

О. Е. Климов, В. Б. Булыгин

САМООБОРОНА С ЭЛЕМЕНТАМИ БОЕВОГО САМБО



Могилев 2015

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования
«МОГИЛЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени А. А. КУЛЕШОВА»

О. Е. Климов, В. Б. Булыгин

САМООБОРОНА С ЭЛЕМЕНТАМИ БОЕВОГО САМБО

Учебно-методические материалы



Могилев
МГУ имени А. А. Кулешова
2015

Электронный аналог печатного издания:

Климов О.Е., Булыгин В.Б.

Самооборона с элементами боевого самбо. – Могилев : МГУ имени
А. А. Кулешова, 2015. – 52 с. : ил.

В данных учебно-методических материалах описаны приемы самообороны с элементами боевого самбо. Предназначены для студентов всех специальностей. Изучение данных приемов самбо может пригодиться в дальнейшей профессиональной и обычной жизни.

УДК 796.814(075.8)

ББК 75.715.7

Климов О.Е., Булыгин В.Б. Самооборона с элементами боевого самбо [Электронный ресурс]. – Электр. данные : учебно-методические материалы. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2015. – 52 с. : ил. – Загол. с экрана.

212022, г. Могилев,
ул. Космонавтов, 1
Тел.: 8-0222-28-31-51
E-mail: alexpzn@mail.ru
<http://www.msu.mogilev.by>

© Климов О.Е., Булыгин В.Б., 2015
© МГУ имени А.А. Кулешова, 2015
© МГУ имени А.А. Кулешова,
электронный аналог, 2015

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Борьба самбо, сложившаяся из наиболее ценных элементов национальных видов борьбы и некоторых лучших приемов из других видов борьбы, представляет собой чрезвычайно ценный по своему многообразию техники вид спорта».

Из приказа № 663 Всесоюзного комитета по физической культуре и спорту.

16 ноября 1938 года

В настоящее время самбо – стройная система рукопашного боя, состоящая из двух взаимодополняющих и неразрывных частей – спортивного и боевого разделов.

Однако если спортивному самбо относительно повезло (им в настоящий момент занимается более 300.000 человек) и оно вышло на мировую арену, то боевой раздел после недолгого открытого существования был объявлен секретным, предназначенным только для МВД, КГБ и Советской Армии.

Соответствующую службу большевики создали еще в 1919 году в виде Особых отделов Всероссийской чрезвычайной комиссии по борьбе с контрреволюцией, вредительством и шпионажем в армии и на флоте. Контрразведывательной работой в Красной Армии всегда занимались сотрудники органов государственной безопасности: ВЧК, ОГПУ, МТБ.

Так, в самый разгар Великой Отечественной войны (19 апреля 1943 года) по приказу Сталина было создано Главное управление военной контрразведки «СМЕРШ» (Смерть шпионам!) наркомата обороны. В мае 1946 года СМЕРШ упразднили, вместо него снова появились особые отделы, только уже МГБ, а не НКВД.

Независимо от названия, военная контрразведка в годы войны решала следующие основные задачи:

- пресекала шпионскую, диверсионную и террористическую деятельность иностранных разведок;
- выявляла предателей, изменников, мародеров и дезертиров в прифронтовой полосе и в районах;
- занималась пропагандой на воинские части; противника, вербовкой агентуры и специалистов среди военнопленных и перебежчиков.

Известны и специалисты, занимавшиеся разработкой и совершенствованием приемов рукопашного боя для нужд РККА и НКВД: Булочко, Волков, Калачев, Нечаев, Ознобишин, Ощепков, Симкин, Спиридонов, Хорлампиев и др.

Эмпирическим путем инструкторы пришли к выводу, что рядовому оперативному сотруднику НКВД или военной контрразведки почти на все случаи жизни достаточно владеть 15-20 приемами, сочетающими защиту, маневр и атаку, наиболее естественных для его физических и нервно-психических особенностей и (что особенно важно) отработанными до уровня условных рефлексов.

Всего за годы войны военная контрразведка обезвредила свыше 30 тысяч вражеских агентов, ликвидировала несколько сотен диверсионно-террористических групп.

Практическая работа сотрудников военной контрразведки осуществлялась в очень больших масштабах. А методы физического воздействия (жестокое задержание, обезоруживание, конвоирование, форсированный допрос, иногда, уничтожение вместо задержания) играли в этой работе важнейшую роль.

В настоящее время в результате оснащения армии новыми видами техники и вооружения изменился и характер боя. Также возросли требования к физическим качествам военнослужащих. Овладение навыками самозащиты и нападения без оружия, особенно для разведчиков морской пехоты и воздушно-десантных войск.

Основной задачей обучения приемам нападения и самозащиты является выработка умения действовать самостоятельно в трудных и разнообразных условиях, выбирать и применять наиболее целесообразные приемы.

Техника приемов нападения и самозащиты основана на знании и умелом выполнении разнообразных действий с захватом за различные части тела, бросков, скручиваний, ударов руками и ногами, а также использовании подручных средств и специальных болевых приемов.

В данном пособии дано описание техники выполнения приемов самозащиты и нападения, рекомендованных для подготовки допризывной молодежи по разделу «Рукопашный бой». Здесь содержатся советы по организации и методике проведения занятий.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Метод – это путь к достижению цели. Правильно избранный метод обеспечивает быстрое и успешное разрешение поставленных задач. Поэтому он должен соответствовать целям и задачам.

Особое внимание должно быть уделено подготовительной части, подготовке мышц и связок для выполнения приемов.

В данном издании приемы самозащиты и нападения расположены в методической последовательности.

Занятия проводятся в помещении на обычном борцовском ковре, либо на специально подготовленной площадке (мягкая лужайка, поросшая травой или песчаная площадка).

На занятиях вначале изучаются упражнения в страховке и самостраховке, захваты и освобождении от них, броски, удары руками и ногами и защита от ударов, защита от нападающего с ножом, палкой, пистолетом.

Обучение боевым приемам и способам действий надлежит проводить в следующей последовательности: ознакомление, изучение, тренировка.

Ознакомление с приемом:

- назвать прием, образцово показать его в боевом темпе, в медленном темпе;

- кратко указать, в каких случаях и как применять его в бою, еще раз продемонстрировать в боевом темпе;

Изучение приема:

- проделать прием несколько раз; в целом под команду или по знаку обучающего; если нужно выполнить прием по элементам;

- дать задание на самостоятельную отработку приема, а в это время проверить каждого обучаемого, указать ошибки и способы их устранения.

Тренировка

Тренировка в выполнении и применении приема:

- выполнить прием в сочетании с другими изученными приемами;

- применить прием в комплексе с другими приемами в различной быстро меняющейся обстановке, приближенной к боевой.

Приемы нападения, защиты и контрприемы против вооруженного противника изучаются в парах с применением макетов соответствующего оружия.

Обучение приемам проводится в основном групповым методом. При этом обучающиеся, находясь напротив друг друга, выполняют приемы по команде или сигналу руководителя. Например, при разучивании удара ножом и защиты от него, руководитель командует: «Первые номера нападают, вторые – защищаются; первые номера, остаться на ударе, вторые – на защите, делай – раз; вторые – захватить руку первых номеров, делай – два; обозначить удар ногой в голень, делай – три; провести подножку, делай – четыре».

С целью выработки прочных навыков в выполнении приемов, следует на каждом занятии многократно их выполнять, добиваясь автоматизма.

В процессе всех занятий часть времени необходимо выделить на повторение недостаточно усвоенных приемов.

Как при обучении, так и при тренировке необходимо постоянно следить за строгим выполнением мер безопасности.

Упражнения для выработки навыков самостраховки

Самостраховка в занятиях рукопашным боем – это умение падать в любую сторону из любого положения, не ошибаясь, не повреждая себе ни одной части тела. Суть самостраховки заключается в том, чтобы падая смягчать удар группировкой тела и правильным положением рук, либо превращать падение в кувырок. Для выработки навыков самостраховки используют упражнения двух типов: кувырки и падения с группировкой тела.

КУВЫРКИ

Кувырок вперед на правую (левую) руку.

Выставив правую ногу вперед и правую руку на уровне лба, согнутой в локте, наклониться вперед, с упором выставленной вперед руки в ковер, сделать перекат через голову и встать в стойку (рис. 1).

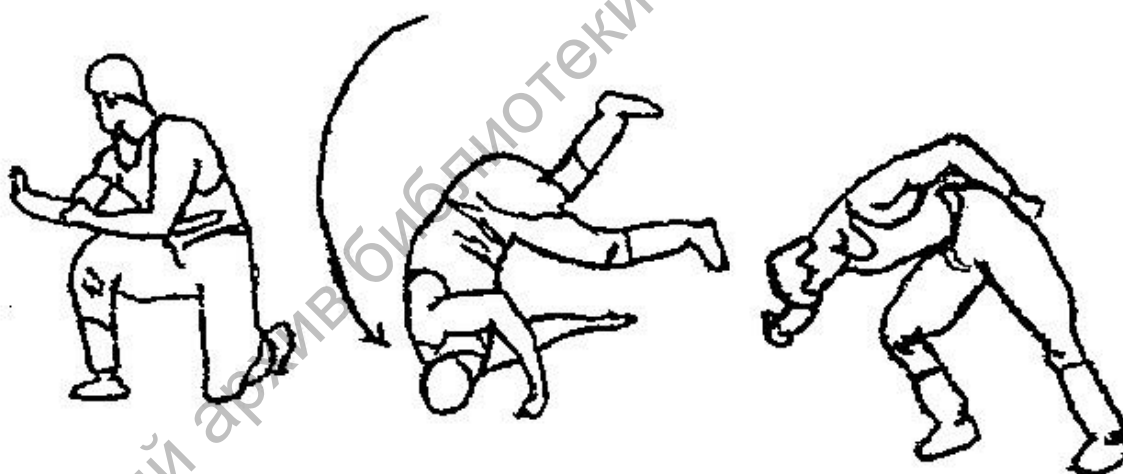


Рис. 1

Кувырок через препятствие

Изучение нужно начинать с более простого препятствия.

Вначале отрабатывают прыжок с разбега через веревку на высоте 30–40 см. Затем выполняют через одного человека, становящегося в упор присев.

Затем можно переходить на кувырки через гимнастического коня (рис. 2).

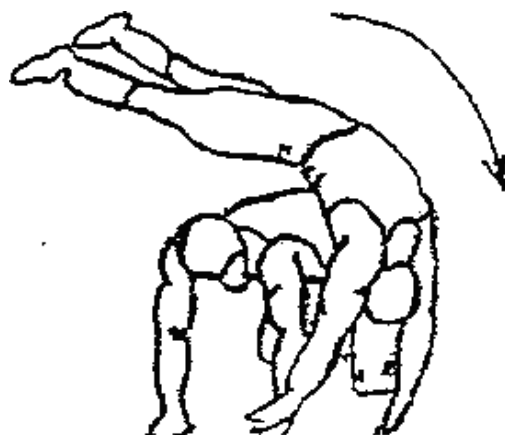


Рис. 2

ПАДЕНИЯ

Падения, отличаются от кувырков тем, что в них отсутствует перекат.

Правильное падение, в котором каждая часть тела амортизирует удар, является важным умением для всех, кто изучает рукопашный бой.

Падение на бок (левый или правый).

Присесть, руки положить на колени.

Упасть назад и на бок, ударив вытянутой рукой (ладонью) о ковер (рис. 3).

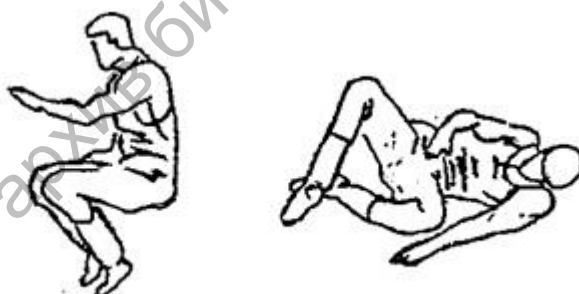


Рис. 3

Падение вперед.

Из положения стоя упасть на руки, прогнувшись (рис. 4).

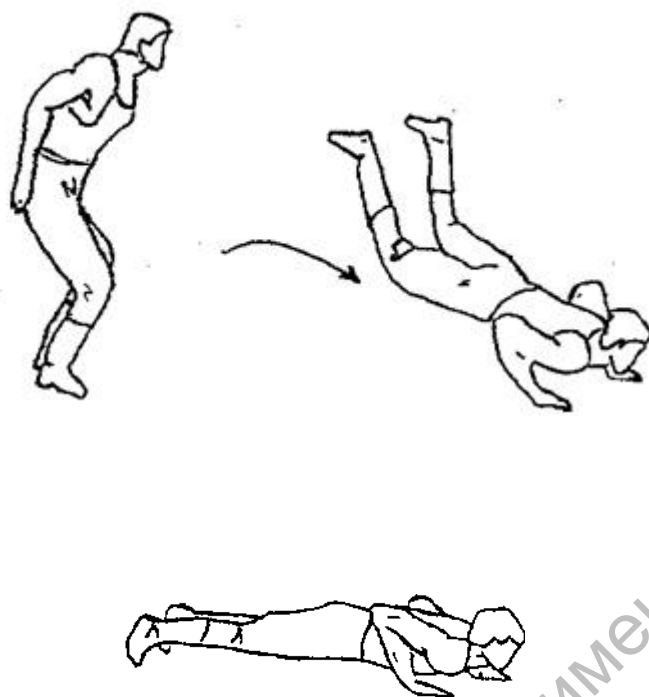


Рис. 4

Глава I

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ

Пяткой ударил его под коленку и члены расслабил:
навзничь Аякс повалился,
на грудь Одиссеей ему следом также упал.
С удивленьем народ наблюдал и дивился.
Гомер «Илиада».

Часто реальный поединок начинается с того, что нападающий захватывает соперника за одежду, корпус, конечности или волосы, получая таким образом тактическое преимущество: крепкий захват уменьшает возможность свободного маневрирования. Поэтому изучение техники самбо начинается с умения быстро освободиться от захвата. Например, загиб руки за спину, если атакующий один, или серия более жестких движений, если обстоятельства требуют быстрой нейтрализации противника. Некоторые приемы базируются на серьезной физической подготовке защищающегося, другие (там, где на рисунках девушка) требуют быстроты и резкости.

Что является общим для успешного проведения многих приемов?

Первое: расслабляющие удары в уязвимые точки тела в начале движения. Это, как правило, облегчает исполнение приема и позволяет проводить его эффективно.

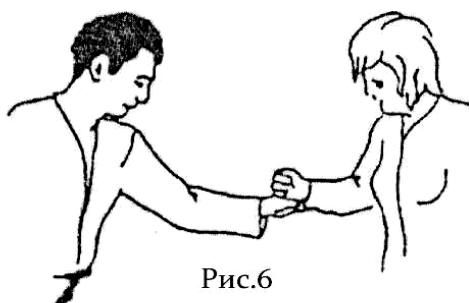
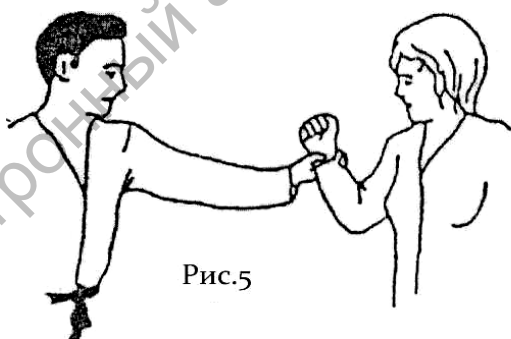
Второе: при захватах за волосы необходимо нанести удар по атакующей руке.

Третье: при защите от удушающих захватов прижать подбородок к груди, подняв вверх плечи.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ЗА РУКИ

Противник захватил запястье снизу (рис. 5).

Освобождение проводится при помощи вращательного движения в сторону большого пальца руки нападающего вниз-вовнутрь (рис. 6)



Противник захватил запястье сверху (рис. 7)

Освобождение проводится при помощи вращательного движения в сторону большого пальца нападающего изнутри-наружу.

При выполнении движения рука защищающегося должна как бы обвиваться вокруг руки противника (рис. 8).

