рукопашного боя	14
История зарождения, развития и совершенствования так называемых «полицейских систем» комбинированной самозащиты	28
Что такое рукопашный бой и сущность полицейских систем	44
Как следует пользоваться «Руководством рукопашного боя»	53
Конец ознакомительного фрагмента.	58

Нил Николаевич Ознобишин

Искусство рукопашного боя

© ИК «Крылов», 2020

*** * ***

Издательство выражает признательность за помощь в создании фотографии на обложке и внутренних фотографических иллюстраций:

- Лазовскому Виталию Ивановичу, мастеру спорта по вольной борьбе, мастеру спорта по дзюдо, мастеру спорта по боевому самбо, проходившему службу в 5ОБрСпН ГШ ГРУ, тренеру по единоборствам и фитнесу.
- Шапневскому Дмитрию Андреевичу, кандидату в мастера спорта по тайскому боксу, тренеру по фитнесу.
- Калиберда Валерии Николаевне, фотографу.



Введение

О «самозащите»

Самозащита. Бокс. Джиу-джитсу!

Эти три слова пробудили 20 лет тому назад колоссальный интерес не только среди специалистов спорта, но и среди широких масс всего мира. Американцы-боксеры, двумя-тремя ударами кулака расправляющиеся с толпой хулиганов, таинственные миниатюрные японцы, ломающие кости и вывихивающие члены европейским атлетам – стали злобой дня и дали богатый материал для произведений многочисленных романистов.

В самом деле, физически слабый интеллигент-буржуа, красивым движением римского гладиатора повергающий на землю опасного бандита или заносчивого силача – какая заманчивая перспектива! И вот мирный, обычно несколько даже трусливый средний европейский обыватель, какой-нибудь Ганс, Поль или Чарльз, становится героем современных бульварных романистов. Детективный роман монополизировал его целиком. Ганс носится на автомобилях в поисках опасных приключений, становится знаменитым сыщиком-любителем и в конце концов женится на дочери свиного короля или миллиардера, освобождая ее из рук опасных бан-

дитов. Таково содержание популярных детективных романов, таковы сюжеты кинофильмов и мирозерцание западно-европейской буржуазной молодежи эпохи, предшествовавшей империалистической войне.

Но как заставить поверить публику тому, что средний обыватель в состоянии творить подобные подвиги? И вот на сцену выводится «самозащита». «Героя» наделяют двумя-тремя приемами таинственного джиу-джитсу и все становится ясно и понятно. Ведь каждому приятно видеть в себе «героя», и средний европейский обыватель, читая про себя такие страшные и в то же время заманчивые вещи, не только верит искренности авторов бульварного романа, но и идет учиться «самозащите».

А между тем предприимчивый предприниматель-финансист уже был тут как тут, он давно дожидался того момента, когда одураченный романами европейский обыватель, наконец, доверчиво раскроет свой кошелек и даст ему возможность запустить туда свои жадные щупальцы.

И этот момент пришел. Самозащита стала «модной». За границей появилось бесчисленное количество преподавателей «самозащиты», создавались и снова лопались различные системы, устраивались демонстрации и состязания, которые проходили с огромным успехом благодаря умелой постановке и шумной рекламе. Это движение в свое время коснулось и бывшей царской России, но, как и все начинания той эпохи, вылилось оно лишь в издание фантастических бро-

шюр самого низкого сорта, которые раскупались нарасхват не только молодежью, но и взрослым населением, не в меру падким до всяких «заграничных новинок».



Рис. 1. Матч боксеров-профессионалов. Нок-аут.

Европейская публика, в особенности лондонская и парижская, перевидала, казалось, все, что только возможно придумать в области этого нового и в то время «модного» жанра. Матчи английского бокса, схватки французской и американской борьбы, состязания японцев в джиу-джитсу и, наконец, турниры на шпагах, рапирах и эспадронах – следовали одни за другими. Когда избалованная буржуазия пре-

сытилась этими зрелищами, предприимчивые организаторы не пожалели расходов и стали устраивать «смешанные» состязания, выпуская один вид самозащиты против другого. Таким образом, создался новый вид спортивных состязаний: джиу-джитсу против французского бокса; французский бокс против английского; борьба против джиу-джитсу и т. д., — напминавших своей жестокостью больше гладиаторские бои древнего Рима, нежели соревнования оздоравливающей физкультуры.

Пока в этих встречах принимали участие профессиональные бойцы с крупными именами, состязания велись на чистоту, но, к сожалению, с течением времени, вследствие корысти дельцов-антрепренеров создалась «лавочка», которая убила спорт и приостановила развитие искусства самозащиты на одном из самых интересных моментов. Тем не менее, многие из этих встреч, для людей серьезных, представляли крупный спортивный интерес, давая возможность сравнивать между собой различные системы самозащиты и делать выводы о преимуществах той или другой.

Европейский обыватель сначала робел и не решался практически заниматься «самозащитой», находя это занятие грубым и вульгарным. Зато в коридорах цирков, где происходили состязания профессионалов, вокруг веревок боксерского ринга можно было всегда встретить целые толпы вылощенных и прилизанных буржуа, с пеной у рта обсуждающих шансы бойцов. Нет сомнения, что обсуждать чужие шансы на

победу в бою легче, нежели самому надеть боксерские перчатки и подставить свое лицо под удары противника.

Однако предприниматели не хотели отказаться от мысли сделать из среднего буржуа «героя» и, учитывая вкус и наклонности «деликатно воспитанной» публики, подсунули ей ловко-скомбинированные гимнастические упражнения, задрапировав их в помпезную мантию «самозащиты». Таким образом, все заинтересованные стороны были удовлетворены. Буржуа, увидев, что посещение модных боксерских зал не грозит ему даже «фонарем» под глазом, столь, казалось бы, естественным в подобных обстоятельствах, в свою очередь охотно раскрыл свой кошелек аферистам-предпринимателям. Преподаватели же самозащиты, имея возможность широко черпать из этого источника, совершенно не заботились о том, чтобы сделать настоящих стальных бойцов из всех этих «папенькиных и маменькиных сынков».

Результатом всего этого явилось то, что в Европе искусство самозащиты, не преследуя практических целей (т. е. подготовки к серьезному бою), выродилось в гимнастику самозащиты и в спорт, и в таком виде продолжает преподаваться широким массам. Посмотрите на французский бокс – из серьезного средства защиты он уже выродился в гимнастическое упражнение. Английский бокс превратился в средство физического развития, и единственной целью большинства современных боксёров являются состязания. Джиу-джит-

су, благодаря малому знакомству с ним, преподносится нам невежественными преподавателями в виде партерной акробатики. Наконец, бой на ножах, этот наиболее употребительный вид рукопашного боя эпохи средневековья, повторяющийся по закону атавизма в отрицательных явлениях современности – поножовщинах хулиганов, – изучается лишь кинонатурщиками.

