

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Н.Э. БАУМАНА

А.И. Романычев

СЛАВЯНСКИЙ СТИЛЬ САМОЗАЩИТЫ

*Рекомендуется редсоветом МГТУ им. Н.Э. Баумана
в качестве учебного пособия*

М о с к в а
Издательство МГТУ им. Н.Э. Баумана
2 0 0 4

УДК 796.8(075.8)

ББК 75.716

Р69

Рецензенты: *В.Н. Аганин, А.Н. Красноложкин*

Романычев А.И.

Р69 Славянский стиль самозащиты: Учебное пособие. - М:
Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2004. - 20 с: ил.

ISBN 5-7038-2411-7

Пособие включает исторический обзор традиций славянских боевых систем, раскрывает методику физической подготовки в славянском стиле самозащиты и содержит базовые приемы подготовительной части курса.

Для студентов, желающих заниматься или уже занимающихся самообороной в традициях славянского стиля.

Ил. 23. Библиогр. 3 назв.

УДК 796.8(075.8)

ББК 75.716

Александр Иванович Романычев

СЛАВЯНСКИЙ СТИЛЬ САМОЗАЩИТЫ

Учебное пособие

Редактор *С.А. Серебрякова*
Корректор *И.Е. Мелентьева*

Подписано в печать 05.12.03. Формат 60 x 84/16. Бумага офсетная.

Печ. л. 1,25. Усл. печ. л. 1,16. Уч.-изд. л. 1,01. Тираж 300 экз.

Изд. №136. Заказ № 15

Издательство МГТУ им. Н.Э. Баумана.
105005, Москва, 2-я Бауманская, 5.

ISBN 5-7038-2411-7

© МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2004

ВВЕДЕНИЕ

С проблемой защиты себя, своих друзей или своих близких от угрозы физического насилия рано или поздно сталкивается любой человек. Единственное оружие, которое может быть с человеком всегда, — навык самозащиты с использованием возможностей собственного тела и подручных средств, то есть навык рукопашного боя. Это „невидимое оружие, которое нельзя обнаружить, пока его не применили, и нельзя отобрать, пока человек жив" (А.А. Кадочников).

Настоящее пособие посвящено изложению основ славянского стиля самозащиты. Рассматриваемые способы самозащиты могут быть применены только в ответ на нападение. При этом усилия, создаваемые нападающим, направляются на него самого или разрушаются в зародыше. Отличительной чертой является установка на защиту от нападения нескольких человек.

Пособие предназначено для студентов, занимающимся изучением основ рукопашного боя параллельно со своим основным занятием — учебой, поскольку на уроках физкультуры не ставится задача обучения профессионального бойца. Однако для тех, кто решит продолжить занятия и совершенствовать свое мастерство, освоение предлагаемой техники станет хорошим фундаментом.

В последние 20 лет возник большой интерес к различным системам рукопашного боя и спортивным единоборствам. К сожалению, в основном это так называемые восточные боевые искусства и единоборства — карате, таэквондо, ушу, айкидо и т. д. К сожалению потому, что у славян также существовала эффективная система рукопашного боя, в силу объективных обстоятельств основательно забытая. В разных регионах имелись свои особенности и приемы. Общее, что объединяет все русские системы, — их высокая эффективность, направленность на победу в реальном бою одного со многими противниками, а не в условном спортивном поединке, отсутствие „показательных" ударов и движений.

Сегодня усилиями энтузиастов уже реконструированы многие разделы русских боевых систем. Это славяно-горицкая борьба,

„русский стиль" рукопашного боя А.А. Кадочникова, казацкий рукопашный бой, „скобарь", тверская „буза", сибирский „выюн" и многие другие. Имеется осязаемое движение вперед, хотя между различными направлениями и школами ведется словесная перепалка о том, кто представляет истинно русское наследие, а кто нет. Наверное, должно пройти достаточно времени, чтобы русская боевая система выкристаллизовалась и очистилась от различных наслоений.