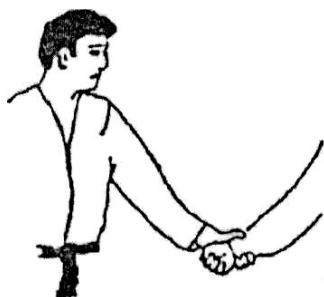


Рис.7

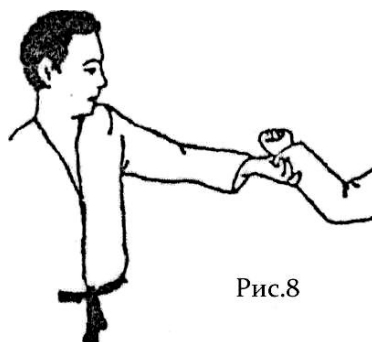


Рис.8

Противник захватил запястье двумя руками снизу (рис. 9)

Взять свободной рукой сжатую в кулак кисть захваченной руки. (рис. 10)
Движением вниз разорвать захват в сторону больших пальцев нападающего.

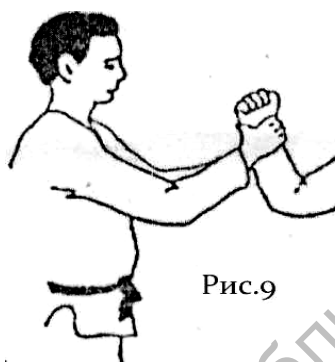


Рис.9

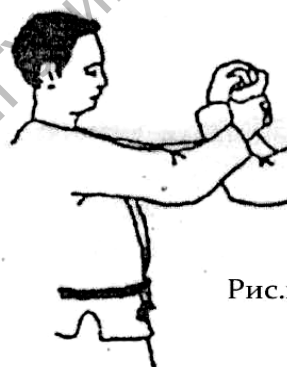


Рис.10

Противник захватил запястье двумя руками сверху (рис. 11)

Принцип освобождения такой же, как и в предыдущем варианте. Захват разрывается движением руками вверх (рис. 12-13).

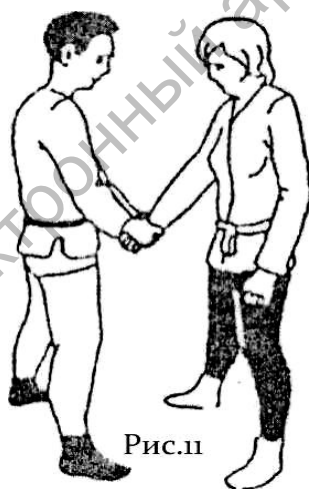


Рис.11

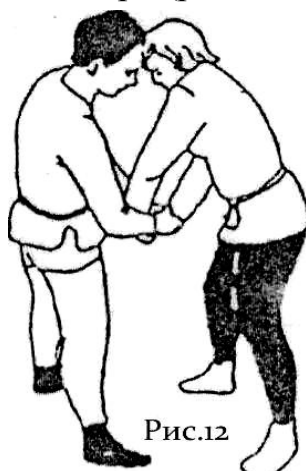


Рис.12

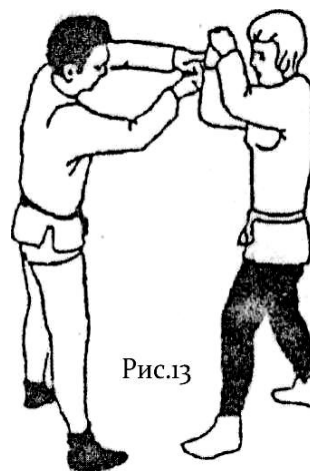


Рис.13

*Противник захватил **запястье** двумя **руками** **сверху** (рис. 14).*

Освобождение от захвата проводится сбиванием рук противника ногой (рис. 15).

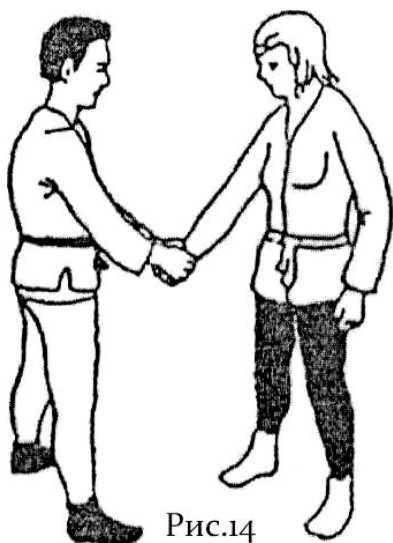


Рис.14

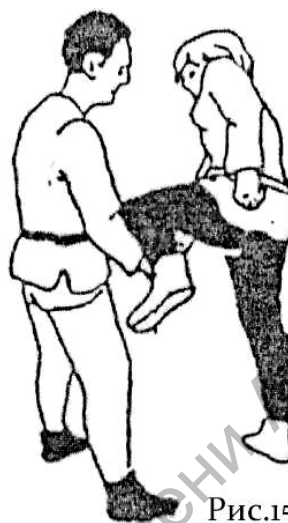


Рис.15

Если удалось сбить только одну руку нападающего, то от второго захвата можно освободиться одним из приведенных выше способов.

*Противник захватил **одноименную** руку (рис. 16).*

Здесь также применим описанный выше принцип – действие в сторону большого пальца.

Рассмотрим другой вариант защиты. Прижать левой рукой кисть противника сверху к своей правой руке (рис. 17). Кистью правой руки захватить правое предплечье нападающего и, отшагнув правой ногой назад, движением обеих рук вниз вызвать болевое ощущение в запястье, заставляющее противника упасть вперед (рис. 18). Прием можно закончить ударом ноги в корпус.



Рис.16

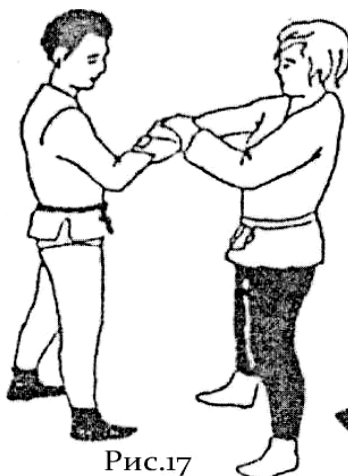


Рис.17

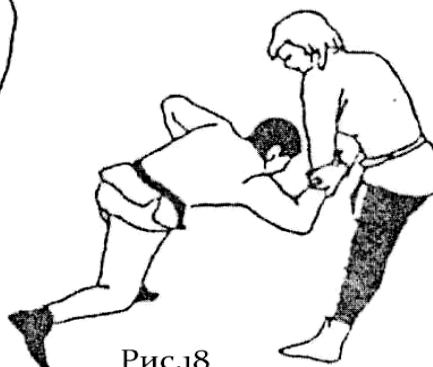


Рис.18

Противник захватил запястье разноименной руки (рис. 19).

Левой рукой прижать его кисть к своей правой руке. Держа предплечье вниз, занести локоть правой руки вперед положив сверху на левое предплечье противника (рис. 20). Надавливая на локоть нападающего своим локтем, можно регулировать болевое воздействие или разорвать захват.

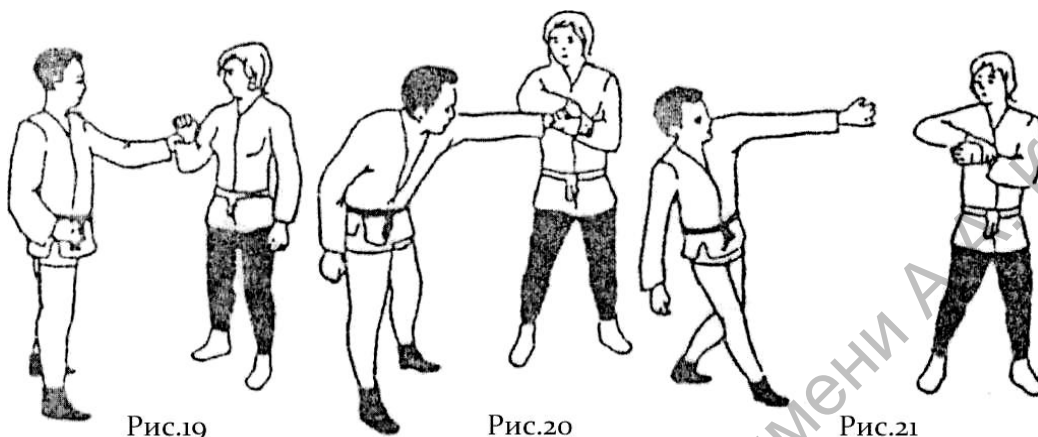


Рис.19

Рис.20

Рис.21

Противник захватил запястье (рис. 22).

Левой рукой прижать кисть атакующей руки к своей. Вращательным движением в сторону большого пальца противника освободиться от захвата (рис. 23). В момент срывания захвата можно нанести нападающему удар ногой снизу в живот, потянув его на себя.

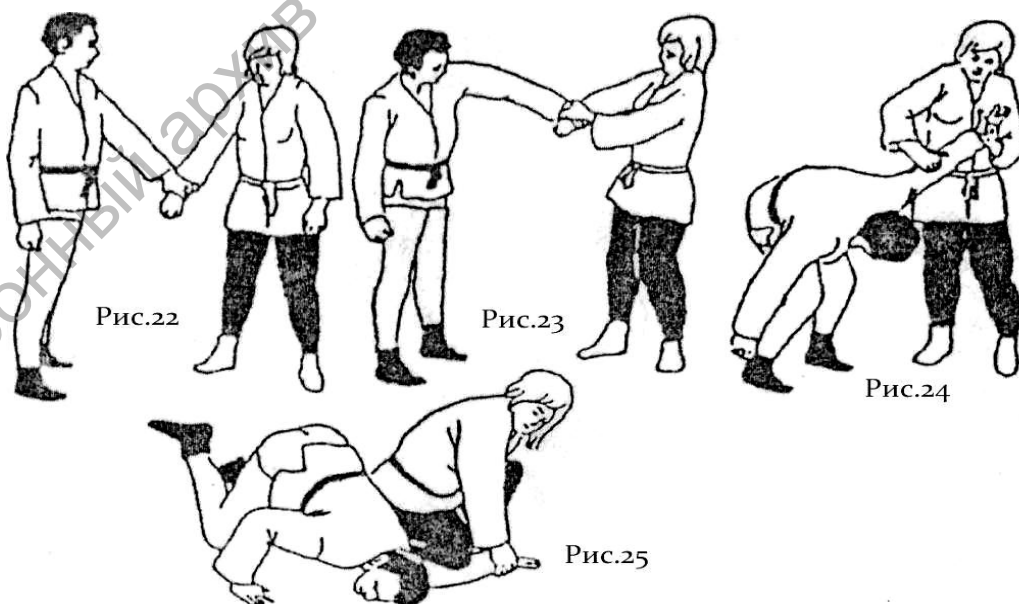


Рис.22

Рис.23

Рис.24

Рис.25

Противник, находясь сзади, захватил одежду на плече (рис. 26).

Поворачиваясь по часовой стрелке, ударом чуть выше локтевого сгиба сбить захват (рис. 27). Перед выполнением этого движения можно левой рукой прижать руку нападающего, тогда болевое воздействие на его локоть усилится. Затем нанести удар ногой назад (рис. 28).

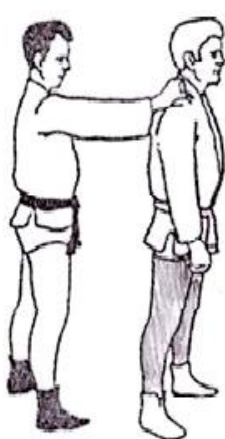


Рис.26

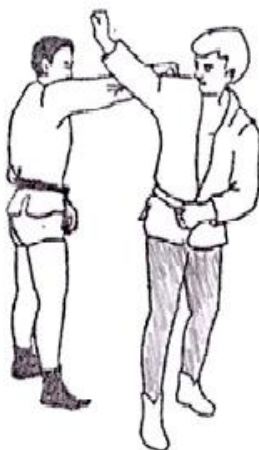


Рис.27

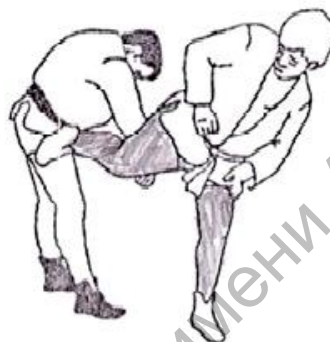


Рис.28

Противник захватил одежду на плече сзади (рис. 29).

Правой рукой зафиксировать кисть атакующей руки, одновременно прижимая ее подбородком к своей ключице, левой – нажать на локтевой сустав правой руки (рис. 30). Воздействуя на руку противника против ее естественного сгиба, бросить его на живот. Не отпуская захвата, контролировать упавшего, прижав правым коленом его голову (рис. 31-32).

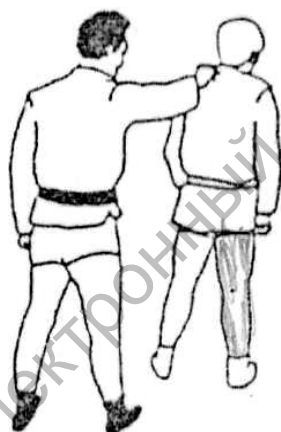


Рис.29



Рис.30



Рис.31

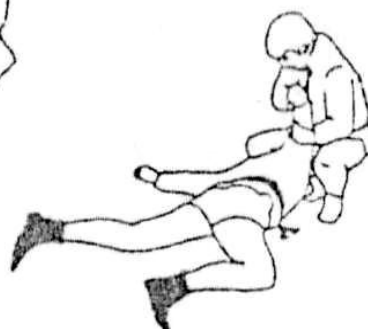


Рис.32

Противник захватил одежду на плече сзади (рис. 33).

Захватив правой рукой кисть нападающего, левой воздействовать на его локтевой сустав (рис. 34), заставляя наклониться вперед (рис. 35). Используя его неустойчивое положение (правая нога выставлена вперед), провести заднюю подсечку под пятку (рис. 36), выбивая его правую ногу. Эту комбинацию можно завершить ударом в корпус.

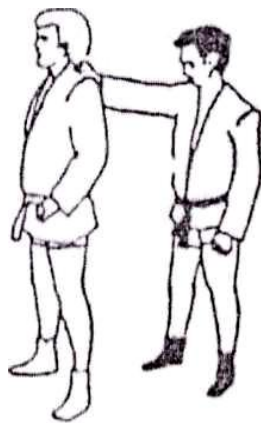


Рис.33

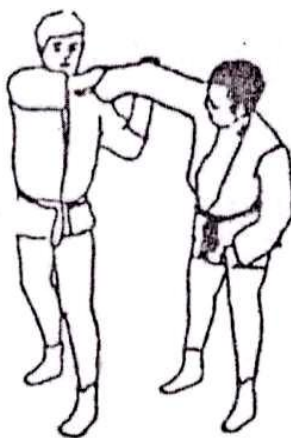


Рис.34

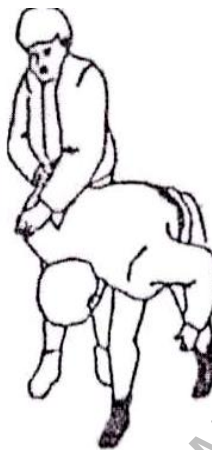


Рис.35



Рис.36

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ЗА КОРПУС

Противник обхватил самбиста под руками спереди (рис. 37).

Нанести удар коленом в низ живота (рис. 38) и захватить правой рукой за подбородок, а левой – за затылок (рис. 39).



Рис.37



Рис.38



Рис.39

Приподнимая подбородок вверх, провести плавное скручивающее движение руками против часовой стрелки до момента отпускания противником захвата. Продолжая движение, можно повалить соперника.

Противник обхватил самбиста спереди, зажав его руки (рис. 40).

Нанести расслабляющий удар коленом в низ живота и взять захват за одежду на поясе. На полусогнутых ногах повернуться к противнику боком (рис. 41). Выпрямляя ноги и наклоняясь вперед, провести бросок (рис. 42). После выполнения броска зажать шею между бедром и голенью (рис. 43).



