

А.В. Сажин

Рукопашный бой спецназа



**БОЙЦОВСКИЙ
КЛУБ**



Грязные приемы

А.В. Сажин

Рукопашный бой спецназа

«Грязные» приемы

Москва
АСТ • Астрель
2007



УДК
ББК
С

Серийное оформление — ООО Издательство «Книжкин дом»

Сажин А. В.

С **Рукопашный бой спецназа. «Грязные» приемы.** / А.В. Сажин. — М.: АСТ: Астрель, 2007. — 144 с. — (Серия «Бойцовский клуб»).

ISBN
ISBN

Книг по рукопашному бою спецназа много, но эта — единственная в своем роде. Автор — профессиональный инструктор и боец, подготовивший в свое время многих бойцов, задача которых — применить приемы рукопашного боя и вернуться живыми.

В данной книге представлена авторская техника рукопашного боя по системе спецназа, включающая в себя самые эффективные приемы, направленные на поражение противника.

Все приемы подробно описаны и проиллюстрированы фотографиями, даются психологические рекомендации по тактике боя. Книга рассчитана как на профессионалов — бойцов спецназа, телохранителей, мастеров восточных единоборств, так и на новичков, которые хотят освоить технику рукопашного боя.

УДК
ББК

ISBN
ISBN

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2;

953000-книги, брошюры

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№77.99.02.953.Д.003857.05.06 от 05.05.2006

© Сажин А.В., текст, 2007

© Издательство «Книжкин Дом», 2007

© ООО «Издательство Астрель», 2007

Предисловие

Разведка, диверсия, истребление или захват лидеров общества, силовая смена политического строя, ультиматум — это работа спецназа, разумеется, как исполнителя чьих-то стратегических решений. Спецназ сделает любую работу (в том числе грязную) тихо или очень громко, если того требует дело, но всегда с блеском.

В военном ремесле спецназ может все, кроме хождения по плацу строевым шагом и выполнения хозяйственных работ. Сами спецназовцы этим гордятся, вызывая белую зависть и нескрываемый трепет у армейцев, и не только у них.

«Спецназ» был всегда, со времен появления оружия и вооруженных конфликтов, он был и будет у всех организованных народов, под разными именами, но похожий по внутреннему содержанию и задачам. Глядя в наше недалекое прошлое, увидим, что «отцы» наших отрядов и разработчики наших основных методов работы (провокация, внезапный силовой захват, подчинение или истребление противников) — знакомые до боли исторические лица, начиная с В.И. Ленина, Л.Д. Троцкого, Ф.Э. Дзержинского...

В то время подобные спецназу подразделения в большей степени служили госбезопасности (ЧК, ВЧК, ОГПУ, НКВД, КГБ), чем армии (ГРУ). Эти отряды, впитав опыт М. Фрунзе, И. Уншлихта (ГПУ), О. Куусинена, продолжали обобщать практику британских, немецких подобных подразделений (наши люди были и есть почти во всех спецназах мира).

По меркам армии, оснащение спецназов всегда опережало свое время: акваланги с замкнутым циклом, бесшумное оружие с перескопическим прицелом, вещества, меняющие поведение, тепловизоры и форма, маскирующая тепловое излучение.

Чем еще отличается так называемый «спецназовец» от подрывника, разведчика, горного стрелка? Да тем, что он и сапер, и альпинист, и аквалангист, и еще приблизительно 30 военных специальностей мастер, а также виртуоз рукопашного боя и марафонец.

Благодаря этому он всегда выходит «сухим из воды». Как говорится, «что спецназовцу хорошо, то другим в прямом смысле — смерть».

Работают спецназовцы обычно группами. Все умеют делать всё, но каждый мастер высшего пилотажа в одной из воинских специальностей и инструктор для сослуживцев.

Как мы уже говорили, отряды спецназа, различные по названиям, выполняют похожие, но все же разные задачи в силу принадлежности к разным ведомствам, при этом взаимодействуют с войсками и друг с другом.

Спецназ Минюста

В постперестроечный период политики, изменившие границы страны (некогда обильно политые кровью российских героев), выпустили на волю джина по имени «Хаос», решив половить крупную рыбу в мутной воде. Чтобы никто не мешал, помогли «подняться братве», «организованной спортивности», ворам, «чехам». Но когда криминальные силы стали заглядываться на слишком крупные куски большого пирога (а хапать было что), «власть» потеряла контроль над этими силами. «Законы» зоны потеснили в стране конституцию и нормы нравственности. Всплыли терроризм, захват заложников.