Что сказать про револьвер? Правда, большинство европейских обывателей, по их собственному выражению, «ходят всегда вооруженными», т. е., говоря проще, носят револьвер в кармане пальто и... в 90% из 100 не умеют из него стрелять. А в таком случае оружие это более опасно для лица, употребляющего его, нежели для нападающего грабителя. Психология таких субъектов весьма оригинальна. Они даже не думают о том, что в момент нападения они будут взволнованы и рука может дрогнуть, что, быть может, они будут застигнуты врасплох и придется стрелять инстинктивно, не целясь. Они не учитывают того, что такая стрельба, чтобы быть удачной, требует привычки и навыка, приобретаемых лишь путем продолжительного обучения и практики. А между тем эти «вооруженные» люди чувствуют себя совершенно спокойно и убеждены в своей безопасности с того момента, как опустят в карман оружие, в которое так слепо верят. Но для европейского обывателя все это совершенно в порядке вещей, ведь он всегда был самоуверен и доволен

собой. Он не постарался глубже изучить предмет самозащиты, проверить приемы ее в соответствующей обстановке и на ряде практических опытов построить более жизненные системы ее, опирающиеся на научные данные и способные, следовательно, к дальнейшему совершенствованию.

И искусство самозащиты, вероятно, так бы и умерло для Европы, если бы эту задачу не взяли на себя другие люди, люди дела и практики, привыкшие к борьбе с преступным миром и закалившие свой ум, энергию и волю в этой ежедневной тяжелой и беспощадной борьбе. Для них «самозащита» явилась своего рода счастливой находкой, способной понизить тот высокий процент риска, который сопровождает их опасную службу на благо общества. Агенты уголовного розыска и чины наружной милиции, ибо мы говорим о них, нашли в самозащите много ценного и применимого в ежедневной практике.

Попав из буржуазного общества в аппарат, обслуживающий буржуазию, т. е. в полицию, искусство самозащиты подверглось ряду изменений, но орудие самозащиты в руках полицейской системы является и орудием борьбы против рабочего класса. Сделавшись сначала игрушкой в руках буржуазии, оно постепенно отошло от «веселящихся» классов и попало в руки трудящегося элемента, сумевшего найти ему лучшее применение.

О том, как это произошло, мы узнаем из последующего.

Критический обзор существующих систем «самозащиты» с точки зрения пригодности их приемов для защиты человека в условиях серьезного рукопашного боя

Искусство рукопашного боя (неправильно называемое «самозащитой») включает в себе все способы и приемы индивидуальной самозащиты и нападения, основанные на практическом изучении и научном анализе реального боя и его обстановки. По существу это искусство не может базироваться на каком-либо одном виде индивидуальной защиты, так как это противоречило бы как самой природе реального боя, так и элементарным правилам военной тактики.

В настоящем рукопашном бою, когда на карту поставлена человеческая жизнь, когда для дерущихся «все средства хороши», враги употребляют первое попавшееся под руку оружие, пользуются любыми приемами и движениями, подсказанными животным инстинктом самосохранения. Поэтому было бы по меньшей мере странно основывать искусство рукопашного боя исключительно на одной системе самозащиты. Вопрос этот станет совершенно ясным, если мы дадим здесь краткий очерк существующих систем самозащиты

и подвергнем каждую из них соответствующей критике.

Франция имеет крупную заслугу в систематизации и усовершенствовании двух видов самозащиты. Это – французская борьба, заимствованная из древнего греко-римского мира, и «саватт» или, как ошибочно его называют, – французский бокс (рис. 2). Последний вид самозащиты является целиком созданием французов и в нем наиболее рельефно отразились особенности их расового живого темперамента. Это вполне естественно, так как «саватт» вырос из пролетарских масс французского народа. «Саватт» родился близ застав больших городов, в рабочих кварталах, а совершенствовался он на парижских «стенках», как назывались тогда массовые бои на голых кулаках. Да и само слово «саватт» означает «сноровку», «ухватку» и указывает на ту среду, в которой он родился.

Один из французских граждан Шарль Лекур, скромный преподаватель английского бокса и фехтования, решил изучить приемы «саватт». Для этого он отправился в самый глухой парижский квартал под названием Ля-Куртейль и изучал там принципы народной «саватт». На этих принципах Шарль Лекур создал первый национальный вид самозащиты и назвал его «французским боксом», присоединив к нему некоторые приемы английского бокса. Вот в кратких словах происхождение французского бокса.

Теперь постараемся охарактеризовать его технически и проведем параллель между ним и условиями реального ру-

копашного боя.

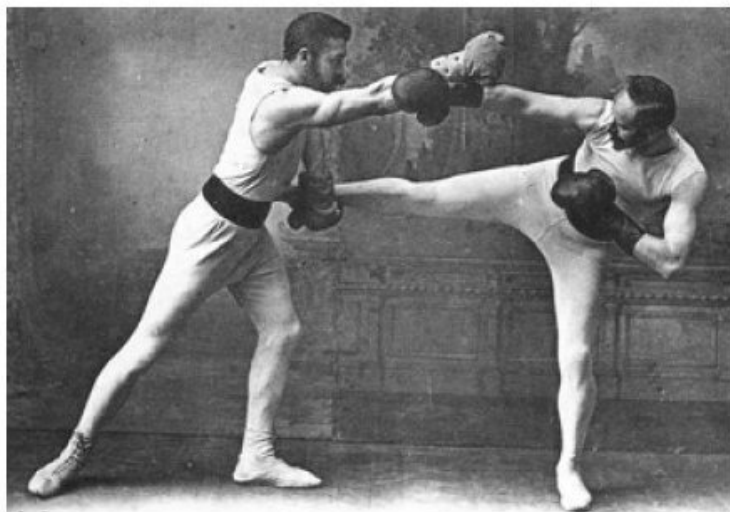


Рис. 2. Французская система самозащиты «Саватт».

Во всем мире мы не найдем ни одной народности, которая возвела бы в главный принцип самозащиты удары ног. Не то у французов: кто знает их, тот вероятно помнит, как любят они при малейшей ссоре пускать в ход свои ноги. Вот почему француз так легко и быстро усваивает даже систематизированный французский бокс, между тем как другие народности изучают это искусство с большим трудом. Кроме разнообразных ударов ногами, обхватов ног руками и укло-

нений во французском боксе употребляются еще кулачные удары по системе английского бокса.

Анализируя систему французского бокса, следует указать, что во второй своей половине, т. е. в кулачных ударах, чуждых французам, она не выдерживает никакой критики. Между тем, как мы уже говорили выше, серьезный рукопашный бой имеет в себе столько разнообразия в приемах защиты и нападения, что применение одних ног было бы безрассудно, т. к. в некоторые моменты боя, находясь вплотную к противнику, немислимо употреблять ноги.