Рис.40

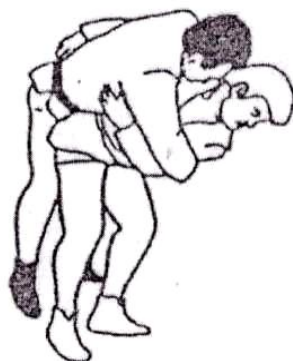


Рис.41

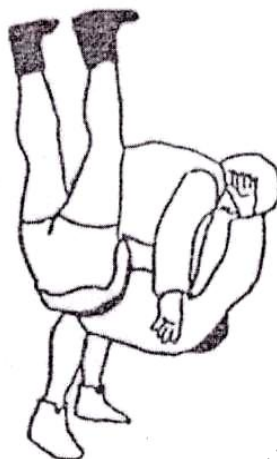


Рис.42

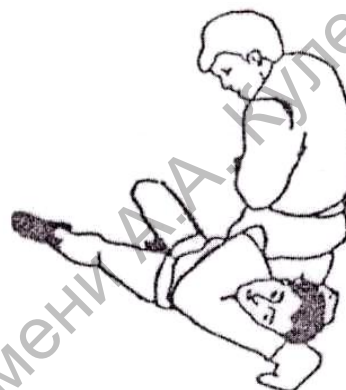


Рис.43

Противник обхватил корпус самбиста сзади (рис. 44).

Нанести расслабляющий удар затылком в лицо или пяткой в голень. Нагнуться вперед и захватить голень противника (рис. 45). Садясь на бедро захваченной ноги, поднять ее вверх, опрокидывая противника на спину (рис. 46). Провести болевой прием на коленный сустав разгибанием ноги против ее естественного сгиба (рис. 47).



Рис.44

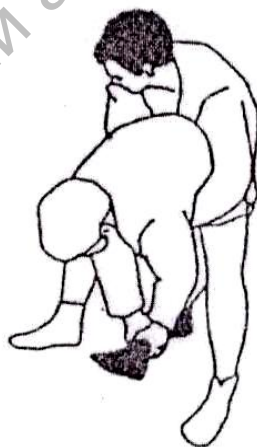


Рис.45

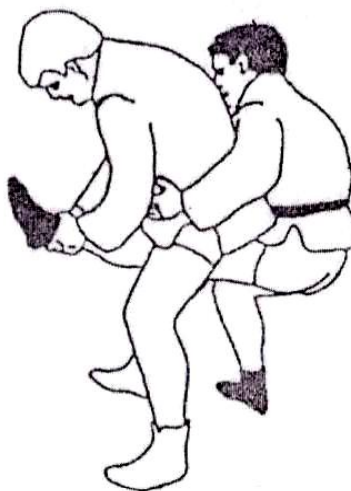


Рис.46

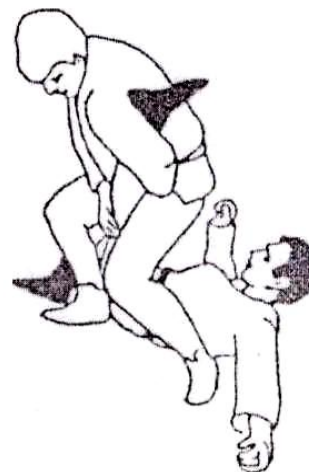


Рис.47

Противник, находясь сзади, обхватил корпус самбиста под руками (рис. 48).

Ударить затылком в лицо нападающего. Затем, заведя правую ногу за его ноги, захватить их в районе подколенных сгибов (рис. 49). Выпрямляясь, провести бросок обратным захватом двух ног (рис. 50-51).

Для выполнения удержания наступить правой ногой на подколенный сгиб правой ноги нападающего. Левой рукой прижать его голень к груди, прихватив этой же рукой одежду на своем правом плече. Кисть правой руки подложить под подъем стопы. Оттягивая стопу противника, провести болевой прием на ахиллесово сухожилие (рис. 52).



Рис.48



Рис.49



Рис.50



Рис.51

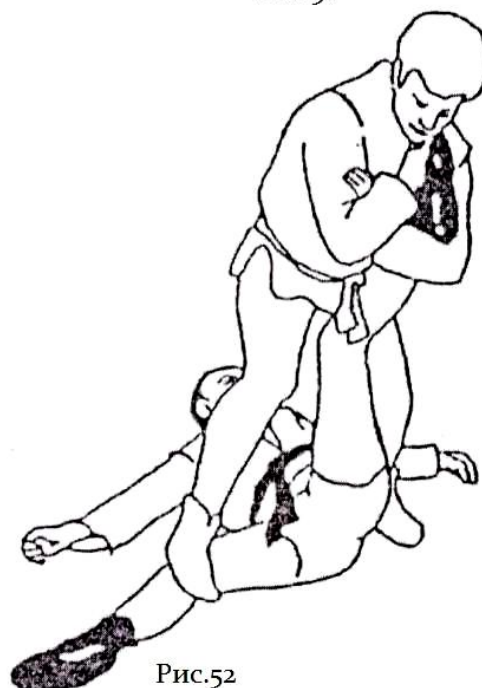


Рис.52

Противник, находясь сзади, обхватил корпус самбиста под его руками (рис. 53).

Нанести расслабляющий удар пяткой в голень нападающего, одновременно захватив правой рукой за одежду на его правом локте, а левой – на предплечье. Поворачиваясь корпусом против часовой стрелки и наклоняясь вперед, провести подхват правой ногой под одноименную ногу противника (рис. 54). Увлекая его за собой, упасть на спину. Выполнение приема можно закончить ударом локтя в лицо или удушением (захватив одежду на плече нападающего, надавить предплечьем на его шею сверху).



Рис.53



Рис.54



Рис.55

Противник, находясь сзади, обхватил корпус самбиста (рис. 56).

Освобождение от захвата проводится нажатием суставов пальцев сжатой в кулак руки (движение – вверх-вниз) на внешнюю сторону кисти противника (рис. 57). Срывание захвата проводится разгибанием мизинца противника против его естественного сгиба (рис. 58). Болевой прием проводится при помощи разведения в стороны пальцев рук противника (рис. 59). Проводится атака на большие пальцы противника: захватив оба больших пальца, разорвать захват разведением рук в стороны (рис. 60).

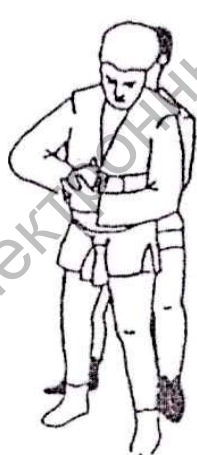


Рис.56

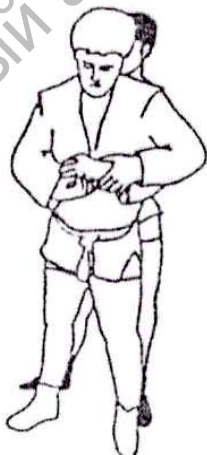


Рис.57



Рис.58

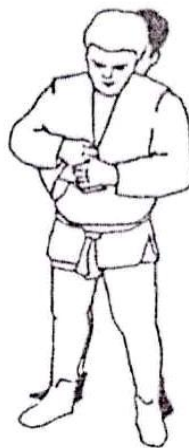


Рис.59

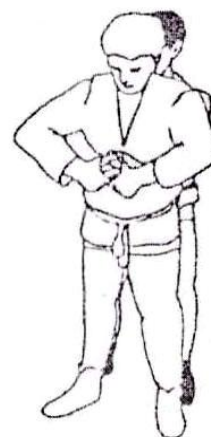


Рис.60

При захвате противник сцепил пальцы рук в замок.

Захватив его пальцы обеими руками, сдавить их (рис. 60).

Противник, находясь сзади, обхватил корпус самбиста над руками (рис. 61).

Освобождение осуществляется при помощи серии ударов, которые рекомендуется выполнять, когда ситуация требует мобильности, например, нападающих несколько. Необязательно использовать всю серию ударов, можно воспользоваться лишь некоторыми движениями.

Нанести удар затылком в лицо противника (рис. 62), затем, отводя таз в сторону, ударить расслабленной рукой в низ живота (рис. 63). Приседая, одновременно выбросить вверх руки, как бы выскальзывая из захвата нападающего (рис. 64).

Используя поднятые руки, нанести удар локтем в корпус противника (рис. 65). Оттолкнуть нападающего можно ударом ноги назад (рис. 66).

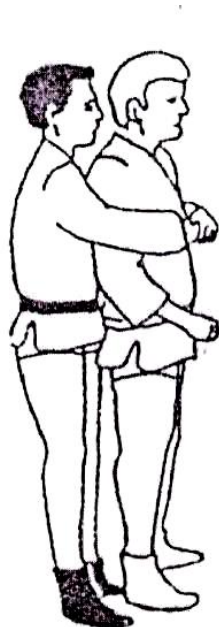


Рис.61

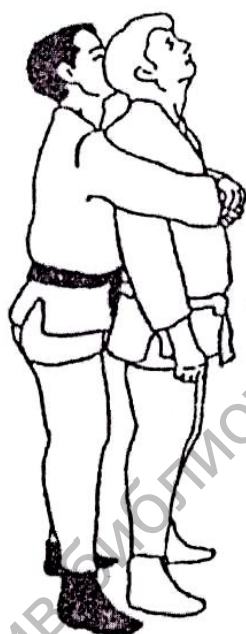


Рис.62

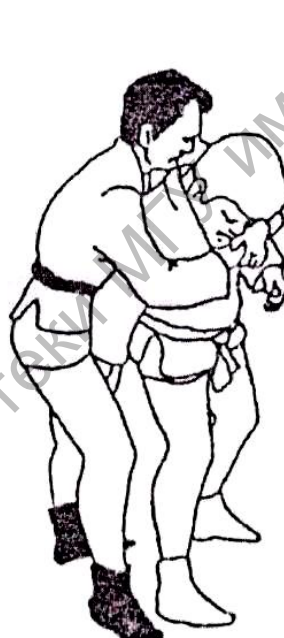


Рис.63

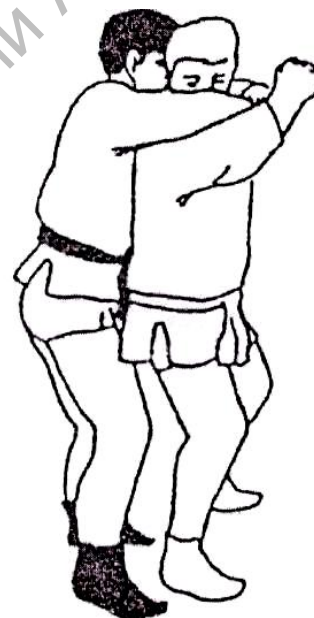


Рис.64



Рис.65

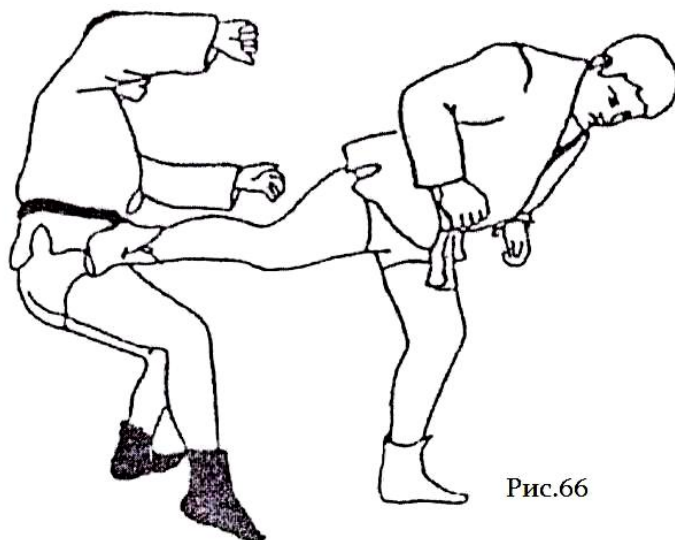
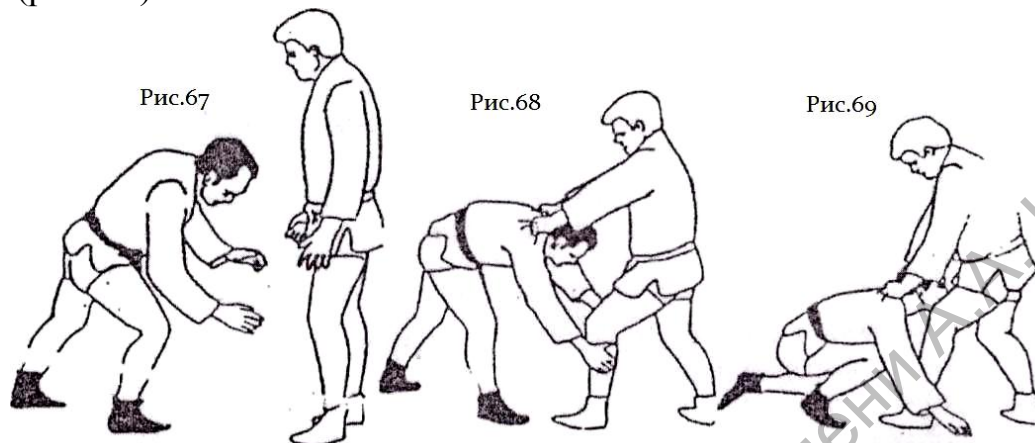


Рис.66

НЕКОТОРЫЕ СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ОТ ЗАХВАТОВ НОГ

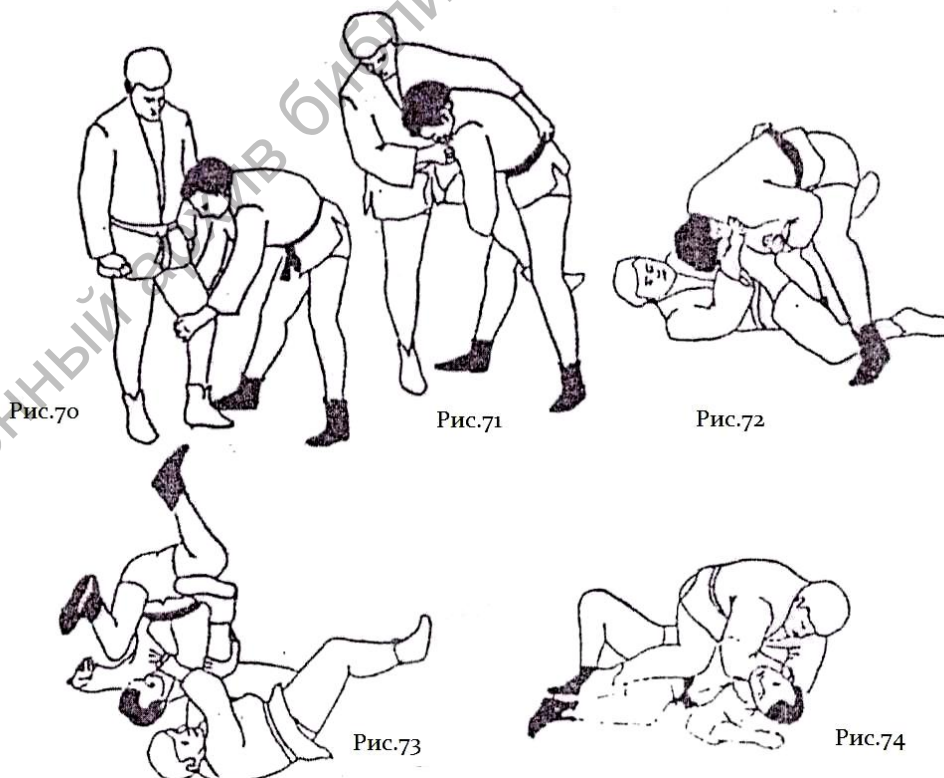
Противник атакует, пытаясь схватить за ноги (рис. 67).

Захватив обеими руками одежду на его спине (рис. 68), сделать сильный рывок руками вниз и одновременно выставить вперед ногу, согнутую в колене (рис. 69).



Противнику удалось захватить ногу самбиста (рис. 70).

Взять правой рукой захват за одежду на груди нападающего, а левой – на спине у пояса. Завести левую ногу между его ног и зацепить стопой за верхнюю часть левого бедра (рис. 71). Не отпуская захвата, сделать кувырок назад, перекидывая противника через голову (рис. 72-73). Продолжая движение, сесть на него верхом. Противника контролировать давлением предплечья на его шею (рис. 74).



