

**Бойко Александр Иванович,**

*канд. пед. наук, доцент,*

*доцент кафедры физического воспитания,*

*ГОУ ВО МО «Московский государственный областной университет»,*

*г. Москва, Россия*

## **ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ОСНОВАМ САМОЗАЩИТЫ БЕЗ ОРУЖИЯ С УЧЁТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ**

Объяснить и тем более научить студентов основам самозащиты без оружия (самбо) за короткий промежуток времени – довольно сложная задача. Борьба самбо включает в себя два раздела: спортивный и боевой (прикладной). Нас в первую очередь интересует прикладной раздел, на основе которого и строится самооборона. Прежде всего, студентам необходимо разъяснить, что это комплексная система, вобравшая в себя лучшие защитные и атакующие действия, технику бросков, болевые воздействия на различные части тела из различных видов единоборств. Эффективная самооборона строится с учетом индивидуальных траекторий перемещений, присущих каждому человеку, которые выявляются в процессе тренировочных занятий.

**Ключевые слова:** самозащита без оружия, самооборона, траектории перемещений, атакующие и защитные действия.

**Alexander I. Boyko,**

*Candidate of pedagogical sciences, Associate Professor*

*Moscow Region State University*

*Moscow, Russia*

## **TEACHING STUDENTS THE BASICS OF SELF-DEFENSE WITHOUT WEAPONS BASED ON INDIVIDUAL MOVEMENT TRAJECTORIES**

Explain and the more so to teach students to self-defense bases without weapon (sambo) for a short period quite difficult task. Fight of sambo includes two sections: sports and fighting (applied). We first of all are interested in the applied section on the basis of which self-defense is based. First of all, students need to explain that it is the end-to-end system which incorporated the best protective and attacking actions, the equipment of throws, painful impacts on different parts of a body from different types of single combats. Effective self-defense is based taking into account individual trajectories of the movements inherent in each person which come to light in the course of the training occupations.

**Keywords:** self-defense without weapon, self-defense, the trajectories of movements attacking and protective actions.

На сегодняшний день существует множество различных программ, методических пособий и рекомендаций по вопросам, связанным с самообороной или самозащитой. Каждый год выпускается огромное количество видеопродукции по данной тематике, как зарубежного, так и отечественного производства. Поэтому обычному человеку, не имеющему хоть каких либо познаний в этой области, очень сложно сориентироваться и выбрать для себя наиболее подходящую систему самообороны. В первую очередь необходимо понять, что же такое самозащита без оружия (самооборона), на чем строится ее технический арсенал, психологическая и функциональная подготовленность.

Начнем с *технического арсенала*: проанализировав правила соревнований по различным видам единоборств, обнаружим невероятное сходство в одном пункте, а именно – в запрещенных действиях. Практически во всех видах запрещены удары по суставам, позвоночному столбу, затылку, горлу, паху. Запрещено кусаться, царапаться, наносить тычковые удары или надавливания пальцами в глаза, удары головой и т.д. Исходя из этого анализа, становится понятным, что одними из составляющих технического арсенала самообороны являются запрещенные действия в соревновательных поединках различных видов единоборств. Если к этому арсеналу добавить использование подручных средств, то становится понятным практически весь технический арсенал, используемый в различных отечественных и зарубежных системах самообороны (самозащиты без оружия).

Основой для понимания этой системы служат основные и в то же время простые для запоминания критерии, а именно в самообороне отсутствуют понятия: пол, возраст, антропометрические параметры (вес, рост и т.п.).

Это очень важно понять и запомнить, и это – основное отличие самообороны от спортивного поединка. А если ко всему этому добавить возможность использования огнестрельного и травматического оружия, специальных средств (газовые пистолеты и баллончики, электрошокеры),

подручных средств (колюще-режущие предметы, бытовые предметы и т.п.), внезапность нападения, количество нападающих и т.д., то все сразу встанет на свои места.

