

Мастера единоборств.  
Из библиотеки А. А. Харлампиева

И. В. Лебедев, В. С. Ощепков

# САМОЗАЩИТА и БОРЬБА



ГРАНД-ФАЙР

УДК 796  
ББК 75.715  
Л33

#### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Издатель этой книги **НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ** ни при каких случаях любых физических травм или других повреждений, которые могут быть результатом изучения и/или применения приведенных здесь инструкций.

**Лебедев И. В., Ощепков В. С.**

Л33 Самозащита и борьба / И. В. Лебедев, В. С. Ощепков. — Составитель А. А. Харлампиев. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. — 240 с.: ил. — (Мастера единоборств. Из библиотеки А. А. Харлампиева).

ISBN 5-8183-0708-5

В основу этой уникальной книги легли материалы из архива заслуженного мастера спорта, заслуженного тренера Анатолия Аркадьевича Харлампиева (1907—1979), подготовленные к печати его сыном, Александром Анатольевичем Харлампиевым. Эта книга — дань памяти пионерам самозащиты в России — И. Лебедеву и В. Ощепкову. Показывая технические приемы, методики и системы тренировок, актуальные и в наши дни, книга позволяет перенестись в прошлые века и прикоснуться к истории возникновения и развития боевых искусств.

Книга будет интересна спортсменам, изучающим борьбу и боевые искусства и желающим расширить кругозор и арсенал приемов, а также широкому кругу читателей.

УДК 796  
ББК 75.715

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

© Харлампиев А. А.,  
составление, 2003  
© Серия, оформление.  
ФАИР-ПРЕСС, 2003

ISBN 5-8183-0708-5

# Иван Владимирович ЛЕБЕДЕВ

(Дядя Ваня)

1879—1950

Самооборона и арест

Французская борьба



И. В. Лебедев (справа)  
демонстрирует проведение приема



5





И. В. Лебедев  
(Дядя Ваня)

Советские кинематографисты в фильмах о дореволюционных борцах, стараясь не упоминать фамилию Лебедев, представляли дядю Ваню весьма комичным инспектором циркового манежа, внешним видом, речью и манерами напоминавшим купчишку.

Это сейчас ни у кого не вызывает удивления или отторжения предложение вернуться к названию «полиция», а четверть века назад было достаточно формулировки «сотрудничал с полицией», чтобы о человеке сложилось негативное впечатление.

«Профессионалы пера» как бы невзначай отмечали: «Дядя Ваня был ловким спортивным дельцом», «Лебедев — недоучившийся правоведа» или «он был незаконнорожденным»... Правда, потом и опять как бы невзначай добавляли, что он был «организатором чемпионатов и издателем спортивных журналов, которые благодаря своей популярности немало способствовали развитию спорта в России». Это «по Штирлицу» — запоминается последняя фраза; мне же подобное начало режет слух, и история, нет сомнения, со временем все расставит по своим местам.

Я родился через 11 лет после смерти своего дедушки. И. В. Лебедев ушел из жизни через три года после моего рождения в 1950 году. Честно говоря, я до недавнего времени воспринимал все, что связано с И. В. Лебедевым, как преданья старины глубокой — такими же, какими для меня являются воспоминания о моем деде, Аркадии Георгиевиче, который был в начале века артистом цирка, выступая

как боксер и борец. Аркадия Георгиевича связывали с Лебедевым не только коллеги по работе на цирковой арене — выдающиеся русские богатыри И. Поддубный, К. Буль, И. Заикин, И. Шемякин, Н. Вахтуров, Г. Кашеев, Г. Лурих и ряд других спортсменов, но и работа в спортивном обществе «Санитас».



Дядя Ваня «поучает» борцов

Также интересно отметить, что на одной из фотографий среди участников тренерского сбора общества «Динамо» в 40-х годах мне встретилась фамилия легендарного Клементия Буля. Интересно потому, что старшим тренером этого сбора был мой отец — Анатолий Аркадьевич Харлампиев.

Об Иване Владимировиче Лебедеве хочется многое сказать, но вначале давайте прочитаем, что писал о себе он сам в издаваемом им же журнале «Геркулес»:

«Окончил 3-ю петроградскую гимназию с несколькими медалями за атлетические рекорды. Будучи студентом юридического факультета Петербургского университета, продол-



жал обнаруживать такие же успехи в науках: выжал двумя руками 325 фунтов. С 1905 года хожу «вокруг да около» по сцене или арене, свищу и без запинки отвечаю на все возможные и невозможные вопросы. В течение 10 лет боролся 50 раз, причем, когда 20 раз меня клали, публика говорила: «Вот так профессор!», — зато когда 30 раз клал я, публика говорила: «Конечно, хозяин!» Твердо верю в то, что я — «любимец публики», потому что всегда имею массу друзей и приятелей в дни полных сборов. К сожалению, не могу изобрести телефона и телеграфа, но зато изобрел первую «черную маску» в России, Святогора, Дядю Пуда, Саракики, Ивана Каина, Авеля и еще целый ряд других «живых аттракционов». По всем вероятностям, скопил громадное состояние, так как постоянно слышу вопрос: «И куда вы только деваете деньги?» По мнению многих, говорю всего две фразы: «Парад-алле» и «Одна минута перерыва». Определенно счастливый человек, хотя рубашку имею, — поэтому улыбаюсь, даже если и грустно...»

В 1896 году, когда ему было 17 лет, учась в гимназии, Лебедев начинает посещать кружок любителей атлетики, организованный доктором В. Ф. Краевским, которого его ученики называли «отцом русской атлетики». Уже на следующий год Иван Лебедев в качестве тренера проводил занятия в кружке, говоря современным языком, на общественных началах.

В 1901 году к ректору Петербургского университета обратился студент И. Лебедев с предложением организовать в высших учебных заведениях занятия спортом. Министерством народного просвещения данный проект был утвержден. 1 ноября 1901 года — день, когда впервые в российском высшем учебном заведении начала работать кафедра физического воспитания. Первым преподавателем был назначен... студент Лебедев, с тех пор его и стали называть

профессором атлетики. При содействии и помощи «профессора» были организованы кружки в Политехническом и Лесном институтах и в Военно-медицинской академии.

За что бы ни брался Иван Лебедев — все было связано со спортом. Увлечение театральным искусством во время учебы и работы в университете дало возможность вкладывать зарабатываемые деньги в издаваемый им журнал, но, что более важно, в дальнейшем он смог перенести опыт работы на сцене на цирковую арену. Отношение к театру у Лебедева было явно не любительское. В течение пяти лет им было сыграно более 200 драматических ролей в 190 спектаклях на сценах Петербурга как зимой, так и летом, когда он уезжал на гастроли вместе с артистами Александринского или Суворинского театров.

В 1905 году студент — «профессор атлетики» начал издавать «Иллюстрированный журнал атлетики и спорта» — первый в России журнал, посвященный атлетическому спорту. Основной идеей журнала было объединение русских спортсменов во Всероссийский спортивный союз.

Весной 1905 года Лебедев, не сдавая выпускных государственных экзаменов, ушел из университета. Одной из причин явилось тяжелое материальное положение его детства — журнала, в который он вкладывал все зарабатываемые деньги.

Летом этого же года распахнулись двери его собственной школы атлетики.

8 июня 1905 года Лебедевым был организован и проведен первый в нашей стране Международный чемпионат по французской борьбе; с этого времени такие чемпионаты стали проводиться регулярно.

Петербургский летний сад «Фарс»... Публика с нетерпением ждет начала чемпионата борьбы и появления ведуще-



го и арбитра, одетого во фрак. Но... появился одетый в русскую поддевку, сапоги и картуз Иван Владимирович Лебедев, который начал с того, что, поведа могучими плечами, снял картуз и картинно поклонился по-русски на четыре стороны. Удивление привыкшей ко всему публики сменилось восторгом и бурными аплодисментами. Перед ними стоял дядя Ваня, как с этого момента его начали называть, — великий мастер проведения борцовских соревнований.

Петербургская школа атлетики Лебедева, постоянно расширяясь, в конце концов обосновалась в двухэтажном здании (на нынешней улице Чехова) и была очень популярна среди молодежи. В школе был организован, скорее всего, первый в мире музей, в котором находилось множество фотографий борцов и атлетов; была представлена и другая экспозиция, отражающая историю мирового развития атлетического спорта за 50 лет.

В период с 1912 по 1917 год Лебедев издавал журнал «Геркулес», в котором помещались статьи и рассказы русских и иностранных писателей, самого дяди Вани, посвященные атлетике, борьбе, другим видам спорта, цирку. Журнал выходил очень большим тиражом не только по тому времени, но даже и по нынешним меркам — 27 тысяч экземпляров с периодичностью раз в две недели. Основной призыв журнала: «Каждый может и должен быть сильным».

Помимо своих многочисленных публикаций, Лебедев выпустил в свет руководства по тяжелой атлетике — «Сила и здоровье» (1912) и «Тяжелая атлетика» (1916), сборники рассказов «Гладиаторы наших дней» (1915) и «Борцы» (портреты и характеристики) (1917).

«Профессор атлетики» первым в России издал руководство по самозащите для специального пользования «Самоборона и арест» (Петроград, 1915).

Вот о чем писал И. В. Лебедев во введении к своей книге:

«Пуская в ход тот или другой прием, надо помнить, что здоровье человека дороже всего, и поэтому прибегать к приемам, причиняющим сильную боль, следует лишь тогда, когда приходится иметь дело с опасным преступником и когда с его стороны угрожает опасность для вашей жизни».

Организация и проведение чемпионатов по французской борьбе, с которыми И. В. Лебедев объездил всю Россию, были для него не только шоу-бизнесом, но и в первую очередь средством популяризации любимого вида спорта. Популярность Лебедева, особенно среди молодежи, была огромна. Во время его первого приезда в Первопрестольную в 1908 году известный фельетонист Дорошевич писал: «Теперь в Москве три достопримечательности: царь-колокол, царь-пушка и “дядя” Ваня». Сам же Иван Владимирович настолько свыкся с обращением «дядя Ваня», что нередко так и подписывал деловые бумаги.

Октябрьская революция практически ничего не изменила в активной деятельности И. В. Лебедева. Он продолжает работать в спорте инструктором, тренером и лектором. В 1920 году в Одессе он создает Дворец искусств и спорта. Печатаются его новые книги «Французская борьба» (1925), «История профессиональной борьбы» (1928), «Гантельная гимнастика» (1930).

С середины 20-х годов цирки Белоруссии, Средней России, Урала — место претворения популяризаторских идей режиссера-постановщика, художественного руководителя, организатора и конферансье матчей борьбы И. В. Лебедева.

Последние годы своей жизни, живя в Свердловске, он работает тренером в спортивном обществе «Локомотив». Секции борцов и штангистов, которыми он руководил, были сильнейшими в городе. Не забывал он и о лекторско-популяризаторской деятельности.



В декабре 1945 года И. В. Лебедев был избран вместе с другими старейшими русскими борцами Иваном Заикиным и Клементием Булем в президиум проходившего в Ленинграде торжественного собрания, посвященного 60-летию русского тяжелоатлетического спорта. Участники собрания стали свидетелями яркого и эмоционального выступления ветерана — энтузиаста и пропагандиста тяжелоатлетического спорта.

За многолетнюю плодотворную тренерскую деятельность И. В. Лебедев неоднократно награждался, в том числе ему было присвоено звание «Отличник физической культуры».

Вашему вниманию предлагаются две работы И. В. Лебедева: «Самооборона и арест» (1915) и «Французская борьба» (1925).

*Александр Харлампиев*

## САМООБОРОНА И АРЕСТ



### САМООБОРОНА И АРЕСТЪ.

Издано по распоряжению Петроградского  
Губернатора  
Генерал-Маиора Князя А. Н. Оболенского.

Составил профессор атлетики И. В. Лебедев.  
Съ по рисунками из текста.

Подъ редакцией Генерал-Маиора В. Ф. Гаме.

ПЕТРОГРАДЪ  
1915

Обложка книги И. В. Лебедева



## ВВЕДЕНИЕ

Главное условие удачного выполнения приемов самообороны и ареста — это сохранение присутствия духа и полнейшее хладнокровие. Оба эти качества достигаются путем постоянной тренировки, то есть постоянными упражнениями. Поэтому тем полицейским чинам, которые желают вполне безукоризненно усвоить эти приемы, нужно не только проделывать друг с другом каждый прием при его первоначальном изучении, но и устраивать впоследствии частые повторения полного курса этих приемов, репетируя один с другим. Каждый прием должен быть проделываем быстро и точно. Следует так освоиться с приемами, чтобы быть в состоянии применять их почти механически. Пуская в ход тот или другой прием, надо помнить, что здоровье человека дороже всего, и поэтому прибегать к приемам, причиняющим сильную боль, следует лишь тогда, когда приходится иметь дело с опасным преступником и когда с его стороны угрожает опасность для вашей жизни. Поэтому, кроме подразделения по «самообороне» и «аресту», приемы в этом руководстве разделены по применению их: 1) к неопасным преступникам и 2) к опасным.

Попутно с изучением указанных приемов необходимо развивать силу, ловкость и выдержку — атлетикой, борьбой, бегом, гимнастикой и прыжками. Иначе — если слабосильному полицейскому придется иметь столкновение с преступником, обладающим гораздо большей силой, нежели он, — многие приемы могут не удался. Между тем, если полицейский развил в себе путем упражнений ловкость, выдержку и хотя бы среднюю силу, то, как бы ни был крепок преступник, удастся, наверное, каждый прием, потому что

силе природной будут противопоставлены сила тренированная и знание приемов.

При практическом прохождении с товарищами приемов самообороны следует после двух- или трехнедельной тренировки просить товарищей делать «примерные нападения» врасплох, чтобы приучить себя применять защитный прием мгновенно, механически. То же самое при практическом прохождении приемов ареста — не давая товарищу-противнику времени опомниться.

Приучив себя к механической защите от нападения врасплох и к быстрому схватыванию противника, можно справиться на близком расстоянии с самым опасным врагом.

Согласно существующим законоположениям, все нападения на чинов полиции с оружием могут быть отражены оружием, но есть случаи нападения врасплох, когда нет возможности воспользоваться оружием, есть случаи нападения душевнобольных, когда нежелательно воспользоваться оружием, — для этих-то случаев и предназначены указанные способы самообороны.

Действие оружием всегда бывает либо смертельным, либо опасным для жизни и здоровья того, против кого оно обращено. Настоящее руководство имеет целью дать возможность чину полиции избежать кровопролития, и, как бы ни был решителен прием самообороны, он будет менее опасным для жизни подчас пьяного, подчас больного, или безумного, или обозленного человека, чем действие оружием.

И. В. Лебедев



# САМООБОРОНА

## I. САМООБОРОНА ОТ НАПАДЕНИЯ НЕВОООРУЖЕННОГО ПРОТИВНИКА

### 1. Нападающий схватил городского за кисть руки и не выпускает

**1-я защита.** Обхватить свободной рукой сверху кулак своей схваченной руки и быстро рвануть вверх на себя (рис. 1).



Рис. 1

**2-я защита.** Просунуть изподнизу между рук противника свою свободную руку и получившимся рычагом быстро и сильно надавить на руки противника (рис. 2).



Рис. 2



**3-я защита.** Если противник, схватив кисть правой руки городского, держит ее своей правой рукой за верхнюю часть кисти, а левой — за нижнюю (при захвате левой руки — наоборот).

Схватив своей левой рукой запястье его левой руки вплотную около большого пальца, кистью правой захватить запястье своей левой руки и нажать получающимся коротким рычагом на большой палец левой руки противника, отгибая его книзу (рис. 3). Если противник не отпустит сразу же от боли, большой палец его левой руки будет вывихнут.



Рис. 3

**4-я защита.** Если противником схвачены кисти обеих рук.

Ударить кисти рук нападающего одну о другую «ко-стляшками» (рис. 4). Если он выдержит один удар, ударьте несколько раз подряд — отпустит от боли.



Рис. 4



## 2. Нападающей обхватил городского спереди «подсилки»

**1-я защита.** Если противник не успел еще прижать к себе ваше туловище.

Выгнуть назад поясницу и плотно сдвинуть его руки сверху локтей своими вытянутыми книзу руками, причем кистью одной своей руки захватить запястье другой. Для большей устойчивости — шире раздвинуть ноги (рис. 5).



Рис. 5

**2-я защита.** Если противник уже прижал к себе ваше туловище.

Упереться в горло противника локтем или предплечьем одной руки (лучше всего — правой) и, обхвативши запястье этой руки сверху кистью другой, нажать получившимся рычагом спереди на горло противника, точно стараясь выпрямить обе свои руки, не размыкая их (рис. 6).



Рис. 6



**3-я защита. При очень сильном противнике.**

Схватить противника за горло или за ворот одежды так, чтобы ваши большие пальцы давили на кадык с обеих его сторон (рис. 7).



Рис. 7

Одновременно сделать ему подножку назад (рис. 8).  
Прием сильно болевой.



Рис. 8



### 3. Нападающий схватил городского сзади

1-я защита. Расцепляя пальцы противника, захватить по одному пальцу каждой его руки (лучше всего — мизинцы) и рвануть их в противоположные стороны (рис. 9).



Рис. 9

2-я защита. Ударить наружным ребром подошвы сапога по ноге противника так, чтобы удар пришелся в переднюю сторону голени (часть ноги между коленом и стопой).

На рисунке городской наносит удар по левой ноге нападавшего (рис. 10).



Рис. 10



**3-я защита.** Если вас схватили сзади, зажимая верхние части обеих рук (рис. 11).



Рис. 11

Схватив противника за плечи или за ворот одежды, упасть на одно колено, сильно нагибаясь вперед, и перебросить его через себя (рис. 12).



Рис. 12



#### 4. Нападающий схватил городского за горло

1-я защита. Поднять кверху (на высоту головы) руки, сомкнутые пальцами «в переплет» (рис. 13).



Рис. 13

Ударить сомкнутыми кистями по рукам противника сверху около его кистей (рис. 14).



Рис. 14



И сразу же, не размыкая своих рук, нанести ему удар в живот «под дых» (рис. 15).

И отбой, и удар в живот должны следовать мгновенно один за другим, точно это один прием. Нанося удар, чтобы придать ему больше силы, поддайтесь вперед туловищем. Пальцы «в переплет» должны быть сжаты очень крепко.



Рис. 15

**2-я защита.** Сомкнув пальцы рук «в переплет» (рис. 16):

- а) ударить противника по рукам сомкнутыми кистями так, чтобы удар пришелся по наружной стороне его левой руки, недалеко от запястья;



Рис. 16



б) и мгновенно бить его в живот, как показано в первой защите (рис. 17).



Рис. 17

## 5. Нападающий хочет ударить городского кулаком

**Защита.** Следя за замахом, полужакрывать лицо от удара левой рукой (рис. 18).



Рис. 18



И, схватив левой рукой правую руку противника, согнувшись, поднырнуть под его левое плечо и захватить его правую ногу (рис. 19).



Рис. 19

Выпрямившись, можете удержать его на себе, взвалив на спину (рис. 20), и так отнести «на извозчика», или передать дворникам, или перебросить через себя, если он будет сопротивляться.



Рис. 20

## II. САМООБОРОНА ПРИ ВООРУЖЕННОМ НАПАДЕНИИ

Переходя к описанию приемов для самообороны при вооруженном нападении, обращаю внимание занимающихся на то, что самое главное — следить за замахом.

Лучшая начальная позиция при обороне от холодного оружия — слегка закрывая лицо от удара одной рукой (рис. 21). Следует приучить себя путем тренировки с товарищами не моргать, когда на вас замахивается противник.



Рис. 21

### 6. Нападающий подошел с револьвером почти вплотную и говорит: «Руки вверх!»

**Защита.** Будто исполняя его требование, поднять обе руки вверх, одновременно ударя его носком ноги в пах (рис. 22).



Рис. 22



## 7. Нападающий угрожает городовому револьвером

**Защита.** Слегка отклонившись назад и, точно полукрываясь в испуге, поднять перед собой правую руку (рис. 23).



Рис. 23

Схватить вооруженную руку нападающего правой рукой за запястье, а левой крепко сжать ее в верхней части (рис. 24).

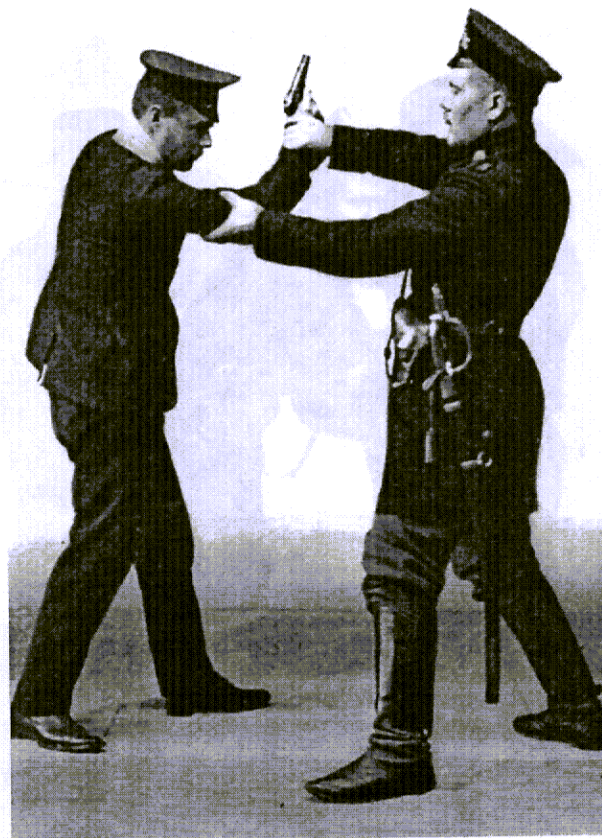


Рис. 24

Навалившись всем телом в сторону правой руки нападающего, вывернуть вооруженную руку противника назад за спину (рис. 25).