Глава II

ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ РУКАМИ

Удары руками являются одним из основных элементов нападения. Они включают в себя:

- а) удары кистью (кулак, ребра ладоней, основание ладони, внешняя и внутренняя стороны ладони);
- б) удары предплечьем;
- в) удары локтем.

Основным средством защиты от ударов являются блоки, при помощи которых выполняются задачи:

- а) отведения бьющей руки;
- б) остановки бьющей руки;
- в) замедления бьющей руки.

Условно защитные блоки можно квалифицировать как:

- а) отводящий;
- б) встречный (гасящий);
- в) подставной (в болевые точки).

Защитные блоки проводятся предплечьем, плечом, кистью.

Рис. 75, 76, 77 иллюстрируют блоки, выполняемые предплечьем одноименной или разноименной руки.



Рис. 75



Рис. 76



Рис. 77

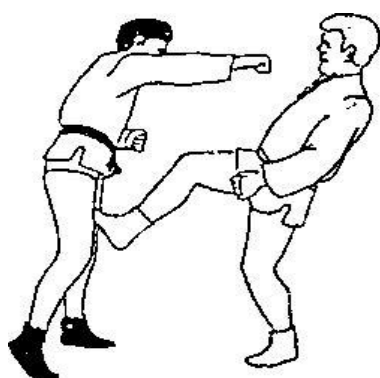


Рис.78

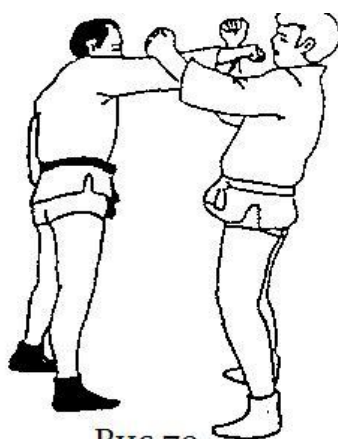


Рис.79

Рис. 78 показывает защиту от удара в голову отклонением корпуса назад с одновременным ударом ноги в низ живота.

Рис. 79 показывает защиту от прямого удара правой руки в голову отклонением назад с одновременным ударом двумя руками (ножницы), при этом предплечьем левой руки удар производится по локтевому, а предплечьем правой руки – по лучезапястному суставу атакующей руки противника.

Защита от прямого удара правой рукой в голову (рис. 80).

Предплечьем одноименной руки отвести удар с последующим захватом запястья атакующей руки.левой рукой взять захват локтевого сустава (рис. 81). Толчком левой руки, вызывая болевое ощущение в локтевом суставе (рис. 82), заставить противника упасть вперед (рис. 83).



Рис.80

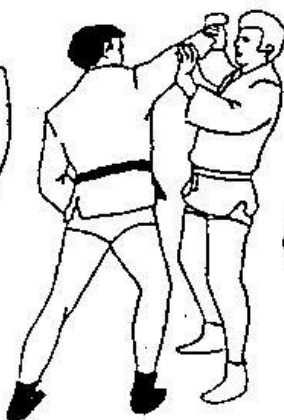


Рис.81



Рис.82

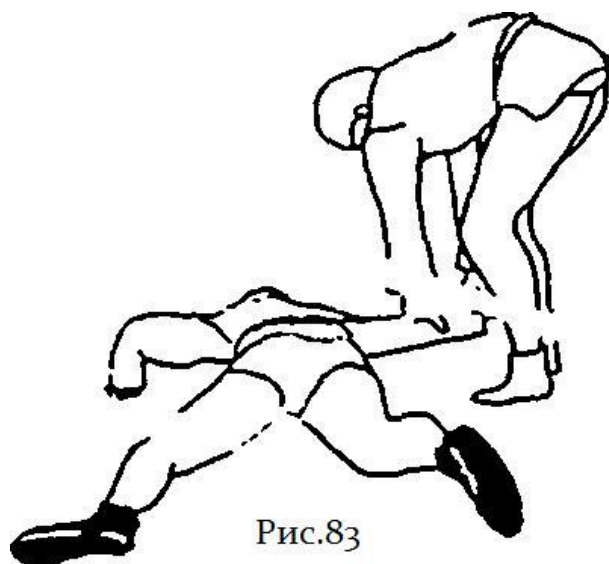


Рис.83

Защита от удара правой рукой в голову (рис. 84).

Верхним горизонтальным блоком сбить удар вверх (рис. 85), после чего захватить атакующую руку противника за запястье. Сделав выпад правой ногой вперед, повернуться спиной к противнику против часовой стрелки. Руку соперника положить на плечевой сустав самбиста (рис. 86) так, чтобы ладонь была повернута вверх. Усилием рук вниз провести болевой прием на локтевой сустав.



Рис.84

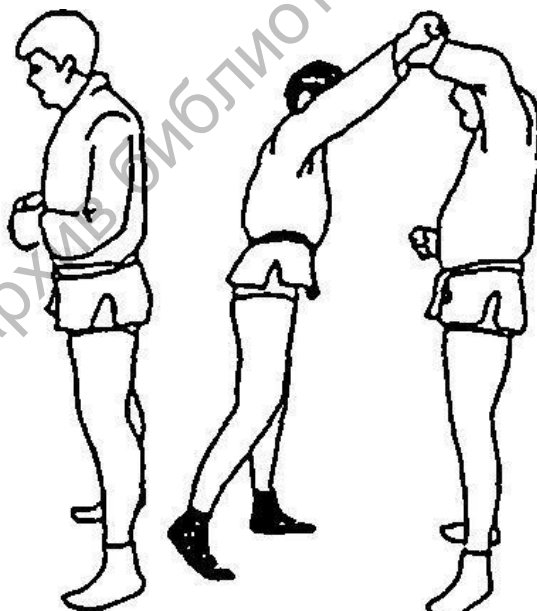


Рис.85

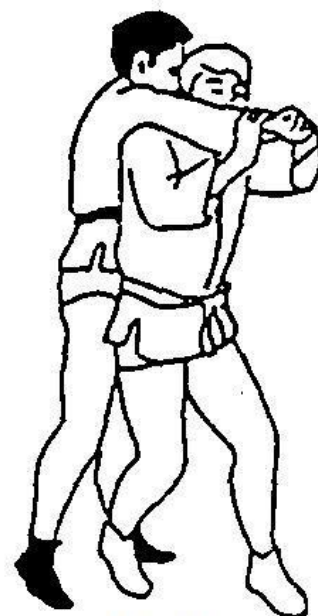


Рис.86

Защита от удара в голову передней подсечкой.

Противник наносит удар правой рукой (рис. 87).

Провести блок предплечьем левой руки (рис. 88), после чего захватить одежду на локте атакующей руки противника. Правой рукой взять захват одежды на груди. Выбивая стопой левой ноги правую ногу противника в районе голени (рис. 89), провести рывок руками назад-влево, заставляя противника упасть на спину (рис. 90).

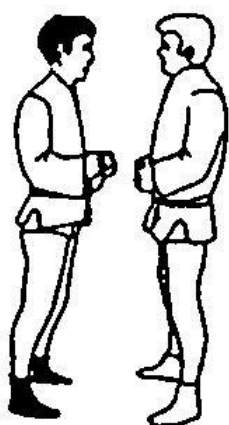


Рис.87

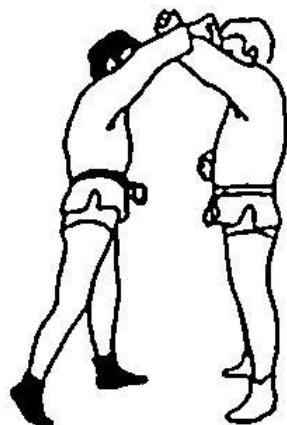


Рис.88

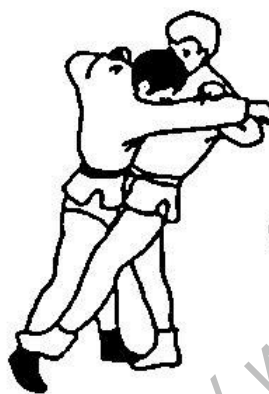


Рис.89



Рис.90

Защита задней подножкой от удара рукой в голову.

Противник наносит удар правой рукой в голову.

Проводя блок предплечьем левой руки (рис. 91), захватить лучезапястный сустав атакующей руки. Основанием открытой ладони нанести удар снизу вверх в челюсть. Одновременно с этим провести выпад правой ногой вперед так, чтобы перекрыть подколенный сустав правой ноги противника (рис. 92). Выпрямляя правую ногу и перенося на нее вес тела, провести бросок (рис. 93).

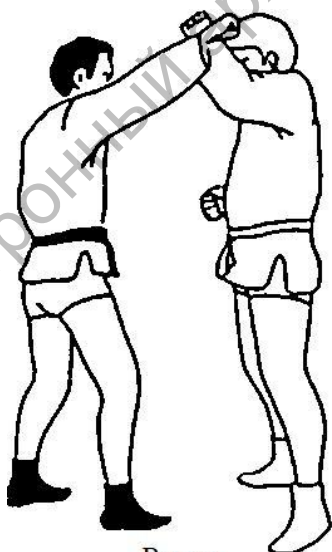


Рис.91

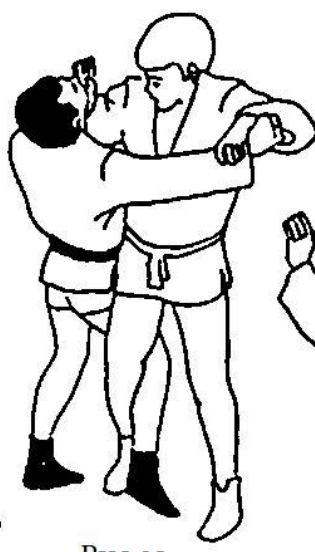


Рис.92



Рис.93

Защита от удара кулаком в голову.

Противник наносит правой рукой удар в голову.

Провести блок-удар предплечьем левой руки по предплечью атакующей руки (рис. 94). Ребром ладони левой руки ударить по шее (рис. 95). Локтем правой руки нанести удар в челюсть (рис. 96).

Придерживая противника, левой рукой за плечо, не останавливая движения, правым локтем нанести удар по челюсти с другой стороны (рис. 97-98). Завершить комбинацию ударом колена в голову с последующим ударом обеих рук по шее противника (рис. 99).

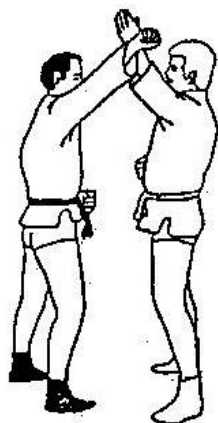


Рис.94

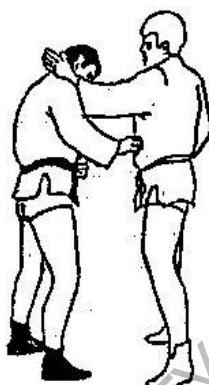


Рис.95

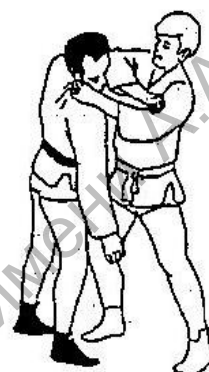


Рис.96



Рис.97

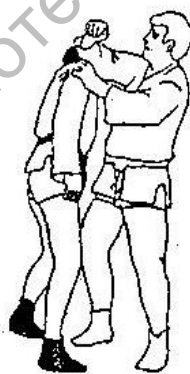


Рис.98

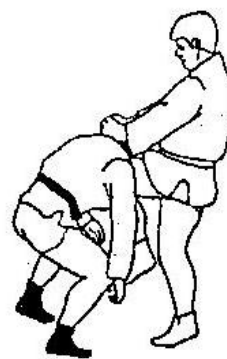


Рис.99

*“Опасности лучше идти навстречу,
чем дожидаться ее на месте.”*

А.В. Суворов

Глава III

ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ НОГАМИ

Удары ногами наносят в голову и грудь, "солнечное сплетение", живот и спину, а также по конечностям. Поэтому надо тщательно готовиться к их отражению. В первую очередь обращаем внимание на стойку – по ней можно определить, куда готовится удар. По распределению веса тела можно предугадать, какая из ног будет ударной.

Рис. 100 – показан блок от удара ногой снизу коленом разноименной ноги в голень.

Рис. 101 – показаны боковой удар и блок стопой одноименной ноги в колено противника.

Рис. 102 – показан блок против бокового удара коленом разноименной ноги в голень противника.

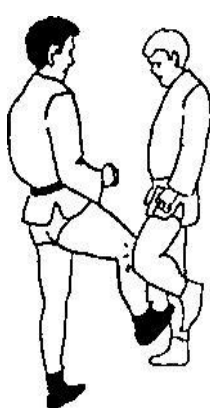


Рис.100



Рис.101

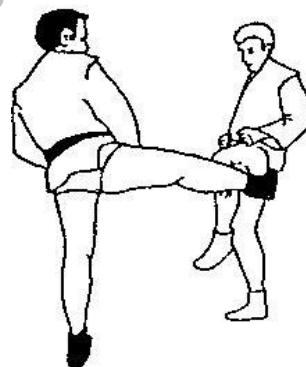


Рис.102

Рис. 103 – блок кулаком разноименной руки в голень против удара ногой снизу.

Рис. 104 – блок против бокового удара в верхнюю часть корпуса плечом разноименной руки с подстраховкой другой рукой.

Рис. 105 – показан блок против удара ногой в голову снизу с уходом в сторону и одновременным блоком разноименной рукой.

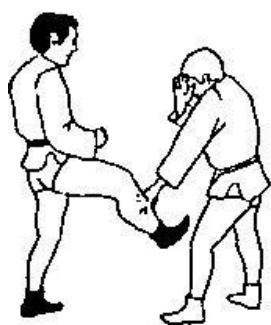


Рис.103

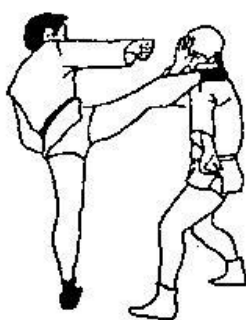


Рис.104

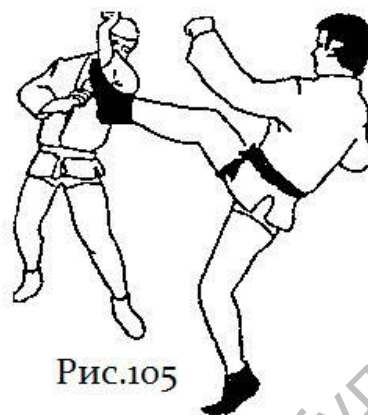


Рис.105

Защита от удара ногой снизу.

Остановить удар противника крестообразным блоком (рис. 106). Взять правой рукой за пятки (рис. 107). Проводя скручивание стопы по часовой стрелке, провести рывок вверх (рис. 108). Не отпуская ногу противника, дополнительно блокировать ее одноименной ногой (рис. 109) так, чтобы голень самбиста легла перпендикулярно голени соперника. Упираясь верхней частью корпуса в голеностоп, провести болевой прием.

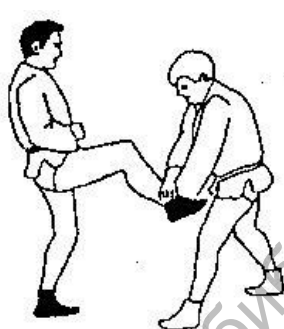


Рис.106



Рис.107



Рис.108

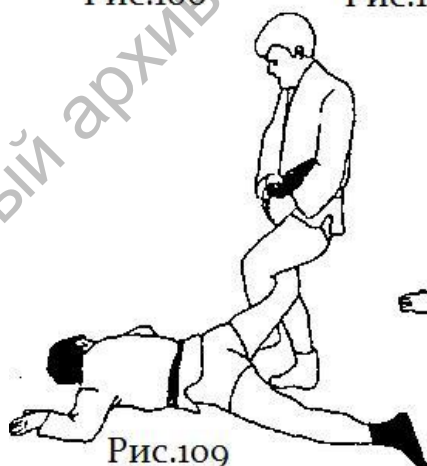


Рис.109

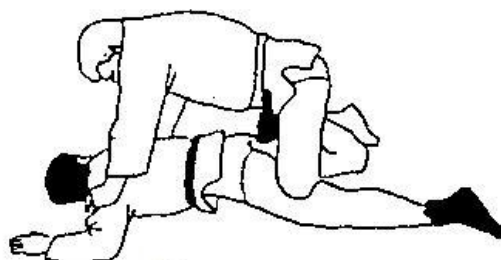


Рис.110

Противник наносит удар правой ногой в верхнюю часть корпуса.