Славянский стиль включает в себя различные элементы. Особенности заключаются в максимальном расслаблении во время боя,

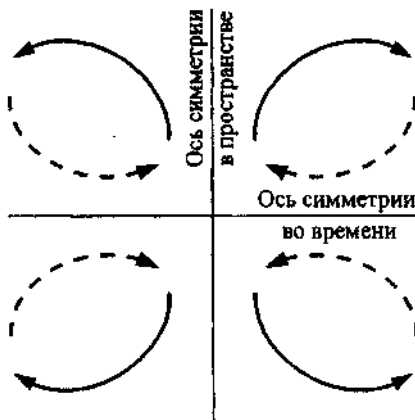


Рис. 1

отсутствии захватов за одежду (конечности) и своеобразной ударной технике. В отличие от других стилей и систем самообороны в славянском стиле руками и ногами не бьют, а хлещут противника. При ударе получается волна, или, по старой русской терминологии, „подхлест". При этом (в отличие, например, от карате) отсутствует какая-либо концентрация в конце любого ударного движения.

Славянский стиль самозащиты (и вообще отечественную школу) отличает симметрия движений. К какому бы удару мы ни обращались, всюду видим симметричные движения в пространстве и во времени (рис. 1). Каждый удар строится так, как если бы мы засняли первую часть удара на пленку, а затем прокрутили ее обратно. То же можно сказать о защите. Траектории движения крайних точек максимально расслабленных конечностей при максимально быстром возврате („потяге") образуют эллипсы. Все остальные траектории лежат внутри этих эллипсов. Собственно ударная техника в настоящем пособии не рассматривается, однако ее основы закладываются при освоении приведенных ниже приемов.

1. БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ДВИЖЕНИЯ

Невозможно подготовить приемы заранее на все случаи жизни, но можно научить тело „думать“, то есть находить выход из различных складывающихся ситуаций. Это достигается многократными упражнениями по использованию общих принципов в неожиданных ситуациях. На тренировке ставят тактическую задачу и не оговаривают, от какого конкретного удара должен защищаться боец. Удары также не должны повторяться. Когда приходит овладение грамотной импровизацией, бойцу все равно, какой рукой или ногой его атакуют. Освоение не приемов, а принципов — вот еще одна характерная особенность славянского стиля.



Рис. 2

Изучение системы начинается со стойки.

1.1. Стойка

Стойка (рис. 2) похожа на естественное положение человека при ходьбе в момент внезапной остановки. Основные особенности положения таковы:

- взгляд сконцентрирован в районе головы противника;
- плечи расслаблены;
- руки свисают вдоль туловища немного впереди;
- таз наклонен назад так, что его проекция на землю находится чуть позади стоп;
- из-за наклона таза колени в ногах чуть согнуты;
- ноги находятся на ширине плеч;
- стопы немного косолапые, ноги чуть повернуты вовнутрь;
- проекция центра тяжести располагается четко между ног.

1.2. Разминка

Разминку начинают с ходьбы по кругу, в ходе которой выполняют движения для растягивания позвоночника (потягивания, повороты шеи влево и вправо, подтягивание плеч к ушам, наклоны и разведение

рук). После этого постепенно переходят на бег, меняя направление бега, выполняют забегания в правую и в левую стороны. После бега начинают передвижения лежа (на спине, по-пластунски, на животе) и сидя, затем выполняют элементы акробатики (перекаты вперед и назад, кувырки и т. д.) Особенность перекатов в том, что их выполняют со скруткой таза. Скрутка позволяет человеку мягко перекатываться через плечо, не ударяясь головой.

После этого занимающиеся становятся в круг, преподаватель встает в центр и показывает, как нужно выполнять те или иные движения. В круге занимающиеся начинают выполнять различные движения, элементы которых напоминают русские народные танцы (пляс).

Закончив одиночные разминочные упражнения, занимающиеся начинают работать в двойках и тройках, применяя элементы народных игр („сорви шапку“, „петушиный бой“, бой всадников, и т. п.). Такая разминка создает атмосферу праздника и веселья, чем всегда славилась Русь. Закончив разминку, переходят к передвижениям.