Схватывая за запястье, надо большим пальцем надавить на пульс противника и не переставать давить, пока его пальцы не выпустят револьвера.



Рис. 25

## 8. Нападающий замахнулся палкой

**Защита.** Закрыть от удара лицо правой рукой и выставить вперед левую ногу (рис. 26).



Рис. 26



Левой рукой схватить навстречу замаху вооруженную руку за запястье снизу, а правой — ладонью сверху, захватив палку около рукоятки (рис. 27).



Рис. 27

Затем сразу же резко рвануть палку книзу (рис. 28).



Рис. 28

# 9. Нападающий хочет ударить ножом 1-я защита. При замахе сверху (рис. 29).



Рис. 29

Быстро нагнувшись, проскочить под вооруженной рукой нападающего (рис. 30).



Рис. 30



Нанести удар предплечьем или «кантом» ладони сбоку по пояснице, делая одновременно спереди подножку под его правую ногу (рис. 31).

Следует помнить, что удары «кантом» ладони (ее наружным краем, ребром) — самые сильные. Для того чтобы выработать себе крепкий «кант», следует ежедневно от 50 до 100 раз наносить примерные «кантовые» удары по какому-нибудь твердому предмету, пока «кант» вашей ладони не загрубеет окончательно.



Рис. 31

2-я защита. При замахе снизу. Слегка отклониться от замаха в сторону (рис. 32).



Рис. 32

Ударить «кантом» правой ладони по правому виску нападающего (рис. 33).



Рис. 33

3-я защита. При замахе сбоку. Отклонить туловище в левую сторону (рис. 34).



Рис. 34



Ударить предплечьем правой руки снизу под верхнюю часть вооруженной руки противника (рис. 35).



Рис. 35

Поднырнув под нее, обхватить правой рукой его туловище под его правой рукой — через грудь и горло — за левое плечо, одновременно подхватывая его туловище сзади на правое бедро (рис. 36).



Рис. 36

Опустившись на левое колено, повалите противника на землю через правое колено (рис. 37).

Этот прием — в большом употреблении у преступного элемента юга России, пользующегося им, чтобы свалить с ног, и называется «взять на машинку».



Рис. 37

4-я защита. При замахе сбоку. Отклониться в левую сторону (рис. 38).



Рис. 38



Схватить вооруженную руку нападающего правой рукой за запястье так, чтобы ваш большой палец приходился на пульс схваченной руки, а левой — за заднюю сторону верхней части руки противника (рис. 39).



Рис. 39

Сильно сжимая запястье, вывернуть его руку назад за спину (рис. 40).

Этой же защитой можно пользоваться при обороне и от замаха снизу.



Рис. 40

**5-я защита. При замахе сбоку.**

Слегка отклониться туловищем назад (рис. 41).



Рис. 41

Удерживать левой рукой запястье вооруженной руки нападающего, а правой рукой, обхватив кистью своей руки вооруженную руку сзади как раз против локтевого сустава, сильно дернуть ее к себе, толкая левой схваченное запястье назад (рис. 42).



Рис. 42



Рывок локтя и отталкивание запястья должны быть сделаны одновременно (при этом рука нападающего будет повреждена) и сопровождаться подножкой спереди. Споткнувшись о вашу ногу, преступник потеряет равновесие; тотчас же нанести два одновременных удара: «кантом» правой ладони — по затылку, а ладонью (или кулаком) левой — между лопатками (рис. 43).



Рис. 43

6-я защита. При замахе наотмашь. Слегка отклониться влево-назад (рис. 44).



Рис. 44

Крепко схватить ладонью левой руки вооруженную руку нападающего за верхнюю часть около плеча, отгаликивая удар (рис. 45).

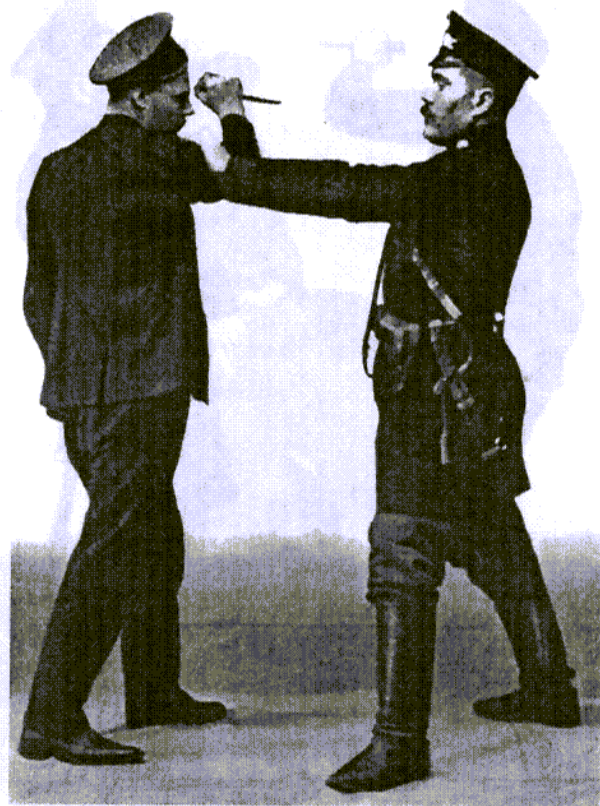


Рис. 45

Затем правой рукой сразу же «взять на машинку» через бедро (рис. 46).



Рис. 46



# **10. Нападающий с ножом в правой руке схватил городского другой рукой за горло**

**Защита.** Обхватить руку противника, сжавшую вам горло, обеими кистями рук так, чтобы ваши большие пальцы были сверху, а остальные — снизу (рис. 47).



Рис. 47

Повернитесь, не выпуская схваченной руки, в левую сторону (задом к противнику), и перебросьте его через свое правое плечо (рис. 48).

Рука противника будет повреждена.



Рис. 48

# 11. Нападающий замахнулся на городского кастетом и т. д.

Защита. Слегка отклониться назад (рис. 49).



Рис. 49

Схватить вооруженную руку нападающего правой рукой за запястье, а левой — за ее заднюю сторону около плеча и одновременно сделать переднюю подножку своей левой ногой под правую ногу противника (рис. 50).



Рис. 50



А затем сразу же с силой рвануть его книзу вперед (рис. 51).

Заканчивая описание приемов самообороны, считаю необходимым напомнить, что самое главное — **никогда не бояться и всегда быть спокойным**. Кто бы на вас ни напал, не теряя присутствия духа, моментально пользуйтесь защитным приемом, делая его резко, отчетливо, сильно и уверенно.



Рис. 51

## АРЕСТ

Переходя к описанию приемов для ареста преступника, обращаю внимание занимающихся на то, что если, с одной стороны, по возможности нужно избегать применения болевых приемов, то, с другой стороны, следует устранять малейший риск.



Поэтому при аресте захватные приемы надо делать так, чтобы противник не мог догадаться о вашем желании схватить его. Самое лучшее — приблизиться к нему, мирно разговаривая, и, подойдя совсем вплотную, застав противника врасплох, выполнить тот или другой прием.



## I. АРЕСТ НЕОПАСНОГО ПРЕСТУПНИКА

## 12. Удар по шее («макарона»)

Ударьте передней стороной предплечья правой руки по левой стороне шеи противника так, чтобы удар пришелся наискосок под ухом (рис. 52).



Рис. 52

Если же вы столкнулись с очень сильным человеком, то удар наносите не предплечьем, а «кантом» ладони (рис. 53).

Это так называемые «макароны». Одной сильной «макароны» достаточно, чтобы ошеломить противника.

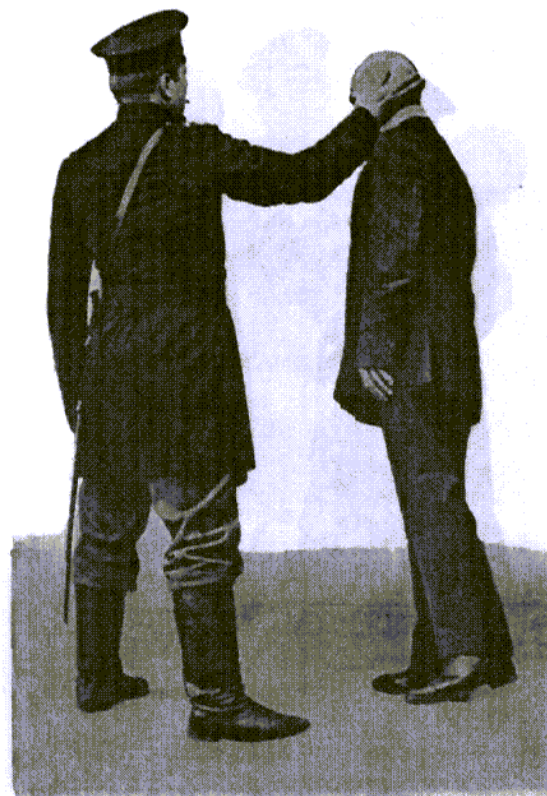


Рис. 53



**18. Взять «на задний пояс» и вести**

Схватив арестуемого, если у него выставлена вперед левая нога (если выставлена правая — делать наоборот), своей правой рукой за запястье его левой руки, быстро дернуть его (поворачивая к себе спиной) на себя левой рукой, просунутой под мышку его левой руки (рис. 54).



Рис. 54

Когда противник повернут спиной, сначала обхватить его сзади обеими руками (рис. 55).



Рис. 55

Далее, слегка поднимая его на себя, просунуть сначала одну руку ему из-под мышки на затылок (рис. 56).



Рис. 56

Затем проделать то же самое со второй рукой, взяв при этом пальцы «в замок» (рис. 57).

Это так называемый «двойной нельсон». Ведите противника впереди себя, не снимая рук с его затылка и переступая сбоку от него.



Рис. 57



Если арестуемый попытается сопротивляться, передвиньте ему «замок» с затылка на темя (рис. 58).

На темени «замок» долго держать нельзя, так как это опасно для здоровья.



Рис. 58

#### 14. Тройной толчок для сшибания с ног

Ударить с силой ладонями по задним сторонам плеч противника так, чтобы он качнулся вперед (рис. 59).



Рис. 59

Затем сразу же ударить его ладонями в верхнюю часть груди (рис. 60).



Рис. 60

А потом тут же, не теряя ни минуты, повторить этот удар (рис. 61).

Все три удара должны непрерывно следовать один за другим, точно сливаясь в один. Этот прием требует основательной предварительной тренировки, но если выучиться ему, собьете с ног самого сильного противника.



Рис. 61



**15. Свалить на землю захватом головы**

Схватить арестуемого за голову так, чтобы ваша правая рука обхватывала его голову с правой стороны за подбородок, а ваша левая рука, приходясь вплотную своей верхней частью к левой стороне его лица, крепко сжимала бы через его голову запястье вашей правой руки (рис. 62).



Рис. 62

Свалить его на землю в левую сторону. В борьбе этот прием называется «краватт». Если преступник очень силен, можно большой палец правой руки запустить ему под кадык (рис. 63).



Рис. 63

**16. Вывести вон**

Схватите противника своей правой рукой за кисть его правой руки так, чтобы ее ладонь была обращена кверху, а другой рукой захватите его снизу из-под его руки за борта одежды или за ворот (рис. 64).

Ведите арестуемого, все время не сгибая своей левой руки, и, если он попытается сопротивляться, слегка гните книзу его руку своей правой рукой так, чтобы рука арестуемого наружной стороной локтевого сустава приходилась на вашу левую руку. Получается сильный рычаг, причем, если резко дернуть руку противника книзу, она будет повреждена.



Рис. 64

**17. Свалить буяна на землю**

Дернуть правой рукой с силой за запястье правой руки противника и рвануть его книзу-вперед (рис. 65).



Рис. 65



Одновременно быстро схватить левой рукой его правую ногу (рис. 66).



Рис. 66

## 18. «Взять на машинку»

Брать противника «на машинку» следует тогда, когда нужно арестовать преступника, о котором вы не знаете, насколько он опасен. Лучше всего — брать с ходу. Будто проходя мимо преступника, быстро схватите его за горло под мышку правой рукой (рис. 67).



Рис. 67

И одновременно быстро подхватите его на бедро (рис. 68).



Рис. 68

Если у преступника оружие в руке, то, «беря на машинку», одновременно захватите его правую вооруженную руку под локоть своей левой руки (рис. 69).



Рис. 69



## 19. Удержать арестуемого на земле

### 1-й способ

Навалившись всем телом на арестуемого, просунуть левую руку из-под мышки левой руки противника ему на затылок, а правой рукой крепко держать за запястье его правую руку, прижатую к земле, поставив свое правое колено сверху на сгиб его правого колена (рис. 70).



Рис. 70

### 2-й способ

Навалившись всем телом на лежащего, просунуть из-под мышки его правой руки на затылок свою правую руку и, взяв ее «в замок» левой рукой, получившимся рычагом давить на затылок, придерживая своей правой ногой его правую ногу (рис. 71).



Рис. 71

### 3-й способ

Просунув из-под мышки левой руки противника ему на затылок свою левую руку и взяв ее «в замок» правой, рычагом давить на затылок, удерживая левую ногу арестуемого своей правой ногой (рис. 72).

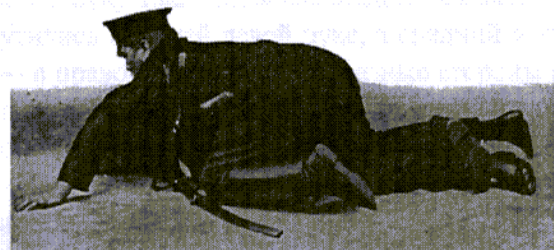


Рис. 72

### 4-й способ

Просунуть из-под мышек противника обе свои руки, взяв их «в замок», на его затылок и держать его этим двойным рычагом («двойной нельсон»). При этом следует навалиться на арестуемого грудью; остальная часть вашего туловища и ноги должны находиться сбоку (рис. 73).



Рис. 73

При попытке сопротивляться можете, держа его на «двойном нельсоне», слегка ударить головой о землю. Если преступник очень силен, передвиньте ему «замок» с затылка на темя (рис. 74).

Долго на темени «замок» держать нельзя: преступник задохнется.



Рис. 74

## II. АРЕСТ ОПАСНОГО ПРЕСТУПНИКА

### 20. Обессилиение руки

Если вы уверены, что преступник прибегнет к вооруженному сопротивлению, то при разговоре схватите его за правую руку так, чтобы мизинец и безымянный палец ее очутились в вашей левой руке, а средний и указательный — в правой. Растянув их в разные стороны (рис. 75), вы лишите противника возможности сопротивляться, так как при малейшем сопротивлении вам достаточно дернуть его пальцы в разные стороны, чтобы его рука была повреждена.



Рис. 75



## 21. Выкручивание кисти руки

Схватите кисть правой руки преступника обеими руками так, чтобы ваши большие пальцы упирались в ее тыльную часть, а остальные отчасти гнули бы на перегиб пальцы схваченной кисти, а отчасти упирались бы в ее ладонь (рис. 76).



Рис. 76

Выкручивайте руку книзу влево от себя, делая одновременно противнику подножку сзади под правое колено (рис. 77).



Рис. 77

## 22. Удар по лбу

Схватив преступника левой рукой за горло, правой ударьте его «кантом» ладони наискось по лбу, ударяя при этом коленом в нижнюю часть живота (рис. 78).

Этот прием следует употреблять только тогда, когда надо схватить особо опасного преступника, при аресте которого каждая секунда промедления может дать ему возможность пустить в ход оружие, тем самым создавая угрозу вашей жизни.



Рис. 78

## 23. Вывод вон

Сжимая правой рукой запястье правой руки арестуемого (ладонь его обращена кверху), свою левую руку просуньте из-под его правой руки ему на затылок так, чтобы ваш большой палец давил за ухом противника (в нижней его половине).

Ведите арестуемого, все время не сгибая своей левой руки (рис. 79), и в случае малейшей попытки сопротивления гните за запястье его правую руку слегка книзу. Сильно гнуть нельзя, так как его рука может быть повреждена.



Рис. 79



## 24. Иди же! (Вывод вон)

Схватив арестуемого правой рукой за запястье его правой руки (ладонь ее обращена кверху), повернуться вправо — вполоборота спиной к противнику; захватить его руку под локоть своей левой руки; при этом из-под его руки кистью левой взять себя за запястье правой руки. Получится рычаг, при котором правая рука противника находится «на переломе» (рис. 80).

Таким рычагом можно вести арестуемого, переступая спереди его сбоку. Если арестуемый пытается ударить вас левой рукой, достаточно согнуть на рычаге за запястье книзу его схваченную руку. В исключительных случаях (если преступник очень опасен), следует, держа его руку «на рычаге», рвануться вперед и, дернув его книзу за руку, подбить его правую ногу своей левой. Преступник перелетит через вас на землю, а рука его будет повреждена.



Рис. 80

## 25. Захват головы — палец в горло

Зажав голову арестуемого под мышку правой рукой, большим пальцем левой надавить на горло сбоку кадыка. Чтобы преступник не мог вырваться, пальцы вашей правой руки обхватывают запястье левой (рис. 81).

Таким образом, получается временное удушение. Быстро нагнуть преступника в левую сторону и валить с ног.



Рис. 81

## 26. Захват рук крест-накрест

Захватите крест-накрест руки противника (правую его руку своей правой и наоборот), причем правая при скрещении — сверху, а само скрещение — выше локтевых суставов.

Вывернув предплечье правой руки преступника ладонью вверх, гните его правую руку книзу через его же левую, делая при этом боковую подножку (рис. 82).



Рис. 82

## 27. Прием с рукавами

Прибегать к этому приему можно, если одежда на преступнике расстегнута (как на рисунке пиджак). Схватив арестуемого за отвороты бортов одежды (рис. 83), сдер-

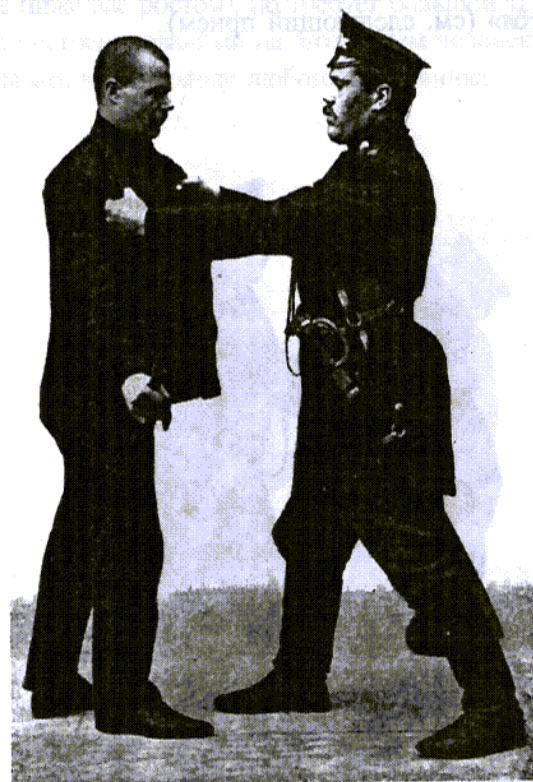


Рис. 83



нуть его пиджак назад книзу, точно выворачивая наизнанку так, чтобы рукавами были крепко стянуты его руки выше локтей (рис. 84).

Если вблизи находятся товарищи, которые могут вырвать из рук арестуемого оружие и связать его, вы можете ограничиться этим приемом, не позволяющим преступнику нанести какой-либо удар. Если же городской — один, то следует немедленно прибегать к «перебрасыванию через себя» (см. следующий прием).



Рис. 84

## 28. Перебрасывание преступника через себя

Схватив преступника за отвороты бортов одежды, быстро, не давая ему опомниться, упереться стопой правой ноги в верхнюю часть его живота и, не выпуская бортов его одежды, падать с ним назад (рис. 85), выпрямляя упирающуюся в его живот правую ногу. Такое перебрасывание через себя особенно пригодно при аресте грузных, тяжелых людей (не ниже вас ростом), но требует большой тренировки. Хорошо натренированный на этот прием человек будет перебрасывать через голову любого противника.



Рис. 85

## 29. Двойные удары для сбивания с ног

**1-й способ.** Ударить преступника одновременно «кантом» ладони левой руки спереди по кадыку и кулаком правой — сзади по пояснице (рис. 86).

При этом можно еще наступить правой ногой на пальцы правой же ноги арестуемого.



Рис. 86

**2-й способ.** Ударить одновременно «кантом» правой ладони сзади по затылку арестуемого и кулаком левой — спереди по животу (рис. 87).

Сделать переднюю подножку правой ногой под правую.



Рис. 87



**3-й способ.** Ударить одновременно ладонью правой руки спереди по подбородку и кулаком левой сзади по пояснице, делая заднюю подножку (рис. 88).



Рис. 88

### 30. Обезоруживание противника, держащего руку в кармане на револьвере

Просунув под локтем противника свою левую руку ему на спину, правой одновременно нажать на его затылок (рис. 89).



Рис. 89

Нагнув преступника, захватите правой рукой темя его головы, а левой давите затылок (рис. 90).

Гните, пока не выпустит из руки револьвера и не свалится с ног.