Поставив блок плечом левой руки, захватить правой рукой голень противника ближе к коленному суставу (рис. 111). Выпрямляя согнутые ноги и прижимая голень к своей груди, провести бросок (рис. 112). Прием можно закончить ударом ноги в низ живота (рис. 113).

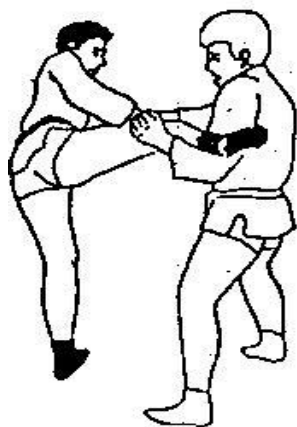


Рис.111

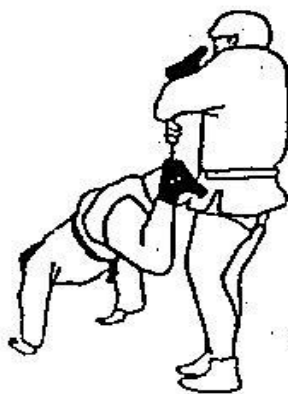


Рис.112

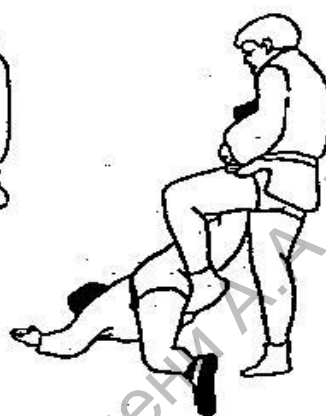


Рис.113

Противник наносит боковой удар ногой в корпус.

Поставив блок плечом левой руки (рис. 114), захватить предплечьем голень атакующей ноги. Левую голень положить на подколенный сустав заблокированной ноги (рис. 115). Наклоняясь, бросить противника вперед. Провести болевой прием, нажимая на голеностоп верхней частью левого бедра (рис. 116).

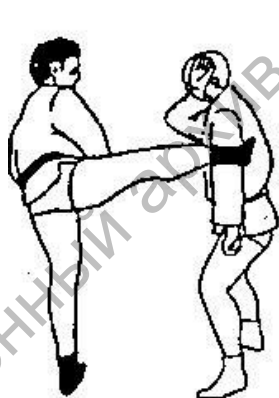


Рис.114



Рис.115

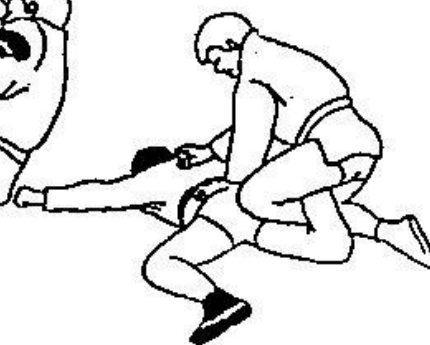


Рис.116

Противник нанесет удар ножом снизу (рис. 117).

Шагнув правой ногой назад, поставить блок левым предплечьем (рис. 118). Правой рукой захватить изнутри локтевой сгиб вооруженной руки, прижав локоть к своей груди (рис. 119). Завести свою левую руку ему за спину и захватить сзади за воротник так, чтобы вооруженная кисть была зажата в локтевом сгибе левой руки защищающегося. Правой рукой обхватить противника спереди за шею и выпрямить (рис. 120).

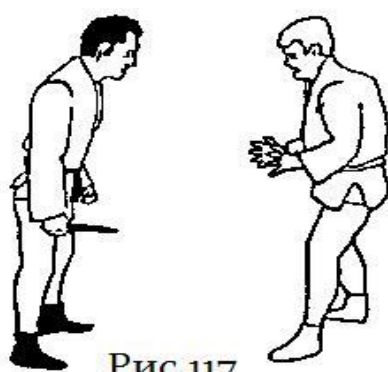


Рис.117

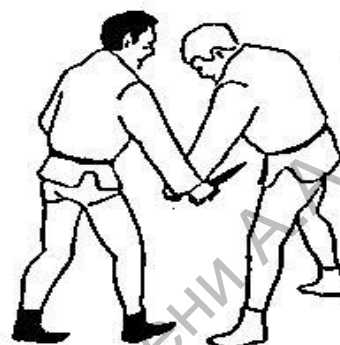


Рис.118



Рис.119

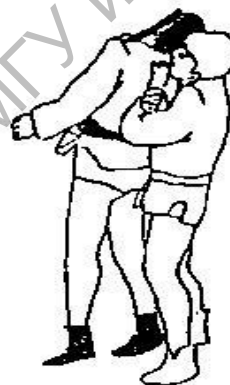


Рис.120



Рис.121



Рис.122



Рис.123



Рис.124

Противник угрожает ударом ножа сбоку в нижнюю часть корпуса.

Блокировать удар левым предплечьем (рис. 121) и захватить одежду на рукаве нападающего, а правой рукой за одежду на груди, потянув за захваченную руку на себя (рис. 122), подвернуться для передней подножки так, чтобы подколенный сгиб правой ноги оказался чуть ниже колена правой ноги нападающего (рис. 123). Выпрямляя ногу и продолжая движение руками вниз, провести бросок. После падения противника зафиксировать его голову и руку, отобрать оружие (рис. 124).

Противник наносит удар ножом снизу.

Поставить блок левым предплечьем (рис. 125). Захватить левой рукой одежду на рукаве вооруженной руки, а правой – на груди нападающего. Подвернуться под противника так, чтобы ноги оказались согнутыми, а спина оставалась прямой (рис. 126). Наклоняясь вперед и выпрямляя ноги, провести бросок через спину (рис. 127). После выполнения броска зафиксировать противника и отобрать у него оружие. Прием можно закончить ударом ноги в корпус (рис. 128).

Рис.125

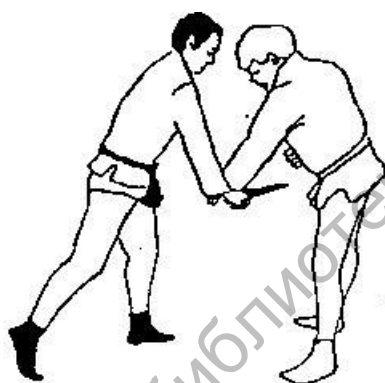


Рис.126



Рис.127

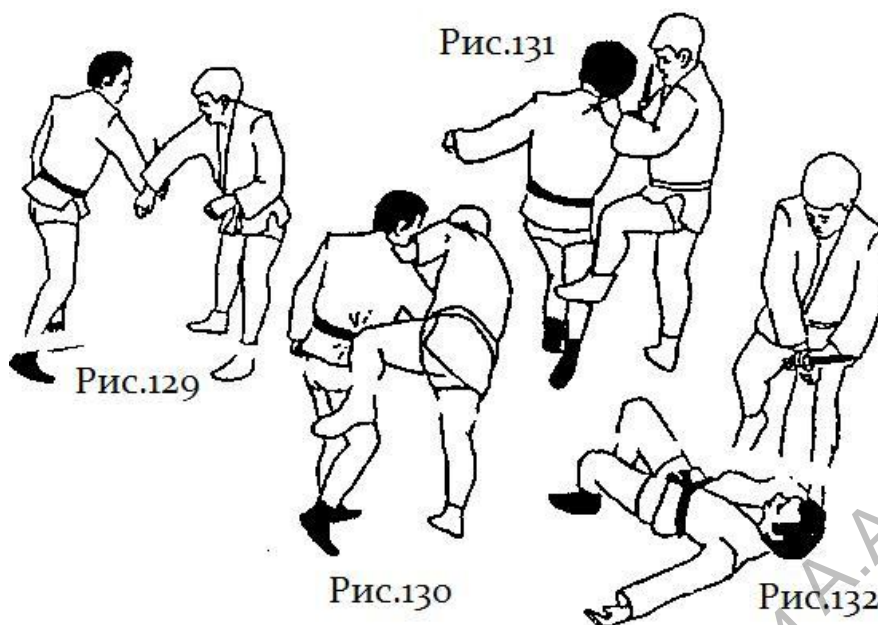


Рис.128



Противник наносит удар ножом снизу (рис. 129).

Правым предплечьем отбить его вооруженную руку во внешнюю сторону, а левой рукой захватить одежду на плече и, дернув нападающего назад, нанести удар левым коленом в его корпус (рис. 130). Отпуская ногу, ударить стопой в подколенный сгиб правой ноги противника (рис. 131-132).

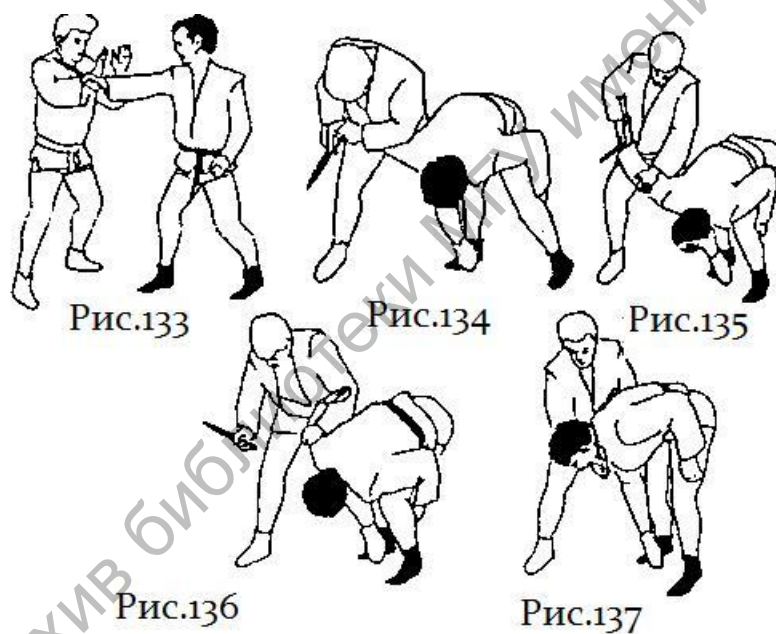


Пронаносит коудар ножом

Сделевой ногой повернув-часовой одновре-сблокиро-руженную мя пред-(рис. 133).

вооружен-правой ру-вой нажи-

коть, провести загиб руки за спину (рис. 134-136). Правой рукой, обхватив спереди шею нападавшего, выпрямить его, фиксируя шею ножом (рис. 137).



тивник лющий в грудь.

лать шаг в сторону, шись по стрелке, менно вать воо-руку дву-плечьями

Захватив ную кисть кой, а ле-мая на ло-

Глава IV

ЗАЩИТА ОТ НАПАДАЮЩЕГО С ПИСТОЛЕТОМ

Желательно, чтобы во время отработки приемов самбисты пользовались оружием, похожим на настоящее, привыкая к весу и своеобразию его формы.

При обучении следует учитывать, что огнестрельное оружие может быть использовано для ударов и уколов.

Противник угрожает пистолетом (рис. 138).

Стопой левой ноги нанести боковой удар по наружной стороне вооруженной кисти нападающего (рис. 139). Сделать шаг вперед, правой рукой захватить его руку и шею и перейти на заднюю подножку (рис. 140-141). После падения противника зафиксировать его руку, отобрать пистолет.



Рис.138

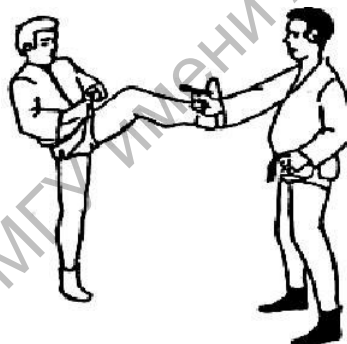


Рис.139



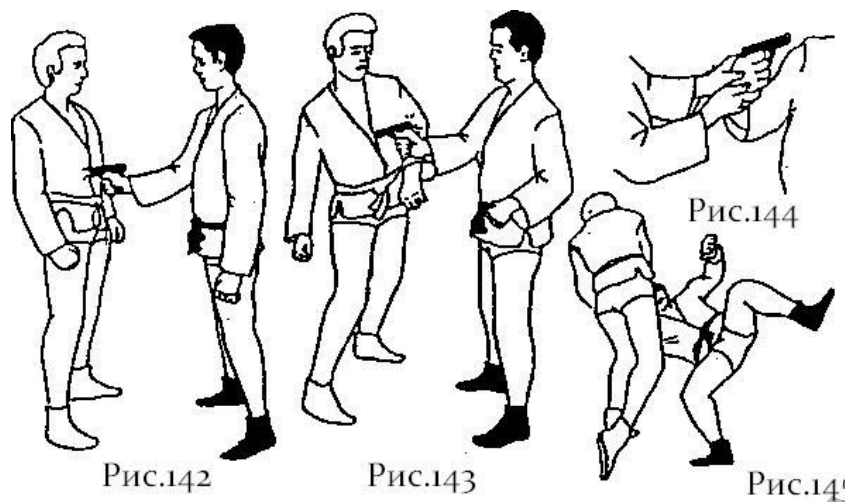
Рис.140



Рис.141

Противник угрожает пистолетом, приставленным к животу (рис. 142).

Повернуться влево, одновременно отбив вооруженную руку левым предплечьем (рис. 143). Обхватить кисть противника обеими руками, надавив большими пальцами на крайние фаланги безымянного пальца и мизинца (рис. 144). Провести бросок рычагом кисти наружу (рис. 145).



Противник угрожает пистолетом, приставленным к груди (рис. 146).

Резко повернувшись влево, отбить вооруженную руку левым предплечьем (рис. 147). Обхватить кисть с оружием обеими руками. Наступить левой ногой на правую ногу противника (рис. 148). Потянув его за руку на себя-вправо, упереться корпусом в локтевой сустав, вызывая болевое ощущение, отобрать пистолет (рис. 149).