1.3. Передвижения бегом

Передвижения бегом вперед осуществляют следующим образом. Плечи подаются вперед, руки расслаблены и в момент бега болтаются, сгибаются, хлещут по бокам, тело бегущего при этом как бы мотается. Ноги при таком беге догоняют туловище, причем стопы выворачиваются внутрь.

Передвижение бегом назад может осуществляться как с ноги на ногу, так и с разворотом наружу. В первом случае рука одновременно с выбрасываемой ногой идет по дуге снизу вверх с последующим разворотом туловища.

Таким способом делают первый шаг назад. После этого идет разворот в другую сторону (второй шаг), и так далее. Каждый шаг сопровождается выбросом ноги и раскруткой одноименной руки в соответствующую сторону.

1.4. Элементы „маятника“

В отличие от положения рук и ног при беге, при выполнении „маятника“ как руки, так и ноги находятся на большем расстоянии друг от друга. Нога движется вперед, в сторону и наружу. Эта нога становится единственной опорой, так как другая поднимается. Туловище находится в таком положении, как если бы мы, стоя на одной ноге, заваливались на нее (рис. 3). Движение назад выполняют аналогично, но нога разворачивается назад.

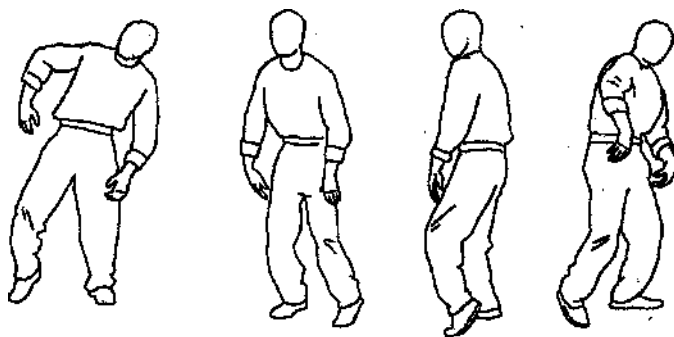


Рис. 3

1.5. Техника падений, кувырков и перекатов

Цели отработки техники падения заключаются в следующем:

1. Обеспечение сохранности и безопасности организма при сильном и резком соприкосновении с землей, полом и т. д.
2. Обучение мобильному уходу от ударов, луча света, выстрелов. Обычно такой уход сопровождается резким падением вниз с последующим уходом в сторону с использованием перекатов, выполняемых различными способами.
3. Подготовка к резким и длинным прыжкам в различных направлениях с мягким приземлением на землю, на противника, на машину и т. д.

Принципы падения следующие:

- при ударе о землю не биться телом, а скручиваться;

- стараться распределить силу удара о землю на возможно большую площадь контакта с землей, уменьшая этим энергию деформации, контакт должен происходить только с мягкими тканями тела;
- расслабляться, гасить скорость падения;
- все движения начинать с работы тазом;
- переводить поступательное движение в воздухе во вращательное движение на земле за счет скручивания тела вокруг какой-либо оси вращения (позвоночник, плечи и т. д.);
- во время контакта с землей делать выдох.

Изучение техники падения начинают с подводящих упражнений. Из положения приседа, раскачиваясь вперед-назад, падают на спину. Спина круглая. Не останавливая движения, коснувшись земли задней поверхностью плеч, возвращаются в исходное положение.

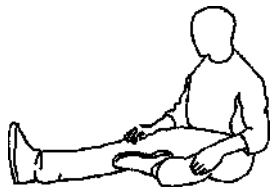


Рис. 4

Сидя, сгибают одну из ног таким образом, чтобы наружная часть стопы лежала на земле (рис. 4). Повторяя предыдущие падения, достают коленом, которое было согнуто, земли за одноименным плечом. При этом руки, помогая этому движению, уходят за спину, не отрываясь от земли (рис. 5).