Рис. 90

## СПИСОК ОКОЛОТОЧНЫХ НАДЗИРАТЕЛЕЙ И ГОРДОВЫХ ПЕТРОГРАДСКОЙ СТОЛИЧНОЙ ПОЛИЦИИ, ПРОШЕДШИХ ПОЛНЫЙ КУРС САМООБОРОНЫ И АРЕСТА

### ОКОЛОТОЧНЫЕ НАДЗИРАТЕЛИ:

Анастасий Войтенко ..... полиц. резерва  
Арсений Цветков ..... 5-й роты  
Михаил Мирошниченко ..... 1-й роты

### ГОРДОВЫЕ:

Андрей Веселовский ..... полиц. резерва  
Тимофей Голубев ..... полиц. резерва  
Иван Городнов ..... 1-й роты  
Игнатий Чемерис ..... 1-й роты  
Никита Овсянников ..... 1-й роты  
Тимофей Мурашев ..... 2-й роты  
Конон Колбашевский ..... 2-й роты  
Яков Смирнов ..... 2-й роты  
Ананий Чурсин ..... 3-й роты  
Алексей Пермяков ..... 3-й роты  
Николай Соловьев ..... 3-й роты  
Егор Федянин ..... 4-й роты  
Константин Кабалин ..... 4-й роты  
Иван Густов ..... 4-й роты  
Семен Кондратюк ..... 5-й роты  
Иван Божов ..... 5-й роты  
Иван Мельник ..... 5-й роты  
Степан Балябин ..... 5-й роты  
Алексей Назаров ..... 6-й роты  
Константин Жлобович ..... 6-й роты  
Иван Патув ..... 7-й роты  
Николай Цветков ..... 7-й роты  
Иван Васильев ..... 7-й роты  
Михаил Савдуров ..... 8-й роты



Федор Антимиров ..... 8-й роты  
Григорий Логунов ..... 8-й роты

Все вышеперечисленные околоточные надзиратели и городовые выдержали экзамен в присутствии г-на полицеймейстера генерал-майора В. Ф. Галле и получили дипломы на право быть инструкторами в полиции, равно как и командующий 4-й ротой С.-Петербургской столичной полиции штабс-капитан М. Ф. Стекольников.

И. В. Лебедев, 1914 г.

## ФРАНЦУЗСКАЯ БОРЬБА

### ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ И СОВЕТЫ ПО ТРЕНИРОВКЕ



Обложка книги И. В. Лебедева

## СОВЕТЫ ПО ТРЕНИРОВКЕ В БОРЬБЕ

Борьба — один из самых рациональных способов для развития организма целиком, потому что в борьбе работают мышцы всего тела.

Так как конечная и главная цель борьбы, выражающаяся в полном развитии телесного организма, не может быть достигнута без знания в совершенстве приемов, то борцовская тренировка должна носить очень серьезный и тщательный характер.

Нельзя ожидать в борьбе быстрых успехов: они всегда достигаются постепенно и упорными тренировками.

Поэтому многие из начинающих борцов, вначале горячо взявшиеся за тренировку, после того как не добьются в два-три месяца блестящих результатов, перестают тренироваться.

Это большая ошибка, так как если борьба не дает быстрых успехов, то все-таки тренировка приносит большую пользу здоровью уже с первых дней.

Начинающим борцам я считаю своим долгом дать следующие советы.

1. Приступать к занятию борьбой нужно лишь после предварительных занятий для укрепления организма в течение двух — четырех месяцев.
2. Противника надо подбирать для начала приблизительно равного веса и роста.
3. Самое лучшее время для тренировки — или часа за полтора до обеда, или через два часа после обеда.

4. Продолжительность тренировки. Первое время прекращать занятия следует уже через 3—5 минут после начала занятий при слегка усиленном сердцебиении; с течением времени все более увеличивать сроки борьбы без перерыва. В общем, бороться в день от 15 минут до 1 часа, с минутными перерывами. Во время перерывов — не сидеть, а медленно ходить.

5. Тренироваться первый месяц 5 дней в неделю. Затем — ежедневно.

Через каждые 2 месяца тренировки — одна неделя отдыха. После каждого года тренировки — один месяц отдыха.

6. Участвуя в тренировках по освоению приемов борьбы, не следует прекращать занятий волевой гимнастикой, бегом и прыжками. Особое внимание следует уделять продолжительному медленному бегу, лучше всего развивающему дыхание.

7. Бороться в хорошо проветриваемом помещении. Лучше приучить себя бороться при открытой форточке.

8. При борьбе одежда должна состоять лишь из короткого бумажного трико. Если нельзя бороться босиком, то туфли должны быть не на резиновых подошвах.

9. Приступая к изучению приемов борьбы, сначала медленно выполнять приемы (вернее, учась их выполнять). При этом оба противника должны «даваться на приемы». Затем, по мере ознакомления с элементарной техникой борьбы, начинать бороться серьезно. Каждый новый прием надо учить, «даваясь» друг другу, пока он не будет изучен в совершенстве.



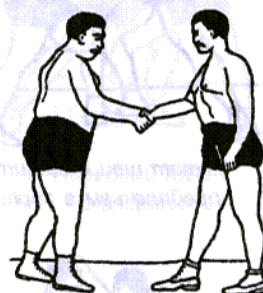
10. Через несколько месяцев начинать каждую тренировку 5—10-минутной схваткой исключительно силового характера: рывки за шею, толчки, массаж рук.
11. Обращать внимание на то, чтобы у противников не было кожных заболеваний. При предрасположенности к фурункулам (злокачественным прыщам) — принимать ежедневно отвары из пивных дрожжей и есть по возможности больше лука.
12. Во время перерывов между схватками не пить воды. Если пересохло в горле, прополоскать горло кипяченой водой.
13. Во время борьбы первое время можно дышать через рот, затем следует мало-помалу приучать себя дышать через нос.
14. Каждую тренировку завершать более или менее продолжительным бегом на выдержку. Затем облить-ся холодной водой, растереть тело докрасна полотенцем и через 15—20 минут выпить 1—2 стакана горячего сладкого чая (или молока) и принять пищу. Идти гулять на свежем воздухе.
15. Не горячиться в борьбе. Нужно помнить, что хладнокровие дает громадное преимущество в схватке, так как во французской борьбе важен каждый момент, и часто слабый, но обладающий спокойствием борец может бросить гораздо более сильного противника, пользуясь его оплошностью.
16. Начиная борьбу с новым, незнакомым противником, первые минуты следует держаться оборонительной тактики и не напрягать всей силы, изучая его шансы.
17. Если заметите, что противник слабее, надо стараться положить его раньше, чем он вспотеет: с потного тела будут срываться приемы.

18. Если противник сильнее, то надо с ним все время держаться защиты и большей частью самому идти в партер, пока он не начнет выдыхаться. С таким противником рисковать не следует, а нужно ограничиваться защитой и ждать, пока он устанет.
19. Если противник при равной силе попадает более тучный и с коротким дыханием, темп борьбы с ним нужно ускорить, постараться «задергать» его приемами и атаками, чтобы он начал выдыхаться.
20. Никогда не терять смелости, даже в борьбе с гораздо более сильным противником. Нужно быть спокойным, не рисковать, но не бояться противника. Если борец испугался противника, его дело уже проиграно.
21. Бороться надо всегда корректно, помня, что перед тобой противник, а не враг.
22. Ковер для борьбы должен быть не особенно жестким и не особенно мягким. Самое лучшее — сделать большой матрац из морской травы или мочала, обтянутый парусиной и плотно простеганный. Еще дешевле — застлать пол комнаты сеном и сверху положить парусину, плотно натянув ее ко всем четырем углам комнаты.
23. Выходя на борьбу с профессионалами, надо сначала приучить себя к ударам и основательно их самому изучить, так как борьба профессионалов отличается ударным стилем.
24. Нервные люди и люди со слабым сердцем должны при занятии борьбой первые месяцы бороться очень медленно, отдыхая через каждые несколько минут. Для них первоначально борьба должна представляться не состязанием, а рядом движений, развивающих все мышцы и укрепляющих организм.

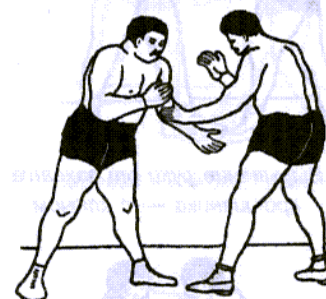
25. Приступая к изучению борьбы, нужно взвесить себя, измерить объемы груди, шеи, талии, рук и ног. Спустя несколько месяцев периодически повторять эти измерения, производя, таким образом, наблюдения над продуктивностью результатов тренировки.

И. В. Лебедев (Дядя Ваня)

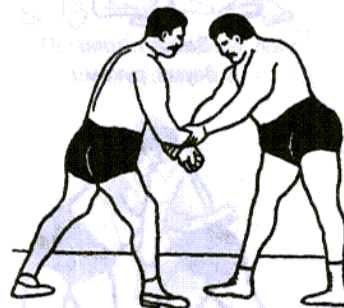
## ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ФРАНЦУЗСКОЙ БОРЬБЫ



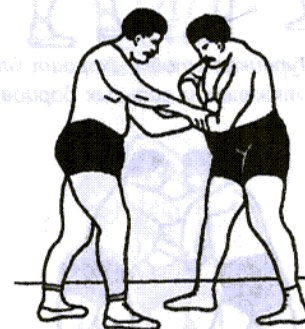
Салют



Стойка

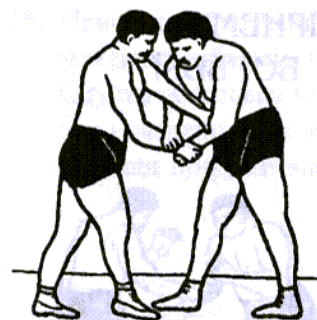


Массаж рук

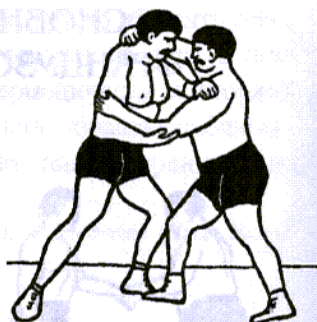


Вырывание руки  
от захвата противника

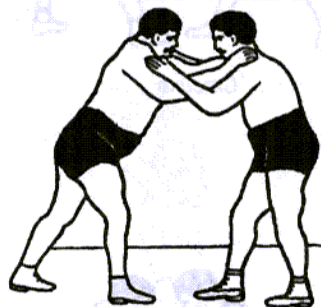




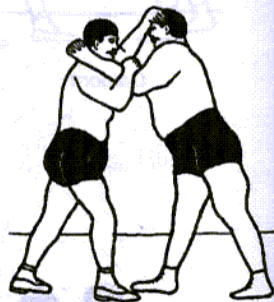
Вырывание руки от захвата противника — с ключом



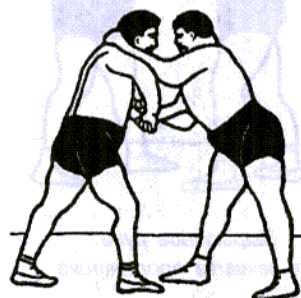
Захват шеи и защита предплечьем в горло



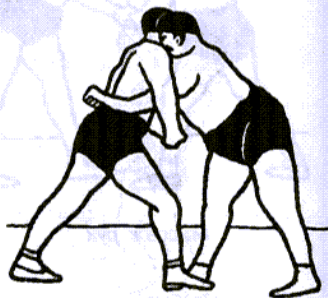
Турецкая стойка (хороша для тяжелых и сильных борцов)



Захват шеи двумя руками



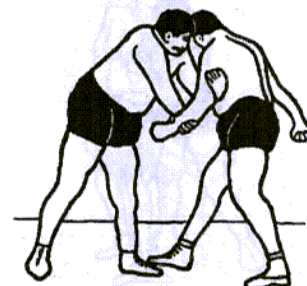
Захват шеи и защита — отбивание локтем (кольбак)



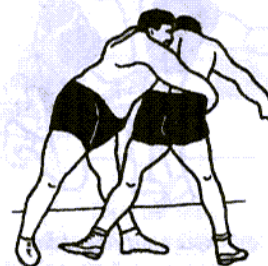
Передний пояс и защита



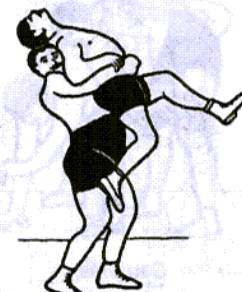
Передний пояс и защита



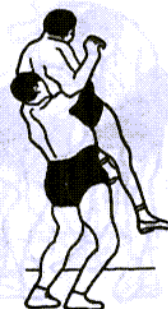
Перевод на задний пояс



Перевод на задний пояс (продолжение)



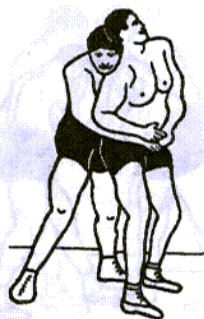
Задний пояс



Задний пояс с полунельсоном



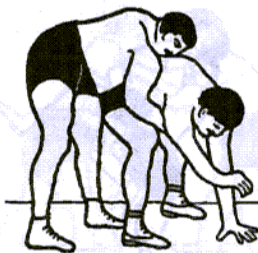
Задний пояс с полунельсоном (продолжение)



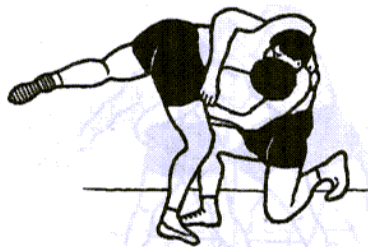
Защита от заднего пояса



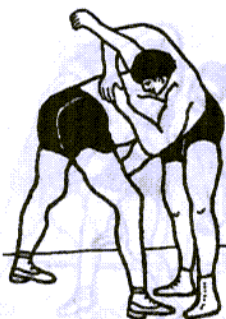
Боковой пояс



Защита  
от заднего пояса



Обхват накрест  
(момент почти финальный)



Захват плеча



Захват плеча



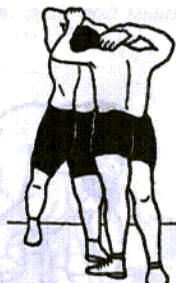
Tour de tête.  
Бросок через голову



Tour de tête.  
Бросок через голову



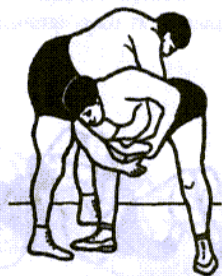
Tour de tête.  
Бросок через голову.  
Изображена защита — мост



Защита от  
tour de tête

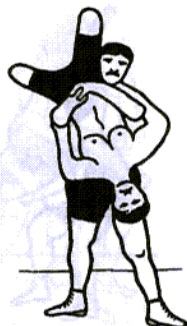


Защита от  
tour de tête

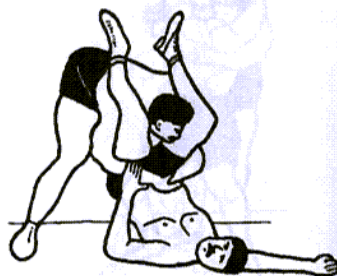


Обратный пояс





Обратный пояс



Обратный пояс



Защита  
от обратного пояса



Парад от обратного пояса  
(в стойке очень опасен)



Защита  
от обратного пояса



Парад  
от обратного пояса



Bras roulé.  
Бросок путем  
захвата руки под мышку



Bras roulé.  
Бросок путем  
захвата руки под мышку



Bras roulé.  
Бросок путем  
захвата руки под мышку



Bras roulé.  
Бросок путем  
захвата руки под мышку



Bras roulé.  
Бросок путем  
захвата руки под мышку



Парад против  
bras roulé



Обхват накрест



Tour de hanche  
en de tête.

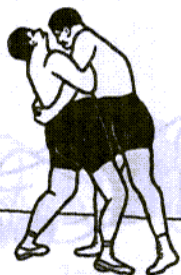
Бросок через бедро  
с обхватом головы и плеча



Tour de hanchede coté.  
Бросок через бедро  
с захватом под мышку



Боковой бросок  
(голова под мышку)



Суплесс с переднего пояса  
(подение с противником)



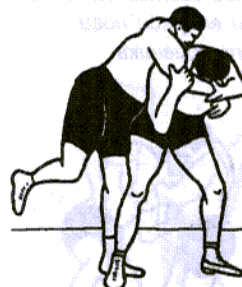
Суплесс  
с переднего пояса



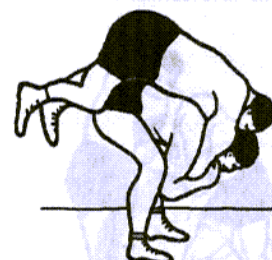
Суплесс  
с переднего пояса



Защита  
от суплесса (мост)



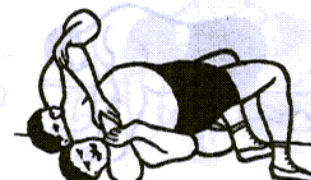
Tour de bras.  
Бросок за руку  
через плечо



Tour de bras

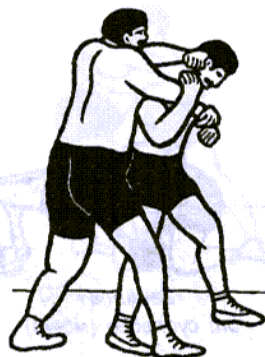


Tour de bras

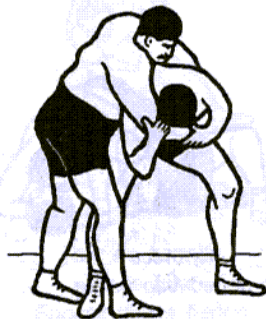


Tour de bras

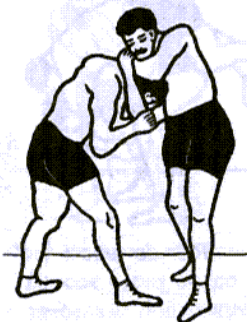




Защита от tour de bras —  
отталкивание против-  
ника в затылок



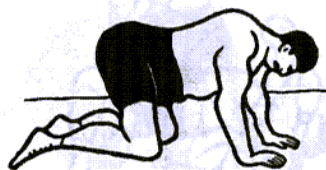
Защита от tour de bras —  
выставление соответственной  
ноги впереди ноги  
противника



Краватт (в любительской  
борьбе не допускается)



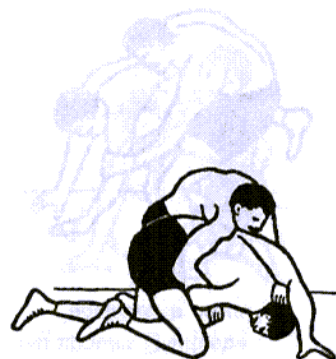
Краватт (в любительской  
борьбе не допускается)



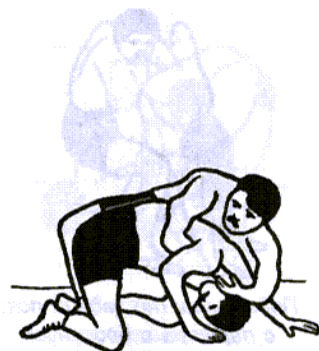
Скамейка



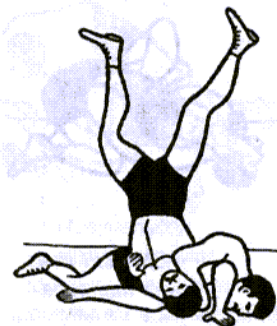
Скамейка



Полунельсон



Полунельсон



Пируэт  
с полунельсона



Полунельсон  
с ключом



Полунельсон  
с захватом руки



Захват головы из-под  
мышки двумя руками



Поднимание на задний пояс  
с партера с бросанием  
набок



Суплекс в партере



Боковой пояс  
в партере



Боковой пояс  
в партере



Прием Гитцлера  
в партере



Защита от приема  
Гитцлера



Защита  
от приема Гитцлера



Захват руки  
рычагом сзади



Полунельсон  
с захватом руки  
(при этом напирать  
на противника всей грудью)



Полунельсон  
с рычагом



Двойной нельсон  
(в любительской  
борьбе не допускается)



Полунельсон  
с коленом





Захват плеча



Захват плеча



Захват руки и защита  
(пытается встать)



Ключ (запрещен)

## Василий Сергеевич ОЩЕПКОВ

1892—1937

- Японскую дзю-дзюцу — в Красную Армию  
Джиу-джицу: искусство ловкости и гибкости  
Дзюу-до



В. С. Ощепков (справа)  
демонстрирует проведение приема

# Василий Сергеевич ОЩЕПКОВ



Японская дзю-до — в Японии  
Дзю-до: искусство ловкости и стойкости

Дзю-до



В. С. Ощепков (слева)  
Ощепков Василий Сергеевич

## ОТ СОСТАВИТЕЛЯ

Первая часть книги посвящена жизни и деятельности И. В. Лебедева, которая, хотя и не так широко отражалась в печати, тем не менее проходила в буквальном смысле на виду у публики.

Начиная разговор о таком неординарном педагоге и тренере, как Василий Сергеевич Ощепков, необходимо отметить, что здесь все намного сложнее, неоднозначно и, я бы даже сказал, таинственнее. Отдаленность от центра России и род деятельности, которым занимался Василий Сергеевич, отразились на объеме сведений о более чем трех десятилетиях из отведенных ему в жизни 44 лет.

Но давайте по порядку.

Ощепков родился в 1892 году в Александровске, находящемся на берегу Татарского пролива, на западе острова Сахалин.

С 1907 года учился в семинарии Российской духовной миссии в Японии, а с 1911 года в токийском институте Кодокан-дзюдо, который закончил, имея квалификацию «черный пояс».

«В 1914 году приехавшим из Японии специалистом по дзюдо\* В. С. Ощепковым, — писал его ученик Н. Галковский («Что

\* В данной книге сохранено авторское написание японских видов единоборств, отличающееся от общепринятого в современной литературе. — Прим. ред.



такое дзюу-до». «Физкультура и спорт», 1936, № 15—16), — был создан любительский спортивный кружок изучения дзюу-до во Владивостоке. В 1925 году Ощепков впервые провел трехмесячные курсы по дзюу-до для инструкторов физкультуры. Под его руководством дзюу-до изучалось в новосибирском обществе «Динамо». В Москве работа развернулась с 1930 года. Были организованы различные курсы и кружки по изучению дзюу-до. Но основная работа проводилась в Государственном центральном институте физической культуры».