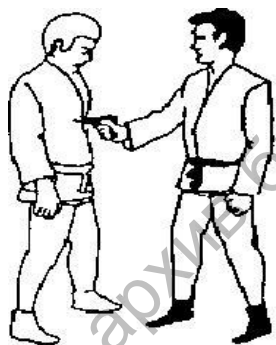


Рис.146

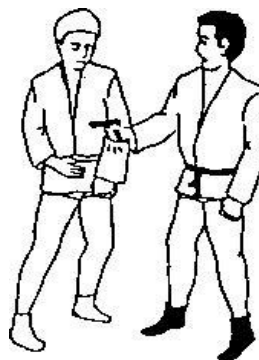


Рис.147



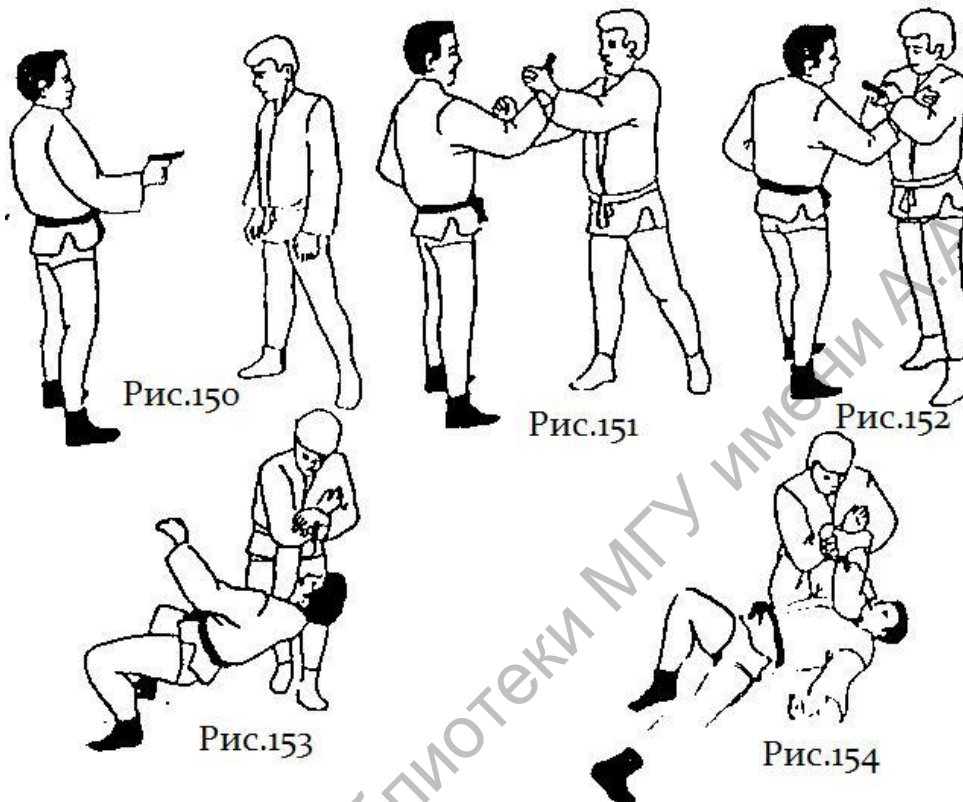
Рис.148



Рис.149

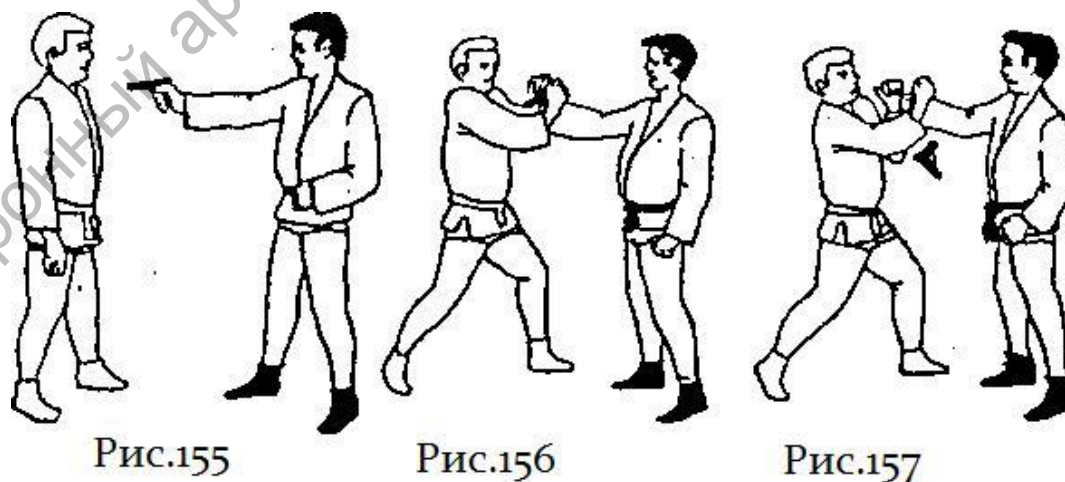
Противник угрожает пистолетом, направленным в грудь (рис. 150).

Отвести левой рукой вооруженную кисть вправо (рис. 151). Захватить кисть с оружием в локтевой сгиб правой руки, отжимая левой пистолет от себя (рис. 152). Вызывая болевое ощущение в лучезапястном суставе, бросить противника на спину и, продолжая контролировать вооруженную руку, отобрать пистолет (рис. 153-154).



Противник угрожает пистолетом, направленным в грудь (рис. 155).

Шагнув вперед, ударить левой рукой снаружи, а правой – изнутри по запястью вооруженной кисти, выбивая пистолет (рис. 156-157).



Противник угрожает пистолетом, направленным в грудь (рис. 158).
Выбить оружие ударом ноги снизу-вверх по вооруженной кисти (рис. 159).

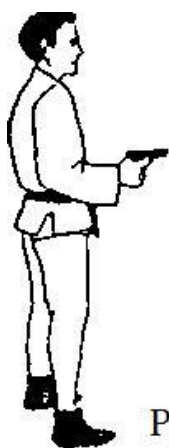


Рис.158

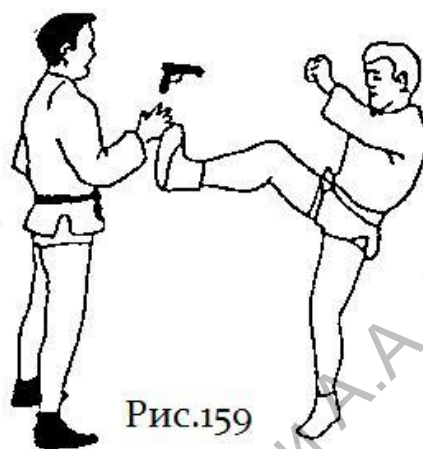


Рис.159

Глава V

ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ ПАЛКОЙ

Надо учитывать, что противник может наносить палкой как удары, так и уколы.

Колющее движение проводится, как правило, при хвате палки двумя руками за ее середину и конец. Хват двумя руками за середину палки позволяет наносить удары обеими концами. Хват за концы короткой палки может указывать, что целью атаки является удушение противника.

Для защиты от ударов палкой используются те же защитные блоки, что и в защите от удара ножом. Отличием является то, что при защите можно атаковать не только вооруженную руку, но и само оружие (палку).

Противник наносит удар палкой сверху.

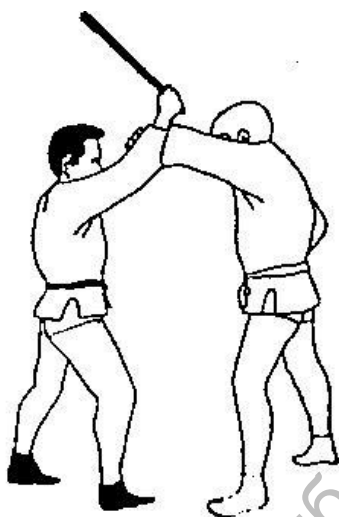


Рис.160



Рис.161



Рис.162

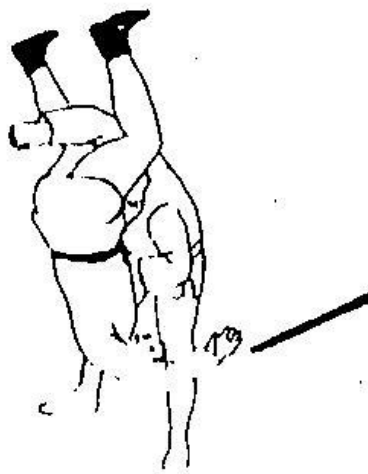


Рис.163

Поставить блок левым предплечьем. Захватить одежду на рукаве нападающего (рис. 160). Потянув за захваченную руку вперед, подсесть под него так, чтобы правое плечо упиралось в нижнюю часть его живота (рис. 161).

Поднять противника на плечи (рис. 162.). Вращаясь по часовой стрелке, сбросить его на землю (рис. 163).

Противник наносит удар палкой сверху.

Сделать шаг вперед и блокировать удар (рис. 164). Нанести открытой ладонью левой руки толчковый удар в лицо, одновременно захватив правой рукой изнутри подколенный сгиб правой ноги (рис. 165). Двигаясь вперед, провести бросок (рис. 166).

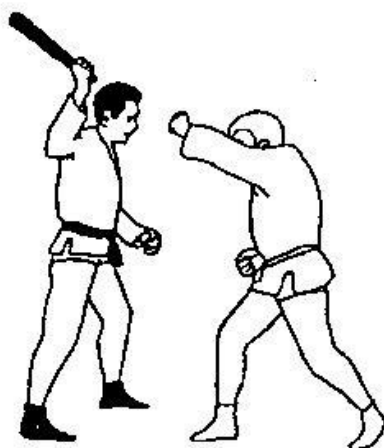


Рис.164

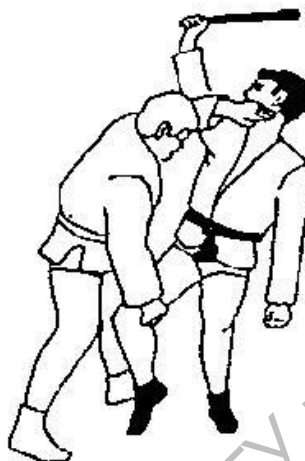


Рис.165



Рис.166

Противник наносит удар палкой сверху.

Поставить крестообразный блок предплечьями (рис. 167). Захватить левой рукой запястье вооруженной руки (рис. 168). Подвернуться под противника так, чтобы его подмышечная впадина оказалась на плече самбиста, а вооруженная рука была развернута ладонью вверх. Провести рычаг локтя через плечо (рис. 169).

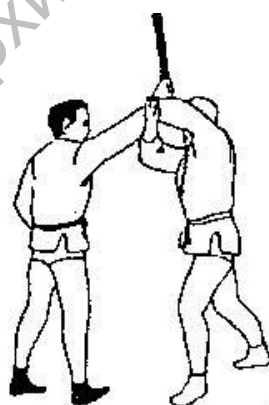


Рис.167



Рис.168

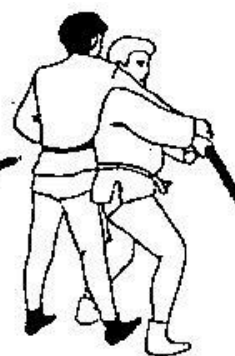


Рис.169

ПОРАЖАЮЩИЕ ТОЧКИ

Поражающие точки – это 112 частей тела, которые люди, разбирающиеся в боевых искусствах, используют как оружие. Большинство поражающих точек находятся на руках и ладонях, но значительное их количество распределено по всему телу. Тело – ваше естественное оружие. *Если вы сможете достать до противника хотя бы какой-то частью тела, вы сможете заставить противника страдать!*

ПОРАЖАЮЩИЕ ТОЧКИ ГОЛОВЫ

Макушка. Верхушка черепной коробки, расположенная на двух передних дюймах сагиттального шва. Если бы вы хотели удержать книгу на голове, вы положили бы ее именно сюда. На самом деле это не лучшее естественное оружие, потому что удар головой приводит к сильной нагрузке на шею. Во-первых, она выгибается, а во-вторых, происходит сильное давление на позвоночник. Удар макушкой используется в футболе и американском футболе, но каратисты чаще используют его в кино. Все же такая атака может быть эффективной, если противник застигнут врасплох и удар нанесен в брюшную полость или пах. Если вы привязаны к стулу и вас допрашивают, вы можете бросить себя (вместе со стулом) вперед и произвести этот удар.

Лоб. Поражающая точка находится в центре лобной кости примерно на два дюйма выше бровей. Лобная кость – это куполообразный щит в передней части черепа, который способен выдержать сильнейшие удары. Вы наверняка видели, как каратисты показывают свои достижения, разбивая лбом огромные куски льда или груды кирпичей. Если вы деретесь со связанными или скованными руками, лучшим применением лба будет удар по носу, рту, челюсти или ключице противника.

Затылок. Затылочная кость находится рядом с лямбдовидным швом. Это менее удобная поражающая точка, потому что она не способна выдерживать сильные нагрузки: слишком сильный удар может повредить лямбдовидный шов и вдавить затылочную кость в мозг. Затылком практически всегда можно нанести удар по носу или лицу противника, который схватил вас за руки, находясь за спиной. Чаще всего в подобной ситуации один человек держит вас сзади, в то время как другой бьет спереди. Удар головой в нос или рот противника может причинить боль, достаточную для того, чтобы он ослабил хватку.

Подбородок. Костяной кончик нижней челюсти. Несмотря на то, что челюсть у человека невероятно сильная, ее редко используют для удара. Дело в том, что она напрямую связана с органами равновесия, расположенными в ухе. Таким образом, любой удар по челюсти нарушает равновесие. Тем не менее, подбородком можно куда-нибудь надавить. Скажем, если вы деретесь один на один (например, участвуете в соревновании по борьбе или дзюдо),

в полностью безнадежной ситуации, когда руки и ноги каким-либо образом обездвижены, вы можете использовать подбородок, чтобы надавить на нервные центры, до которых сможете дотянуться головой. Их много, например, на шее и плечах, а если надавить подбородком на паховую область, то освобождение от захвата «ножницы» гарантировано.

Зубы. Обычно верхние и нижние резцы, но можно включить и задние зубы. Человеческая челюсть и зубы могут сжиматься с силой, превышающей 400 фунтов на квадратный дюйм. Резцы оказывают меньше всего давления и лучше всего подойдут для того, чтобы разорвать или разодрать что-нибудь, в то время как задние зубы могут раздробить что угодно. Очевидно, что противника, который зажимает вам рот рукой, стоит укусить за палец. Если же нападающий засунет вам палец в рот, то вы сможете раздробить его задними зубами. В условиях борьбы или захвата зубами можно дотянуться до ушей, носа, губ, сонного синуса, щитовидного хряща и большинства нервных центров противника. Некоторые школы карате практикуют следующую технику: лбом вы бьете противника по лицу, и когда его голова от удара откидывается назад, вы поворачиваетесь и зубами впиваетесь в адамово яблоко.

Ум, глаза и голос. Ум, глаза и голос – это ваше самое сильное оружие, с помощью которого вы можете атаковать разум противника напрямую, без того, чтобы пользоваться такими грубыми методами, как удар. Тренировка этих ментальных орудий – суть настоящего, традиционного карате и одна из самых неприятных потерь, которую оно претерпело, эволюционировав в популярный спорт. Мастер, искусный в этих техниках, может парализовать взглядом или вызвать панику просто звуком своего голоса. Это звучит невероятно для западного сознания, но автор сам встречал много каратистов, которые могли вывести человека из равновесия одним только неприязненным выражением лица.

Мои познания в этой области невелики, но я успешно применяю их в жизни. Был со мной и такой случай. Я столкнулся с главарем небольшой банды, который хотел лишиться меня некоего имущества, отданного мне на хранение товарищем. Я сказал, что это вещь моего друга, и я не имею права ее отдавать. Главарь банды, который был значительно крупнее меня, стал надвигаться на меня, выкрикивая угрозы, в то время как остальные наблюдали и смеялись. Когда расстояние между нами сократилось до фута, он увидел выражение моих глаз и внезапно замер. Затем побледнел и стал отступать. Заикаясь, он пролепетал, что вернется обратно позже, и увел свою банду прочь. Он никогда больше меня не беспокоил, но позже я услышал, что он сидит в тюрьме за убийство и ограбление незащитного лавочника. Его остановил мой взгляд. Это очень ценное оружие.

Все видели искусных бойцов, которые орут как сумасшедшие, когда атакуют. Это более наглядный пример психологического запугивания. Но одного крика недостаточно. Крик должен обладать эмоциональным содержанием, чтобы подействовать надлежащим образом. Так звучит крик ярости или ненависти, но натренированный каратист может произвести тот же психоло-

гический эффект, когда на самом деле его разум спокойный и здравомыслящий. Неожиданное каратистское «кия» может заставить всех людей, находящихся в том же помещении, невольно отступить. Я видел, как это происходило. Эффект от такого крика, когда он направлен на одного человека, на близком расстоянии может быть сногшибательным.

ПОРАЖАЮЩИЕ ТОЧКИ РУКИ И КИСТИ

Плечо. Место, которым следует наносить удар, – это акромиальный край лопаточного гребня в том месте, где он образует костяную «точку» плеча. Наплечники, которые носят регбисты, – очевидное доказательство того, каким сокрушительным может оказаться удар по корпусу противника. Острым краем плеча обычно бьют по солнечному сплетению, плавающим ребрам, мочевому пузырю или гениталиям. Движение должно быть похоже на то, какое вы сделали бы, нырнув с аквалангом. На соревнованиях по дзюдо иногда можно заметить, что один из борцов исподтишка использует запрещенный удар плечом во время открытого броска. Если судьи не очень внимательны, то с помощью таких грязных приемов можно легко выиграть бой.

Подмышка. Некоторые команды школ по борьбе хвастаются, что побеждают благодаря «силе подмышки», но под этим подразумевается, что они душат своих противников запахом пота. Мы предлагаем несколько другое использование этой области. Существует несколько локтевых захватов и бросков, в которых подмышка используется как зажим или точка опоры.

