

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ УБОЙНЫЙ ОТДЕЛ

Александр ТРАВНИКОВ

Техника  
**БРОСКОВ**  
В СИСТЕМЕ  
**БОЕВОГО  
КАРАТЕ**  
И  
**РУКОПАШНОГО  
БОЯ**



**Александр Игоревич Травников**  
**Техника бросков в**  
**системе боевого карате**  
**и рукопашного боя**  
Серия «Персональный убойный отдел»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6693685](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6693685)*

*Александр Травников. Техника бросков в системе боевого карате и рукопашного боя: АСТ; Москва; 2011  
ISBN 978-5-17-073412-2*

### **Аннотация**

Эта книга посвящена одному из самых эффективных разделов техники воинских искусств – технике бросков, применяемых в боевом карате и рукопашном бое. При всей схожести между бросками в спортивных единоборствах и реальных боевых системах, для всех, кто знаком с практикой их применения, качественные различия между ними очевидны. Это как бы два самостоятельных направления развития боевых искусств. Автор книги впервые раскрывает особенности изучения и применения техники бросков в прикладных единоборствах. Приводятся протоколы действий, превращающих простой спортивный бросок в эффективное оружие рукопашного боя. Впервые предлагаются

простые и понятные методики обучения технике бросков, применимых в реальном бою.

# Содержание

Предисловие

6

Конец ознакомительного фрагмента.

17

**Александр Травников**  
**Техника бросков в**  
**системе боевого карате**  
**и рукопашного боя**

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

# Предисловие

Хотите быть непобедимым? Можете изучить множество приемов на все случаи жизни. Но все будет бесполезно, если вы не постигли саму природу поединка, не изучили диалектику атаки и защиты. Но и тогда ваше знание будет неполным. Ведь вы еще не изучили технику бросков.

Согласно диалектике рукопашной схватки, если противника не удалось вывести из строя техникой ударов руками и ногами с одного или максимум с 2-3 ударов, неизбежно продолжение поединка, в котором решающая роль отводится искусству борьбы. Здесь важнейшим навыком является умение бросить противника на землю. Каким способом, это уже не важно.

Противника можно просто сбить на землю одним точным ударом. Но это не всегда получается. Придется продолжать борьбу. И умение провести бросок всегда пригодится.

Удачно выполненный бросок считался, и это вполне справедливо, достаточным для того, чтобы одержать победу. Бросок, проведенный не на мягком ковре, может привести к тому, что упавший потеряет способность к дальнейшему активному сопротивлению. В любом случае, хороший бросок дает стороне, выполнившей его, значительные тактические и психологические преимущества, обеспечивая выигрышные позиции для завершения поединка.

Поэтому в обучении боевым искусствам особое внимание всегда отводилось технике бросков.

В классических и общепризнанных системах борьбы, особенно таких, как классическая и вольная борьба, борьба дзюдо и самбо, этот раздел является самым главным, досконально и тщательно проработан и изучен. На научной основе обобщен практический опыт. Особое значение имеет раздел, посвященный технике бросков, так как в спортивных единоборствах за удачно проведенный бросок засчитывается чистая победа.

Однако в спорте этот арсенал спортивной техники борьбы ограничен условиями допустимого действия, правилами состязаний, стандартизацией арсенала разрешенных техник и способов борьбы и бросков, а также нормами этики.

Иное дело, боевые разделы единоборств. Здесь предполагается подготовка и обучение к использованию техники борьбы и бросков в особых условиях. Нет и жесткого ограничения поединка во времени. Одновременно требуется закончить его максимально быстро. Обстоятельства, могут потребовать сокращения времени на действия до минимума. При разоружении противника или захвате преступника счет времени идет на секунды, а в некоторых случаях – и на доли секунд. Значит, требуется совершенно иная тактика поединка и несколько иной, более широкий арсенал техники и способов боя.

В боевых разделах единоборств нет ограничений в месте

применения техники борьбы. Поединок может завязаться и проходить в любых условиях. Бросать и падать, скорее всего, придется не на мягкий ковер или песок. Бой и поединок могут завязаться не только неожиданно. Чаще всего они ведутся не на открытом и ровном месте, а в условиях ограниченного пространства, на пересеченной местности, в лесу с его оврагами, пнями и корягами, в кустарнике с его колючками (типа держидерева или акации), в воде, в помещении, в лифте, в купе поезда и т. д. Перечень вероятных мест поединка практически неисчерпаем, и здесь необходима надлежащая подготовка.

Важнейшие составляющие проведения эффективного броска – правильные захваты и выведение из равновесия.

В борьбе по спортивным правилам допустимы только разрешенные способы подготовки к броску, исключительно «правильные» захваты, и способы выведения из равновесия.

В боевых разделах используется более разнообразная техника захватов и способов выведения противника из равновесия, такие, как, например, сбивания и сваливания, а также нанесение шокирующих и отвлекающих ударов.