В целом Галковский повторяет содержание раздела «История развития дзюу-до в России до и после Октябрьской революции», с которой вы ознакомитесь ниже в работе Ощепкова «Дзюу-до». Но ни он, ни сам Василий Сергеевич период с 1914 по 1925 год никак не отразили.

О работе Ощепкова в штабе Сибирского военного округа мы можем прочитать в статьях, опубликованных в газете Политического управления СибВО «Красноармейская звезда» за 1927 год, приводимых в данной книге.



Владивосток, 1914 год. В центре — В. С. Ощепков

Скудость информации, а в большинстве случаев ее полное отсутствие давали возможность журналистам-любителям создавать из ничего нечто, демонстрируя в своих публикациях наборы противоречивых «фактов».

Не желая создавать красивые, но фантастические повествования, я буду писать только о том, что подтверждается документально.

Итак, продолжаю.

С февраля 1928 года в Центральном доме Красной Армии работает мой дедушка — Аркадий Георгиевич Харлампиев. Почти через два года в ЦДКА начинает работать тренером по дзюу-до Василий Сергеевич Ощепков.

В журнале «Физкультура и спорт» № 1 от 5 января 1930 года была напечатана публикация, автор которой обозначил себя как «А. К.»:

«Недавно на спортивном вечере ЦДКА состоялась первая в Москве демонстрация японской системы индивидуальной самозащиты дзюу-до. Демонстрацию проводил инструктор ЦДКА тов. Ощепков.



Загиб руки за спину при нападении вооруженного винтовкой на невооруженного



Бросок через ногу изнутри с захватом ноги рукой

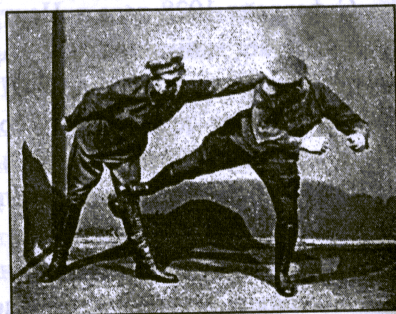


Мы знаем, что в европейских странах большое распространение в качестве системы самозащиты получил бокс. Должное распространение бокс имеет и у нас в СССР.

Однако с азиатскими системами самозащиты мы мало знакомы. В № 50 журнала «Физкультура и спорт» уже были перечислены те приемы, которые входят в программу японской системы дзюу-до.



«Ключ кисти» через руку  
с захватом за пояс



Удар ногой в колено  
при захвате рукой  
за плечо и ворот  
сзади

Изучение этой системы доступно каждому; от занимающегося не требуется законченного физического развития. Здесь силовое преимущество противника имеет второстепенное значение. Главную роль играют ловкость, смекалка, быстрота. Для Красной Армии, милиции и других силовых структур дзюу-до имеет колоссальное значение, так как включает в себя много элементов военно-прикладного характера.

Особенно наглядно и показательно были продемонстрированы приемы, когда против вооруженного (винтовкой, револьвером, ножом) в целях самозащиты выступал сам тов. Ощепков, изучивший дзюу-до в Токио.

Оказывается, и в бою, и в обычной обстановке есть целый ряд комбинированных приемов, ведущих не только к защите от вооруженного противника, но и к победе над ним.

В Японии система физического воспитания построена в основном на боевых упражнениях, к которым японцы относят фехтование на штыках, эспадронах и дзюу-до.

Дзюу-до в обязательном порядке проходит в армии, флоте и полиции. Кроме того, дзюу-до и фехтование введены также в обязательном порядке во всех средних и высших учебных заведениях.

В Токио имеется специальный институт дзюу-до — Кодокан, выстроенный еще в 1882 году профессором Коно.



Бросок через бедро  
с захватом  
за ворот



Перегиб руки  
через винтовку

В целях популяризации и у нас, в СССР, системы дзюу-до в ЦДКА организованы две группы мужские (из военнослужащих и членов ЦДКА) и одна группа женская; группы пропущены через медосмотр.

Если в некоторых местах Советского Союза (например, в Сибири) кое-где существуют группы по дзюу-до, то толь-



ко мужские; начинания с женской группой ЦДКА представляют исключительный интерес».

Аркадий Георгиевич и Василий Сергеевич вместе работают в ЦДКА, в Всевобуче и Высшей школе милиции. С 1932 года они работают в ГЦОЛИФКе (Государственный ордена Ленина институт физической культуры) — Ощепков в качестве преподавателя по дисциплине дзюу-до, а Харлампиев занимает должность доцента, с 1935 года — заведующего кафедрой «Защита и нападение».

Зная Василия Сергеевича как эрудированного педагога и знатока, на практике изучившего секреты японской борьбы в самом институте Кодокан, Харлампиев вновь привел к нему своего старшего сына, ставшего в 1932 году студентом института по специализации дзюу-до. На одной из рукописей А. Г. Харлампиева имеется посвящение: «Дорогому Василию Сергеевичу за то, что он обучил моего сына дзюу-до. 1934 год».

В одной из своих учебных тетрадей студент Анатолий Харлампиев 5 февраля 1936 года записал следующее: «В. С. (Василий Сергеевич — составитель) считает, что в дальнейшем можно создать систему борьбы ГТО вольного стиля без рубашек, но что время для этого еще не настало, так как нужно сначала внедрить борьбу с рубашками, так как на ней легче вырасти технике, а затем уже можно переходить к борьбе без рубашек». Заменив слово «рубашка» более современным термином «спортивная одежда» (куртка), вспомним, что без курток (в трико) выступают представители греко-римской и вольной борьбы.

По состоянию здоровья Василий Сергеевич решил ограничить свою деятельность только рамками Института физической культуры и передал организованную им секцию дзюу-до во Дворце физической культуры «Крылья Советов» своему ученику — в то время еще студенту Анатолию Харлампиеву.

Ничто не предвещало грозы.

К началу нового 1937/38 учебного года были подготовлены очередные учебные программы по дисциплине дзюу-до, но 2 октября произошло непредвиденное событие — Василий Сергеевич был арестован. Ему инкриминировалась статья 58-6 Уголовного кодекса РСФСР (шпионаж, то есть передача, похищение или собирание с целью передачи сведений, являющихся по своему содержанию специально охраняемой государственной тайной, иностранным государствам, контрреволюционным организациям или частным лицам... передача, похищение или собирание с целью передачи экономических сведений, не составляющих по своему содержанию охраняемой государственной тайны, но не подлежащих оглашению по прямому запрещению закона или распоряжению руководителей ведомств, учреждений и предприятий за вознаграждение или безвозмездно организациям и лицам, указанным выше).

В течение двух месяцев Василий Сергеевич находился в заключении. 10 декабря 1937 года его не стало.

Помимо внесения значительного вклада в развитие боевого и спортивного единоборства, В. С. Ощепковым было воспитано много учеников, ставших впоследствии известными тренерами, педагогами и пропагандистами в области спортивной борьбы и самозащиты.

Вашему вниманию предлагаются две публикации, напечатанные в сибирской газете «Красноармейская звезда» (1927), и работа В. С. Ощепкова «Дзюу-до», опубликованная в «Сборнике материалов по учебным дисциплинам» ГЦИФКа (1934).

Александр Харлампиев



«Красноармейская звезда» Политического  
управления Сибирского военного округа,  
30 сентября 1927 г., № 188 (1427)

# ЯПОНСКУЮ ДЗЮУ-ДЗЮЦУ — В КРАСНУЮ АРМИЮ

## ИСКУССТВО ЛОВКОСТИ И ГИБКОСТИ

### Техника и личная подготовка бойца

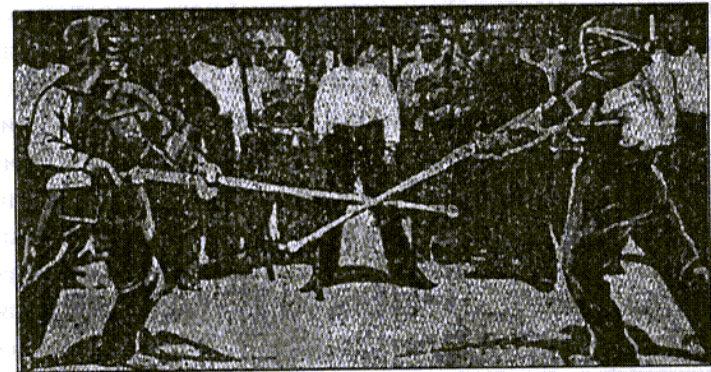
Империалистические государства немало уделяют внимания военной технике, насыщая новейшими изобретениями свои армии. У нас так много об этом пишется. У некоторых читателей создается впечатление, будто живая сила теперь ничто, что пехоте придется бездействовать, закопавшись глубоко в землю. Это неверно. В иностранных армиях, наряду с достижениями в военной технике, не меньше внимания уделяется и личной подготовке бойца.

Вот, например, что делает в этом отношении Япония. Не упуская возможностей улучшить снабжение своей армии техническими средствами, японцы, однако, считают, что техническое превосходство само по себе ведет к понижению личных качеств бойца, ввиду чего главное внимание японцы уделяют личной подготовке пехотинца. Японцы уверены, что их пехотный солдат по степени подготовки стоит выше бойцов всех других армий.

Пехота в Японии является основным видом войск. Японский строевой пехотный устав говорит: «Пехота является главным родом войск, часто несет на себе главную тяжесть боя и решает исход его. Главная цель боя пехоты — подавление противника огнем и затем рассеивание его ударами штыков. Твердый наступательный дух пехоты, физическая сила, ловкость и хорошая военная подготовка являются необходимыми для пехоты».

### Физическая подготовка японского бойца

Здесь я хочу отметить физическую подготовку японского бойца. В программу таких физических занятий входят: пассивная, машинная и полевая гимнастика, фехтование на саблях, штыках и самозащита от нападения без оружия по системе дзюу-дзюцу.



Фехтование на штыках в японской армии

Японцы, учитывая то обстоятельство, что бой пехоты решается все же штыком, в котором положение «тело к телу» почти что неизбежно, ввели в военной школе Тоя-



ма Гакко, в которой проводится подготовка инструкторов по гимнастике и фехтованию, преподавание приемов дзюу-дзюцу. Разработан ряд приемов не только против винтовки, сабли и револьвера, но и против шанцевого инструмента, который некоторыми иностранными армиями, помимо его прямого назначения, используется как оружие нападения во время рукопашной схватки.

Англия, Франция, Германия и Америка, относившиеся вначале к дзюу-дзюцу с некоторым предубеждением, в последнее время признали ее лучшей системой самозащиты.

### Что представляет собой дзюу-дзюцу

Слово «дзюу-дзюцу», или, как у нас ошибочно произносят «джиу-джицу», в переводе означает «искусство ловкости или гибкости». В основу ее как самозащиты против вооруженного и невооруженного противника входят прежде всего учет закона равновесия противника, умелое использование его тяжести и силы для нанесения ему поражения, экономия своих сил и энергии, ловкость и быстрота бросания его на землю путем применения различных подножек, приемов перебрасывания его через бедро, поясницу и плечо. В случае крайней необходимости не исключается возможность применения так называемых ключей или грифов, приемов удушения и ударов руками и ногами на разные расстояния. Имеются также специальные приемы для приведения в чувство удушенного противника. В результате изучения дзюу-дзюцу развиваются быстрота, подвижность и гибкость рук, ног и поясницы, укрепляются мышечно-связочный аппарат, сердце, легкие, нервная система и

воспитываются смелость, ловкость, сообразительность, а в смысле самообороны, развивается как бы механическая защита от нападения врасплох.

### Дзюу-дзюцу — в Красную Армию!

Поскольку в настоящее время в иностранных армиях «воскресает штык», как сказал Эмден в 78-м номере «Красноармейской звезды», а у нас этот самый штык всегда был и есть главным оружием пехоты, то отсюда вывод: дать самый широкий размах развитию фехтования на саблях и винтовках в нашей армии, причем фехтование проводить только практически, как это принято в японской армии, а не в виде скучных приемов тыканья штыком в чучело, а приемы фехтования совместить с приемами дзюу-дзюцу. Для этого необходимо, чтобы каждая часть обзавелась в достаточном количестве масками, нагрудниками и деревянными винтовками. Практические упражнения фехтования и дзюу-дзюцу проводить на свежем воздухе по утрам или вечерам, ежедневно не менее одного часа. Это вызовет большой интерес и явится одним из полезных спортивных развлечений нашей армии.

Поскольку дзюу-дзюцу введена в империалистических государствах, с армиями которых нам рано или поздно придется столкнуться, то и мы обязаны знать то, что знают наши враги.

В. Ощепков

От редакции. Статья печатается в порядке предложения.



«Красноармейская звезда» Политического  
управления Сибирского военного округа,  
апрель 1927 г.

## ДЖИУ-ДЖИЦУ

### ИСКУССТВО ЛОВКОСТИ И ГИБКОСТИ

#### В чем секрет джиу-джицу

Недавно на собрании ячейки Осоавиахима при штабе СибВО состоялся доклад тов. Ощепкова о японской системе индивидуальной самозащиты — джиу-джицу.

Если европейские системы самозащиты в виде бокса за последнее время получили у нас распространение, то



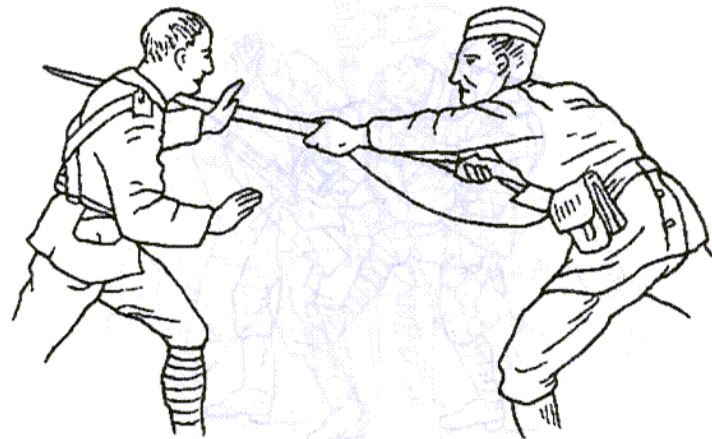
Один из ключей при нападении

с азиатской системой самозащиты в виде японской джиу-джицу и китайской бугей мы совершенно незнакомы. Между тем японская система самозащиты представляет значительный интерес. Разъяснению существа джиу-джицу и был посвящен доклад тов. Ощепкова.

Кстати, несколько слов относительно докладчика тов. Ощепкова. Ощепков в течение семи лет изучал в Японии японский язык и попутно с этим окончил пятилетний спортивный институт джиу-джицу — Кодокан в Токио.

Слово «джиу-джицу», или, вернее, «дзюу-дзюуцу» (в Японии говорят «дзюу-до»), в переводе на русский язык означает «искусство ловкости и гибкости».

В основу джиу-джицу как самозащиты входят прежде всего учет закона равновесия противника, умелое использование его тяжести и силы для нанесения ему поражения. Для этого джиу-джицу учит пользоваться каждым удобным случаем, каждой оплошностью противника.



Отражение вооруженного нападения безоружным



Для знающего приемы джиу-джицу преимущества противника в мускульном отношении не играют почти никакой роли. Знаменитые броски в джиу-джицу производятся умелым отступлением при нападении противника. Противник, делая резкие и сильные движения, не встречает противодействия и, повинаясь закону инерции, подается вперед за своим движением, теряя при этом равновесие. Этим с выгодой для себя пользуется знаток джиу-джицу.

Он стремительно сбивает противника с ног путем бросков через подножку, бедро, поясницу, плечо и голову. При отражении нападения с палкой, шашкой, ножом, револьвером, винтовкой, помимо бросков, наносятся удары ногами и руками, выкручиваются суставы рук и ног, делаются удушающие сдавливания дыхательных путей и органов. Все это может проделываться в такой степени, чтобы только заставить противника отказаться от дальнейшего нападения, совершенно не причиняя ему серьезного вреда.



Нападение на вооруженного сзади

Джиу-джицу не требует физической силы. Здесь важную роль играют ловкость и проворность. В этом главный секрет джиу-джицу.

### Джиу-джицу в европейских армиях

Докладчик успешно продемонстрировал ряд приемов джиу-джицу и на заданные ему вопросы дал исчерпывающие ответы. Из показанных приемов можно было заключить, что джиу-джицу действительно глубоко продуманная и хорошо разработанная система самозащиты. Она имеет ряд преимуществ перед боксом. Приемы джиу-джицу поражали своей красивой техникой выполнения и произвели на присутствовавших впечатление исключительного восхищения. Нападения с револьвером, палкой, ножом, саблей и винтовкой отражались с особенной ловкостью.



Невооруженный ловким приемом подчиняет себе вооруженного винтовкой.

Джиу-джицу является японской системой самозащиты. Но понемногу ее начинают перенимать и европейцы. Еще до империалистической войны англичане, гордившиеся своими боксом, после ряда поражений (японцы-джиуджисты выступали против англичан-боксеров) признали джиу-джицу полезным видом физической подготовки и самозащиты и стали вводить у себя в армии.

За Англией последовала Франция, которая имеет свою систему самозащиты и, несмотря на это, все же сочла необходимым ввести джиу-джицу у себя в армии. В последнее время приемам джиу-джицу обучается и американская армия.

В японской армии большое внимание уделяется физической подготовке вообще, а фехтованию на винтовках и джиу-джицу в особенности.

Доклад тов. Ошепкова обсуждался особой комиссией ячейки ОСО при штабе СибВО и было решено, до окончательной проработки этого вопроса в научно-исследовательской комиссии, организовать из сотрудников штаба округа группу по изучению джиу-джицу. Группа эта быстро организовалась, и сейчас ведутся занятия.

Николаев

## ДЗЮУ-ДО\*

### Вводная часть

Полное отсутствие пособий, которые могли бы облегчить работу студентов ГЦИФК, изучающих современную спортивную и прикладную дзюу-до, побудило меня составить настоящий конспект. В основу конспекта положен комплекс приемов дзюу-до, составляющих норму, вошедшую в комплекс норм ГТО II ступени. В конспекте помимо учебного материала приводятся краткие сведения по истории развития системы дзюу-до и даются организационно-методические указания по проведению занятий. Конспект рассчитан исключительно на студентов, проходящих дзюу-до в ГЦИФК под моим личным руководством, и в качестве самоучителя по дзюу-до рекомендован быть не может.

### Дзюу-до в системе советской физкультуры

Система рукопашного боя дзюу-до, существующая в Японии свыше 50 лет и получившая ныне широчайшее распространение во всем мире, официально введена в систему советской физкультуры всего около трех лет назад и является для нас совершенно новым видом спорта.

В основном мы позаимствовали эту систему от японского института Кодокан-дзюу-до, учрежденного в Токио в 1882 году.

\* Опубликовано в «Сборнике материалов по учебным дисциплинам» Государственного центрального института физической культуры (ГЦИФК) в 1934 году.



Полноценность дзюу-до заключается в том, что эта система, признанная в Японии системой физического воспитания, построена на основе комплекса боевых упражнений, имеющих колоссальное военно-прикладное значение.

В эту систему входят главные элементы всех существующих видов рукопашного боя, начиная от французского и английского бокса, китайской у-ши или у-и и кончая приемами различных стилей борьбы.

Все эти приемы комбинируются в дзюу-до в различных сочетаниях, позволяющих защищаться от нападений противника, не только невооруженного, но и вооруженного любым огнестрельным или холодным оружием, при близком с ним соприкосновении.

В основу тренировки по системе дзюу-до положено сопротивление при борьбе двух движущихся противников-партнеров, что дает значительную физиологическую нагрузку как на мышцы, так и на центральную нервную систему. Дзюу-до, как и всякая другая система рукопашного боя, построенная на борьбе человека с человеком, наилучшим образом вырабатывает хладнокровие, решительность, быстроту, подвижность, выносливость и умение выйти из самых затруднительных положений, используя в борьбе с противником его силу и экономя силу собственную. Таким образом эта система воспитывает все те психофизические качества, которые необходимы нашему физкультурнику — бойцу Красной Армии в обстановке предстоящих классовых боев, в исходе которых роль рукопашной схватки может быть решающей.

Прикладное значение дзюу-до и огромная роль этой системы в деле общей физической подготовки выгодно

выделяют ее из ряда всех существующих ныне систем самозащиты и нападения. Именно поэтому мы должны основательно вооружиться знанием этой интересной и полноценной для нас системы, стремясь достигнуть в применении ее приемов той высокой техники, которая пока является достоянием только японцев.

Введение дзюу-до у нас в СССР в комплекс норм ГТО II ступени указывает на то, что мы должны не только изучить ее как распространенную систему, но и добиться применения ее в деле укрепления обороноспособности нашей страны, обогатив ее нашими достижениями в смысле методики изучения и техники выполнения ее приемов.

### История дзюу-до в Японии

Искусство рукопашного боя в Японии стало развиваться примерно с 29 года до нашей эры. История отмечает двух популярных борцов того времени — Номино Сукуне и Тамано Кузая. Характерно, что правила борьбы в то время разрешали как угодно бросать противника на землю и наносить ему удары ногами.

В 97 году нашей эры у японцев появляется первая система рукопашного боя, которая называлась «кумиучи», что значит «бой вплотную».

В течение многих столетий (примерно с 200 по 1671 год) развитие искусства рукопашного боя связано с несколькими фамилиями. Из рода в род, от деда к внуку передавалась эта почетная профессия иногда на протяжении сотен лет. Естественно, что каждый из руководителей (а они принадлежали к разным родам) создавал и развивал свою систему. Таким образом, к концу XVII столетия в Японии насчитывалось уже свы-



ше 40 различных систем рукопашного боя. Наибольшей популярностью, однако, пользовались две из них: в 1674 году — система циюкусинрю, адептом которой являлся Ибараки Сансэй, а в 1683 году — система сибукаварю, которую возглавлял Терада Садаэмон. Главным образом из системы сибукаварю и сложилась впоследствии дзюу-дзюцу.