Кончик локтя. Поражающая точка – локтевой отросток, острый выступающий конец локтевой кости, который образуется на острой верхней части согнутого локтя. Когда рука полностью согнута, кончиком локтя можно нанести прямой удар по ребрам противника или нижний удар по спине или голове. (Представьте, что кто-то пытается схватить вас за талию. Удар локтем придется как раз на тыльную сторону его шеи). Кончик локтя также применяется для прямого удара в бок, но такой прием встречается редко: чтобы таким ударом нанести серьезные повреждения, надо долго тренироваться.

Передняя часть локтя. Речь идет о поверхности средней части локтевой кости, которая находится примерно в трех дюймах от кончика локтя. Это твердая костяная поверхность предплечья прямо под суставом. Она используется для «удара локтем» прямо по солнечному сплетению, для направленного вверх удара под подбородок или горизонтального удара по лицу. (Конкретно это выглядит так: правый локоть атакующего движется горизонтально справа налево, задевая левую сторону лица противника). Это чрезвычайно сильный удар, не требующий специальной подготовки. Отдельно стоит отметить направленный вверх удар под подбородок – с его помощью можно сломать челюсть или даже шею.

Тыльная сторона локтя. Задняя, отдаленная часть плечевой кости, в трех дюймах от блока. Это внешняя сторона верхней части руки прямо над

локтем. Тыльная сторона локтя используется, чтобы ударить противника по голове или ребрам, если он обхватил вас сзади, а ваши руки остались свободными. Вы ударяете в бок и с размаху горизонтально бьете противника тыльной стороной локтя по лицу. Она также может быть использована для удара локтем слева, когда противник находится перед вами. Типичная атака состоит из двух приемов: вы бьете передней частью локтя по левой части лица противника, отскакиваете и сразу бьете его тыльной стороной локтя.

Сгиб локтя. Передняя внутренняя сторона руки примерно в четырех дюймах от локтевой впадины. Честно говоря, сгибом локтя нельзя ударить, но это непревзойденный «помощник» в удушающих и зажимающих приемах. Самый простой из них – обхватить рукой шею противника так, чтобы кадык оказался прямо в сгибе руки. В такой позиции бицепс и некоторые мускулы предплечья давят на сонные артерии. Если захват будет достаточно жестким, это прервет подачу крови в мозг, и противник немедленно потеряет сознание. Сгиб локтя часто используется для захвата головы: вы прижимаете ее к своему боку и бьете противника или делаете с ним что-нибудь другое.

Внутренний край предплечья. Средняя часть предплечья, особенно последние четыре дюйма локтевой кости. Это край предплечья со стороны мизинца. Часто используемый каратистами блок (тецуи-юке, *tettsui-uke*) выглядит так: удар кулаком противника отклоняется с помощью удара внутренним краем предплечья по его кулаку и руке. Чтобы выполнить этот блок, нужно держать предплечье вертикально (кулак вверх, локоть вниз) и двигать руку параллельно лицу или торсу.

Внешний край предплечья. Край предплечья со стороны большого пальца, особенно последние четыре дюйма лучевой кости. Как и внутренний край предплечья, эта поверхность используется для блокировки, рука также движется параллельно телу, но в исходной позиции кулак находится у другого плеча, поэтому движение идет в обратную сторону.

Тыльная сторона предплечья. Задняя поверхность предплечья. Место, где запястье переходит в тыльную сторону ладони (там люди носят часы). Обычно эту поверхность в карате не используют: для большинства целей подходят края предплечья. Чаще всего тыльную сторону предплечья используют, чтобы освободиться от удушения. Имеется в виду ситуация, когда ваш противник стоит перед вами и держит вас за горло двумя руками. Чтобы освободиться, надо сжать руки и просунуть получившийся клин между руками противника. Тыльные стороны предплечья упрутся в руки противника и разобьют захват.

Ногти. Всем известно, что ногтями можно царапать. Это абсолютно неэффективный прием. Гораздо лучше использовать их для того, чтобы *вцепляться (рвать, выцарапывать)*. Так можно серьезно повредить глаза противника, надавить ему на горло и особенно на нервные узлы (центры, болевые точки) тыльной стороны ладони.

Кончик большого пальца. Кончик последней фаланги большого пальца с остро заточенным ногтем. Кончиком большого пальца следует давить на

глазные яблоки противника, но иногда и на горло или нервные узлы (центры, болевые точки). Трапецевидная мышца особенно уязвима для такого воздействия.

Первый сустав большого пальца. Удаленный конец промежуточной фаланги большого пальца. Первый сустав большого пальца (прямо за ногтем) можно использовать для удара по мягким тканям. Раскройте ладонь, поставив большой палец в естественную для него позицию сбоку ладони. Согните только кончик большого пальца по направлению к ладони, выставив этот сустав. Теперь можно нанести удар по шее сбоку. Пусть ваш указательный палец скользит по углу между шеей и челюстью. В определенный момент костяшка большого пальца окажется прямо на сонном синусе. Это один из самых надежных способов воздействия на этот маленький, но очень важный нервный центр.

Тыльная сторона большого пальца. Считая от ногтя большого пальца, первый сустав – это передний сустав, второй – это костяшка, а «тыльная сторона большого пальца» – это костная область между костяшкой и запястьем (дорсальная, задняя, сторона первой пястной кости). Когда рука находится в стандартной для открытой атаки позиции и большой палец согнут и прижат к ладони, задняя часть большого пальца образует костяной бугорок, выступающий на 45° относительно линии предплечья. Это место обычно используют для блокировки. Отдельно стоит отметить, что углом между большим пальцем и предплечьем можно захватить запястье противника (за его кулак) и не только отразить удар, но и лишить равновесия.

Большой и указательный пальцы. Ну кто из нас не знает, как щипаться большим и указательным пальцами? А между прочим, такой щипок может быть очень болезненным, особенно в области губ или носа, а мошонку вообще может раздавить. А если ущипнуть человека за щитовидный хрящ, он может и не выжить.

Боковые стороны большого и указательного пальцев. Когда большой палец вытянут в сторону, буква V, которая образуется между большим и указательным пальцами, – отличное оружие, чтобы атаковать сонные синусы на шее (горле). Перепонка (соединительная ткань) между большим и указательным пальцами бьет по щитовидному хрящу, а сами пальцы попадают по бокам шеи как раз таким образом, чтобы вырубить сонные барорецепторы и спровоцировать потерю сознания.

Кончик указательного пальца. Кончик последней фаланги указательного пальца. Во многих школах карате обучают технике иппон-нуките (irppon-nukite) – атаке одним пальцем. Палец вытянут и напряжен, а остальные три (не считая большого) сжаты под ним, что дает указательному серьезную поддержку. Такое оружие используют для удара в глаз, шею (горло) или солнечное сплетение. Эффективность атаки пропорциональна тренированности бойца. Кто угодно может ткнуть пальцем в глаз противника и получить желаемый результат, но удар по солнечному сплетению потребует определенных условий и тренировки.

Кончики указательного и среднего пальцев. Кончики последних фаланг указательного и среднего пальцев. Пальцы обычно расставляют примерно на два дюйма и тыкают ими в глаза противника. Это знаменитая атака по глазам «The Three Stooges», но пальцы не образуют обычную фигуру в виде буквы V. Указательный и средний пальцы раздвинуты до предела, а безымянный палец и мизинец согнуты только наполовину – они служат поддержкой среднему пальцу. Иногда участвует и большой палец: он вплотную прилегает к указательному, тем самым также оказывая ему поддержку. Каратисты, хорошо владеющие атакой пальцами, могут с помощью этого приема проникнуть в мозг через глазные впадины.

Кончики указательного, среднего и безымянного пальцев. Кончики фаланг указательного, среднего и безымянного пальцев. Эта классическая каратистская «пронзающая рука»: пальцы, ладонь и запястье – прямые и твердые, как доска. Удар наносится кончиками пальцев по горлу, солнечному сплетению или даже ребрам противника. Существует несколько вариаций на эту тему. В большинстве случаев пальцы крепко сжаты, причем средний слегка согнут, чтобы уравнивать длину этих трех пальцев. Другой вариант: три пальца образуют треугольник, причем средний как бы «лежит» на сдвинутых указательном и безымянном. Еще один прием: пальцы расставлены так, что расстояние между кончиками составляет один дюйм (это нужно для удара по трахее или глазам, чтобы уж точно не сомневаться в успехе). Можно еще так: пальцы согнуты и образуют прямой угол с ладонью. Запястье также слегка отогнуто назад, и в результате получается своеобразная буква Z. В былые времена каратисты годами тренировались, чтобы укрепить руки. Считалось, что настоящий профессионал, таким образом, может проткнуть человека насквозь. Немногие сегодня могут выполнить этот трюк, но к ним и относятся с соответствующим почтением.

Кончики указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. Раскройте ладонь, пальцы выпрямлены и расставлены таким образом, что расстояние между кончиками составляло дюйм. В некоторых школах карате эта позиция называется «щипцы». Используется она следующим образом: вы бьете ладонью вверх в пах противника, две группы пальцев оказываются по сторонам его пениса, и вся их сила приходится на яички.

Мизинец. Во многих военных руководствах вы найдете примечание, где сказано, что мизинец – смертельное оружие. Это нелепость. Обычно в примечании подразумевается «ножевидный» удар рукой (который будет описан ниже), при котором мизинец – это часть *ребра ладони*. Тем не менее, как мы все знаем, мизинец идеально подходит для того, чтобы засунуть его в ноздрю. Эффект, который произведет *ваш* палец в *его* ноздре, будет сногсшибательным. Прием «палец в носу» – один из самых простых и эффективных способов избавиться от нежелательных объятий.

Костяшка указательного пальца. Костяшки – это то, чем вы обычно стучите в дверь. Когда рука сжата в кулак, костяшка указательного пальца может быть слегка выставлена вперед, образуя бугорок. Этим бугорком мож-

но надавливать на нервные центры и маленькие жизненно важные точки, например висок, фильтр (межжелудочный шов), солнечное сплетение или на один из нервных центров, расположенных на шее.

Костяшка среднего пальца. Костяшку среднего пальца также можно выдвинуть, сжав кулак, как в вышеописанном случае с указательным пальцем. Используется она тем же способом, но надо помнить, что костяшка среднего пальца имеет больше точек опоры и соответственно бьет сильнее.

Костяшки указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. Представьте, что вы бьете противника по горлу кончиками пальцев. Теперь согните пальцы, как будто сжимая кулак, и бейте не кончиками, а костяшками. Это мощное оружие особенно эффективно для удара под подбородок по мягким тканям шеи. Кроме того, ими можно бить по виску, фильтру, солнечному сплетению и подмышечному нервному узлу.

Костяшки. Концы второй и третьей или от второй до пятой пястных костей (первая пястная находится в большом пальце, вторая – в указательном и т. д.). Эти костяшки мы инстинктивно используем, когда бьем сжатым кулаком. Сжать пальцы в кулак можно двумя способами – боксерским и каратистским. В боксе кулак сжимают так, что все четыре костяшки находятся на одной линии и попадают по цели одновременно. В карате принято концентрировать основную силу на выставленных вперед костяшках указательного и среднего пальцев. Кулаком следует бить по лицу, горлу, животу, паху, почкам и другим уязвимым частям тела противника. Тренированные каратисты могут с легкостью бить и по твердым местам, таким как череп, грудина и ребра. Не повторяйте обычную ошибку – удар кулаком по челюсти противника, – если вы, конечно, не абсолютно уверены, что у вас все правильно получится. Дело в том, что, когда вы наносите удар по такой мощной и твердой кости, как нижняя челюсть, шанс сломать кости себе очень велик.

Задняя часть кулака. Очень часто использующийся каратистами удар тыльной стороной руки с выдвинутыми костяшками мизинца и указательного пальца. Обычно таким образом быстро и резко бьют по виску.

Нижняя часть кулака. Средняя часть пятой пястной кости вместе с окружающими ее мягкими тканями. Ту часть кулака, где находится мизинец, можно использовать как молоток, чтобы наносить очень сильные удары, особенно по голове, ключицам, предплечьям, ногам и паху противника. Японские мастера карате называют это тещуи (tettsui), или железный молот. Также можно поставить блок против встречного удара кулаком – и тогда весьма вероятно, что вы сломаете нападающему руку.

Раскрытая ладонь. Обычно такое естественное оружие, как раскрытая ладонь, используется для несерьезных ударов типа пощечины или шлепка. Эти удары перестают быть такими уж безобидными, если приходится по носу, паху или уху.

Сжатая ладонь. Коснитесь большого пальца мизинцем и увидите, как ладонь сложится почти полностью. Это основа для одного из приемов, которые называют «липкие руки»: удар противника не блокируется, а ловится и

удерживается на полпути к цели. Блок ставится полусогнутой ладонью. Когда кулак левой руки противника оказывается перед вашим лицом, вы блокируете его правой рукой, ловя его предплечье в полукруг, образованный вашей ладонью и пальцами. Узкое V согнутой ладони свободно скользит по предплечью противника и крепко сжимается на запястье. Этот захват обычно идет вместе с использующимися в дзюдо бросками и подсечками.

Нижняя часть ладони. Когда запястье отогнуто назад, нижняя часть ладони становится мощным оружием. Ею можно бить по челюсти, носу, ребрам, в солнечное сплетение и пах. Преимущество этой части руки в том, что она менее уязвима, чем костяшки, и удар этой частью не приведет к вывиху запястья. Кроме того, чтобы научиться правильно бить кулаком, нужно тренироваться, а удары нижней частью ладони осваиваются практически мгновенно.

Тыльная сторона ладони. Если вы хотите дать противнику пощечину, которую он запомнит надолго, используйте жесткую тыльную сторону раскрытой ладони. В карате ею также отражают удары.

Ребро ладони со стороны мизинца. Любимый прием каратистов и дзюдоистов – рубящий удар, который наносится ребром ладони со стороны мизинца. Руку надо держать раскрытой, большой палец отведен вниз и крепко прижат к ладони, как будто вы пытаетесь достать кончиком большого пальца до середины ладони. (Многие военные руководства неправильно описывают эту позицию, предлагая держать палец отведенным в сторону). Поверхность поражения – средняя часть пятой пястной кости с прилегающими к ней мягкими тканями. В атаке «рука-нож» обычно не участвуют ни мизинец, ни первый дюйм ладони в основании мизинца, основной удар приходится на более мясистые две трети ребра ладони. Мастера боевых искусств любят использовать этот прием еще и потому, что сила удара сконцентрирована на плоскости в 2–3 квадратных дюйма. Рубящий удар особенно хорошо «подействует» на виски, нос, шею, ключицы, некоторые точки на предплечьях и внутреннюю сторону бедра.

Ребро ладони со стороны указательного пальца. Этот удар также наносится ребром ладони, но со стороны второй, а не пятой пястной кости. Ладонь раскрыта, большой палец глубоко вжат в ладонь, удар наносится той частью ребра ладони, где находится основание указательного пальца. Подходит для удара по вискам, шее сбоку, ребрам и паху. На профессиональных соревнованиях по карате этот удар наносят особым образом: плечо каратиста с размаху проходит мимо цели, а рука попадает по цели как хлыст. Так что хотя удар этим ребром ладони и может показаться слабым и непригодным – однажды освоенный, он может часто использоваться в боях по карате.

Нижняя часть ребра ладони. Для такого варианта атаки «рукой-ножом» нужно слегка согнуть руку в запястье и затем немного вниз (по направлению мизинца). Это особый удар для того, чтобы ломать ключицы, и он наносится только основанием ладони.

Тыльная сторона запястья. Концы лучевой и локтевой костей с тыльной (дорсальной) стороны. Согните руку и запястье так, будто пытаетесь дос-

тать кончиками пальцев до внутренней стороны запястья. В такой позиции тыльная сторона запястья станет жесткой поверхностью, которую можно будет использовать для некоторых блоков и ударов, особенно по лицу. Эта поражающая точка превратит безобидный шлепок тыльной стороной руки в карающий удар.

Ладонь. Изучая разные части ладони как поражающие точки, не надо забывать, что ладонь может стать оружием *целиком*. Ведь иногда в бою бывает очень важно вовремя схватить противника за запястье, волосы или одежду. А некоторые каратисты плотного сложения могут сломать предплечье, просто схватив человека за запястье и сжав его! А уж схватить человека за рукав, чтобы помешать ему поставить блок, или удерживать голову за волосы или уши – это очень часто встречающиеся приемы. Так что все зависит оттого, что именно вы схватите таким полезным оружием, как рука.