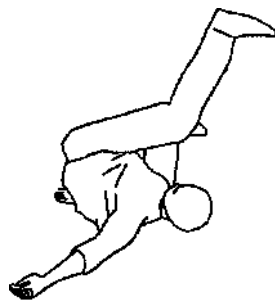


Рис. 5

Приходят в упор на колено, поднимая голову и выкатывая грудь вперед. Руки остаются разведенными за спиной, ладони смотрят вверх. Вторую ногу сгибают в колене, а голову поворачивают к стопе, разноименную* (с коленом) руку отводят вверх, а одноименную кладут на землю

*Под разноименными конечностями понимают правую и левую, например, правую руку и левую ногу или правую и левую руки.

ладонью вверх, помогая тем самым выполнению переката вперед на спину (рис. 6).

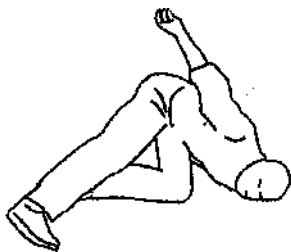


Рис. 6

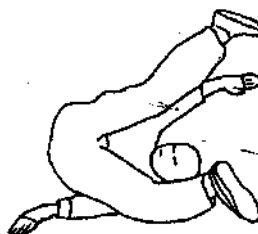


Рис. 7

Аналогично выполняют перекат назад из положения стоя, но при завершении переката встают в стойку.

Падение на бок из приседа выполняют так же, как и падение на спину, с той лишь разницей, что при этом меняется положение одноименной руки и ноги (рис. 7).

2. ТЕХНИКА ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ЗАХВАТОВ

Отметим следующие важные моменты:

1. Любой захват, проводимый нападающим, предшествует удару (рукой, ногой, головой).
2. Нельзя сопротивляться силе, с которой вас взяли в захват, ее следует перенаправить в нужную вам сторону.

Реальный бой жесток, поскольку цена поражения — жизнь. Поэтому в реальном бою допустимы любые удары и приемы. В частности, довольно эффективными являются удары в пах и другие болезненные зоны тела противника. Запреты и ограничения, безусловно, должны действовать в спортивной схватке, но в реальном бою они неуместны. Вместе с тем, на тренировках следует обращать внимание занимающихся на необходимость предельно аккуратной работы со своими товарищами, переводить агрессию в игру, учить с улыбкой прощать недостаток мастерства у партнера.

Начинают изучение с освобождения от различных захватов. При этом нужно помнить, что за захватом последует удар, и не надо освобождаться от захвата как такового. Сделав захват, противник сам ограничил свою свободу. Защищаться же следует от удара и переходить в контратаку, т. е. думать не о том, что уже было (захват уже произведен), а о том, что будет (будет удар).

2.1. Захват за запястье разноименной руки

Если противник захватил вас правой рукой за левую руку или левой рукой за правую, т. е. произвел захват разноименной руки, следует использовать этот захват для организации контратаки.

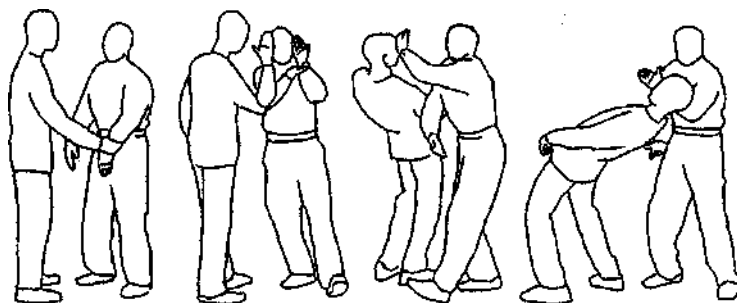


Рис. 8

При таком захвате кисть захваченной руки поворачивают в сторону большого пальца руки противника. Руку сгибают в локте и приводят в вертикальное положение. Одновременно одноименную ногу ставят на пятку. Вторую руку накладывают верхним предплечьем на локтевой сгиб руки противника, прижимая ее к своей груди, при этом ладони согнутых рук подносятся к лицу, словно при умывании. Рука давит вниз, а одноименная нога осаживается. Выполняют скрутку: вторую ногу поворачивают коленом вовнутрь. Локтем выводят руку наружу, а другой рукой, захватывая голову и отодвигая ее в сторону плеча свободной руки противника, поворачивают его до момента падения (рис. 8).