Естественно, что культивированием систем рукопашного боя как составной дисциплины военного дела занимались представители привилегированного общества, главным образом военная каста самураев, полным достоянием которой являлись дзюу-дзюцу и фехтование.

Только с уничтожением (в 1868 году) касты самураев эти системы сделались доступными для каждого гражданина Японии. Тогда же был поднят вопрос об установлении в стране единой системы рукопашного боя, которая могла бы послужить целям физического и морального воспитания нового поколения Японии, призванного оберегать покой нарождающейся буржуазии. За установление единой системы рукопашного боя особенно боролся Кано Дзигоро, которому и удалось добиться полного успеха.

В 1882 году в Токио было построено специальное здание, в котором сосредоточилось преподавание единой системы рукопашного боя — дзюу-до; зданию же было присвоено название «Кодокан-дзюу-до», что значит «институт, где читаются лекции по дзюу-до».

В дзюу-до вошли наиболее жизненные приемы из трех систем рукопашного боя: дзюу-дзюцу, тензинсиниорю и киторю. Эти системы были самыми популярными в Японии в 1868—1882 годах. Система дзюу-до, вполне оправдавшая себя как система психофизического воспита-

ния, в настоящее время принята в Японии во всех учебных заведениях, физкультурных кружках, в армии, флоте и полиции.

### Смысл слов «дзюу-дзюцу» и «дзюу-до»

Слово «дзюу-дзюцу» в японском языке состоит из двух иероглифов; первый из них (дзюу) имеет значение «гибкость, эластичность, мягкость»; второй (дзюцу) означает «искусство». В соединении эти два иероглифа образуют понятие «искусство гибкости, искусство эластичности, искусство мягкости» (в смысле гибкости и эластичности). Всякий другой перевод слова «дзюу-дзюцу» — вроде «дробление костей», «ломание мускулов», «магия мышечного преодоления» и пр. — является результатом невежества или вульгаризации и не имеет ничего общего с подлинным смыслом названных иероглифов.

Единственно правильное чтение, соответствующее действительному понятию двух приведенных выше иероглифов, надо транскрибировать по-русски: дзюу-дзюцу, а не джиу-джицу, потому что джиу-джицу ни в какой мере не соответствует произношению японцев, в языке которых нет звука «ж», равно как нет и других шипящих звуков, свойственных русскому языку. Начертание «джиу-джицу» перенесено в русскую литературу из западноевропейских источников (французского, немецкого и английского языков), в которых чтение приведенных иероглифов транскрибируется латинским алфавитом, обычно *jiu-jitsu*, *djiu-djitsu* или *ju-jitsu*.

Русские переводчики европейских языков, не знакомые с японским языком, транскрибировали это слово по-



русски — джиу-джицу, что совершенно не соответствует ни чтению иероглифов, ни действительному названию самой системы. Слово «дзюу-до» имеет первым иероглифом тот же иероглиф, что и в «дзюу-дзюцу», второй же иероглиф (до) имеет значение «путь», «дорога». В сочетании эти два иероглифа образуют понятие «путь к гибкости, путь к эластичности, путь к мягкости» (в смысле гибкости и эластичности). Под словом «путь» или «дорога» подразумевается процесс учебы, который должен привести человека к гибкости и укреплению его психофизических качеств.

### Принципы дзюу-до

Смысл первого иероглифа «дзюу» (гибкий, эластичный, мягкий) считается принципиальной основой системы дзюу-до. По принципу системы дзюу-до бросать противника следует не силой, а ловкостью, построенной на быстроте, гибкости, эластичности и на знании техники. Для этого нужно вначале поддаться силе противника, то есть отступить назад, расслабляя свои мышцы, а в момент применения броска, наоборот, сосредоточить на приеме всю свою силу, резкость и быстроту.

### История развития дзюу-до в России до и после Октябрьской революции

Дзюу-до как спорт до 1914 года в России не культивировался. Дзюу-дзюцу стала известна в России из книг американского офицера Ганкока только как система самозащиты. Некоторые из ее приемов изучались в петербургской полицейской школе начиная с 1902 года.

- ♦ В 1914 году впервые в России мною был создан любительский кружок изучения спортивной дзюу-до во Владивостоке. В кружке занималось около 50 человек, преимущественно учащаяся молодежь. Сюда приходили тренироваться и японцы, проживавшие во Владивостоке. Кружок существовал до 1920 года.
- ♦ В 1925 году во Владивостоке мною были проведены трехмесячные курсы среди советских инструкторов физкультуры.
- ♦ В 1928 году под моим руководством дзюу-до изучалась в Новосибирске в «Динамо», в школе милиции и в штабе Сибирского военного округа.
- ♦ В 1930—1933 годах работа по дзюу-до развертывается мною в Москве в ЦДКА, ГЦИФК, ЦВШ р.-к. милиции и в некоторых воинских частях РККА.

### Краткая характеристика существующих систем рукопашного боя с точки зрения их полноценности и применения в целях самозащиты

Из существующих ныне систем рукопашного боя наиболее распространены французский, китайский и английский бокс, финско-французская, вольно-американская, швейцарская и кавказская борьба, а также фехтование на ножах, эспадронах и штыках.

Французский и китайский бокс может служить прекрасным средством самозащиты и нападения в схватке двух невооруженных на дальнем расстоянии, так как бой заключается в нанесении ударов ногами. В случае же нападения вооруженного противника приемы этих видов бокса не могут быть действенны, так как в самый момент



хотя бы и удачного удара у противника остаются шансы на использование своего оружия. Вторым и довольно крупным недостатком французского и китайского бокса является схватка вплотную. В такой момент, например, французский бокс не сможет решить участь схватки, ибо при тесном соприкосновении с противником трудно нанести сильный удар как рукой, так и ногой; а других приемов, которые могли бы вывести из этого затруднительного положения, французский бокс не имеет.

**Английский бокс** имеет большой запас великолепно разработанных, исключительных по силе приемов на случай столкновения с противником при близкой дистанции. Но так же, как и французский, этот бокс теряет свое значение при столкновении с противником вплотную, если у боксера будут захвачены руки. Он не может быть также применим против ударов ногами и в случае нападения с оружием.

**Финско-французскую борьбу** некоторые лица решаются рекомендовать в качестве лучшего вида самозащиты. Однако эта борьба, являясь прекрасным средством укрепления организма, менее ценна в смысле прикладного значения по сравнению с борьбой вольного стиля в схватках невооруженных и совершенно беспомощна в борьбе невооруженного против вооруженного. Недостаток финско-французской борьбы заключается в том, что ее правила запрещают хватать руками за ноги и делать подножку, а в партере она учит все время находиться спиной к противнику, что с точки зрения самозащиты воспитывает такие навыки, которые абсолютно неприемлемы в реальной обстановке боя. Кроме того, эта борьба не имеет специальных приемов самозащиты против ударов руками и ногами и против вооруженного противника.

**Вольно-американская борьба** в части защиты против вооруженного противника страдает тем же недостатком, что и финско-французская, но более ценна в смысле самозащиты, так как содержит подножки и приемы выворачивания суставов рук и ног, являющиеся прикладными приемами в борьбе невооруженных.

**Швейцарская борьба** представляет собой борьбу на поясах. Ее приемами, которые содержат подножки, можно скорее справиться с невооруженным противником в случае соприкосновения с ним вплотную. Недостатком этой борьбы является отсутствие других прикладных приемов в борьбе невооруженных и специальных приемов самозащиты против вооруженного противника.

**Кавказская борьба** ценна тем, что, будучи борьбой вольного стиля, является, в смысле прикладного значения в борьбе невооруженных, полноценнее финско-французской, но системой самозащиты быть не может, так как против ударов ногами и руками и против вооруженного нападения не имеет специальных приемов самозащиты.

**Фехтование.** Все виды фехтования могут служить хорошей самозащитой на дальнем расстоянии. Но если сабля, штык или трость захвачены руками, то знающий фехтование окажется в безвыходном положении и не сможет себя защитить.

Словом, ни один из кратко охарактеризованных здесь видов рукопашного боя не является полноценным способом самозащиты, так как каждый из этих видов боевых упражнений действителен только на определенном расстоянии и с изменением дистанции теряет свое значение, а большинство вообще не предусматривает приемов защиты против вооруженного нападения.



Итак, наибольшая дистанция требует применения огнестрельного оружия; ближе — действителен штык; еще ближе — сабля или палка, затем нога (французский и китайский бокс); потом английский бокс и, наконец, положение «тела к телу» требует знания приемов борьбы, из которых наиболее выгодна в таких случаях борьба вольного стиля.

Дзю-до в прикладном отношении полноценнее всех перечисленных видов боевых упражнений, потому что она содержит наибольшее разнообразие приемов рукопашной схватки, которыми предусматриваются все моменты самозащиты против нападения на разном расстоянии и с любым оружием в стойке и лежа на земле.

### Организационные указания

**Помещение.** Занятия по спортивной дзю-до могут проводиться круглый год: зимой — в помещении, летом — на открытой площадке или на площадке под навесом, предохраняющим от сильного солнца и дождя.

В зимнее время занятия по дзю-до лучше проводить в специально оборудованном помещении. Однако, если такого помещения нет, место для дзю-до должно быть отведено и соответствующим образом подготовлено в общегимнастическом зале. Во всяком случае помещение для занятия дзю-до должно отвечать требованиям гигиены: должно быть просторным, чистым, светлым, с хорошей вентиляцией и температурой во время занятий не ниже 10° по Цельсию.

**Оборудование.** Если место для дзю-до оборудуется в отдельном помещении, то пол должен быть застлан мягкой массой, делающей падение безопасным. Этой цели

могут служить борцовские маты, обыкновенные новые мочальные или соломенные матрацы либо матрацы из конского волоса, морской травы и пробковой пыли, хорошо простеганные и не очень тонкие. Если оборудование настила такого характера окажется по каким-либо причинам сложным, то в комнате устраивается деревянная рама, которая засыпается сухими, хорошо просеянными опилками, а сверху затягивается шинельным сукном, брезентом, палаточным материалом или байкой. При устройстве настила в небольшой комнате по стенам следует устанавливать мягкие щиты из матрацев, чтобы избежать ушибов и ранений.

Деревянная рама нужна не только под опилки, она в равной мере необходима и под маты или матрацы для их скрепления. В первом случае высота рамы должна быть не менее 30 см, причем ее края должны быть обиты войлоком или мочалом. Опилки насыпаются в уровень с рамой. Во втором случае рама должна быть ниже толщины мата или матраца и может ничем не обиваться, так как ее закроют свисающие края мата или матрацев.

Размер площадки для занятий дзю-до зависит от условий, в которых придется проводить занятия; однако нужно иметь в виду, что площадь на одну пару упражняющихся должна быть не менее 3 м².

При оборудовании настила в общегимнастическом зале, вдали от стен, установка стальных щитов не является необходимой. После засыпки рамы опилками покрывка должна быть туго натянута и закреплена гвоздиками за края рамы, чтобы при упражнениях на ней не образовались морщины.

Покрывок надо иметь две — для замены на случай ремонта или дезинфекции.



В комнате для дзю-до не должно быть ничего, кроме настила, учебных пособий на стенах, доски с объявлением, материальной части дзю-до и скамеек для сидения.

Раздевальная должна быть в отдельном помещении.

**Костюм.** Костюм для дзю-до состоит из летней гимнастерки и шаровар с матерчатым поясом — кушаком длиной 125 см и шириной 5 см. Под шаровары надеваются бандаж или трусы. На гимнастерке не должно быть пуговиц и крючков; на шароварах пуговицы как исключение могут быть только спереди и обязательно закрытые. Никаких пряжек ни спереди, ни сзади на костюме иметь не разрешается.

Гимнастерка подвязывается матерчатым поясом, концы которого завязываются на животе. Если есть возможность сделать специальный костюм дзю-до японского покроя, то под него можно надевать лыжные шаровары или просто трусы с бандажем. Халат японского образца запаховается слева направо и подвязывается матерчатым поясом. Занятия на ковре могут производиться босиком или в борцовках. Борцовки не должны иметь толстой кожаной или резиновой подошвы, так как кожаной подошвой можно причинить ушибы при подножке, резиновая же подошва, не давая скольжения, может при подножке способствовать повреждению коленного и голеностопного сустава.

**Гигиенические указания.** К занятиям и тренировкам можно приступать при абсолютно чистом теле, коротко остриженных ногтях на руках и ногах. После занятий следует обмываться теплой или горячей водой, чтобы предохранить кожу от всевозможных заболеваний. Если нет теплого душа, то можно обмываться и холодной водой с мылом, причем после такого обмывания следует растереться докрасна махровым полотенцем. При отсутствии

душа вообще обмывание тела следует проделать дома, обязательно сменив белье.

Больные с кожными заболеваниями (фурункулезом, чесоткой, экземой и др.), потливостью ног, с запахом изо рта и носа к занятиям по дзю-до допускаться не должны. Не следует также допускать к занятиям лиц, имеющих хронические повреждения связок, мышц, а также страдающих частым заболеванием кожи, болезненно переносящих падения и вообще схватки. В случаях получения при занятиях или тренировке ссадин или порезов от ковра, ногтей и т. п. или ушибов от удара и падения следует тотчас же продезинфицировать пораженное место йодной настойкой и перевязать его чистым марлевым бинтом.

Ни во время урока, ни тотчас после окончания его не следует пить холодной воды.

### Составные элементы дзю-до

Дзю-до, вошедшая в комплекс норм ГТО II ступени, делится на две части — спортивную и прикладную. Спортивная часть дзю-до состоит из раздела борьбы невооруженных, в который входят: а) подготовительные упражнения, б) способы страховки и само страховки, в) приемы борьбы.

Подготовительные упражнения проводятся на полу и на ковре. Упражнения на полу заключаются в движениях с целью сохранения правильной стойки во время движения, в движениях с целью вывода противника из равновесия и движениях с целью индивидуального изучения приема. Упражнения на ковре заключаются в способах падения с целью само страховки и в способах страховки падающего противника.



Борьба делится на схватки, проводимые в стойке, и на схватки, проводимые лежа на ковре. В стойке борьба состоит из бросков с подножками, бросков с захватами ног руками и бросков с помощью бедра. Все броски делятся по степени своего прикладного значения на приемы, не связанные с падением ради приема, на приемы, связанные с падением ради приема раньше падения противника, и на приемы, связанные с падением вместе с противником.

Выполнение приемов (бросков), не связанных с падением ради приема, считается высшей техникой в дзю-до. Борьба лежа на ковре состоит из способов удержания противника и приемов гяку его суставов рук и ног руками и с помощью ноги. Она делится на приемы, применяемые по отношению к противнику, находящемуся внизу лицом кверху и лицом книзу, и к противнику, находящемуся сверху.

Прикладная часть дзю-до состоит из разделов: борьба невооруженных, борьба невооруженного против вооруженного и борьба вооруженных.

В раздел «Борьба невооруженных» входят:

- а) подготовительные упражнения с целью тренировки приема в индивидуальном выполнении;
- б) приемы борьбы.

Борьба проводится в стойке и лежа на земле. Борьба в стойке состоит из бросков с подножками, без подножек и с захватами ног руками, из ударов ногами и защиты от таких ударов. Борьба лежа на земле состоит из захватов ног руками, гяку суставов рук и ног и удержаний.

В раздел «Борьба невооруженного против вооруженного» входят:

- а) подготовительные упражнения с целью тренировки приема в индивидуальном выполнении;
- б) приемы борьбы против любого огнестрельного и холодного оружия на близком расстоянии.

Борьба проводится в стойке. Борьба в стойке состоит из способов отвода, отбива и захвата направленного оружия — будь то нож, револьвер, палка или винтовка со штыком — и приемов обезоруживания и подчинения своей воле противника путем комбинированного применения приемов из спортивной и прикладной частей дзю-до.

В раздел «Борьба вооруженных» входят:

- а) подготовительные упражнения с целью тренировки приема в индивидуальном выполнении;
- б) все приемы спортивной и прикладной частей дзю-до, которые применяются в комбинациях, когда оружие уже не может быть использовано.

### Методические указания

Среди обильной литературы по дзю-до на иностранных языках (русская литература по этому вопросу крайне скудна) абсолютно не имеется материалов, освещающих методическую установку по изучению этой системы. Крайне мало внимания уделено вопросам методики дзю-до и в японских источниках.

Для нас ценность изучения дзю-до заключается главным образом в усовершенствовании психофизических качеств человека, то есть в укреплении его внутренних



органов, нервной системы, в развитии и укреплении всех мышц тела и выработке подвижности и ловкости. Кроме того, мы должны научиться использовать ее приемы для целей самозащиты и нападения в условиях боевой обстановки. Поэтому наша задача состоит в том, чтобы поднять дело изучения дзюу-до, особенно с методической и гигиенической стороны, на значительно более высокую ступень, чем это достигнуто, например, немцами, у которых эта система в последние годы вылилась в форму массового вида спорта.

Заимствуя дзюу-до от токийского института Кодокан-дзюу-до, мы прежде всего сохранили структуру этой системы, разделив ее так же, как это сделано и в Японии, на две части — спортивную и прикладную.

Спортивная часть дзюу-до является основой в деле изучения прикладной ее части, а поэтому, чтобы освоить, допустим, раздел «Борьба невооруженного против вооруженного», следует хорошо знать раздел «Борьба невооруженных» из спортивной части дзюу-до.

В методическом отношении по изучению дзюу-до мы расходимся не только с немцами, но и с институтом Кодокан. Первые до сего времени продолжают придерживаться не вполне верных форм дзюу-до; отсюда налицо некоторые отступления и даже искажения спортивной части этой системы. У немцев превалирует борьба в партере и совершенно недостаточно представлена борьба в стойке. Отсюда нет методики, нет техники, не освоены многие приемы борьбы в стойке и плохо разработаны правила соревнований по спортивной части дзюу-до, которые к тому же сильно отличаются от японских правил института Кодокан.

Что касается института Кодокан, то он до сего времени не удосужился разработать отдел подготовительных упраж-

нений общеразвивающего характера. Это свидетельствует о том, что многие адепты дзюу-до из института Кодокан остаются сторонниками консервативного взгляда, считая, что падения (с чего, собственно, начинается изучение дзюу-до в Японии), а затем приемы могут считаться достаточной подготовкой организма для занятий дзюу-до и что никаких других упражнений общеразвивающего порядка вводить в эту систему нет смысла. Может быть, они по-своему и правы, но мы считаем, что этими упражнениями ограничиться нельзя, так как при падениях и приемах в работе участвуют далеко не все мышцы тела и, следовательно, возможность равномерного развития организма без специальных упражнений достигнута быть не может.

Урок дзюу-до должен быть построен в зависимости от состава учащихся. Здесь следует учитывать возраст, общую физическую подготовленность, продолжительность срока обучения, а также и условия, в которых придется проводить занятия.

Важнейшими являются данные о физическом состоянии каждого учащегося. На основе этих данных разрабатывается план занятий и для каждого учащегося определяются степень нагрузки, время и средства тренировки.

Теория должна чередоваться с практикой. Беседы по теории целесообразно проводить во время перерыва между упражнениями.

Очень важно, чтобы у занимающихся всегда поддерживалось бодрое и хорошее настроение. Это в значительной мере зависит от преподавателя, умеющего интересно построить урок и, соответственно, вести беседу во время перерыва.

Каждый учащийся должен периодически подвергаться врачебному контролю. Это дает возможность преподава-



телю быть в курсе здоровья всех своих учеников, что очень важно в смысле проверки правильности отобранных для каждого упражнений. Из этого следует, что работа преподавателя должна проходить в тесном контакте с врачом.

Разбивка учащихся на группы производится соответственно здоровью и возрасту. По мере выявления особо успевающих их целесообразно объединять в отдельные группы с целью стимулирования и поднятия продуктивности в занятиях.

Дисциплина в коллективе должна поддерживаться сознательностью самих учащихся. Конечно, многое зависит и от преподавателя, который должен быть авторитетом для учащихся. Первый урок начинается с беседы, в которой преподаватель знакомит учащихся с целью и задачей изучения дзюу-до, а также с содержанием программы, планом занятий и порядком проработки программного материала. Далее он должен указать на значение дзюу-до в системе советской физкультуры и кратко познакомить с историей развития этой системы.

Со второго урока и далее начинается практическое освоение дзюу-до. Сначала изучается раздел «Борьба невооруженных» из спортивной части дзюу-до. Сюда относятся подготовительные упражнения общеразвивающего характера, подготовительные упражнения из дзюу-до (асимметричные движения, составляющие целиком прием дзюу-до, падения на спину, на бок, кувырки вперед через плечо и падения на бок через палку) и приемы.

Изучение приемов дзюу-до начинается с бросков первой серии, то есть не связанных с падением на ковер ради приема. Приступая к показу броска, следует продемонстрировать и страховку бросаемого противника.

Изучение бросков второй серии, то есть связанных с падением на ковер ради приема раньше противника, и бросков третьей серии, то есть связанных с падением на ковер ради приема вместе с противником, начинается лишь после того, когда хорошо будут проработаны броски первой серии.

Изучение приемов дзюу-до в партере начинается после того, как хорошо будут проработаны все броски и в «условных тренировках», и в «учебных вольных схватках».

Приступая к практическим урокам дзюу-до, преподаватель должен дать подробное объяснение каждого упражнения, затем сам должен сделать его показ в медленном темпе, потом повторить его на одном из учащихся (особенно если показывается прием), после чего прием может разучивать вся группа, разбившись попарно, соответственно весу и росту.