Резонно вспомнили о расформированных отрядах спецназа. Кто еще сможет залатать дыры, похожие на бездны?

Криминал креп и щедро платил организованным по-военному «бригадам». «Бригады» уже напоминали спецназ — спортсмены, стрелки, решительные люди — любили новую работу (...это потом «ребят из нашего двора», друзей по рынку, детей своего времени и заложников обстоятельств приходилось узнавать в прицел ночного видения и плавно давить на спусковой крючок, а пока...).

Решено было создавать свои «бригады» в МВД, ВВ, Минюсте. Создавать по образу и подобию тех, кто взводом без потерь мог уничтожить 900 гвардейцев и диктатора на чужой территории.

Как это ни странно, одним из поводов усиления Минюста спецназом стал «жест» в сторону ООН и организаций по защите прав человека. Разгулявшаяся братва все чаще бунтует в зонах, провоцируя ВВ на карательные меры. ВВ грубо справляются, но погибают ротами, унося за собой заложников. Комитеты матерей (матери есть и у солдат, и у эков) жалуются в правозащитные организации, а правительство играет в демократию.

Точечную работу, когда необходимо пресечь беспорядки, не причинив вреда заложникам, может выполнить, опять же, только спецназ. Но где в расшатанной империалистическими разведками стране взять этот спецназ?

В борьбе за трон были «закрыты за ненадобностью» подразделения, способные захватить чужую страну в несколько часов; многих перевели в другие ведомства, поручив несвойственные задания, — чтобы сами разбежались; третьи попали в теперь уже дружественные страны, и дружественные страны бывшими нашими же «боевыми пловцами» диктовали жесткие требования.

В момент безысходности — опомнились. Благо, все спецы такого рода — патриоты. И больше по зову совести, чем по зову политиков, по крупицам собирали материально-техническую базу, опыт и людей.

Первый состав ОСН «Кондор» формировали из оказавшихся не у дел офицеров «Витязя» и «Альфы», разведчиков элитных видов войск, «бывших пловцов», чемпионов, не вступивших в «организованную спортивность», были даже успевшие поработать в «бригадах» и ОМОНе (контрразведка тогда вообще не работала). Главным образом, костяк был создан из опытных в своем ремесле людей, готовых бороться с тем, кого назовут врагом, и победить его не за деньги, а из любви к искусству.

Все они — фанаты, играющие на грани фола, живущие боем и подготовкой к бою, им не жаль, что лучи славы сделают популярными многих киноактеров, эксплуатирующих их имидж, просто им нравится выполнять невыполнимые миссии.

А вот один проф-тест при зачислении в спецназ Минюста.

«Ночь. Время испытаний. Подтянулись, побежали 12 км на время — пока все укладываются.

Тестирующие бегут рядом в разгрузке 25 км, чтобы потом в рукопашной схватке выравнять силы. Но все равно, «не по злобе» сломанных носов, зубов и ребер не избежать.

Полоса препятствий.

Потом по-пластунски. Волю в кулак, трех последних на этом участке отсеют.

Силы на пределе, локти в крови. Команда самому себе — «Включить форсаж».

Для тех, кто прошел на следующий уровень, стрельба из ПМ.

Глава 1

Как побеждать в бою

Будь готов!

Надпись на камне в Тибете

Всегда готов!

Надпись на горне как наш ответ тибетским буддистам

Интересную и многое объясняющую сцену из самурайской жизни показал нам в одном из своих фильмов знаменитый японский режиссер Акиро Куросава.

... Нанимали для дела самураев. Оплата хорошая, значит, претендентов на вакансию хоть отбавляй. Дабы отметить контракт, соискателя приглашают выпить саке. При входе в ресторан «наивного» из-за угла били дубиной... после счета девять — «аут». Не извиняясь, констатировали: «Вы не самурай! Увы».

Следующий конкурсант, заметив замах боковым зрением, лихо обезоруживает испытателя, утверждая этим свою принадлежность к военному сословию

Но высший пилотаж показал мастер, который разглядел «шутку» у входа и расхохотался. Воин, готовый к бою, испытал радость победы в не состоявшемся бою.

В десятку

Рассказывает боксер-легковес.