Теперь рассмотрим, как изменится движение при этом же захвате с нанесением удара. Если удар наносится в лицо рукой, захваченная рука, выполняя круговое движение снизу вверх, отводит атаковую руку. Захваченная кисть при таком движении освобождается и, опускаясь на отведенную руку противника, направляет ее между ног нападающего (рис. 9).

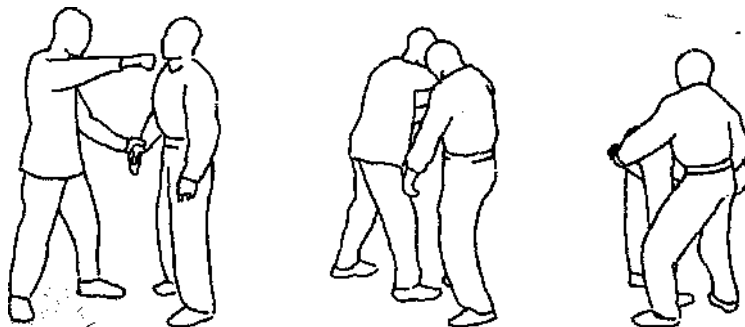


Рис. 9

Если удар выполняют коленом в пах или в нижнюю часть живота, то захваченная рука (например, правая) делает полукруг по ходу часовой стрелки по отношению к противнику. При этом кистью левой руки прихватывают локоть за внешнюю сторону с последующим вращением до падения противника (рис. 10).



Рис. 10

2.2. Захват за рукав одежды в области локтя

Захваченную руку поднимают вверх ладонью к лицу, а одноименную ногу разворачивают наружу и ставят на пятку. Вторую руку, которой прижимают локоть противника к своей груди, поднимают аналогично правой руке ладонью к лицу, как бы умываясь.

Начинают вращение вокруг локтя противника — оси вращения, осаживаясь вниз, заходят за противника. В результате захваченную руку освобождают и переводят на голову противника, отодвигая ее в сторону от себя. Второй рукой прихватывают предплечье противника, прижимая его к своей груди. Тем самым приводят противника в неустойчивое положение (рис. 11).



Рис. 11

При ударе локтем в лицо, когда противник тянет на себя вашу захваченную руку, следует поддаться его усилию, одновременно отклоняя голову назад и поднимая колено, одноименное захваченной руке, за счет движения тазом. Вместе с коленом поднимается свободная рука. Она отводит локоть атакующей руки в сторону захваченной. После удара поднятым коленом в пах или подвздошную мышцу бедра захваченная рука освобождается и переходит на захват головы спереди (за лицо). Вторая рука при этом фиксирует шею сзади (рис. 12).

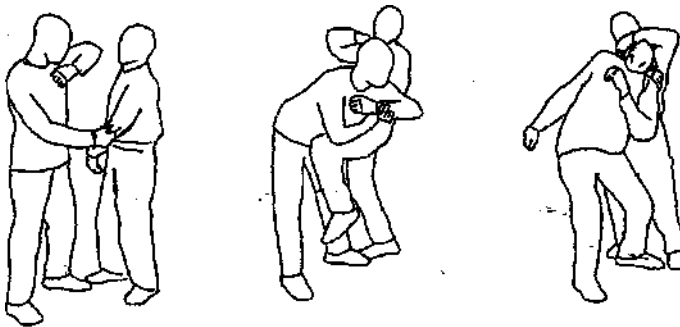


Рис. 12

Если же противник „натаскивает" на колено вниз, ладонью свободной руки отводят атакующую ногу внутрь (в сторону захваченной руки), заходя противнику за спину, словно прилипая к нему. Далее следуют те же действия, что и в предыдущей ситуации — захваченная ранее рука переходит на голову, а свободная фиксирует шею (рис. 13).