Проработка упражнений и приемов может производиться по счету преподавателя или произвольно всей группой. Во время практической проработки материала преподаватель должен внимательно наблюдать за работой учащихся, поправляя ошибки и искажения.

Учащиеся должны внимательно слушать объяснения и следить за показом преподавателя, имея в виду, что упражнение или прием может не получаться в результате невнимательного отношения к объяснению и показу, вследствие неумения подражать, в силу отсутствия координации движений или от непонимания механики движения.

При разучивании приемов следует заранее условливать, кто из партнеров будет проводить прием и кто подвергаться приему. Подвергающийся приему должен поддаться на прием, не оказывая никакого сопротивления.



Изучение приемов начинается с разучивания технических легких приемов с постепенным переходом к технически более трудным. Нельзя переходить ко второму приему, пока технически хорошо не будет усвоен первый.

Приемы и упражнения изучаются в том порядке, который указан в схеме уроков. Показанный бросок разучивается по разделениям, то есть изучаются его составные части, и только после хорошего усвоения разделений броска приступают к выполнению его слитно. Необходимо помнить, что слитное выполнение приема не должно быть слишком быстрым, сильным и резким.

Слитное выполнение бросков с целью технической их отшлифовки производится в условной тренировке. К учебным же вольным схваткам можно переходить только тогда, когда очень хорошо будет проработан известный комплекс бросков, которыми можно было бы свободно оперировать в вольной схватке.

Во время условной тренировки и особенно во время проведения учебных вольных схваток необходимо следить за правильностью стойки. Стоять надо свободно и прямо, не горбясь и не напрягая мышц в руках и ногах, так как напряженная стойка мешает успешному проведению приема, сковывает подвижность, способствует потере равновесия, препятствует проведению приема, ведет к пассивности и быстрому утомлению.

Изучая дзю-до, следует воспитывать в себе хладнокровие и способность осмысленно относиться ко всем своим действиям. Не следует спешить и горячиться при проведении приемов. Надо терпеливо добиваться освоения того приема, который не выходит. Не разочаровываться, если прием не получается или способствует контрприему.

Разучивание приемов гяку в стойке и в партере, а также при применении их в условных тренировках и учебных вольных схватках должно выполняться без силовых рывков, спокойно и плавно. После первой же безрезультатной попытки освободиться от гяку надо немедленно давать сигнал, ни в коем случае не пытаясь перетерпеть ощущаемую боль.

Сигнал о сдаче подается голосом: «есть», «сдаюсь» — или знаком в виде резкого и сильного удара по коврику или легкого, но четкого удара по телу противника. После сигнала захват гяку должен быть немедленно отпущен.

Если ученик не понимает приема или отстает в освоении техники, преподаватель должен терпеливо помочь ему, заставив проделать прием на себе, разъясняя при этом ошибки. Чтобы избежать ударов учащихся друг о друга при бросках со стойки, следует допускать на ковер не более трех пар (если позволяют размеры ковра).

Программа по дзю-до для коллектива, где занятия проходят в течение всего зимнего периода (с сентября или октября по май включительно), составляется из расчета трех занятий в декаду по два, два с половиной часа, обычно на 120 часов.

При проведении же краткосрочных курсов с целью сдачи нормы ГТО II ступени по дзю-до программа может быть пройдена в 30 часов. В этом случае изучаются только одни приемы дзю-до, без подготовительных упражнений общеразвивающего порядка. Однако прохождение некоторых подготовительных упражнений дзю-до, проработка приемов в условных тренировках и проведение 10-минутных вольных схваток являются совершенно обязательными, так как без сохранения спортивных принципов нельзя достичь практического освоения этой сис-



темы, невозможно овладеть техникой и развить ориентировку в комбинированном применении изученных приемов во время вольных схваток.

Начинать изучение дзюу-до рекомендуется лишь с 18 лет. Однако при исключительно благоприятных физиологических особенностях занятия могут быть начаты и в более раннем возрасте.

Изучение партерной борьбы начинается с приемов борца, находящегося сверху противника, после чего переходят к изучению действий борца, находящегося под противником. Учебные вольные схватки на все броски и приемы в партере проводятся после качественной проработки всех приемов как в стойке, так и в партере.

Учебные вольные схватки могут проводиться в конце каждого урока, начиная с трехминутного срока без перерыва и до 10 минут с минутным перерывом после первых пяти минут.

Каждая схватка должна заканчиваться постепенно замедляющейся ходьбой, сопровождаемой спокойным глубоким дыханием; затем следует самомассаж или массаж и душ.

Изучение всех разделов прикладной части дзюу-до начинается после того, как будет изучена спортивная часть дзюу-до. Изучение прикладной части дзюу-до начинается с раздела «Борьба невооруженных», то есть с ударов руками и ногами и защиты против этих ударов.

Изучив удары и защиту, переходят к изучению защиты против обхватов спереди и сзади без рук и с руками. В защиту входят удары, броски, гяку и захваты за чувствительные места. Затем переходят к партеру и только после этого к изучению раздела «Борьба невооруженного против вооруженного».

## Примерная схема практического урока дзюу-до

1. Порядковые упражнения — 3 мин. Построение, расчеты, повороты на месте, ходьба и бег.
2. Подготовительные — 10 мин. Упражнения общеразвивающего характера в форме вольных движений из системы Мюллера, Бука, Сюрена и шведской системы.
- 3. Подготовительные — 15 мин. Специфические упражнения дзюу-до в форме асимметричных вольных движений, передвижений с целью сохранения правильности стойки и движений для вывода из равновесия и падения с целью самостраховки.
4. Изучение приемов — 60 мин. Стойка, захваты, страховка, броски с подножками, приемы лежа на ковре, вольные схватки.
5. Заключительные упражнения — 2 мин. Успокаивающая ходьба. Теплый или горячий душ.

### Примечание

Дальнейшие практические уроки дзюу-до проводятся аналогично данной схеме, причем подготовительные упражнения общеразвивающего характера и специфические упражнения дзюу-до так же, как и приемы, заменяются новыми по мере их теоретического и технического освоения в том порядке, который указан в перечне приемов.



## ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Изучение комплекса приемов дзюу-до, вошедших в комплекс ГТО II ступени, не может быть начато без предварительной подготовки организма, так как эта система борьбы человека с человеком является исключительной в смысле физической нагрузки на организм.

Требования предварительной подготовки должны относиться ко всем, независимо от их природных качеств, так как среди физически крепких людей редко встречаются такие, у которых все части тела развиты равномерно. Кроме того, существенно важно подготовить дыхательные органы в соответствии с той нагрузкой, которая возникает при переходе к условной тренировке и вольным схваткам.

Таким образом, задача преподавателя конкретно заключается в том, чтобы он путем правильного подбора подготовительных упражнений общеразвивающего порядка регулярно, на протяжении всех занятий, начинал и заканчивал уроки по дзюу-до такими упражнениями, которые равномерно развивали и укрепляли бы весь мышечный аппарат, суставы и связки, нервную систему и дыхательные органы.

Подготовительные упражнения дзюу-до содержат специфические асимметричные вольные движения и имеют целью координировать движения рук, ног и корпуса с тем, чтобы хорошо и правильно выполнять любой прием в индивидуальном порядке, не только по разделениям, но и слитно.

Каждое асимметричное вольное движение, составляющее полностью тот или иной прием дзюу-до, выполня-

ется в подготовительных упражнениях еще и с той целью, чтобы легче перейти к изучению и выполнению самих приемов.

Другие упражнения дзюу-до, рассчитанные на гибкость суставов рук и ног, на сохранение равновесия тела во время движения и на приучение его к падению, так же, как и асимметричные движения, имеют не только общеразвивающее, но и непосредственное прикладное значение.

### Техника вольных движений дзюу-до

Все движения разучиваются сначала из положения правой стойки, а затем левой. Перед каждым упражнением следует принимать положение правой стойки.

#### 1-е упражнение

Выставить правую ногу по диагонали вправо-вперед и поднять кверху полусогнутые и сжатые в кулак обе руки так, чтобы они не касались боков, а кулаки их были на уровне плеч, причем вперед должна быть больше выставлена рука, одноименная выставленной вперед ноге.

1. Шагнуть левой ногой по диагонали влево-вперед.
2. Занести в том же направлении правую ногу, согнутую в колене, отводя при этом обе руки, сжатые в кулак, вправо-назад так, чтобы левая рука была прижата к правому соску, а правая рука — к правому плечу.
3. Отбросить правую ногу, сверху вниз и вверх-назад, сохраняя ее в согнутом положении, делая одновременно с этим движением рывок обеих рук влево-вниз с поворотом всего корпуса в ту же сторону.
4. Приставить правую ногу к левой ноге, опустив руки.



### Пояснение

Данное упражнение выполняется на три счета. По счету «раз» делается движение 1, по счету «два» делаются движения 2 и 3 и по счету «три» — движение 4.

### 2-е упражнение

1. Поставить правую ногу впереди носка своей левой ноги.
2. Занести левую ногу влево и резким движением носка ноги легко ударить по полу против носка правой ноги, пропуская ударяющую ногу дальше по той же линии своей правой ноги, и одновременно сделать движение обеими руками так, чтобы правая рука сделала рывок вверх-влево, а левая — вниз-вправо с наклоном всего корпуса влево.
3. Приставить левую ногу к правой ноге, опустив руки.

### Пояснение

1. Удар по полу наносится одновременно всеми пальцами ноги.
2. Означенное упражнение выполняется на три счета. По счету «раз» делается движение 1, по счету «два» — движение 2 и по счету «три» — движение 3.

### 3-е упражнение

1. Повернуться на носке правой ноги влево кругом, занося левую ногу в ту же сторону.
2. Приставляя пятку левой ноги к пятке правой ноги, присесть, разведя колени в стороны, а руки, сжатые в кулак, отвести одновременно с этим вправо-назад так, чтобы левая рука была прижата к правому соску, а правая рука к правому плечу.

3. Сделать резкий подбив левой ягодицей снизу-вверх-вправо, выпрямляя ноги, и одновременно рвануть обе руки влево-вниз, с поворотом всего корпуса в ту же сторону.
4. Опустив руки, стать в прямую стойку.

### Пояснение

Данное упражнение выполняется на три счета. По счету «раз» — делается движение 1, по счету «два» — движения 2 и 3 и по счету «три» — движение 4.

### 4-е упражнение

1. Повернуться на носке правой ноги влево кругом, занося левую ногу в ту же сторону.
2. Занести вперед правую ногу, слегка согнутую в колене, отводя при этом руки, сжатые в кулак, вправо-назад так, чтобы левая рука была прижата к правому соску, а правая рука согнута к правому плечу.
3. Быстро отбросить вытянутую правую ногу по диагонали вправо-назад, согнув левое колено, и одновременно сделать рывок обеих рук влево-вниз с поворотом всего корпуса в ту же сторону.
4. Приставить правую ногу к левой ноге, опустив руки.

### Пояснение

1. Означенное упражнение выполняется на три счета. По счету «раз» делается движение 1, по счету «два» делаются движения 2 и 3 и по счету «три» — движение 4.
2. Отбрасываемая назад по диагонали нога должна всей ступней плотно стать на пол.



### 5-е упражнение

1. Падая на спину, сделать рукой толчок правой ногой вверх.
2. Одновременно сделать рывок обеих рук, сжатых в кулак, через голову, к плечам.

#### Пояснение

1. Толчок ногой делается тогда, когда спина коснется лопатками ковра.
2. Упражнение выполняется на один счет.

### Страховка и самостраховка

Ни один из существующих стилей борьбы не уделяет столь серьезного внимания вопросам профилактики, как в системе дзю-до, которая предусматривает целый ряд методически разработанных способов самостраховки и страховки противника.

Наиболее распространенная из систем борьбы — финско-французская — ограничивает страховку лишь следующими моментами. Она предусматривает настил из мягких матов, который должен предохранить от повреждений при бросках; требует «не бросать» противника, а «класть» его, то есть плавно, насколько это возможно, опускать на ковер; предлагает, бросая противника, следовать с ним вместе, не падая, однако, на него тяжестью своего тела, и т. д.

Конечно, все эти мероприятия (за исключением настила из мягких матов) не обеспечивают надлежащего эффекта страховки, так как в пылу схватки каждый из борцов, стремясь оказаться победителем, допускает и «броски», и «падения на противника», пренебрегая всякими

ограничениями, созданными во имя страховки. Но так как аналогичное положение не исключается и при схватках по системе дзю-до, то необходимо признать, что главную роль должна играть не страховка противника, а умение самостраховаться, на что в дзю-до как раз и обращено особое внимание.

Именно поэтому, как правило, при занятиях дзю-до к изучению бросков переходят лишь после того, когда ученик научится самостраховаться. Конечно, одновременно он должен освоить навыки страховки и своего противника.

Самостраховка в дзю-до заключается в том, чтобы при падении на спину или на бок вовремя сгруппировать, то есть сжать или согнуть до отказа, свое тело так, чтобы оно образовало клубок. Такое положение предохраняет тело от удара, который совершенно неизбежен при распластанном падении на ковер.

Для большей самостраховки при падении на спину или на бок можно использовать также удары ладонью по коврику. Эти удары (при падении на бок — одной рукой, а при падении на спину — обеими руками) в силу того, что они производятся вытянутыми и напряженными руками раньше, чем тело коснулось ковра, принимают на себя всю тяжесть силы удара, позволяя телу легко и безболезненно упасть на ковер.

Это очень важно, особенно для головы, которая иначе при падении была бы откинута назад, находясь под угрозой удара затылком о ковер. Здесь уместно сказать, что мягкость ковра в дзю-до (в противовес финско-французской борьбе) не играет роли профилактического средства против повреждений конечностей тела. В Японии дзю-до изучается не на мягких матах, а на циновках из простеганной соломы, толщиной 6 см. Эти циновки так же



тверды, как деревянный пол. Естественно, поэтому японцам пришлось уделить особое внимание изучению способов страховки и главным образом самостраховки, чтобы добиться избавления от ушибов, ранений и повреждений тела.

Страховка в дзюу-до заключается в удержании за костюм руки противника в момент его падения. Удержание руки противника во время приема, не связанного с падением ради приема, страхует падающего от броска противника от удара спиной или затылком о ковер.

В тех случаях, когда противник падает от броска, не связанного с падением на ковер ради приема, на левый бок, его необходимо удерживать левой рукой за правый рукав под локтевым суставом; и наоборот, при падении на правый бок — удержание производится правой рукой за левый рукав. Удержание руки противника в своей руке необходимо также и для того, чтобы во всякую минуту после броска можно было перейти к гяку руки, если самого броска окажется недостаточно для получения нужного эффекта.

Страховке в системе дзюу-до способствует также костюм, в котором проводятся занятия, так как все захваты делаются за одежду, а не за тело, как это принято в финско-французской борьбе.

Необходимо напомнить, что по правилам дзюу-до поражение засчитывается не только тогда, когда противник падает на обе лопатки, но и тогда, когда он падает на спину или на бок, лишь бы руки его не упирались локтями о ковер. Поэтому необходимость бросать противника преднамеренно, без страховки, не может быть признана оправданной и, вообще говоря, имеет место лишь при недостаточной опытности в бросках или при полном незна-

нии правил страховки. Последнее может встречаться лишь в том случае, если спортивная дзюу-до изучалась не по системе института Кодокан, единственно правильной из всего многообразия систем дзюу-дзюцу, выдаваемых различными фальсификаторами за подлинную японскую дзюу-дзюцу.

При применении бросков с прикладной целью, то есть для самозащиты или нападения с серьезной целью, эти броски могут выполняться без страховки. Та же рука, которая удерживала руку противника с целью страховки в условиях спортивной страховки дзюу-до, при самозащите или нападении может способствовать тому, чтобы противник разбил себе голову или сильно ударился спиной о землю.

## Техника падений

**6-е упражнение.** Падение на спину и назад на бок.

1. Сесть на ковер, подогнув ноги, руки вытянуть вперед на уровне плеч, голову прижать к коленям.
2. Упасть назад на спину, сохраняя принятое положение, затем вернуться снова в исходное положение.
3. Присесть на носках на корточки, разведя колени в стороны; вытянуть обе руки вперед на уровне плеч; подбородок прижать к груди; корпус согнуть до отказа вперед.
4. Сесть на ковер ягодицами ближе к пяткам, затем упасть назад на спину, сохраняя согнутое положение всего корпуса.
5. Стать в нормальную стойку; правую ногу и обе руки вытянуть вперед.



6. Опускаясь ягодицами на ковер ближе к пяткам, согнуть до отказа весь корпус, прижимая подбородок к груди.
7. Упасть на спину, сохраняя согнутое положение всего корпуса.

#### Пояснение

1. Во всех случаях падения на спину из положений, указанных выше, необходимо наносить удар ладонями по коврику. Удары наносят одновременно обеими руками около бедер в момент, когда плечи коснутся коврика.
2. Падение на бок производится в той же последовательности, как и падение на спину, с той лишь разницей, что удар по коврику производится одной рукой, находящейся при падении внизу.
3. Во всех случаях падения на спину даже тогда, когда техника падения хорошо изучена, следует стремиться падать на бок, так как падение на бок безопаснее падения на спину.
4. Падение на спину и назад на бок через препятствие, которым служит борцовский мешок или обитая толстым слоем войлока палка, которая должна быть укреплена в горизонтальной плоскости на высоте не более 20 см от коврика, производится сначала после двух-трех сделанных шагов; темп движений постепенно увеличивается, и в конце концов падения производятся с разбега.

#### 7-е упражнение. Кувырок вперед через плечо.

1. Стать в правую стойку, нагнуться вперед; опереться о ковер обеими руками так, чтобы кисти рук были

обращены внутрь; правая рука должна быть впереди, а левая сзади.

2. Пропуская правую руку под себя, опуститься правым плечом и правой стороной затылка на ковер.
3. Сделать толчок ногами и перевернуться через плечо вперед.

#### Пояснение

1. Сначала кувырок производится с места, затем с шага, потом с разбега; когда же техника кувырка будет освоена в совершенстве, падение можно производить через поставленный на пол борцовский или боксерский мешок или через лежащего на спине человека с поднятой ногой. Когда ученик привыкнет делать кувырки через человека, он делает падение от толчка его ноги.
2. Если кувырок производится через правое плечо, то падающий переворачивается с правого плеча на левую ягодицу, очутившись после кувырка на левом боку.
3. Правильный кувырок заключается в том, чтобы он был выполнен так, как указано выше, и чтобы тело падающего очутилось на левом боку на той линии, вдоль которой он делал кувырок. Если же тело очутится в стороне от линии, значит, падение произведено неправильно.

#### 8-е упражнение. Падение на бок через палку.

##### 1-й вариант

1. Встать лицом к палке, укрепленной в наклонном положении под углом 45°, так, чтобы правое колено упиралось в палку.



2. Обхватить палку подхватом правой руки.
3. Поднимая левую ногу, перевалиться вперед через палку, упав на левый бок, не выпуская из руки палку.

#### Пояснение

1. Переваливание через палку происходит на правой ноге, на которой производится вращение слева направо всего корпуса.
2. При падении следует страховать себя удержанием за палку и сжатием всего корпуса в клубок, как об этом говорилось выше. При данном падении большое значение для самостраховки имеет также и своевременный удар ладонью левой руки о ковер.

#### 2-й вариант

1. Стать затылком к палке так, чтобы левая нога касалась палки подколенной ямкой.
2. Обхватить палку подхватом правой руки.
3. Поднимая правую ногу, перевалиться назад через палку, упав на левый бок, не отпуская руки от палки.

#### Пояснение

Переваливание через палку происходит на левой ноге, на которой производится вращение справа налево всего тела.

## БОРЬБА НЕВОООРУЖЕННЫХ

### Значение бросков

Броски с подножками являются основой всей системы дзюу-до. Подножка в самозащите играет решающую роль. Всякий, кто изучал дзюу-до, хорошо испытал на себе и на другом значение подножки.

- Искусство бросков дзюу-до заключается в том, чтобы умело пользоваться своими ногами в целях самозащиты и в первую очередь искусно сбивать с ног противника.

Высшая техника бросков заключается в том, чтобы применять их автоматически, причем, бросая противника, самому всегда оставаться на ногах. Этим определяется мастерство, но это абсолютно необходимо и с чисто прикладной стороны.

Некоторые броски, связанные с падением ради приема, имеют не меньшее значение, чем бросок, не связанный с падением, особенно когда падают всем весом на противника. Однако в неблагоприятных условиях боя (узкий мостик через речку, узкая тропинка над обрывом, заставленное обстановкой и утварью помещение, грязная дорога) совершенно исключается возможность использовать приемы, связанные с падением ради приема. Даже при всех благоприятных условиях, но при нападении двух-трех противников, пользование такими бросками следует считать определенно невыгодным для себя.

Поэтому необходимо путем продолжительной и усиленной тренировки добиться освоения техники и в первую очередь всех тех бросков, которые не требуют соб-



ственного падения на землю, чтобы можно было с уверенностью применять их не только в спортивных схватках, но и в условиях боевой обстановки.

Все броски разучиваются сначала из положения правой (то есть производятся на правую сторону), а затем левой стойки. Броски как защита и нападение применяются против захватов руками за грудь, горло или плечи. Броски очень эффективны, просты для усвоения и очень действенны по результатам, если не применяется страховка.

Когда противник делает один из названных захватов, он выставляет для большей устойчивости одну ногу вперед. Чаще всего вперед выставляется нога, одноименная руке, сделавшей захват.

При подобных захватах следует быстро применять правую или левую стойку, в зависимости от того, на какую сторону больше тренирован обороняющийся, и схватить руки противника.

Если противник схватил правой рукой за грудь, то захват делается левой рукой за рукав под локтем его правой руки, и наоборот.

Если же противник схватил обеими руками за горло или плечи, то захват делается обеими руками за рукава под локтем его обеих рук.