«Возвращаюсь домой и застаю подругу с другим. Вытаскиваю этого парня в парадную. Бью левой, левой, левой... потом правой снизу... потом левой сбоку... затем серию на отходе... Смотрю, по очкам выигрываю».

Но это — анекдот. А как в реальной жизни? Можно ли обезоружить противника одним ударом? И если да, то куда и как бить? Разные авторы разных книг по самообороне (и рукопашному бою в частности) дают свои советы. У каждого — своя техника. И проверить, работает она или нет, можно только в реальной схватке.

В основном, советуют атаковать *уязвимые точки*. Топографические карты человеческого тела в разных методических пособиях по боевым искусствам (больше походящие на рефлексотерапию) пестрят десятками, а то и сотнями уязвимых мест. Глядя на эти карты, трудно представить, что можно в них (в точки) не попасть.

В рефлексотерапии их много — это правда. Но вот в боксе этих мест куда меньше, и нокауты в основном происходят от ударов в челюсть и печень, то есть всего в две точки — как видите, не много. В кик-боксинге добавляется еще одна достаточно болевая точка — бедро. Согласитесь, нанести удар в эту точку под силу только специально подготовленному бойцу.

Критик возразит — можно атаковать со спины. Но «восьмиугольник» (бои якобы без правил, но в которых действительно мало ограничений в сравнении с уже традиционными видами) показал, что хаотичная схватка (для клана Грейси вполне предсказуемая) не обнаружила эффективных точек, кроме известного из бокса затылка. Атаки сзади убедительно выглядят, в основном, на горло, которое, как известно, находится спереди.

Что же получается? Выровнять шансы помогут запрещенные даже в боях без правил *зоны поражения*. Мест этих не много, и они не требуют изучения, они достаточно известны. Но эта тема требует более серьезного внимания. Как в стрельбе: есть десятка, девятка, восьмерка... «молоко». И для систем залпового огня есть свое «молоко» и своя десятка.

Выражая уважение классике бокса — подбородку и печени, не меньшую почтительность вызывают проиллюстрированные основоположником советской школы бокса Градополовым как «грязные» (поэтому для ремесла рукопашного боя более привлекательные) места — ниже пояса и затылок.

Добавим запретные для муай-тай удары, ломающие колено, ухо — из практики НКВД, и запрещенные в «восьмиугольнике» глаза и пальцы.

Неуязвимое у равных противников при тотальном превосходстве целиком превращается в уязвимое. Пример — броски с падением на

противника. Но иногда, наоборот, не стоит экспериментировать с качеством и количеством уязвимых мест. Выйдете за рамки здравого смысла — рискуете попасть в «молоко».

На первый взгляд, чем больше точек, тем больше шансов. Но не в нашем случае. Вам приходилось угадывать лотерейные номера? Один номер — десять вариантов, два — девяносто девять и т. д. Решение возможно и с большими цифрами, но, к сожалению, в этом ремесле есть ограничения по времени. Завис на десятую долю секунды — аут.

Подведем черту под вышесказанным — метким, мудрым, народным — «Не в бровь, а в глаз».

Итак, что же остается? Будь предан, предан безотказной, годами отточенной, ставшей уже своей, технике.

Мастер спорта или крепкий разрядник, естественно, ухмыльнется в ответ на предложение освоить «всякие там особо опасные приемы» и скажет: «Я сделаю своими средствами, моя техника уже рефлекторна и органична». Так и есть. Приложив долю фанатизма, можно вытянуть любое, даже на первый взгляд провальное дело.

Но лучше пусть боевое умение будет единоборством, по которому давно проводятся мировые чемпионаты. В горниле соревнований десятилетиями выковывалась надежная, в пределах своих правил, техника. Оттачивалась на глазах у всех, перепроверялась соперниками. Заметьте, не тысячелетиями в узком кругу закрытых школ.

В свое время дзюдо, бокс, фехтование — исключив опасную составляющую — совершили революционный прорыв в деле подготовки бойцов.

Парадокс в том, что, исключив травматизм (а порой и летальный исход) до возможной степени, появилась возможность приобретать опыт в более, как это ни странно звучит, реальной обстановке. Заменив катану на бамбуковый меч, вы каждый раз бьете в полную силу, со всей возможной скоростью. Рискуя (или не рискуя) расстаться с этим миром, фехтовальщик (боксер, дзюдоист — нужное подчеркнуть) смелее находит новые пути.