Время изучения противника ограничено. Очень часто на подготовку и проведение броска остаются лишь доли секунды. Для противостояния противнику в реальном поединке может потребоваться учитывать разницу в весе, в росте, в подготовке. Все это по отдельности и вместе дает противнику определенные и существенные преимущества.

Только специальная техника борьбы, специальные приемы и протоколы действий, специальная подготовка и обучение позволяют в боевых искусствах делать, казалось бы, невозможное.

Именно этот особый алгоритм и способ борьбы позволяет сводить на нет преимущества противника в весе, росте и особенностях его базовой подготовки.

И здесь важнейшим качеством является ловкость. Впрочем, как и любое иное качество, ловкость нужно воспитывать и совершенствовать.

Процесс овладения любой техникой борьбы и техникой бросков в особенности происходит по классической схеме:

- 1. Знание**
- 2. Умение**
- 3. Навык**

Точно так же формирование любого физического навыка и качеств, в том числе и умения выполнять броски, всегда включает в себя три стадии:

- 1. Генерализация навыков**
- 2. Концентрация навыков**
- 3. Автоматизация навыков**

Очевидно, что основным требованием к эффективному выполнению бросков является наработка автоматизма действий, когда умение выполнять броски доводится до уровня профессионального применения. И здесь ранее приобретенный опыт может сыграть отрицательную роль.

Очевидно, что использование принципа положительно-го переноса навыков спортивной борьбы в прикладные системы единоборств при осуществлении служебной, оперативной или иной профессиональной деятельности не всегда достаточно. Тем более, что этот принцип переноса навыка предполагает наличие не только положительного, но и, в некоторых случаях, отрицательного результата.

Отличным примером здесь может послужить бесконечный спор о том, что сильнее. Бокс или борьба. Хотя и так все понятно.

Если вести бой по правилам бокса – победит боксер. По правилам борьбы – борец. Если это бой без правил, то победит тот, кто лучше подготовлен, кто проявит больше воли к победе, тот, кто лучше владеет тактикой или просто тот, кому больше повезет. Однако ошибки здесь, как и в бою, никто не прощает.

Таким образом, потребность в специальной системе целевой подготовки, несколько отличной от подготовки спортивной, очевидна. Подготовка и обучение в системах прикладных, боевых, служебных единоборств имеют свои особенности, свою логику, свои методики, принципы, приемы и задачи.

Огромное значение в прикладной системе боевых единоборств имеет тактика действий, обеспечивающая решение поставленных задач доступными способами даже в условиях, когда это, казалось бы, просто невозможно.

Из личного опыта автора службы в КГБ СССР. При прохождении обучения в одном из учебных центров специального назначения передо мной была поставлена простая задача – в составе группы снять и захватить в плен часового.

Фактические условия ее решения: ночь, мороз –20 градусов, часовой в ушанке и тулупе, автомат на ремне. Рост часового – чуть больше 2 метров, вес – за 100 кг. Он находится на открытой площадке, с утрамбованным снегом, ограниченной с двух сторон сугробами более метра высотой. Время суток – полночь. Освещение – фонарь и один прожектор. Рядом несколько строений. Возможности скрытного подхода не ближе 10 метров. Все реально.

Решение было принято простое. Вспомните принцип игры в городки и эффект действия биты. Часовой был атакован из-за укрытия, неожиданным и стремительным броском вперед. На расстоянии примерно 3 метров до часового атакующий перешел в горизонтальное положение, бросившись в ноги, и подобно бите «срубил» противника.

Часовой упал как подкошенный. Атака начиналась в момент, когда часовой, развернулся ко мне спиной. Он все услышал, все понял, но не успел даже развернуться, а не то чтобы воспользоваться оружием или оказать сопротивление. Он плашмя рухнул с высоты своего роста на землю. И тут же был захвачен. Задача была выполнена на все 100 процентов. Потребовалось достаточно много времени, чтобы он пришел в себя, и то с помощью легких пощечин, и растирания сне-

ГОМ.

Теперь представьте себе использование того же способа броска на ковре или татами. С одной стороны, технически это почти невозможно. Но если вам удастся выполнить такой бросок, то дисквалификация вам гарантирована.

Таким образом, потребность в использовании несколько иной системы подготовки, в том числе в изучении и отработке дополнительной техники и тактики бросков в прикладных системах боевых искусств, очевидна.

На сегодня в отечественной практике сложилось несколько таких систем. И каждая из них, в соответствии с задачами, которые стоят перед той или иной службой, имеет свои особенности.<sup>1</sup>

Каждый вид профессиональной деятельности, в которой могут пригодиться специфические навыки борьбы и техника бросков, имеет свои особенности. Именно для этого были разработаны специальные разделы самообороны на базе самбо, дзюдо, карате и даже бокса.

В то же время сохранялись потребности в создании уни-

---

<sup>1</sup> Очевиден категорический запрет на использование техники удушающих захватов и приемов при задержании лиц, употребляющих наркотики или алкоголь. Это знание актуально для спецназа наркополиции, или для сержантов ДПС. Автоматизм дыхания у задерживаемых таким способом алкоголиков и наркоманов может не восстановиться. Чуть пережал и все. И это специфика применения приемов, которую при осуществлении оперативной деятельности обязаны знать профессионалы. И кто их, задержанных, будет потом реанимировать, используя дыхание рот в рот?