Захват правой руки противника левой рукой при правой стойке обороняющегося называется сковывающим захватом; правая рука в таком случае будет ударной: ее назначение — помогать сковывающей руке, для чего она может свободно перемещаться по всему телу противника, от головы до ног, в зависимости от приема.

При левой стойке правая рука будет сковывающей, а левая — ударной. Если же обороняющийся стоит в прямой стойке, причем захват сделан под обе руки про-

тивника, то сковывающей рукой считается та, в сторону которой падает противник. Например, если противник падает от приема влево, то сковывающей будет правая рука, то есть та, которая в данном случае является страхующей.

### Обхват одной ноги

Противник сделал захват за грудь правой рукой, выставив правую ногу (рис. 1). Ваши действия:

1. Схватив левой рукой за правый рукав противника под локтем, а правой за плечо (рис. 2), шагнуть левой ногой по диагонали влево-вперед так, чтобы левая нога оказалась на одной линии с правой ногой противника.



Рис. 1



Рис. 2



2. Одновременно занести свою правую ногу за правую ногу противника (рис. 3).

3. Подбить ею снаружи под сгиб колена (рис. 4).



Рис. 3

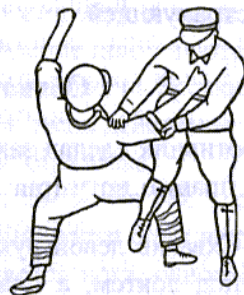


Рис. 4

4. Обхватить ее сверху, одновременно делая сильный и резкий рывок правой руки противника влево-вниз с поворотом и наклоном своего корпуса в ту же сторону (рис. 5, а).

5. Противник падает на левый бок, будучи страхуем путем удержания его правой руки (рис. 5, б).

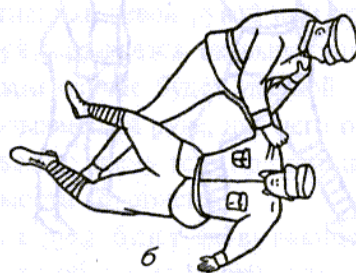
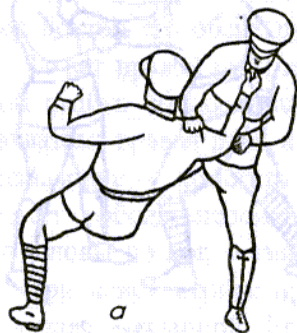


Рис. 5

## Подбив ноги сбоку, или боковая подсечка

Данный бросок выполняется, когда противники стоят на месте, когда один из противников отступает назад и когда оба противника двигаются в стороны. С места этот прием выполняется тогда, когда противник стоит в оборонительной правой стойке, то есть когда ноги расставлены под углом  $45^\circ$  по отношению к туловищу.

При отступлении противника назад этот прием выполняется в момент, когда он приподнимает выставленную ногу от земли с целью переступить ею назад.

Во время движения противника в стороны (в данном случае вправо, поскольку оба противника находятся в правой стойке) прием выполняется, когда выставленная нога, отделившись от земли, переступает вправо, то есть в момент ее приземления. Этим же приемом можно воспользоваться во всех случаях перекрещивания ног, независимо от того, находится ли противник в неподвижном состоянии, передвигается назад или вправо. Необходимо, однако, помнить, что прием этот не может быть применен, если движение производится влево при правой стойке. При движении влево прием будет действителен только тогда, когда оба противника находятся в левой стойке.

### Техника

1. Поставить правую ногу против носка правой ноги противника и перенести на эту ногу центр тяжести своего тела.
2. Подбить правую ногу противника своей левой ногой слева вправо-вверх и одновременно сделать резкий рывок его рук влево так, чтобы правая рука противника притягивалась левой рукой влево-вниз, а его левая рука поднималась правой рукой влево-вверх (рис. 6).



Рис. 6



Рис. 7

Падающего противника (рис. 7) страховать согласно рис. 5.

#### Пояснение

1. Правая нога противника подбивается под голеностопный сустав снаружи пальцами левой ноги.
2. Руки противника захватываются под локти за одежду.
3. Рычаг рук во время подбива ноги производится при участии всего корпуса, который наклоняется в ту сторону, в которую делаются рычаг рук и подбив ноги.

#### Бросок через бедро с захватом спины

Этот бросок считается самым распространенным во всех системах борьбы. Техника его выполнения в каждой борьбе различна. В финско-французской борьбе этот бросок связан с падением на ковер вместе с противником. В дзюу-до он выполняется двояко, то есть по принципу фин-

ско-французской борьбы и по принципу дзюу-до. Как в первом, так и во втором случае большое значение для успешного выполнения броска имеют его детали. Очень важно, например, знать, как переставить свои ноги, с тем чтобы легче повернуться к противнику спиной и взять его на бедро; не менее важно выбрать момент, удобный для поворота, чтобы всегда сохранять при этом устойчивость своего корпуса. Необходимо также знать, какой частью своего бедра и в какое место подбить противника, чтобы он мгновенно был оторван от земли, не будучи в состоянии оказать какое-либо сопротивление.

#### Техника

1. Захватить правой рукой из-под левой руки противника верхнюю часть его спины, плотно прижимая к своему правому плечу его левое плечо.
2. Одновременно повернуться на носке правой ноги влево кругом спиной к противнику, занося свою левую ногу в ту же сторону.



Рис. 8

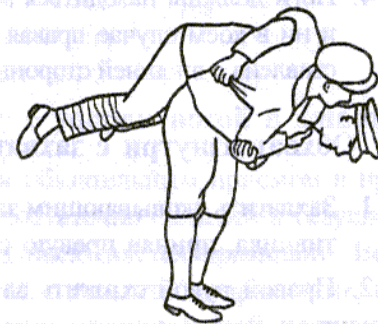


Рис. 9



3. Приставляя пятку своей левой ноги к пятке правой ноги, слегка присесть на носках, разводя колени в стороны (рис. 8).
4. Сделать резкий подбив левой ягодицей снизу вверх-вправо под правое бедро противника с его внутренней стороны (рис. 9).
5. Одновременно резко рвануть его правую руку влево-вниз с поворотом всего корпуса в ту же сторону.

#### Пояснение

1. Если правая нога находилась в центре между ногами противника, то для поворота корпуса влево кругом ее целесообразно поставить к правой ноге противника.
2. После поворота спиной к противнику его правая рука должна быть плотно прижата скрывающей рукой к своему туловищу, слегка наклоненному вперед, а правая рука продолжает плотно обхватывать его спину.
3. Ноги после поворота спиной к противнику находятся в положении «пятки вместе, носки врозь». Поскольку корпус слегка наклонен, то противник фактически стоит только на носках ноги.
4. Ноги должны находиться между ногами противника, и ни в коем случае правая нога не должна быть выставлена с внешней стороны правой ноги противника.

#### Обхват изнутри с захватом ноги на бедро

1. Захватить скрывающим захватом правую руку противника, приняв правую стойку.
2. Правой рукой схватить за грудь противника.
3. Выставляя вперед свою правую ногу, захватить левой рукой изнутри коленный сустав правой ноги про-

тивника и поднять ее на свое левое бедро, вытянувшись во весь рост.

4. Приставить свою левую ногу к правой ноге.
5. Обхватить изнутри своей правой ногой левую ногу противника, одновременно толкая в грудь противника своей правой рукой (рис. 10).
6. Бросить противника на землю спиной (рис. 11).

#### Пояснение

- В целях страховки правой рукой обхватить спину противника у лопатки.



Рис. 10



Рис. 11

#### Бросок через голову с упором ногой в живот

Этот бросок считается обязательным приемом в программе дзюу-до. Бросок достаточно сильный и безусловно действенный, если он выполняется правильно. Весь секрет броска заключается в том, чтобы противник, падая на спину, одновременно ударился всей площадью спины — от поясницы до лопаток.

## Техника

Противник, стоя в любой уже известной нам стойке или расставив ноги по фронту, сильно напирает на обороняющегося. При всех указанных выше положениях, если противник, рассчитывая на свою силу, наступает на обороняющегося.

1. Толкая противника, захватить обе его руки под локтями.
2. Вытянув руки, шагнуть левой ногой вперед между ногами противника.
3. Одновременно, падая на спину, подставить согнутую в колене правую ногу ступней в живот (рис. 12).



Рис. 12



Рис. 13

4. Резко оттолкнуть ступней от себя вверх падающего через голову противника (рис. 13), одновременно притягивая его руки к себе (рис. 14).

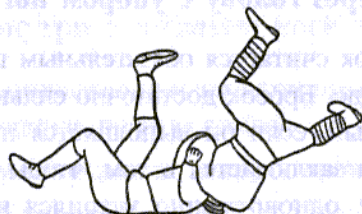


Рис. 14

## Пояснение

1. Руки противника захватываются только под локтями.
2. Падать следует на спину, до отказа сгибая свое туловище, а ягодицы придвигая ближе к своей левой пятке.
3. Толчок ногой делается тогда, когда плечи противника очутятся над плечами обороняющегося.
4. Руки противника крепко удерживаются в руках обороняющегося, пока он не упадет на ковер (рис. 15).



Рис. 15

## Против обхватов туловища спереди и сзади

Под словом «обхват» следует понимать два основных захвата туловища спереди или сзади, то есть «обхват под мышками без рук» и «обхват вместе с руками». Случаи применения таких обхватов в спортивной обстановке дзюу-до очень редки, они могут иметь место только в действительной схватке. Тем не менее мы считаем не лишним привести здесь несколько способов защиты от подобного рода захватов.

Против «обхвата туловища спереди без рук» в спортивной обстановке применяется «упор в подбородок руками с зацепом ноги снаружи».

В действительной же обстановке против такого обхвата применяются: а) упор руками в нос, б) упор предпле-



чьем в горло, в) удушающие захваты горла, г) удары коленом в промежность и прочие более жесткие приемы, возможность применения которых будет зависеть от обстановки.

Против «обхвата туловища спереди вместе с руками» в спортивной обстановке рекомендуется захватить руками пояс или костюм противника с боков, расставив широко свои ноги в стороны, или подогнуть ноги, упираясь ступнями в колени противника (рис. 16).

В действительной обстановке против такого обхвата: а) наносятся удары руками в промежность, б) производится захват руками промежности, в) применяется удар головой в лицо и целый ряд других приемов, которые, в зависимости от обстановки и возможности их применения, могут парализовать действия противника.

Случаи обхватов туловища сзади в спортивной обстановке дзю-до также встречаются очень редко; они могут иметь место лишь как неожиданные приемы в обстановке действительной схватки.



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

Против таких обхватов в спортивной обстановке применяются: а) зацепы ног противника обеими ногами (рис. 17) или одной ногой (рис. 18) с захватом рук или костюма на бедрах; б) гяку и в) бросок (рис. 19).

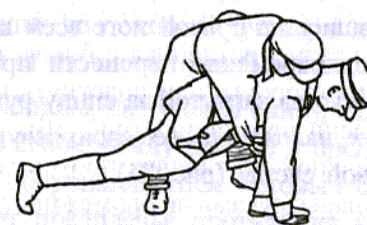


Рис. 19

Если противник обхватил туловище сзади под мышками, как это показано на рис. 20, то для освобождения можно применять гяку пальцев (рис. 21). Если же захват сделан, как это показано на рис. 22, то применяется гяку кисти с загибом руки за спину противника. Последний прием технически выполняется следующим образом.

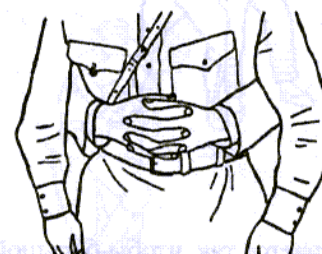


Рис. 20

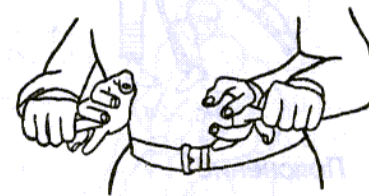


Рис. 21

1. Зажать под мышкой своей левой руки левую руку противника выше локтевого сустава.
2. Захватить правой рукой кисть левой руки противника и, выворачивая ее внутрь (рис. 23), быстро выставить влево свою правую ногу.
3. Повернувшись на правой ноге всем корпусом влево кругом, одновременно перенести правую руку на локтевой сустав загнутой за спину руки противника (рис. 24) и, наложив на нее свою левую руку, нажать на локтевой сустав (рис. 25).



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25

### Пояснение

1. Кисть противника захватывается так, чтобы большим пальцем правой руки упирался в фалангу большого пальца левой руки противника, а остальные четыре пальца крепко захватывали фалангу мизинца.

2. Левая рука, зажавшая под мышкой руку противника, остается в этом положении до поворота корпуса кругом, после чего она захватывает локтевой сустав, помогая загнать за спину руку противника.
3. После поворота корпуса кругом правая рука с кисти переходит на локтевой сустав, а левая рука накладывается на кисть правой руки.
4. Рука противника, загнутая за спину, находится предплечьем в сгибе между плечом и предплечьем правой руки обороняющегося, который своим плечом прижимает предплечье противника к предплечью своей правой руки.
5. Правая нога упирается коленом в наружную часть левого колена противника, а левая нога вытягивается по диагонали влево-назад.

Если же нападающему удалось оторвать свою жертву от земли любым обхватом спереди или сзади с намерением с силой бросить ее на землю и если при этом подножки, упоры, зацепы и удары головой по лицу, каблуками по голени (рис. 26) или ребром ладони в промежность (рис. 27) не окажут надлежащего эффекта защиты, то



Рис. 26

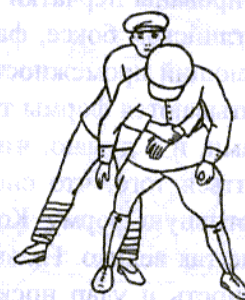


Рис. 27



остается одно — упасть на землю, приняв все меры само-страховки, и продолжать борьбу с противником лежа на земле. Надо помнить, что дзюдоист в борьбе лежа на земле имеет большие преимущества, чем любой борец другой системы самозащиты.

### Против ударов ногами

Удары ногами — один из сильных способов нападения и самозащиты как на дальнем, так и на близком расстоянии. До настоящего времени господствующими в этом смысле системами являются французский бокс и китайская у-и, или у-ши. Французский бокс и китайская у-ши преследуют главным образом цели физической подготовки, поэтому разучивание ударов в них производится индивидуально.

Отсутствие в этих системах спортивных вольных обхватов, как это мы наблюдаем в английском боксе, значительно снижает интерес к этим видам спорта, ввиду чего они как отдельные системы самозащиты не получают широкого развития. В системе дзюу-до удары ногами спортизированы. Спортизация ударов ногами заключается в том, что для проведения схваток мною сконструированы перчатки для ног, как это сделано для рук в английском боксе, фанерный нагрудник и щиток, закрывающий промежность. В настоящее время мною разрабатываются формы тренировок по спортивному боксу ногами, и я думаю, что в ближайшем будущем удастся добиться того, что система ударов ногами выльется в спортивную форму. Количество ударов ногами в дзюу-до не так велико. Главные из них — удар носком в промежность и удар носком в бок. Существуют еще удары — ступней в живот, коленом в промежность, в ноги

и даже в голову, но в настоящий конспект защита от таких ударов не включена.

### Техника защиты против ударов носком в промежность

1. Отставить правую ногу назад и одновременно выбросить вперед накрест сложенные руки так, чтобы правая рука находилась над левой (рис. 28).
2. Повернуть левую руку влево ладонью вверх и захватить ею ногу противника так, чтобы левая рука очутилась на ахилловом сухожилии противника, а его ступня подъемом лежала на плече левой руки обороняющегося (рис. 29).

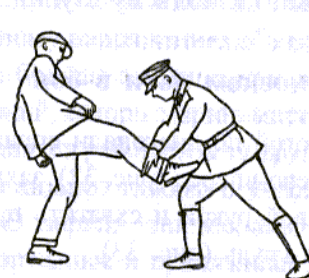


Рис. 28



Рис. 29

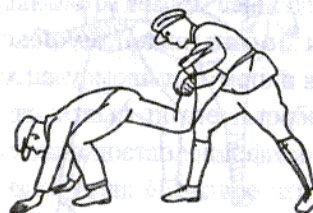


Рис. 30



Рис. 31



3. Наложить свою правую руку на кисть своей левой руки и поворачивать ступню противника вправо, нажать левым предплечьем на ахиллово сухожилие так, чтобы противник перевернулся на руки (рис. 30).

4. Согнуть его ногу, пригибая ступню к правой ягодице (рис. 31).

### Пояснение

1. Как только левое предплечье обхватит ногу противника, правая рука сейчас же захватывает кисть левой руки — и ступня поворачивается вправо.

2. При захвате ступни противника в сгиб локтя, при сгибании ее вправо и при сгибе ноги к ягодице существенную роль играет левое плечо, которое все время должно быть прижато к подъему ступни.

### Защита против удара носком ноги в бок

1. Сделать выпад правой ногой по диагонали вправо, вытягивая левую руку влево-вперед (рис. 32), захватить ногу под колено левой рукой и схватить противника правой рукой за грудь (рис. 33).

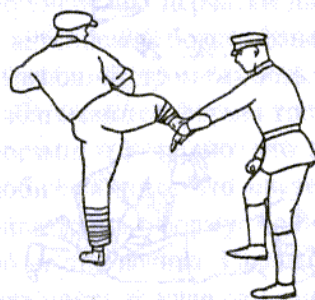


Рис. 32



Рис. 33

2. Переставив свою левую ногу вперед и перенеся на нее центр тяжести, обхватить своей правой ногой его левую ногу, подбивая ее под сгиб колена изнутри снизу вверх, толкая противника в грудь (см. рис. 10).

3. Бросить спиной на землю (см. рис. 11).

### Борьба лежа на земле

Партерная борьба в системе дзюу-до дает значительную нагрузку на организм. Если при борьбе в стойке по возможности избегают применения физической силы и стремятся бросить противника, используя для этого закон равновесия с учетом веса противника, его силы и инерции движения, то в партере применение физической силы следует считать совершенно необходимым. Благодаря силовому напряжению оба противника в партере затрачивают больше энергии, чем в стойке, а многообразие положений, которые принимает тело при борьбе в партере, заставляет работать и те группы мышц, которые обычно не принимают никакого участия в борьбе в стойке.

В партере так же, как и в стойке, следует различать спортивные и прикладные приемы дзюу-до. Применение, например, некоторых приемов гяку и удушающих захватов, конечно, не может считаться упражнениями для физического развития; само собой разумеется, что эти приемы являются прикладными, и изучение, а также применение их на практике, то есть в вольных схватках, следует допускать только после выработки «мышечного чутья» и при условии достаточной физической подготовленности участников схватки. Пока все эти качества не будут выработаны, вольные схватки по дзюу-до должны ограничиваться бросками, удержанием и некоторыми спортивными гяку.



При нападении на противника, лежащего на спине, следует стремиться схватить его сбоку, всячески избегая попасться ему в передние ножницы. И наоборот, если противник ведет нападение на лежащего на спине, то обороняющийся должен избегать его захвата сбоку и стремиться захватить противника в передние ножницы.

### Техника удержания

1. Приблизиться к лежащему на спине противнику и схватить его справа ближе к его правому плечу так, чтобы правая нога находилась под правой рукой противника и была вытянута вперед, а левая нога отставлена назад.
2. Обхватить шею противника правой рукой, захватив его костюм на правом плече.
3. Захватить правую руку противника своей левой подмышкой, схватив той же рукой его костюм на правом плече.
4. Свою голову прижать к правой стороне головы противника (рис. 34).

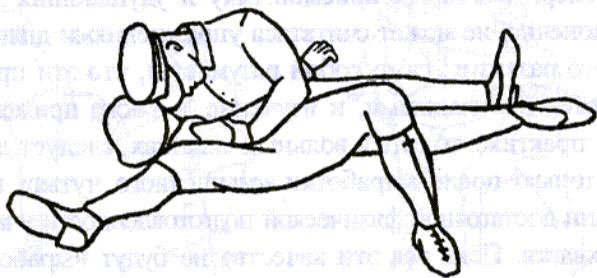


Рис. 34

### Пояснение

1. Если противник поворачивается при этом захвате на правый бок, обхватывая обеими руками спину, чтобы перекинуть влево через себя, то следует больше навалиться на него вправо, не меняя принятого для удержания положения.
2. Если противник пытается стать на мост и столкнуть через свою голову, следует откинуться всем корпусом назад, оттянув к себе его голову, не меняя принятого положения.
3. Если противник пытается подняться, следует слегка навалиться всем корпусом вперед, не меняя принятого положения.
4. Если противник пытается повернуться с места влево с тем, чтобы перебросить влево, следует опуститься больше влево-вниз.
5. Если противник заносит ноги вправо с тем, чтобы захватить ими ноги нападающего, то следует двигаться вперед, не отпуская захвата и не меняя принятого положения.

### Переход к гяку локтевого сустава через бедро ножницеобразным захватом шеи ногами

1. Подвести правую ногу под затылок противника, отпустив захват его шеи.
2. Закидывая левую ногу на горло противника, упасть на спину.
3. Сделать гяку локтевого сустава правой руки противника через свое левое бедро захватом ее за запястье (рис. 35).

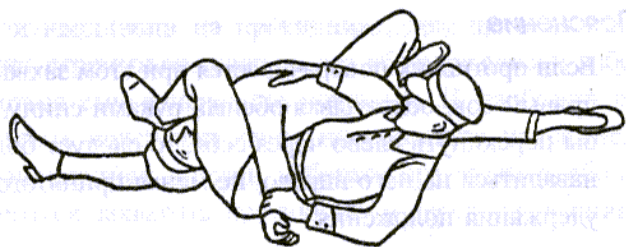


Рис. 35

### Переход к гяку локтевого сустава с захватом руки между ногами

Противник переброшил через себя обороняющегося, взявшего его захватом на удержание, и, находясь на левом боку, продолжает сжимать руками шею обороняющегося (рис. 36).