До этого приходилось делать все медленно, либо терять партнера.

Глава 2

Техника рукопашного боя

«Ослепительная» техника

Не так давно, во время звездного всплеска восточных единоборств, появились так называемые *звериные стили*. Наблюдая за поведением в охоте или обороне некоторых животных, наиболее внимательные исследователи переносили движения, тактику схватки и состояние ума в систему обучения. Иногда эти переносы были прямые — поведенческие, как в «*стиле обезьяны*», но были и принципиальные идеи, как в «*стиле змеи*».

Об этом мы и поговорим. Змеиные движения мало чем могут помочь бойцу в поединке, а вот ядовитое и цинично простое касание, коварно скрытое до нужного момента — круче пушечных ударов. Мало жаждущих знакомства с гюрзой — это не турнирные схватки. Но речь идет и не о «точках отсроченной смерти» по системе «Дим-Мак». А почему не «Дим-Мак»?

Обучаясь «особо секретным и смертоносным» техникам прерывания жизненных потоков, вы должны поверить на слово, пусть печатное, но все равно на слово, что, к примеру, «касание Цинь-и закроет энергетический поток и соперник уснет на полгода». Но где и когда в современном мире это можно проверить? Это оружие навсегда останется неиспытанным, или, проверяя, надо всякий раз проливать кровь.

Другое дело, когда речь идет о вещах очевидных.

Очевидно: Луна круглая, а зеницу ока надо беречь. И вот он, работающий эквивалент суперсекретных точек — зеница ока — однозначно. Конечно, это относится к существу, пожелавшему вас уничтожить (и только к нему). Чего его жалеть, тем паче его глаза.

Кота, плюющую кобру, ястреба научила матушка-природа — а мы учимся у них. Именно на этом и основаны звериные стили.

Хлест пальцами наотмашь

Техника:

1. Примите левостороннюю стойку (фото 1). Левая рука впереди, правая у лица.

2. Шагайте быстро и коротко ближней к противнику ногой (фото 2). Одновременно с этим разгибайте левую руку в горизонтальной плоскости вперед — наотмашь.

Движение выполняйте по принципу «хлыст», то есть каждое последующее звено ударной цепи на мгновение отстает от предыдущего.

3. Последнее звено этой цепи: запястье — пальцы. Ударьте по глазам, одновременно защищая себя правой рукой от встречного удара (фото 3).





Фото 2



Фото 3

Вы скажете: неэтично, что лучше уширо или прямой удар правой ... но это дело вкуса. Причем отрабатывается техника быстро, и одно другому не помеха.

4. Завершите технику серией отработанных ударов по наиболее уязвимым точкам (фото 4, 5). Можете наносить удары в бедро, голень, корпус, голову, используя различные комбинации.

Варианты защиты от этой атаки:

- Подставка правой ладони (фото 6).
- Шаг или скачок назад (фото 7).
- Инстинктивный уклон (эту защиту не отрабатывать) (фото 8).

Варианты контратаки:

- Удар ногой снизу-вперед в пах (встречно и ответно) (фото 9).
- Боковой удар ногой в колено с уклоном (фото 10).





Фото 5



Фото 6

Содержание

Предисловие	3
Спецназ Минюста	4
Глава 1. Как побеждать в бою	9
В десятку	9
Глава 2. Техника рукопашного боя	12
«Ослепительная» техника	12
Хлест пальцами наотмашь	13
Хлест пальцами дальней рукой по кругу внутрь («Камень»)	24
Удар пальцами открытой ладони дальней руки по кругу внутрь («Волейбол»)	37
Укол большим пальцем	41
Советы нелегала	52
Восходящий удар ближней ногой подъемом стопы подскоком	53
Пружинистый удар ногой «Пружинка»	55
Удар ногой снизу двойным шагом	57
Удар ногой снизу скольжением вперед	60
Круговой удар ближней ногой (маваши-гери)	62
Убираем захват захватом	74
Рычаг большого пальца, переходящий в дожим	75
Рычаг указательного и среднего пальцев наружу	79
Рычаг трех пальцев внутрь	81
Дожим большого пальца, переходящий в узел	86
Рычаг большого пальца	89
Удар в ухо	104
Работай головой!	112
Контрольные приемы	116
Дожим головы спереди с броском на голову	123
Удар в коленный сустав	133
Боковой удар ногой	134
Гениально простой прямой толчковый удар ногой	136
Заключение	142