Комплексная система индивидуальной самообороны, далее «Система», как раз и направлена на то, чтобы помочь обычному человеку разобраться в этих вопросах и практически освоить необходимые для самообороны технические действия и навыки в комплексе с повышением функциональной подготовленности своего организма. Система подразумевает использование простых в освоении, но в тоже время эффективных технических действий, взятых из наиболее подходящих для этой цели видов спортивных единоборств и боевых искусств, особенно из боевого (прикладного) раздела самбо и полицейского раздела джиу-джитсу. Разнообразие и изобилие техники джиу-джитсу определяют неожиданность и непредсказуемость действий защищающихся, что имеет наиважнейшее значение в различных жизненных ситуациях [1, с. 25].

Одним из основных отличий «Системы» от всех ранее созданных является отход от стандартных шаблонов, т.е. когда всем занимающимся навязываются конкретные технические действия (приемы, связки), присущие определенной системе самозащиты по которой проводятся тренировочные занятия. При этом особо не учитываются индивидуальные особенности каждого ученика (пол, возраст, антропометрические параметры), что приводит, в конечном счете, к подражанию и копированию технического арсенала выбранного направления, но не всегда к эффективному использованию полученных знаний в реальной ситуации.

Дело в том, что каждому человеку присущи индивидуальные возможности перемещений, данные ему природой или полученные во время занятий каким-либо видом спорта. Поэтому при возникновении опасной ситуации, внезапном нападении человек совершает защитные или атакующие действия по своим индивидуальным траекториям, часто даже не осознавая это и, как правило, забыв все шаблонные техники, которые он изучал в школах

самообороны. Это, естественно, не относится к мастерам боевых искусств, посвятивших этим занятиям многие годы занятий и накопивших огромный технический арсенал и опыт ведения поединков. Хотя и у них могут быть срывы, но это уже вопрос психологии.

В комплексной системе индивидуальной самообороны занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей каждого ученика. Во время тренировок опытные инструктора выявляют наиболее эффективные возможности перемещений у каждого занимающегося, и на их основе подбирают конкретные атакующие и защитные технические действия. Это приводит к более быстрому освоению предложенного материала и способности применить это в реальной ситуации.

Чтобы понять вышеизложенное, необходимо подробно остановиться на вопросе, связанном с траекториями перемещений и построении на их основе простых в понимании защитных и атакующих схем и их взаимосвязи с элементами контактной борьбы, которые можно привязать практически к любому виду боевых искусств и различным системам самообороны. И в этих вопросах без анализа поединков в различных видах единоборств и научного подхода не обойтись [1, с. 35].

Для построения пространственных характеристик траекторий движений использовалась видеозапись соревновательных поединков по боевому разделу самбо. Анализ соревновательной деятельности в видах единоборств позволил определить эффективную атакующую и защитную технику, которая может быть представлена различными технико-тактическими действиями в зависимости от вида единоборств и определить максимальное количество элементов, которые могут быть связаны рациональными алгоритмическими последовательностями их выполнения.

Биомеханический анализ атакующих и защитных действий, выполненный при помощи видеоматериалов, показал, что «секрет» техники, дающей преимущество над соперником, кроется, прежде всего, в движении по окружности. При комбинированном исполнении всех ударов, захватов, блоков

и бросков руки, ноги и корпус следуют по дугообразной траектории, хотя порой и в разных направлениях. Более того, проекция движений в трех измерениях даст ярко выраженные контуры сферы или спирали, что видно ниже на рис. 1.