Под влиянием американских преподавателей и тренеров английский бокс все время совершенствуется. Французские профессора «саватт» ни на йоту не изменили той части системы, которая рассматривает кулачные удары. Они до сих пор преподают по старой, уже давно нуждающейся в реформах системе.

Что же до части системы, основанной на ударах ног, то она великолепна. Каждому сразу видно, что она взята прямо из жизни и, сравнивая ее с особенностями рукопашного боя, мы уверенно можем сказать, что она применима ко многим из его фазисов.

Резюмируя, мы должны сказать, что отсутствие приемов борьбы и устарелая система кулачных ударов являются наиболее крупными недостатками французского бокса, а потому и пользование для самозащиты одной только французской системой нецелесообразно.

В заключение мы можем сказать, что французский бокс как физическое упражнение является великолепным средством физического развития; это признано мировыми авторитетами в области физкультуры.

Французская борьба настолько популярна, что мы не считаем нужным подробно останавливаться на ней. Досадно только, что этот прекрасный вид тяжело-атлетического спорта слишком перегружен условностями, и это препятствует ему сделаться упражнением подготовляющим к рукопашному бою. Французская борьба так же, как и французский бокс, подготавливает к нему только косвенно. Помимо того, как вид самозащиты, борьба страдает еще отсутствием полноты.

Удары ногами, головой, кулачные удары и прыжки не только не допустимы в ней, но и не культивируются борцами даже во время тренировок. Мало того, приемы, действительно практичные для рукопашного боя, запрещены в ней правилами, как опасные. Во французской борьбе цель борющегося – положить противника на лопатки. Есть ли это решительный исход боя? Безусловно нет. Во-первых, потому, что обезвредить противника можно и тогда, когда он лежит на животе или на боку, а во-вторых, противник, знакомый с джиу-джитсу, может задушить человека даже и лежа на обеих лопатках. Кроме всего, правила борьбы в «партере» и вечная привычка борцов, переводя борьбу из «стойки» в «партер», становиться на «четвереньки», т. е. в положение нелепое и опасное в обстановке рукопашного боя, заставля-

ют смотреть на французскую борьбу только как на побочный элемент «самозащиты».

Американской национальной системой самозащиты является «кэтч-эз-кэтч-кэн» (поймай, как сумеешь), представляющий один из типов свободной борьбы, к сожалению, тоже ограниченный многими правилами. Американская свободная борьба была создана постепенно из различных стилей вольной борьбы, завезенных в Соединенные Штаты колонистами лет 200 тому назад. Однако, главным основанием для этой системы послужила старинная английская народная борьба. В старой Англии, начиная с 17 века, боролись тремя различными стилями: вестморлэндским, кумберлэндским и девонширским, и провинции того же названия славились своими борцами.

В «кэтч-эз-кэтч-кэн» все эти три стиля слились в один и этот последний обогатился присоединением нескольких приемов, взятых от аборигенов страны – американских индейцев, главным образом, Великого Союза Ирокезских племен. Не малое влияние на образование американского стиля борьбы оказала и завезенная в Штаты из Англии система борьбы «подножками», т. н. «корниш-хью», родившаяся в Корнуэльсе.

Американская система, будучи неполной подобно остальным национальным системам (отсутствие ударов ног, кулаком, запрещение боевых приемов), однако более соответствует идеям самозащиты. В ней меньше условностей, боль-

ше разнообразия и практичности в приемах (особенно хороши подножки и захваты ног руками), и потому мы считаем ее ценным элементом в искусстве рукопашного боя.

Англия создала бокс более 300 лет тому назад. В то время он более приближался к искусству рукопашного боя, чем теперь. Старинный бой на голых кулаках, в котором допускались почти все приемы борьбы (типа вольно-американской), изобиловавшей подножками и захватами, пожалуй, до известной степени подготавливал прямо к рукопашному бою. Но что осталось от него?

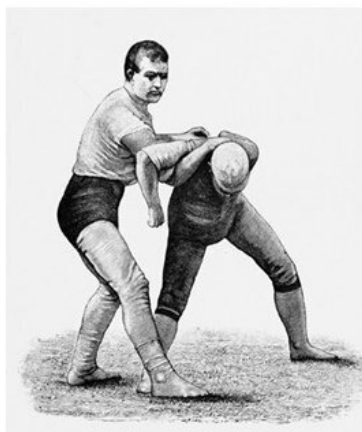


Рис. 3. Налево американская борьба. Направо английский бокс.

Современные боксёры стали употреблять перчатки, на их употреблении они построили целый ряд искусственных приемов, правда, очень интересных и красивых с точки зрения чисто спортивной и в то же время мало полезных с точки зрения самозащиты. Кто может объяснить нам пользу «блокажа» голой рукой в серьезном рукопашном бою, «блокажа», столь практичного на ринге, когда руки защищены специальными перчатками? Все обхваты и приемы борьбы старого бокса уничтожены новыми правилами. Попробуйте-ка применить обхват на современном ринге – и вас сейчас же разведут в стороны. Наконец, большинство профессоров английского бокса упрямо не желают понять, что удар ноги, обутой в городской ботинок, вдвое сильнее удара рукой и в то же время хватает гораздо дальше. Даже частые случаи перелома ног у футболистов, обширная статистика обмороков и нокаутов, как следствие ножных ударов по чувствительным точкам тела, ежегодно регистрируемая в футбольных клубах, не заставили их задуматься о той силе удара, которую может развить хорошо тренированная нога. Как великолепный спорт и чудное физическое упражнение (особенно его оригинальная тренировка) английский бокс все же не заслуживает того названия, которое ему дали англичане: «благородное искусство самозащиты».

Итак, мы до некоторой степени выяснили, что как французский бокс, так и английский, как французская борьба, так и вольно-американская – не могут считаться самостоя-

тельными системами искусства рукопашного боя, (т. е. самозащиты), а суть лишь отдельные элементы его. Нам остается теперь обратить внимание на Восток и посмотреть, что представляет из себя джиу-джитсу с интересующей нас точки зрения.

Прежде чем приступить к анализу джиу-джитсу, целесообразно указать читателю на крайнюю сбивчивость понятий, существующую как в спортивных кругах, так и в широких слоях публики об этой национальной японской системе. Чтобы избежать обычных ошибок и противоречий в оценке джиу-джитсу, мы постараемся привести здесь мнение самого японского народа.