версальной системы.<sup>2</sup> В дзюдо, например, использовалась не только система нанесения ударов, но и была разработана целая система борьбы как искусства самозащиты. В самбо появился раздел боевых приемов.

Первой современной и удачной попыткой создания универсальной системы подготовки к рукопашному бою, можно считать систему оперативного карате и оперативного рукопашного боя, созданную в конце 1970–х гг. в КГБ СССР.<sup>3</sup>

Система профессиональной подготовки, которая осуществлялась на основе программы классического оперативного рукопашного боя, была дополнена техникой и методиками подготовки, используемыми в карате.<sup>4</sup> Создавалась она, как говорится, не на пустом месте.<sup>5</sup>

---

<sup>2</sup> Кстати, одной из таких универсальных систем является искусство джиу-джитсу.

<sup>3</sup> Нечто похожее прослеживается при изучении происхождения и создания знаменитой израильской системы рукопашного боя, известной как КравМага (в переводе с иврита – «рукопашный бой»).

<sup>4</sup> Справедливости ради следует отметить, что речь шла о всех стилях карате без исключения – Ситорю, Шотокан, Годзюрю, Киокушинкай, и даже таэквондо, тайского бокса, ушу и кунфу. Возможности для этого у КГБ СССР были. Изучалось все подряд. Причем по первоисточникам.

<sup>5</sup> Здесь имеет место игра слов. В конце 1970-х – начале 1980-х гг. было принято все связанное с оперативной деятельностью, обозначать дополнением «оперативный». Оперативная фотография, оперативное вождение машины... Даже карате считалось оперативным, что позволяло, несмотря на запреты, продолжать заниматься модным тогда видом боевых искусств. Попадание этого слова даже в простую брошюру автоматически превращало ее в секретные материалы. Это поветрие охватило и специальные службы социалистических стран.

Похожая задача по созданию своей самостоятельной универсальной системы всегда была актуальна и для вооруженных сил. Здесь были свои тонкости. В армии речь шла в первую очередь о массовой подготовке рядового и сержантского состава и инструкторов рукопашного боя из числа офицеров.<sup>6</sup>

В органах КГБ речь шла о дополнительной профессиональной подготовке оперативного состава из числа офицеров. И это, как минимум, предполагало больший по объему изучаемый материал, а также то, что владение приемами боевых искусств является частью профессионального навыка.

Большинство современных систем прикладной и профессиональной подготовки базируются на специальных разделах спортивных единоборств, обеспечивающих перенос базовых навыков, приобретаемых в ходе обучения и спортивных тренировок, для решения специальных задач служебной деятельности. Эти умения и навыки могут также использоваться для самообороны и самозащиты.

Оперативная деятельность имеет свою специфику. Именно поэтому вначале для этого широко использовалась система адаптации известных многочисленных видов, систем и школ боевых искусств.

Для отечественных спецслужб (советских, российских и

---

<sup>6</sup> В 1970-х гг. в ВДВ, например, подготовка инструкторов рукопашного боя, дополнительно к офицерским кадрам, осуществлялась и при обучении санинструкторов, становившихся после «учебки» сержантами.

ряда других стран) было характерно использование техники боевого самбо. Эта же система боевого самбо применялась и применяется в советских и российских армейских спецподразделениях. Ее современная вариация известна как система армейского рукопашного боя.

Система боевого самбо нашла полное отражение в различных армейских уставах, наставлениях, и специализированных программах подготовки к рукопашному бою.

Аналогичный подход применялся и в подразделениях МВД, спецназе Министерства юстиции и др.

В последнее время появились авторские системы русского рукопашного боя А. А. Кадочникова (Система Ал. А. Кадочникова), А. И. Ретюнских (Система РОСС), А. А. Данилова и многих др.

То же самое происходило и раньше. В дореволюционной России в полиции тоже использовалась система специальной подготовки на базе джиу-джитсу.

Нечто похожее практиковалось в зарубежных странах. Во время Второй мировой войны в немецкой армейской разведке Абвер существовала специальная программа подготовки к рукопашному бою, с которой более чем подробно имела возможность ознакомиться советская контрразведка СМЕРШ.

Большинство иностранных систем подготовки к рукопашному бою для армии и полиции были созданы на основе классической японской борьбы дзюдо.

Для максимальной эффективности подготовки оперативного состава КГБ, и в том числе подразделений спецназа, была разработана специальная система боевого карате и оперативного рукопашного боя. В нее постарались включить все современное, что можно было взять на вооружение из отечественных и иностранных систем боевых искусств. Одной из разновидностей этой системы является особая программа обучения и подготовки, известная как программа подготовки и поддержания надлежащего уровня владения специальными навыками по системе спецназа КГБ.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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