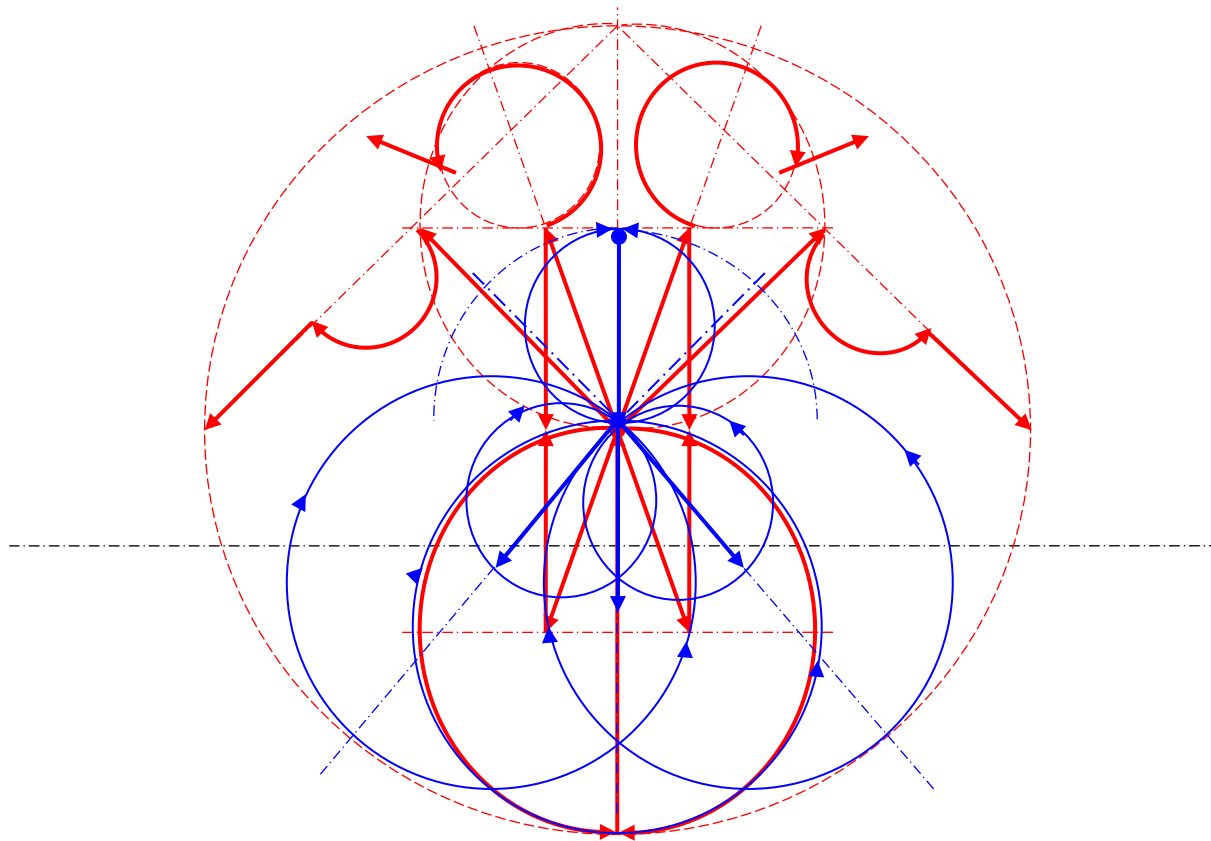


Рисунок 1 – Общая схема биомеханических структур перемещений при выполнении эффективных атакующих и защитных действий (на примере самбо) [2, с. 30]

Вращательное движение позволяет «добавить» собственный вес к весу толкающего или перетягивающего на себя противника без боязни столкновения или лобового удара. За счет вращения достигается быстрый уход с линии атаки. При движении по прямой противник должен рано или поздно остановиться, чтобы двинуться вправо или влево, при круговом же движении такой переход осуществляется плавно. Наиболее типичен круговой поворот на одной полусогнутой ноге, при котором вторая нога описывает дугу, и руки, следуя за корпусом, как бы поглаживают поверхность большого шара. Варианты вращательных движений чрезвычайно разнообразны. На них же основаны

падения и уходы переворотом. Таким образом, сила, направленная по прямой, приводит к локализованному поражению тела противника, тогда как сила, направленная согласно принципам сферы, приводит оппонента к потере равновесия, после чего очень легко провести бросок за счет приложения болевого воздействия к конечности [2, с. 23].

Осмыслив вышеизложенный материал, студенты могут переходить непосредственно к изучению простых защитных и атакующих техник, с учетом своих индивидуальных траекторий перемещений, под руководством опытных преподавателей.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Миленин В.М., Соловьев Л.М. Самозащита без оружия – М.: ВИМИ, 1994. – 304с.*
- 2. Акопян А.О., Бойко А.И. Биомеханические структуры построения рациональных алгоритмов атакующих действий единоборцев – М.: ВИНТИ, 2002. – 40 с.*