Джиу-джитсу есть национальная самобытная система физического возрождения японской нации. Она занимает то же положение в Японии, как сокольство в Чехии, турнен в Германии, шведская гимнастика Линга в Швеции, швейцарская федеральная кантональная гимнастика в Швейцарии и народная гимнастика в Бельгии. Ближе всего по своим отделам она подходит к германскому турнену и шведской гимнастике, разделяясь на врачебно-гигиеническую, обыкновенную, военную и самозащиту, а также включая в себя правила регулярной жизни, гигиены и даже диететики (наука о питании человека), поощряя, например, вегетарианство. Однако, для нас интересен лишь отдел самозащиты.

Отбросив в сторону все легенды о джиу-джитсу, о неуязвимости ее знатоков, зародившиеся вследствие шумной и

беззастенчивой рекламы, мы все же должны сознаться, что к японской системе самозащиты следует отнестись очень серьезно. К сожалению среди этой бессовестной и невежественной рекламы вряд ли найдется хотя один небольшой конспект, систематично и ясно излагающий принципы японской системы. Такое явление наблюдалось не только в России, но и в других странах, как, например, Франции, Англии и Америке. Они тоже завалены подобным бессодержательным хламом с той разницей, что заграничные издания роскошнее изданы и снабжены великолепными фотографиями практически невозможных, фантастических приемов. Объясняется это рядом причин. Из них главнейшие следующие: во-первых, книги эти написаны совершенно некомпетентными людьми (литераторами-профессионалами) после небольшой беседы с каким-либо преподавателем самозащиты; во-вторых, хороших преподавателей джиу-джитсу так мало, что их можно перечесть, буквально, по пальцам. Они большей частью работают не в самой Японии, а, прельстившись большими заработками, выступают в качестве бойцов-демонстраторов в крупнейших центрах Европы и Америки. В-третьих, преподаватели эти, вполне естественно, как профессионалы не желают отдавать литературе всех секретов своего ремесла. В буржуазных странах японские профессора обычно преподают лишь обрывки своей системы, великолепно зная, что их богатые клиенты занимаются самозащитой главным образом для развлечения, и только неко-

торым любимым ученикам открывают они ценные секреты своего ремесла.

Перейдем теперь к небольшому техническому разбору джиу-джитсу и определим его место в искусстве рукопашного боя. Джиу-джитсу – система самообороны очень цельная, но соответствовать всем особенностям рукопашного боя она все же не может, а потом у она и останется только элементом искусства самозащиты, хотя и чрезвычайно ценным. Для того, чтобы подкрепить вы сказанное, постараемся привести несколько соображений чисто-технического свойства.

Во-первых, джиу-джитсу имеет немало минусов в первый момент боя, когда противники удалены друг от друга и когда удары палкой, оружием или ногами имеют первенствующее значение. Для того, чтобы применить тот или другой прием джиу-джитсу, необходимо подойти к противнику и схватить его. Как это сделать? Вопрос, на который не легко ответить. Прежде чем применить прием, вам придется выдержать град ударов тростью или ногами, результат которых очень гадателен, особенно, если придется иметь дело с человеком, знающим французский бокс.

Во-вторых, если мы возьмем для примера расстояние между противниками в 1–2 шага, то на этой боевой дистанции есть люди, умеющие великолепно действовать своими кулаками, а иногда и ножом, от которого легко уйдет хороший боксер, но не всегда сумеет уйти джиу-джитсман.

В-третьих, многие приемы японской системы основаны на

удобствах национальной японской одежды («кимоно»), широкие рукава которой и прочность материи позволяют делать «мертвый захват», и джиу-джитсмену лишь с большим трудом удастся овладеть голым или полуголым человеком.

В-четвертых, многие приемы, основанные на применении болевых ощущений или ведущие к обморочному состоянию при надавливании на нервные центры, не всегда возможно применить, если противник одет в толстую тяжелую одежду, сквозь которую их трудно прощупать. Например, в наших климатических условиях в СССР.



Рис. 4. Японская система джиу-джитсу.

Пятый и самый крупный недостаток системы заключается в том, что при ошибке, если вам не удалось занять выгодно-го положения «на» или «под противником», вы не имеете в своем распоряжении тех простых средств защиты и борьбы с противником, которые представляют вам бокс или вольно-американская борьба.

Мы не будем говорить о достоинствах джиу-джитсу, в ко-

торых может убедиться читатель, прочтя следующие главы настоящего руководства.

Японской системой мы и заканчиваем наше маленькое исследование о недостатках и неполноте существующих систем по отношению к индивидуальной самозащите и рукопашному бою. Мы не отрицаем того, что системы эти, практикуемые для целей чистого спорта, представляют прекрасное средство развития выдержки, быстроты, силы, ловкости, боеспособности и других физических и психических качеств и в этом смысле косвенно готовят бойца, но, еще раз повторяем, реальной, прямой подготовки к серьезному столкновению они не дают.

История зарождения, развития и совершенствования так называемых «полицейских систем» комбинированной самозащиты

Существует ли система самозащиты, вполне удовлетворяющая всем условиям серьезного рукопашного боя?

Мы не имеем намерения окончательно разочаровать лиц, интересующихся предметом самозащиты и рукопашного боя, когда говорим, что не существует полной системы самозащиты. Мы подразумеваем под этим лишь всем известные наиболее популярные системы. На самом же деле существуют две-три системы самозащиты, вполне соответствующие потребностям рукопашного боя, учитывающие все его фазисы и многообразие обстановок. Системы эти были построены по строго обдуманному плану, учитывавшему каждую мелочь, и явились следствием практических наблюдений и опытов в обстановке реальной жизни, а также изучения статистики индивидуальных столкновений, коими столь богата уголовная хроника. Составители этих систем были люди, получившие не только разностороннее спортивное образование, но и обладавшие практическим опытом и специальными познаниями в области криминологии (наука о преступлениях). Они были практически знакомы не только с такими

системами, как французский бокс, английский бокс, борьба или джиу-джитсу, но и с искусством самозащиты при помощи оружия.

Однако, системы, о которых мы говорим, не получили широкого распространения и пользуются известностью лишь в небольших замкнутых кругах специалистов. Они до сего времени не были обнародованы и не попадали в печать.

Прежде чем приступить к изложению одной из таких систем, нам кажется уместным привести здесь нижеследующий краткий, но интересный очерк истории создания этих «полицейских систем».

В начале этой книги мы уже говорили о том, как легкомысленно отнеслась западно-европейская буржуазная молодежь к вопросам самозащиты и как быстро охладела она к ним. Но такое отношение свойственно мелко-буржуазной идеологии, и другого подхода к делу со стороны «деликатно воспитанной» публики нельзя было бы и ожидать. Однако и на западе не все смотрели однобоко на самозащиту, не все видели в ней лишь «средство для развлечения».



Рис. 5. Обучение приемам самозащиты в американских войсках по системе «Хэнд-ту-хэнд».