Рис. 13

2.3. Захват за плечо

В случае, когда противник выше ростом, выполняют следующие движения: кистью одноименной руки подбивают захватывающую руку противника сверху вниз в локтевом сгибе. Ладонью второй руки прихватывают локоть с внешней стороны и выворачивают его внутрь



Рис. 14

за счет скрутки таза и движения вокруг противника за его спину. Далее прижимают захваченный локоть к груди, а свободной рукой отодвигают голову противника в сторону противоположного (от захваченной руки противника) плеча (рис. 14).

Если противник такого же роста или ниже, то можно действовать так. Разноименную руку накладывают внутренней частью предплечья снаружи в локтевой сгиб руки противника. Далее за счет скрутки таза поворачиваются к нападающему боком, выводя локоть внутрь и вверх, после чего свободной рукой прихватывают локоть снизу и, опираясь о плечо противника, начинают вращение в сторону головы (рис. 15).



Рис. 15



Рис. 16

При захвате за плечо нападающий может нанести удар в лицо кулаком. В такой ситуации уходят под атакующую руку, выполняя скрутку. Скрутку выполняют таким образом, что рука, которую противник захватил за плечо, направляется ему в пах. После этого руку поднимают и прихватывают голову нападающего, свободная рука при этом упирается ладонью в туловище противника. Затем выполняют вращение, скручиваясь до полного падения противника на землю.

Нападающий может наносить и удар коленом в нижнюю часть живота. При таком ударе он наверняка будет тянуть вас за плечо. Освободиться в этом случае очень просто (рис. 16):

- предплечьем разноименной руки давят на локтевой сгиб, пропуская противника вперед, выполнив скрутку;
- оказавшись к нападающему боком, прихватывают свободной рукой локоть и вращают его в сторону головы противника до падения его на землю.

2.4. Захват одежды на груди

При захвате двумя руками одежды на груди (захват „за грудки“) (рис. 17) своей рукой обходят одноименную руку противника (в данном случае правую). Одновременно разноименной ногой делают шаг по дуге вперед, заходя за спину противнику. Руки при этом выполняют следующие движения: одна (правая) за счет движения таза выводит нападающего вперед, осуществляя давление предплечьем, вторая (свободная левая) выходит на голову, отводя ее в сторону, и направляет противника вниз до падения.

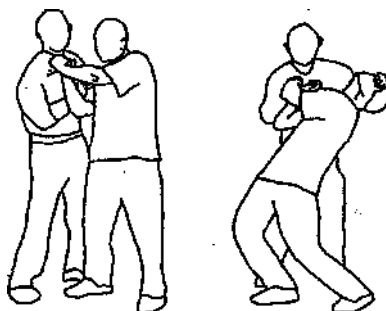


Рис. 17

При таком захвате возможен удар коленом, когда противник тянет на себя. Снова скручиваются, выводя руку, одноименную ноге атакующего, в пах противника. Теперь этой же рукой отводят одноименную руку противника в сторону, как в предыдущей ситуации. При этом свободную руку предплечьем накладывают сверху на шею нападающего. Кистью свободной руки отводят голову противника, захватывая пальцами за надбровные дуги назад и вниз. Движение продолжается до падения нападающего (рис. 18).

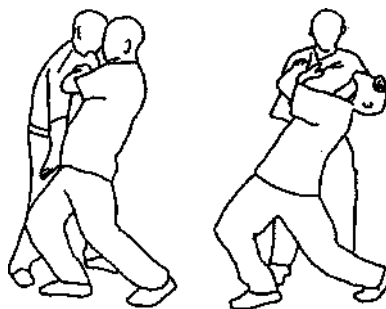


Рис. 18

2,5. Захват одежды на груди с ударом рукой

При захвате одежды на груди с ударом в лицо свободной рукой отводят одноименной к атакующей руке рукой захватывающую руку и, отклоняясь назад, также отводят атакующую руку по дуге сверху вниз. Далее проводят руку между ног нападающего, обходя его со спины. Свободной рукой прихватывают кисть и, поднимая ее вверх, осуществляют давление на пах противника.