ПОРАЖАЮЩИЕ ТОЧКИ ТУЛОВИЩА

Грудная клетка. Грудную клетку редко используют в качестве орудия для атаки, однако при исключительных обстоятельствах удар этой частью тела может оказаться эффективным. И мы говорим не о любимом приеме хулиганов, которые используют грудь для запугивания своих жертв, а о том, что грудную клетку можно использовать как «наковальню», о которую противника можно ударить лицом. Грудь покажется очень жесткой, если с размаху влететь в нее носом. Кроме того, размер мужской груди может оказаться мощным психологическим оружием. Крупный мужчина, который начинает выпячивать грудь, редко оказывается жертвой нападения.

Живот. В карате живот считается средоточием всей силы человека. Эта идея обычно преподносится как полумистическая, хотя ей легко найти и вполне реальное анатомическое обоснование. Любые удары руками становятся более мощными, если исходят из твердой базы. Если в момент атаки живот не напряжен, большая часть ударной силы уйдет на уравнивание верхней части туловища относительно бедер и ног – так называемый «откат». Так что живот – это не обязательно *источник* физической силы, потому что, если его расслабить в момент атаки, он становится скорее *сточной трубой*, в которую уходит сила удара. Умение собирать воедино максимум силы для атаки включает в себя умение управлять животом, и это самая нужная техника из тех, которыми может воспользоваться безоружный боец.

Бедра. Речь идет не о подвздошном гребне, а о боковых выступах бедра. Самой верхней части бедра с боковой стороны, со стороны бедренного сустава. Бедро используют как поражающую точку в карате и джиу-джитсу. Его используют как таран во время начального движения в разных бросках, чтобы нарушить равновесие противника, сдвинуть его с места. Силу этого удара хорошо иллюстрирует тот факт, что бедром можно легко сломать несколько досок. А уж когда бедром попадают прямо в пах, это совсем жестоко.

Так что большинство предпочтет выдержать бросок, чем удар бедром в полную силу.

Есть и еще один способ использовать бедра, который чаще встречается в карате. Бедром можно сжать и напрячь во время атаки рукой или ногой – эффект будет такой же, как и в случае с животом, описанном выше.

Ягодицы. Ягодицы – одна из самых сильных и одновременно хорошо защищенных частей тела. Именно поэтому по ним традиционно шлепают непослушных детей – ничего серьезнее синяка не будет. Но в исключительных обстоятельствах ягодицы могут стать смертельным оружием. Когда человека держат за талию сзади, он может согнуться, схватить противника за коленку, дернуть ее вверх и опрокинуть его на спину. И если в этот момент со всей силой сесть противнику на грудь, он будет раздавлен как жук. А сломанная грудная клетка – это очень серьезное повреждение.

Пах. Одним из самых красочных эпизодов моего обучения карате я считаю тот день, когда тренер оговорился и закончил тренировку такими замечательными словами: «А добьете вы его ударом в пах коленом!» Плохая идея. Тем не менее, лобковая кость (твердая кость, которая находится выше гениталий) используется как точка опоры для разных захватов локтями. Швырните противника на спину и зажмите его локоть, прижав тыльную сторону его запястья к своему пупку, затем отклоняйтесь назад, не выпуская его руку. В результате его локоть проталкивается вперед лобковой костью, зажимая руку и причиняя ужасную боль (ему, а не вам!).

ПОРАЖАЮЩИЕ ТОЧКИ НОГИ И СТОПЫ

Передняя часть бедра. Передняя часть бедра в пределах восьми дюймов от колена. Может быть использована для удара в пах при очень близком бое. Удар похож на удар коленкой, но наносится тогда, когда вы так близко находитесь к противнику, что использовать коленку смысла не имеет.

Колено. Колено является таким же универсальным орудием, как и локоть, – им можно бить с какой угодно силой и во все стороны. Самая очевидная атака – коленом в пах, обычно прямым ударом. Колено можно также использовать для удара сверху вниз, например схватить противника за волосы и пригнуть его голову вниз, к вашей поднятой коленке. Каратисты быстро обучаются бить коленкой наотмашь: для такого удара – ребра или живот. Если противник лежит на земле, опуститесь на него коленом (или коленями), выставленным вперед, – такой удар может нанести очень серьезные повреждения. И наконец, коленом часто отражают удары. Обратите внимание, что для этого колено нужно согнуть до предела и защищать им пах как щитом.

Голень. Нижнюю часть ноги спереди используют для ударов в пах, по ребрам или в бок в том случае, если расстояние для удара коленкой слишком велико, а для обычного удара ногой слишком мало. Особенно эффективен удар по гениталиям – голень очень твердая и при этом мишень такова, что повредить ногу невозможно.

Икры. Нижняя часть ноги сзади используется в простейших дзюдоистских бросках. Вы подходите к противнику сбоку и с помощью удара икрой сзади сбиваете его с ног. Точно так же используется задняя часть бедра.

Верхняя часть ступни. Предплюсна и плюсневые кости дорсальной поверхности ступни – костяная поверхность между лодыжкой и пальцами ног. Полностью расправленной ступней (как будто вы стоите на цыпочках) можно наносить удары в пах, по ребрам, голове и лицу. Особенно хорошо бить в пах для того, чтобы повредить гениталии, особой точности не нужно. Атаки по ребрам и голове, скорее всего, потребуют размаха. В начале удара ногу следует горизонтально отвести в сторону, а затем дугообразно или прямо бить в цель. Реже используется удар в полете. Принцип такой же, как и в ударе с размахом, только вы еще и подпрыгиваете на 4–5 футов перед тем, как ударить.

Мягкая часть ступни у основания пальцев. Если напрячь пальцы и лодыжку, как будто пытаешься достать пальцами ног до голени спереди, то мягкая часть ступни у основания пальцев встанет в правильную позицию, и ее можно будет использовать как естественное оружие. На самом деле лодыжка может быть в разных положениях – зависит от типа удара, – а вот пальцы ног всегда должны быть подняты, иначе их можно сломать во время удара, когда они окажутся между ступней и целью. Этой частью ступни нужно бить снизу вверх по коленной чашечке, паху, солнечному сплетению, подмышкам, горлу или подбородку. Если во время удара высоко поднять коленку, то можно бить по животу или паху прямо. Если ударить с размаху, то можно очень серьезно повредить череп или реберную клетку. Это одно из самых сильных и часто используемых каратистами орудий.

Пальцы ног. Пальцами ног бьют редко, потому что их легко растянуть, вывихнуть или сломать. Тем не менее, ими можно бить в пах, ведь тогда важна будет не сила удара, а точность попадания. Например, пальцами ног можно ударить противника по мошонке *сзади*. Но лучше всего, конечно, бить мыском ботинка.

Подошва ноги. Вся вентральная поверхность ноги – обычно она находится в контакте с землей. Подошву используют для лягания (как осел) и для того, чтобы наступать на ноги противнику. Если готовитесь к бою с каратистом, его атаку можно аннулировать, наступив на ведущую ногу и прижав ее к земле. Когда он непроизвольно взглянет вниз, на свою ногу, вы используете эту секундную потерю внимания и рукой ударите его по голове.

Пятка. В *серповидном* ударе вы описываете ногой высокую дугу: начинаете сбоку, попадаете ему по лицу, а затем опускаете ногу на землю. Как будто даете пощечину, только пяткой. Серповидные удары можно также направить на руки (чтобы выбить из них оружие) и на грудь противника. Пятка также используется для подножек – вы пяткой сбиваете противника с ног.

Внешний край ступни. Встаньте на пол всей стопой. Выверните ступню вовнутрь. Край ступни используется в карате для колющих ударов по подъему ноги, голени, колену, бедру, животу, горлу, ребрам, черепу и в пах. По причине узости этой части тела сила удара концентрируется на такой ма-

ленькой площади, что вся сила может прийтись, например, на *одно* ребро. Когда за таким ударом стоит вся масса мощных мускулов ноги, серьезные внутренние повреждения противнику обеспечены.

Верхний край ступни. Верхний край ступни – это тоненькая полоска тканей, которая окружает пятую пьстную кость. Если идти по внешнему краю ступни от основания мизинца к пятке – это «наверху». Когда внешний край ступни используется для ударов снизу вверх по подбородку, подмышкам, плечам, рукам и в пах, поражающая поверхность не такая, как при колющих ударах.

Внутренний край ступни. Внутренний край ступни (от большого пальца до лодыжки) не так эффективен для удара, как внешний, но его естественный изгиб помогает ступне плотно прилегать к голени противника во время атаки по нижней части ноги. Вы поворачиваете ступню так, чтобы внутренний край ступни соприкасался с голенью противника, воздействуя на имеющиеся там нервные центры. Потом ударяете ступней по большеберцовой кости и с силой опускаете пятку на подъем. Очень эффективная атака, особенно если вы в ботинках.

Нижняя часть пятки. Особенно гибкие люди могут ударить ногой так, что удар будет нанесен только нижней частью пятки. Это делается следующим образом. Нога направлена прямо противнику в грудь, стопа отогнута к голени. В момент атаки вы ударите противника концом монолитной кости, которая выходит из таза и доходит до пятки. Ощущения примерно такие же, как если бежишь и на полной скорости натыкаешься на таран.

Боковая сторона пятки. В *обратном* серповидном ударе внешний край пятки может «прочесать» лицо противника. Для этого нужно описать правой ногой восходящую дугу с *правой* стороны относительно противника, ударить его по лицу пяткой и завершить круг, вернув ногу на исходную позицию.

Задняя сторона пятки. Задней стороной пятки наносят резкий удар по противнику, который находится позади вас. Если противник схватил вас сзади за руки, задняя сторона пятки может быть очень эффективно использована по отношению к голням, коленным чашечкам и даже паху противника. Есть один интересный удар: вы размахиваетесь ногой, как будто собираетесь ударить тыльной стороной колена, а вместо этого в последнюю секунду сгибаете колено и бьете противника *сзади* задней стороной пятки по почкам!

ПРИЕМЫ ПРОТИВ НОЖА

Самый главный аспект борьбы против вооруженного ножом противника – это использование правильных приемов самым быстрым и наиболее эффективным способом, чтобы противостоять врагу и контролировать его, и в то же время не забывать о собственной безопасности. Неожиданно оказавшись в такой ситуации, офицер полиции должен максимально использовать

дистанцию боя и положение во время схватки. Правильное применение этих понятий, в сочетании с правильным реагированием, позволит вам уберечь себя от травмы. Помимо чувства выигрышной боевой позиции, при встрече с вооруженным ножом преступником вне зависимости от формы или размера клинка надо оставаться спокойным и расслабленным. Как говорит древний китайский классик: «Упорядоченный ум ведет к спокойствию, спокойствие приводит к релаксации, релаксация приводит к ясности мысли, а ясные мысли приводят к достижению цели». Только когда вы спокойны и расслаблены, вы сможете эффективно действовать и думать, не допуская поспешных решений, которые могут иметь фатальные последствия. Следовательно, вы должны мысленно подготовить себя, прогнать страх при столкновении с вооруженным ножом преступником, иначе вы не сможете одолеть своего врага.

Самый лучший способ побороть страх – ежедневная подготовка, особенно с использованием во время практических упражнений настоящего оружия. Начните с того, что попросите партнера размахивать перед вами ножом на расстоянии, постепенно увеличивая последовательность и скорость движения. Не закрывайте глаз вне зависимости от того, насколько близко будет находиться от вас оружие. Когда вы почувствуете себя более комфортно, начните пользоваться во время тренировки настоящими ножами, с которыми вы в большей степени знакомы, сначала очень медленно, а затем постепенно увеличивая скорость. Помните, что во время таких упражнений партнерство и сотрудничество имеют исключительно важное значение, и любая бравада или бесшабашное отношение могут привести к ранению. После тренировки в такой манере вы сможете по долгу уверенно встретить лицом к лицу вооруженного ножом преступника. Вы должны постоянно придерживаться мысли: «Если противник нападет, я отвечу ему с мощным, боевым отпором».

Из криминальных сводок видно, что в число видов оружия, используемого для преступлений, как правило, входят кухонные ножи, боевые кинжалы, кнопочные ножи, мачете и прочее. Дальше их можно классифицировать в соответствии с длиной и функцией, например, мечи и мачете – это длинные клинки, которыми наносятся рубяще-режущие удары, в то время, как кнопочные и выбрасываемые ножи относятся к потайному оружию с коротким клинком. В соответствии с различиями формы и размера клинков, различается и их применение для нанесения разного рода увечий.

Наиболее вероятный угол атаки короткого острого ножа соответствует прямому колющему удару вперед или удару из-за головы. Для длинного, заточенного с одной стороны ножа более вероятны рубящие удары из-за головы и быстрые диагональные удары. Следовательно, когда офицер видит, какой тип оружия использует его противник, он может предсказать способ, которым будет нанесен удар.

Необходимо, чтобы вы не делали торопливых движений, и никогда не пытались бороться за оружие. Не пытайтесь разоружить преступника, если находитесь недостаточно близко от него: вы можете получить телесное повреждение, которого могли бы избежать. Наша цель – арестовать подозревае-

мого, по возможности избегая травм. Занимайте лучшую позицию для боя и координируйте свои руки и ноги. Не важно, каким способом вы будете драться, но только старайтесь контролировать его руку, держащую оружие, и ограничивайте его движения, используя навыки, которыми вы обладаете. Не планируйте свои приемы, потому что враг не станет следовать схеме. Вместо этого воспользуйтесь инстинктом, который вы отточили во время тренировок. Во время занятий вы должны готовиться к любого рода ситуациям.

Вдобавок, вам необходимо постоянно шлифовать свое мастерство и умение контролировать, проникать, сжимать, наносить удары ногой и захватывать, а также применять их в соответствии с данной ситуацией. Таким образом, ваша техника станет «живой», и позволит вам эксплуатировать неограниченное количество вариантов, увеличивая этим вашу способность к борьбе. Ваши приемы не должны быть пассивными или застывшими, потому что это «мертвое» кунг-фу, которое может вас привести к травме. При столкновении с противником вы должны полагаться только на те приемы, с которыми знакомы на практике, и их надо использовать в соответствии с постоянно меняющейся ситуацией. В то время как ваша конечная цель заключается в аресте подозреваемого, вы должны принимать во внимание собственную безопасность.

Не забывайте о том, что вы не должны полностью полагаться на силу и скорость, чтобы контролировать противника, потому что если он сильнее или быстрее, то сможет одолеть вас. Вы не должны стремиться контролировать нож, поскольку это пассивная позиция. Несмотря на то, что подобное срывается в кинофильмах или на показательных выступлениях, реальность может оказаться совсем иной. Следовательно, вы должны предстать перед врагом, используя непрерывную и все время меняющуюся технику нападения, чтобы не дать ему возможность начать собственную атаку. Лучшая стойка для нападения – немного развернутая, разноименная или одноименная стойка противника. При любом способе следует использовать параллельные структуры, чтобы отбить атаки, вместо непосредственного блокирования их.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ	5
Глава I. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ	9
Глава II. ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ РУКАМИ	20
Глава III. ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ НОГАМИ	25
Глава IV. ЗАЩИТА ОТ НАПАДАЮЩЕГО С ПИСТОЛЕТОМ	31
Глава V. ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ ПАЛКОЙ	35
ПОРАЖАЮЩИЕ ТОЧКИ	37

Учебное издание

Климов Олег Евгеньевич
Булыгин Валерий Борисович

САМООБОРОНА
С ЭЛЕМЕНТАМИ БОЕВОГО САМБО

Учебно-методические материалы

Технический редактор *А. Л. Позняков*
Компьютерная верстка *А. Л. Позняков*
Корректор *И. Г. Латушкина*

Подписано в печать 30.10.2015.
Формат 60х84/16. Гарнитура Times New Roman Суг.
Усл.-печ. л. 3,0. Уч.-изд. л. 3,2. Тираж 67 экз. Заказ № 321.

Учреждение образования “Могилевский государственный университет
имени А.А. Кулешова”, 212022, Могилев, Космонавтов, 1
Свидетельство ГРИИРПИ № 1/131 от 03.01.2014 г.

Отпечатано в отделе оперативной полиграфии
МГУ имени А.А. Кулешова. 212022, Могилев, Космонавтов, 1