Нашлись люди дела, практики, которые сумели увидеть даже в современных той эпохе системах самозащиты признаки чего-то более важного, вполне применимого к жизни и необходимого для многих, специальных профессий.

Здесь, как и всегда, западно-европейский милитаризм оказался впереди всех. Первыми откликнулись правительства европейских государств и Америки. Они ввели преподавание французского и английского бокса в своих войсках и создали кадры военных инструкторов. Во Франции, например, в Жуанвилль ле Пон была создана школа мониторов (инструктора боя на тростях, саватт и бокса), а вскоре затем каждый полк имел уже свою собственную залу бокса. Англия и Америка последовали этому примеру и, кроме того, ввели преподавание джиу-джитсу во флоте. Английские военно-боксерские школы в Альдершотте и Вульвиче поставлены образцово. Министерство народного просвещения ввело преподавание этих предметов в стенах школ, колледжей и лицеев.

Наконец, последняя империалистическая война направила самозащиту по новому руслу, значительно расширив ее задачи и предъявляемые к ней требования. Несмотря на колоссальные достижения военной техники, военную авиацию, химическую войну, танки и дальнобойность орудий, опыт войны показал, что мы снова возвращаемся к старым тактическим действиям эпохи средневековья в том типе действий, который на современном военном языке называется «траншейной войной». Это кажется анахронизмом, но это так. Во время последней войны западный фронт представлял собой почти одну сплошную оборонительную укрепленную линию траншей и подземных коридоров, и в этих узких коридорах

скоплялись современные колоссальные армии. Люди рылись в земле, как кроты, закладывали мины и постепенно подрывались под самого неприятеля.

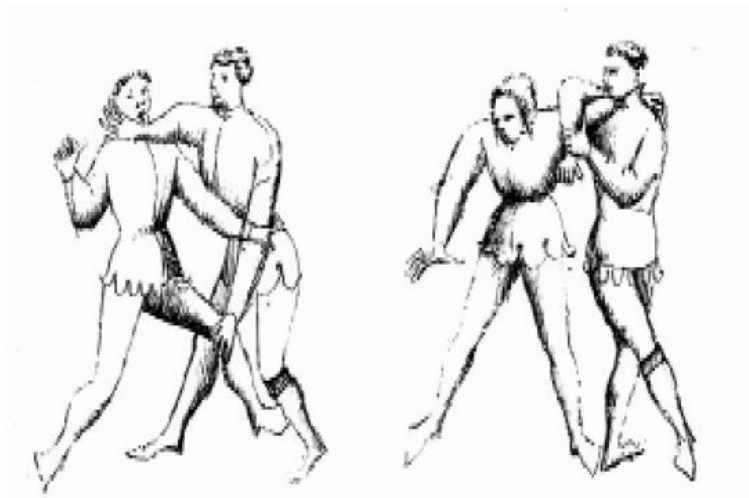


Рис. 6. Искусство самозащиты в XIII и XIV столетиях по гравюрам древних рукописей.

В воздухе шла воздушная война, на поверхности земли орудия с математической точностью сносили все, что было живого, размерив площадь по квадратам, а внизу шла война еще более ужасная – война подземная. И вот, когда постепенно подрываемые коридоры враждующих армий, часто совершенно неожиданно соединялись, происходило то, что

можно лишь наблюдать в подземных шахтах во время взрыва угольного газа. Солдаты враждующих армий, сбившись в беспорядочную кучу, потеряв всякую дисциплину, не зная как действовать оружием в узком коридоре, стеснившем их движения, вступали в первобытный, варварский рукопашный бой во всей его простоте и дикости, когда в дело пускается не только холодное оружие в виде тесаков и штыков, но даже руки и зубы. Но не следует забывать, что от исхода этого столкновения зависело взятие и закрепление за собой неприятельской позиции, на разгром которой было потрачено столько снарядов и времени во время артиллерийской «подготовки». Кто же оказывался победителем? Тот, кто не растерялся в обстановке рукопашного боя. Воинские части, в которых были спортсмены и хорошие индивидуальные бойцы, по статистическим сведениям почти всегда брали перевес.

О том, насколько были часты подобные столкновения в минувшую войну, дает нам понятие приказ по французским войскам, в котором предписывалось снабдить пехотные части особым вооружением в виде тесаков-кинжалов, приспособленным специально для нужд рукопашного боя в траншеях.

Вот почему военное министерство Соединенных Штатов, учтя этот опыт войны, в которой Америка принимала активное участие, принуждено было совсем недавно обратить внимание на рукопашный бой и ввести обязательное обучение

ему в своих войсках. Но военная система рукопашного боя американцев, носящая название «хенд-ту-хенд», пока еще очень элементарна и нуждается в серьезной проработке.

Таким образом, искусство самозащиты из средства развлечения, физкультурного упражнения и спорта превратилось мало-помалу в серьезное государственное дело и получило тот уже давно необходимый ему уклон, который мы называли бы «утилитарным».

Но не здесь зародились новые системы рукопашного боя. Искусство самозащиты постепенно попало в современную полицию Европы и Америки, сначала в департаменты тайной, а затем и внешней полиции. Здесь теоретическая работа над искусством рукопашного боя могла проверяться и совершенствоваться, опираясь на ряд практических опытов. Для серьезных людей, работающих в области криминалистики, самозащита явилась и серьезным делом.

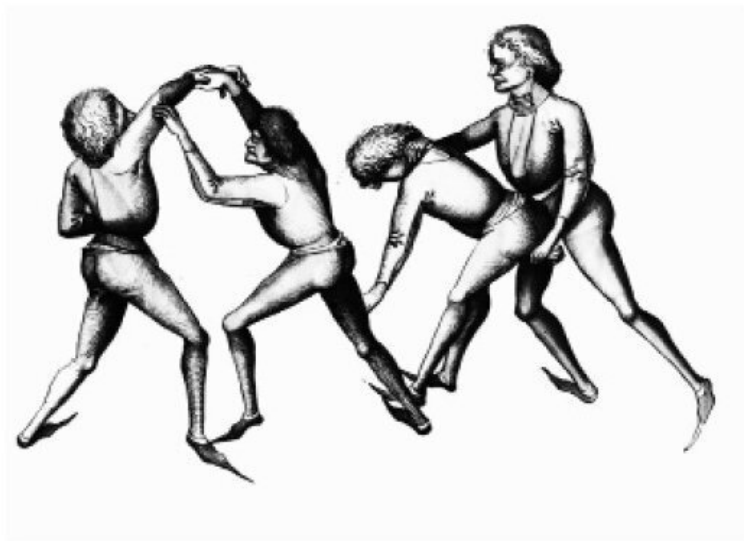


Рис. 7. Приемы самозащиты в XVI столетии.



Рис. 8. Приемы самозащиты в XVII столетии.