2.6. Удар коленом при захвате за одежду на груди двумя руками

В качестве одного из примеров рассмотрим атаку противника, который ниже ростом. Нападающий, схватив за „грудки“, натаскивает на колено.

Начинают воздействовать предплечьем любой руки на разноименную руку противника в области локтевого сгиба. Дальнейшее выполняют одновременно с передвижением одноименной ноги по дуге в бок по отношению к нападающему. Продолжая давить на руку противника, выводят локоть его руки вперед и вверх. Этим движением пропускают противника вперед, оказавшись у него сбоку, и выводят его из положения равновесия. Далее без остановки свободную руку (кистью) накладывают на голову нападающего, в результате чего он падает на спину (рис. 19).

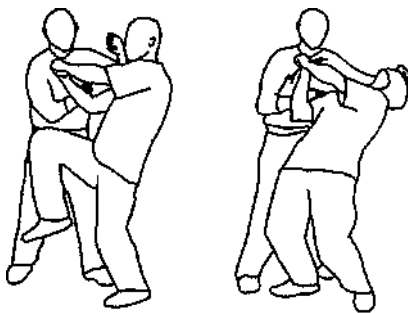


Рис. 19

Рассмотрим второй вариант, когда противник выше. В этом случае действуют несколько иначе. Пропуская атакующего мимо, бьют ребром ладони левой руки по рукам противника, если противник атакует правым коленом. Одновременно с ударом одноименную (левую) ногу подводят под заднюю поверхность бедра противника. Теперь,

присаживаясь, воздействуют на подвздошную область бедра локтем и начинаем вращать противника от себя до момента падения (рис. 20).

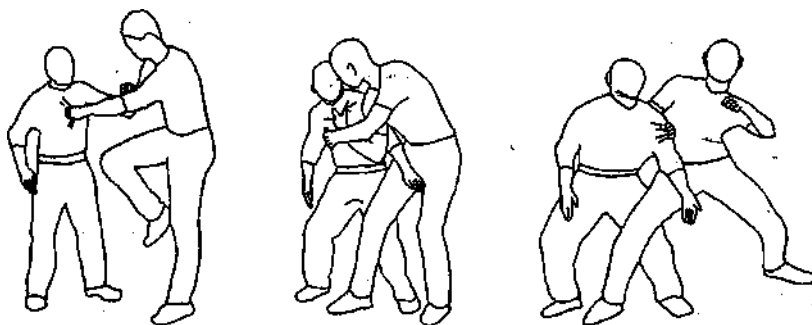


Рис. 20

2.7. Захват за шею сбоку

Нападающий, сдавливая руками шею защищающегося, стремится повалить его вперед. Задача защищающегося, поддавшись давлению, сгибаясь на ногах, нанести удар дальней от противника рукой ему в пах.

Упираясь ближней рукой в подвздошную часть бедра, а дальней рукой захватывая голень ноги противника изнутри, вращают его вокруг себя до падения (рис. 21).

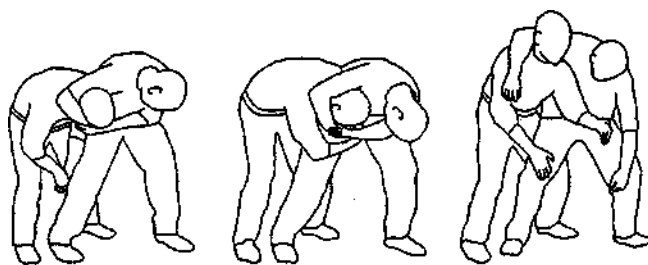


Рис. 21

2.8. Захват за шею одной рукой сзади

Освобождение начинают с выведения подбородка в локтевой сгиб руки противника. Одновременно делают прихват ближней рукой плеча (этой же руки захватившей руки).