Особые консультанты и научные сотрудники специальных отделов департамента тайной полиции произвели ряд изысканий в области «самозащиты». Были перерыты архивы наиболее крупных национальных библиотек и найден ряд ценных древних рукописей, изучение коих с точностью установило не только существование «самозащиты» с глубокой древности, но и систематическое изучение ее и постоянное практическое применение в рукопашных боях феодальной эпохи. Таким образом, была теоретически доказана пракτικότητα целого ряда приемов, входящих в современные системы самозащиты. Эти приемы в XV, XVI, и XVIII веках ежедневно применялись тысячами людей в то время, как пожар войны целиком охватывал современную Европу и человече-

ская жизнь ежеминутно ставилась на карту.

Эти века были временем расцвета рукопашного боя, вследствие отсутствия огнестрельного оружия, а постоянные междоусобия и гражданские войны делали военные стычки обычным явлением. В ту беспокойную эпоху каждый гражданин был не только воином, но и в силу обстоятельств опытным рукопашным бойцом. Поэтому свидетельства современников той эпохи и прилагаемые к некоторым рукописям зарисовки различных приемов дали специалистам «самозащиты» ценные и наглядные указания о формах рукопашного боя той отдаленной эпохи.

Между тем за истекшие столетия формы серьезного рукопашного боя и естественные законы, управляющие им, ни на йоту не изменились. Практические исследования в области самозащиты, произведенные департаментом тайной полиции, лишь подтвердили это. Был собран огромный материал, явившийся следствием наблюдений над рукопашным боем в обыденной жизни.



Рис. 9. Самозащита в XVIII столетии.

Уголовная хроника и статистика ночных нападений, поножовщин и просто драк и скандалов, обильный материал для

которых дали такие крупные городские центры, как Нью-Йорк, Париж, Лондон, Берлин, послужили предметом тщательного изучения экспертами полицейской самозащиты. Не был забыт и контроль над приемами действий самозащиты, употребляемыми агентами и чинами наружной полиции во время исполнения ими служебных обязанностей: облав, арестов, задержаний во время буйств и просто случайных столкновений с особо опасными элементами.

В главных европейских центрах были основаны специальные школы для сыскных агентов и чинов наружной полиции. Там это дело утвердилось и продолжало развиваться уже на более научных принципах и сыграло немаловажную роль в борьбе с преступным элементом. Лондонский Скотланд-Ярд, берлинская полиция, парижская префектура и др. имеют каждая центральную тренировочную школу. В Америке также имеется специальная тренировочная школа полиции города Нью-Йорка.

Вот в кратких словах история создания и совершенствования новой «полицейской системы», так называемой «комбинированной», т. е. состоящей из приемов самозащиты различных систем, входящих в нее в виде отдельных элементов.



Рис. 10. Американский полисмэн применяет «прием» для конвоирования арестованного.

Этой практической системе мы можем уже присвоить то название, которого она вполне заслуживает, то есть «искусства рукопашного боя». Мы убеждены, что и у нас в СССР как широкие массы, так и заинтересованные в том правительственные учреждения в конце концов поймут, что искусство рукопашного боя должно занимать одно из первых мест как в области физкультуры и военного спорта, так и в деле

военизации страны.



Рис. 11. Искусство самозащиты в различные исторические эпохи.

О значении этого искусства в службе уголовного розыска и милиции не приходится даже упоминать. Мы надеемся, что и преподаватели и спортсмены убедятся в конце концов в том, что лишь одно соединение всех элементов самозащиты – ударов кулаком, ножных ударов, приемов борьбы и оружия – приспособленных к условиям реального боя на улице, а не к спортивным состязаниям на ринге, может дать действительно практическую систему самообороны.

Что такое рукопашный бой и сущность полицейских систем

Что представляет собой комбинированная система рукопашного боя, излагаемая в настоящем руководстве, и на каких научных принципах она построена?

Для того, чтобы понять, что следует требовать от искусства самозащиты, необходимо познакомиться с настоящим серьезным боем, со всеми его особенностями и с разнообразием обстановок на практике. Ошибка создателей устаревших систем заключалась в том, что они не базировались на законах, управляющих реальным серьезным боем. Наоборот, придумывая приемы, они тем самым создавали искусственную обстановку для боя и делали условным и самый бой.

Создавая комбинированную систему рукопашного боя, мы пользовались как раз противоположным методом, т. е. брали за исходную точку самый бой, такой, какой он бывает в действительной жизни, пользуясь для этого целым рядом наблюдений над его завязкой, промежуточными фазисами и развязкой, а затем уже на этом солидном базисе строили свою систему. Эта система вовсе не представляет собою простое соединение существующих систем самозащиты в одно целое, и в этом легко убедиться, познакомившись с технической частью настоящего руководства. Каждый элемент са-

мозащиты, входящий в нашу систему, испытал коренные реформы и улучшения, т. к. в своем первобытном состоянии не удовлетворял требованиям, которые предъявляют к нему самозащита и общий план рукопашного боя.

Теперь поговорим о том, что представляет собою серьезный рукопашный бой и как он происходит в действительной жизни.

Разновидности рукопашного боя имеют несколько общих для них черт. Эти общие черты выражаются в следующем. Всякая серьезная схватка начинается с такой дистанции, на которой единственным серьезным средством защиты является револьвер. Никакого другого способа защиты на длинной дистанции употребить нельзя.

Если нападение производится неожиданно, то в таком случае оно делается с более близкой дистанции. В подобных нападениях жертву или «скрадывают» сзади, подбираясь к ней незаметно, или «абордируют» спереди (с 2–3 шагов), подходя к ней под каким-либо благовидным предлогом. Иногда же насккивают неожиданно, сделав предварительно «засаду» и спереди, и сзади. В таких схватках нападающие редко употребляют револьвер, который в такой обстановке неуместен.

Когда нападение производится из засады, то защищающемуся выгоднее открыть стрельбу даже с короткой дистанции, нежели употребить какой-либо удар или прием. Но попробуем допустить, что револьвер выхвачен из рук или выбит

палкой, или же обороняющийся опоздал его выхватить, наконец, успел выстрелить, но промахнулся. Для каждого ясно, что первая мысль обороняющегося не подпустить нападающих к себе. Как это сделать? В 8 случаях из 10-ти всякий здравомыслящий человек пустит в ход удары ногами. И это естественно, сам инстинкт самосохранения заставляет его пускать в дело ноги, чтобы не подвергнуться ударам нападающего, ловкость и физическая сила которого ему неизвестны. Даже страх перед нападающим заставляет его действовать таким образом.

В 2—3 шагах от противника ноги, благодаря своей силе (в 3 раза сильнее рук и, кроме того, обуты в ботинок) и, главным образом, благодаря способности ножных ударов хватать дальше, являются могучим и естественным средством самозащиты. Человек, не рассчитавший дистанцию и пустивший в ход кулаки там, где лишь одни ноги смогут достать противника, окажется в нелепом положении.

По мере развития боя, противники все более и более сближаются. Дистанции меняются, а с ними и фазисы боя и применяемое оружие. Вот они уже в 1—2 шагах друг от друга. Тогда немыслимо наносить удары ногами, не хватает места для нужного размаха, а следовательно и пропадает сила ножных ударов.

Однако попробуйте охватить противника руками и повалить его на землю; вы немедленно убедитесь, что это рискованно, так как при попытке получите здоровый удар кулаком.

Если вы не знакомы с английским боксом, то вам придется очень круто. На короткой дистанции в 1–2 шага первое место неоспоримо принадлежит кулачным ударам.

Бой, таким образом, развивается все далее и далее, пока противники не сойдутся вплотную и, обхватив друг друга, не начинают бороться. В этом предпоследнем фазисе рукопашного боя бокс уступает свое место борьбе и джиу-джитсу.

Нам, вероятно, попытаются возразить, что бой можно закончить и при помощи бокса. Весьма возможно, но не всегда, а лишь при наличии удара, решающего исход боя. Это бывает не так часто, как обычно предполагают, ибо удары голым кулаком далеко не так страшны, как это кажется. Для того, чтобы представить себе настоящий кулачный бой, без условностей, какими изобилует английский бокс, посоветую сходить на какой-либо матч. Вглядитесь внимательно в действия противников, когда они сойдутся в клинче (обхвате), попробуйте мысленно вообразить себе, как бы произошел бой дальше и что бы они стали делать, если бы арбитр не развел их в разные стороны, согласно правилам ринга.

Они будут бороться, ибо у них нет места для размахов рук, и выиграет, конечно, тот, кто хотя немного будет знаком с приемами борьбы. Теперь сосчитайте, сколько клинчей приходится на каждый 3-минутный раунд? Вы, наверно, получите цифру 10–15. Следовательно, ясно, что серьезный кулачный бой переходит в конце концов в борьбу, которая часто потом продолжается на земле. Вот в этом то последнем

фазисе «боя на земле» и появляется на сцену джиу-джитсу со всеми его ценными приемами в этой специальной области борьбы.

Проследим все моменты или фазы боя, начиная с дальней дистанции, где первое место по праву принадлежит револьверу, и кончая последним фазисом, когда противники катаются на земле и решают победу более тонким знанием правил свободной борьбы или джиу-джитсу.

Все анализированные нами так детально фазы боя в действительной жизни протекают с молниеносной быстротой, и самый рукопашный бой длится не более 1–1,5 минуты. Наш анализ является по существу тем, что на кинематографическом языке называется «замедленным пропуском пленки рукопашного боя». А если все фазы сравнить с военной боевой тактикой, то сомнения рассеются совершенно. Сравнивая индивидуальный рукопашный бой с военным сражением, мы находим в них общие черты и общность тактических действий.

Возьмем для примера две враждующие армии в обстановке военного сражения. Расстояние между передовыми линиями той и другой стороны 6–7 км. Как бы вы назвали главнокомандующего, отдающего приказ обстрелять неприятельские позиции ружейным огнем пехоты, вместо того, чтобы употребить артиллерию? А между тем сторонники самозащиты без оружия в своих рассуждениях близки к этому полководцу. Что подумать о кавалерийском начальнике, кото-

рый бросает на открытой местности в атаку свои эскадроны на обстреливающую их пехоту с дистанции в полторы версты? А между тем не то ли проповедуют преподаватели английского бокса, оспаривая преимущество французской системы? (удары ног).

Я не думаю, что пехотный командир, подпускающий без выстрела на 50 шагов атакующий эскадрон, умнее борцов, утверждающих, что вся сила в борьбе, и отвергающих необходимость кулачных ударов.

Опыт показал, что всякое уличное столкновение, всякий рукопашный бой в своих чертах сходны с сражением и требуют различных средств самозащиты, которыми располагает человек. Употребление того или иного вида диктуется обстановкой и ходом боя.

В нашей системе рукопашного боя револьвер исполняет функции артиллерии; французский бокс по своему значению аналогичен ружейному огню пехоты; кавалерия в атаке – по нашей системе уподобляется бою на кулаках (английский бокс); между тем, как джиу-джитсу единственная система, которая позволяет совершенно обезвреживать противника, – родственна пехоте, которая лишь одна из всех родов оружия может закрепить за собою линию, отбитую у неприятеля.



Рис. 12. Различные моменты рукопашного боя: завязка боя, бой на земле, развязка.

Сравним теперь нашу систему индивидуального боя с массовым действием войск в бою.

Массовый бой.

1. Никто не будет оспаривать необходимости артиллерии для дальнего обстрела неприятеля с 6–10 верст.
2. Огонь пехоты необходим при расстоянии передних линий на 0,5–1,5 версты.
3. На те же дистанции пулемет дает большую поражаемость и деморализует противника.
4. Если момент выбран правильно, то и конная атака с дистанции 200–300 шагов имеет решающее значение на исход боя.
5. Штыковая атака с 50-ти шагов заканчивает почти каждый бой, когда противники сблизятся.
6. Захватив позицию неприятеля, необходимо для реше-

ния исхода боя закрепить ее за собой:

- 1) Артиллерия – этого сделать не в состоянии;
- 2) Ружейный огонь пехоты также;
- 3) Пулеметы – также;
- 4) Конница – также;
- 5) Штыковая атака – неуместна;
- 6) Для закрепления позиции необходима масса пехоты.

Индивидуальный бой.

1. Так же и мы не отрицаем пользу револьвера и считаем его необходимым с дистанции 3–4 шагов от противника.
2. Мы считаем, что французский бокс (бой ногами] имеет важное значение на боевой дистанции между противниками в 3–4 шага.
3. То же значение оказывает на противника в индивидуальном бою действие трости.
4. Аналогичный результат дают удары английского бокса для дистанции в 1–2 шага.
5. Сблизившись вплотную, противники естественно переходят к борьбе.
6. В индивидуальном бою окончательного результата боя дать не может:
 - 1) ни револьвер (не причинив повреждения противнику);
 - 2) ни французский бокс;
 - 3) ни трость;
 - 4) ни английский бокс;

5) ни борьба;

6) вполне обезвредить противника и завладеть им, не причинив ему никакого повреждения, можно лишь при помощи одной джиу-джитсу¹.

Понятие о боевых тактических дистанциях рукопашного боя.