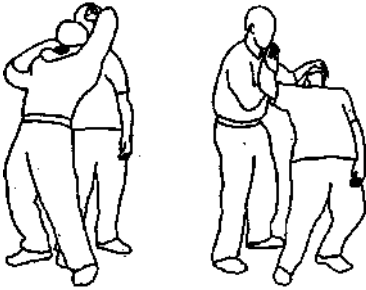


Рис. 22

Второй рукой наносят удар в область живота или в лицо в зависимости от ситуации. После удара рукой прихватывают лицо, и выполняют вращение в сторону атакующей руки противника. В результате чего рука, захватившая шею сзади, раскрывается,

и противник оказывается в неустойчивом положении. Продолжая движение, заставляют его упасть на землю (рис. 22).

2.9. Захват за туловище с руками сзади („замок“)

При захвате за туловище сзади руки защищающегося оказываются прижатыми к туловищу. Для отражения такого нападения необходимо расслабиться, одновременно выводя плечи вперед и сгибая ноги. Затем любой ногой выполняют удар по стопе противника сверху.

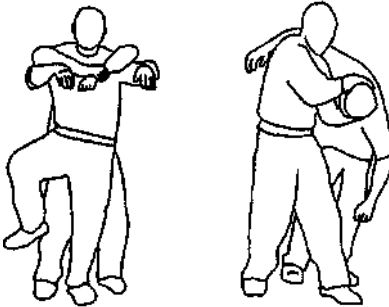


Рис. 23

После чего бьют в пах ближней рукой, разрывая хват (вторая рука при этом разводит руку противника). В результате удара в пах нападающий расслабляет хват и наклоняется вперед. Прихватывая голову двумя руками, бросают его по ходу движения (рис. 23).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы рассмотрели лишь основные, базовые движения и принципы, присущие славянскому стилю самообороны. На изучение этих принципов отводятся первые два семестра обучения. Основное внимание уделяется освоению новых, непривычных движений и приобретению способности применять базовые движения не задумываясь в ответ на любой из рассмотренных вариантов нападения или их сочетания, а также из базовых движений и приемов, как из кирпичей, строить собственный рисунок боя.

Безусловно, огромное множество движений осталось за пределами данного пособия. Так, следующие этапы предполагают освоение ударной „хлестовой“ техники руками и ногами, работу против ножа, пистолета и других предметов (палок, бутылок и т. д.), работу в ограниченном пространстве, оборону от нескольких противников и многое другое. Однако освоение описанных выше принципов построения защиты и последующей атаки является фундаментом, на котором строится все „здание“.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Грунтовский А. А. Русский кулачный бой. История. Этнография. Техника. СПб; М: Нева, Олма-Пресс, 2001. 258 с.

Кадочников А. А., Ингерлейб М. Б. Специальный армейский рукопашный бой: Система А. Кадочникова. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. 352 с.

Ретюнских А. И., Заяшников СИ. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова). Новосибирск.: Весть, 1991. 79 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
1. Базовые элементы и движения	5
1.1. Стойка	5
1.2. Разминка	5
1.3. Передвижения бегом.	6
1.4. Элементы „маятника“.	7
1.5. Техника падений, кувырков и перекатов	7
2. Техника освобождения от захватов	9
2.1. Захват за запястье разноименной руки.	10
2.2. Захват за рукав одежды в области локтя.	12
2.3. Захват за плечо.	13
2.4. Захват одежды на груди.	15
2.5. Захват одежды на груди с ударом рукой.	16
2.6. Удар коленом при захвате за одежду на груди двумя руками.	16
2.7. Захват за шею сбоку.	17
2.8. Захват за шею одной рукой сзади.	18
2.9. Захват за туловище с руками сзади („замок“).	18
Заключение	19
Список рекомендуемой литературы	19