Соответственно этим 6-ти боевым дистанциям рукопашного боя и система его делится на 6 боевых дистанций, которым соответствуют 6 способов индивидуальной самозащиты:

I боевая дистанция 4–5 шагов – сфера действия револьвера

боевая дистанция 3–4 шага – сфера действия трости

II боевая дистанция 2–3 шага – сфера действия ударов ног

III боевая дистанция 1–2 шага – сфера действия ударов кулачных

IV бой вплотную в стойке без обхвата

V с обхватом «приемы борьбы»

VI лежа на земле «на противнике» или «под противником».

¹ Вот вам сравнение военного сражения с нашей системой боя. На этих 6-ти фазисах или 6-ти боевых дистанциях мы построили нашу систему рукопашного боя.

Как следует пользоваться «Руководством рукопашного боя»

В нашем Руководстве мы разбираем и изучаем каждый вид самозащиты в отдельности, исключительно с точки зрения практического применения; в порядке постепенности, который диктуется нам обычной обстановкой боя, базируя всю систему на 6-ти дистанционных фазисах рукопашного боя, т. е. сначала револьвер, затем трость, ножные удары, кулачные удары, приемы вольной борьбы и джиу-джитсу.

Практически эти элементы сначала нужно изучать каждый отдельно, а затем комбинировать вместе, придерживаясь изложенного выше основного плана рукопашного боя. Лишь таким путем можно научиться применять нераздельно и инстинктивно указанные элементы в настоящем рукопашном бою. Рассматривая каждый элемент самозащиты, мы не только даем техническое описание приемов, тактические указания и серии практических упражнений для работы преподавателя с учениками, но и ряд сведений о необходимых специальных снарядах и методические указания для руководителей. На этот последний отдел нами обращено было самое серьезное внимание, в виду полного отсутствия подобных указаний в большинстве современных руководств.

Покончив с отдельными элементами, мы далее посвящаем отдельную главу различным фазам рукопашного боя. Здесь

комбинируются все виды самозащиты, собранные в отдельные упражнения «боевые гаммы», дающие ценный практический материал для каждого изучающего искусство рукопашного боя. До сих пор еще не было сделано попытки объединить в систематических упражнениях различные виды самозащиты. Мы же постарались систематично сгруппировать все действительно практические способы самозащиты, объединив их в одно целое.

На систему джиу-джитсу, столь мало знакомую нашей молодежи, мы обратили самое серьезное внимание и у нас она изложена так, как ее некогда преподавали профессора Японской школы в Лондоне, знаменитые призовые бойцы: Миаки, Юкио Тани, Хирано, Эйда, Койама, Канайя и Диабустсу, т. е. систематично, ясно и полно, чего не достает в вышедших до сего времени руководствах.

В конце книги мы разбираем условия современной жизни, в которых мы можем столкнуться с фактом серьезного нападения, а также и те комбинации и удары, которые от нас потребуются в подобных случаях. Кроме того, несколько последних глав отведено нами специальным вопросам самозащиты, как то: способам ареста особо опасных преступников для агентов уголовного розыска, приемам конвоирования и задержания в легких случаях для внешней (постовой) милиции и, наконец, схемам уроков для обучения самозащиты в школах милиции.

Все, что нами высказано до сих пор, дает понятие лишь

об остове нашей системы, между тем как в его построении выявилась самая тяжелая часть нашей работы.

Элементы самозащиты, неправильный подбор и несовершенство приемов современных систем и оторванность их от требований действительной жизни — вот в чем заключалось все то зло, с которым приходилось бороться на пути к созданию новой системы. Мы не раз повторяли, что как бокс, так и джиу-джитсу намеренно практикуются в таких условиях, которые значительно разнятся от обстановки серьезного боя: для целей чистого спорта необходимо одевать мягкие рукавицы и легкую обувь, а также пользоваться ковром для всех приемов борьбы. Однако эти полезные виды спорта грешат, главным образом, перегруженностью такими приемами и движениями, которые совершенно невыполнимы в бою на голых кулаках, в городской обуви, в одежде и на голой земле. Мы не отрицаем необходимости некоторых условностей, как то: перчаток и ковра для ежедневной практики, но корень зла заключался в том, что большинство ударов, парировок и положений покоились исключительно на этих условностях — отнимите их, и приемы станут невыполнимыми.

Как много лишних, в серьезном бою никому не нужных, а порою и опасных движений ежедневно преподаются сотням лиц, изучающим ту или иную отрасль самозащиты, будь то бокс, борьба, джиу-джитсу и проч. А преподаватели, по-видимому, не считают нужным стремиться к реальной обстановке боя, они дают великолепное физическое упражнение,

но не учат, как надо драться. Поэтому на нашу долю выпала тяжелая задача бороться с прочно установившимися традициями различных видов самозащиты и с рутинерством их преподавателей, слепо продолжающих учить своих учеников бесполезным и фантастическим приемам, сохраняя те же архаические методы преподавания, которые царили еще 50 лет тому назад.

Ознакомившись с системой путем внимательного чтения, изучающие искусство рукопашного боя могут приступить к практическим занятиям. Руководство такой практической работой должно, конечно, возлагаться на преподавателя, в равной степени опытного как в обеих системах бокса, так и в джиу-джитсу. В настоящее время, не считая преподавателей школ милиции, трудно рекомендовать человека, способного руководить такими занятиями и давать уроки комбинированной самозащиты. У нас в СССР есть, правда, и то в ограниченном количестве, хорошие преподаватели английского бокса. Что же касается французского бокса, боя на тростях и фехтования на кинжалах, то не только преподавателей, но и простых любителей, хорошо знающих эти отрасли самозащиты, у нас не имеется. О джиу-джитсу – этом фундаменте практической самозащиты – мы даже не говорим. По крайней мере, в этой области мы можем указать лишь на одного человека, нашего уважаемого собрата по оружию В. А. Спиридонова, много лет неустанно и с успехом работаю-

щего в этой труднейшей области нашего искусства².

Комбинированная самозащита даже за границей находится еще в начальной стадии своего развития, хотя в отдельных своих элементах она и достигла там значительных успехов. Поэтому во Франции, Англии и Америке имеются сотни блестящих боксеров-профессионалов и, конечно, не меньше высококвалифицированных преподавателей французского бокса и трости. С джиу-джитсу дело обстоит хуже и хороших преподавателей этой системы даже в Европе приходится считать по пальцам. К таким людям можно причислить японцев Миаки, Юкио Тани, Хирано, Хигаши, Койама, Минами, Цуцуми, Раку, Диабустсу и Угениши³

² С системой САМ Виктора Спиридонова можно ознакомиться в книге В. А. Спиридонов «Система САМ: самозащита без оружия», ИК «Крылов», 2020.

³ Подробнее ознакомиться с джиу-джитсу, изучить приемы этой борьбы можно по книге К. Ашикага, А. Гетье, Э. Андрэ «Джиу-джитсу, бокс, сават», ИК «Крылов», 2019.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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