1. Встать на расставленные в стороны колени так, чтобы они упирались в спину противника, и зайти ближе к голове противника, отжимая левой рукой подбородок противника назад (рис. 37).



Рис. 36



Рис. 37

2. Забросить свою левую ногу на горло противника (рис. 38).

3. Падая на левый бок, забросить свою правую ногу на левую и сделать гяку локтевого сустава правой руки противника через свое правое бедро (рис. 39).



Рис. 38



Рис. 39

### Пояснение

1. В спортивной обстановке голова противника отжимается назад упором рукой в подбородок, а в действительной — упором в нос.
2. Если противник обхватил шею обеими руками так, что его левая кисть захватила сверху правое запястье, то для разжатия этого захвата следует сделать гяку правой кисти противника в сторону ее естественного сгиба.
3. Если противник обхватил шею обеими руками, причем пальцы его рук оказались «в переплете» или «в замке», то для разжатия таких захватов следует захватывать на гяку первый попавшийся палец.
4. Разжимать захват следует после того, как левая нога будет заброшена на горло противника.



## Захват головы ногой и гяку локтевого сустава через бедро

Противник схватил на удержание (рис. 40).

1. Отжать назад голову противника, упираясь ему в подбородок левой рукой (в действительной обстановке — в нос) (рис. 41).



Рис. 40



Рис. 41

2. Закинуть левую ногу на горло противника (рис. 42).
3. Сделать гяку локтевого сустава правой руки противника через свое левое бедро или захватом под мышку (рис. 43).



Рис. 42



Рис. 43

## Передние ножницы и гяку локтевого сустава ногой

Противник стремится схватить лежащего на спине.

1. Обхватить туловище противника ногами и сжать стопы (рис. 44).

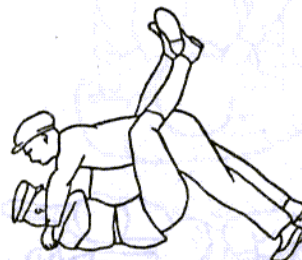


Рис. 44

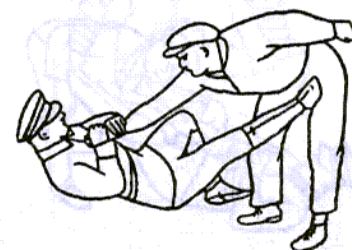


Рис. 45

2. Захватить обеими руками правую кисть противника так, чтобы большой палец правой руки упирался в первую фалангу большого пальца правой руки противника, а остальные четыре пальца захватывают первую и вторую фаланги мизинца; левой рукой захватить сверху запястье правой руки противника — и упереться правой ногой в пах (рис. 45 и деталь захвата — рис. 46).

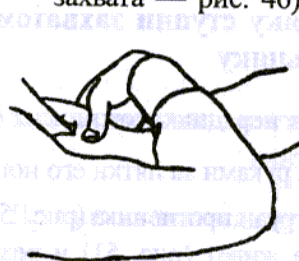


Рис. 46

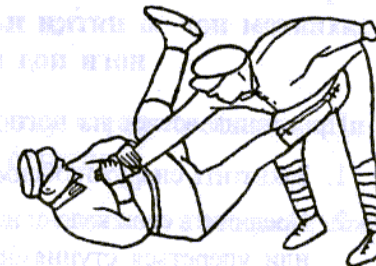


Рис. 47

3. Делая гяку захваченной кисти противника внутрь, то есть слева вправо, забросить свою левую ногу на правый локтевой сустав противника; как только рука противника окажется вывернутой локтевым суставом вверх (рис. 47), потянуть руку к себе и подвести свою ступню под его подбородок (рис. 48).



Рис. 48



Рис. 49

4. Сделать гяку локтевого сустава противника, надавливая на него сверху вниз ногой, а снизу вверх — рукой (рис. 49).

**Бросок с толчком коленями или ступнями с захватом ног за пятки и гяку ступни захватом ноги под мышку**

Противник встает на ноги из передних ножниц.

1. Захватить снаружи обеими руками за пятки его ноги.
2. Соединить свои колени на груди противника (рис. 50) или упереться ступнями в живот (рис. 51) и резко толкнуть ими противника.

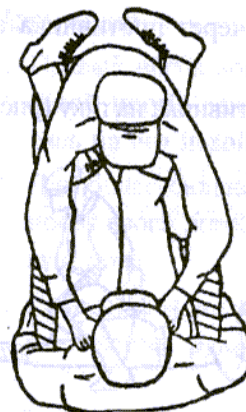


Рис. 50



Рис. 51

3. Схватить его правую ступню под мышку своей правой рукой и сделать гяку ступни (рис. 52).

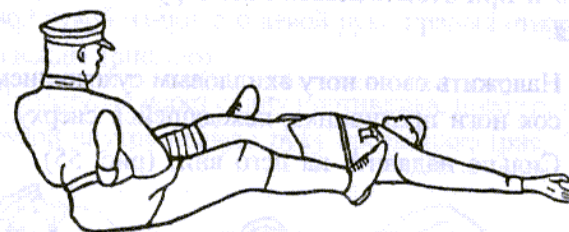


Рис. 52

**Уход из ножниц в сторону через противника и гяку ступни**

Противник захватил туловище ногами в передние ножницы.

1. Встать на правую ногу.



2. Перебросить справа влево через противника свою правую ногу (рис. 53).
2. Захватить левую ступню противника на гяку (рис. 54).

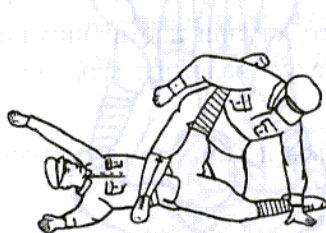


Рис. 53



Рис. 54

### Против задних ножниц гяку ступни ногой

Противник обхватил туловище ногами в «задние ножницы» и при этом обхватил шею руками с целью удушения.

1. Наложить свою ногу ахилловым сухожилием на носок ноги противника, находящейся сверху.
2. Сильно надавить на него вниз (рис. 55).



Рис. 55

### Пояснение

1. Правый носок ноги противника захватывается своей левой ногой, если правая нога противника находилась на его левой ноге, и наоборот.
2. Для более сильного захвата ступни противника на носок своей левой ноги следует наложить свою правую ногу.
3. Если нельзя воспользоваться ногами, то гяку ступни делается руками.

### Переход к задним ножницам или к гяку локтевого сустава с захватом руки между ногами

Противник очутился на четвереньках или лежит на животе.

1. Стать с левой стороны противника и захватить левой рукой из-под его левой руки правый отворот его одежды (рис. 56).
2. Переступая через спину противника, подбить правой рукой внутрь правую руку противника (рис. 57).

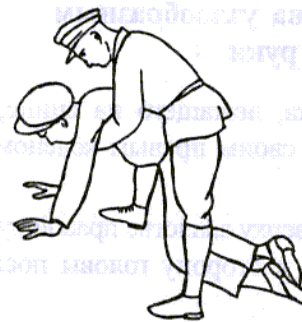


Рис. 56

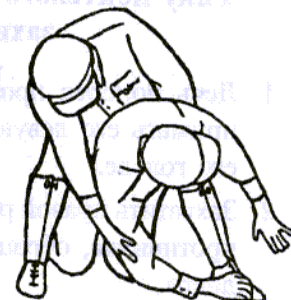


Рис. 57

3. Упасть вправо, обхватывая противника в задние ножницы.

Или:

4. Отжать от себя влево голову противника левой рукой, закинуть на горло свою левую ногу.
5. Применить гяку локтевого сустава согласно рис. 39.

### Гяку ступни к ягодице

Противник стоит на четвереньках или лежит на животе.

1. Встать с внешней стороны противника, опуститься на колено и подвести свою руку, обращенную ладонью вверх, под подъем ноги противника.
2. Захватить ступню противника своей рукой так, чтобы подъем ноги лежал на плече, а предплечье своей руки лежало на ахилловом сухожилии.
3. Наложить другую руку на кисть своей руки.
4. Нажимая на ахиллово сухожилие, согнуть ногу противника к ягодице (см. рис. 31).

### Гяку локтевого сустава злообразным захватом руки

1. Лечь поперек противника, лежащего на спине, и прижать его левую руку своим правым коленом к его голове.
2. Захватить правой рукой сверху запястье правой руки противника, обращенной в сторону головы последнего.
3. Прижав локоть той же руки к голове противника, пропустить свою левую руку под плечом правой

руки противника и захватить ею сверху запястье своей правой руки.

4. Подняв предплечье своей левой руки, сделать гяку локтевого сустава, опираясь на кисть своей правой руки (рис. 58).

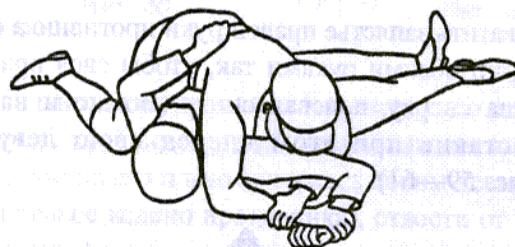


Рис. 58



## БОРЬБА НЕВОООРУЖЕННОГО ПРОТИВ ВООРУЖЕННОГО

### Против удара сверху ножом или палкой и против наведения револьвера

1. Схватить запястье правой руки противника одновременно обеими руками так, чтобы своя правая рука была сверху, а левая снизу (можно и наоборот), выставив при этом вперед свою левую ногу (рис. 59—61).

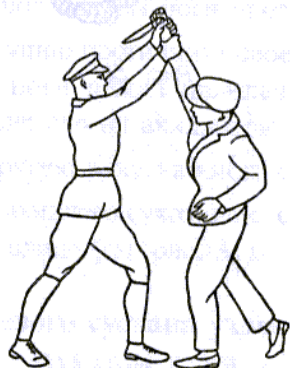


Рис. 59

2. Круто повернуться вправо на левой ноге, выкручивая при этом захваченную руку противника внутрь.
3. Занося свою правую ногу по диагонали назад, захватить своей левой подмышкой плечо выкручиваемой руки противника, когда она окажется вывернутой локтевым суставом вверх.

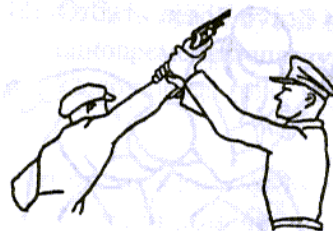


Рис. 60

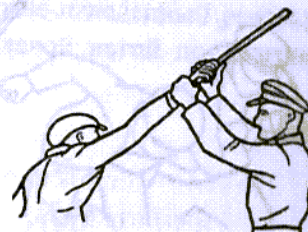


Рис. 61

4. Сильно зажав подмышкой вывернутую руку противника своей левой рукой, слегка навалиться всем корпусом на его плечо (упираясь своим левым коленом в правое колено противника), отвести от себя кисть противника.



Рис. 62

5. Нажать правой рукой на правую кисть противника так, чтобы она согнулась в сторону ее естественного сгиба (рис. 62—64).

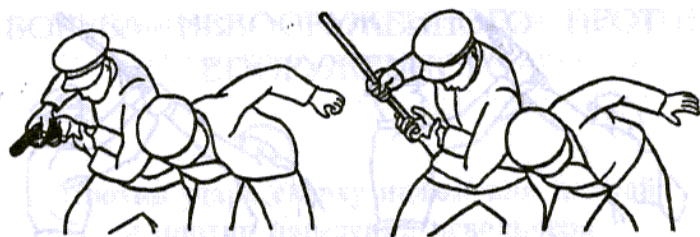


Рис. 63

Рис. 64

### Пояснение

1. Когда левая рука зажимает под мышкой правую руку противника, ее кисть обхватывает предплечье зажатой руки противника.
2. Кисть противника, вооруженная ножом, сгибается так, чтобы большой палец своей правой руки упирался в первую фалангу большого пальца руки противника.
3. Если противник был вооружен палкой или револьвером, то обезоруживание производится путем выкручивания оружия наружу.

**Против револьвера, наведенного в грудь, живот и сверху (рис. 65, 66)**

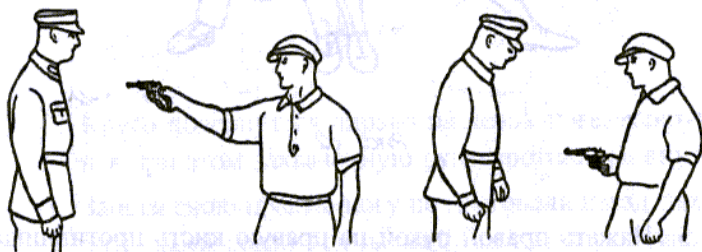


Рис. 65

Рис. 66

1. Отбить левой рукой вправо наведенный револьвер, одновременно шагнув левой ногой по диагонали влево-вперед (рис. 67).

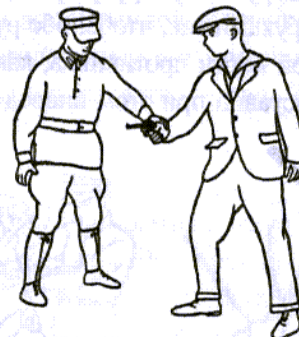


Рис. 67

2. Захватить обеими руками вооруженную руку так, чтобы правая рука захватила револьвер снизу, а левая — запястье сверху (рис. 68).
3. Вывернуть руку приемом гяку «кисти внутрь» и обезоружить противника (рис. 69).



Рис. 68



Рис. 69



Если противник наводит револьвер сверху, выставив при этом вперед правую ногу, рекомендуется применить следующие приемы.

1. Захватить вооруженную руку противника одновременно обеими руками так, чтобы обе руки находились на вооруженной кисти противника, как показано на рис. 70 и 71, выставив при этом вперед свою левую ногу.



Рис. 70



Рис. 71

2. Сделать гяку вооруженной кисти наружу, обхватывая правую ногу противника (рис. 72) и сгибая вооруженную кисть противника наружу обеими руками (рис. 73) или одной рукой (рис. 74).



Рис. 72

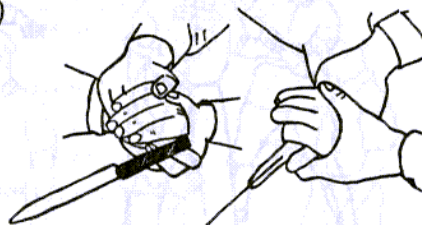


Рис. 73

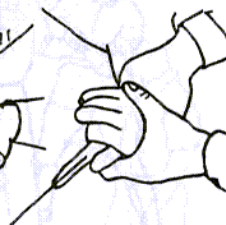


Рис. 74

## Против удара ножом или палкой справа

1. Шагнуть правой ногой по диагонали вправо, схватив одновременно обеими руками вооруженную руку противника так, чтобы своя правая рука была сверху на запястье вооруженной руки противника, а левая рука обхватила снизу его предплечье той же руки (рис. 75, деталь захвата — рис. 76).



Рис. 75

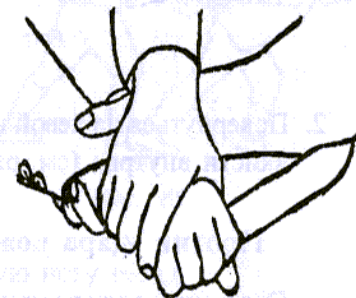


Рис. 76

2. Быстро перевести вооруженную руку противника через свою голову слева вправо, повернувшись на левой ноге вправо.
3. Перейти на гяку «кисти внутрь» (см. рис. 62).

## Против удара ножом или палкой правой рукой слева

1. Шагнуть левой ногой по диагонали влево, схватить одновременно обеими руками вооруженную руку про-

тивника так, чтобы своя правая рука была на запястье снизу, а левая на предплечье сверху (рис. 77).



Рис. 77

2. Повернуться на левой ноге вправо и перейти на гяку «кисти внутрь» (см. рис. 62).

### Против удара ножом снизу в живот

1. Схватить вооруженную руку противника одновременно обеими руками так, чтобы своя левая рука была на запястье, а правая над левой рукой обхватывала предплечье, отставляя в тот же момент назад свою правую ногу (рис. 78).

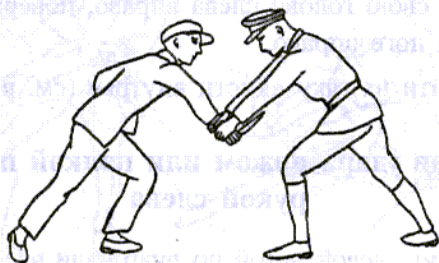


Рис. 78

2. Отводя и поднимая вооруженную руку влево-вверх, быстро шагнуть правой ногой по диагонали вправо под руку противника (рис. 79).
3. Выворачивая вооруженную руку противника над своей головой, повернуться на правой ноге кругом, став лицом к спине противника (рис. 80).

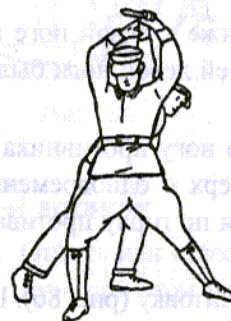


Рис. 79

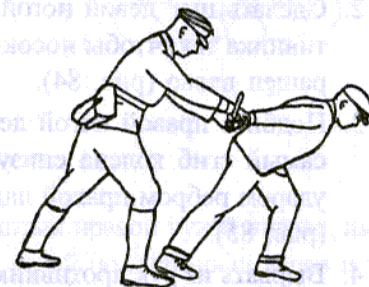


Рис. 80

4. Отставить свою правую ногу назад.
5. Удерживая кисть противника в своей левой руке (рис. 81), правой рукой выбить или выжать слева вправо-вниз нож противника (рис. 82).

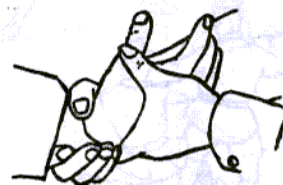


Рис. 81

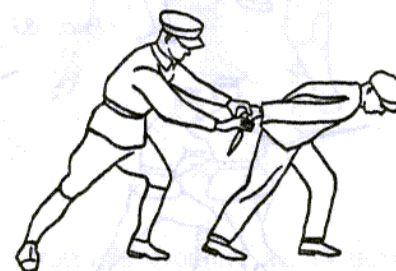


Рис. 82



## Против укола штыком в грудь

### 1-й вариант

1. Отбить или отвести левой рукой штык винтовки влево, одновременно шагая правой ногой по диагонали вправо-вперед, и захватить отбитую винтовку за ствол (рис. 83).
2. Сделать шаг левой ногой ближе к левой ноге противника так, чтобы носок своей левой ноги был обращен влево (рис. 84).
3. Подбить правой ногой левую ногу противника под самый сгиб колена снизу вверх с одновременным ударом ребром правой ладони по горлу противника (рис. 85).
4. Вырвать из рук противника винтовку (рис. 86). Приготовиться к уколу противника (рис. 87).

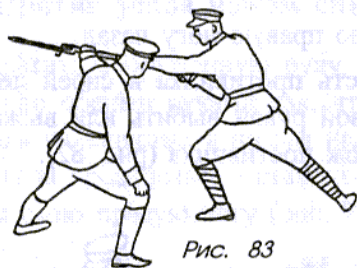


Рис. 83



Рис. 84

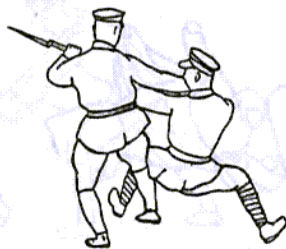


Рис. 85



Рис. 86



Рис. 87

### 2-й вариант

1. Отбить или отвести штык правой рукой вправо, шагнуть при этом левой ногой по диагонали влево и захватить ствол винтовки своей правой рукой (рис. 88).

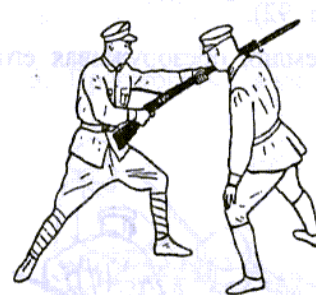


Рис. 88



Рис. 89

2. Сделать шаг правой ногой в сторону левой ноги противника, захватывая своей левой рукой винтовку противника сверху ниже его левой руки (рис. 89).

3. Резко рвануть винтовку на себя влево-вниз (рис. 90).
4. Быстро сильным рывком перевести ее через голову противника слева вправо (рис. 91).



Рис. 90



Рис. 91

5. Подставляя заднюю подножку под обе ноги, рвануть винтовку вправо-вниз (рис. 92).
6. Бросить противника на землю, обезоруживая его (рис. 93).



Рис. 92

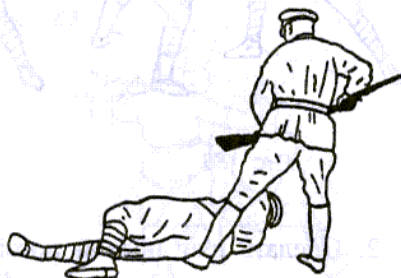


Рис. 93

## БОРЬБА ВООРУЖЕННЫХ

1. Отбить винтовкой винтовку противника влево (рис. 94).
2. Нанося удар стволом в грудь или по горлу противника (рис. 95), одновременно подбить своей левой ногой левую ногу противника (рис. 96).

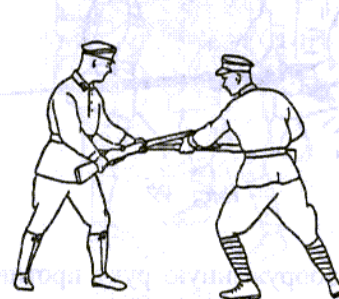


Рис. 94



Рис. 95

3. Приготовиться к уколу упавшего противника (рис. 97).



Рис. 96

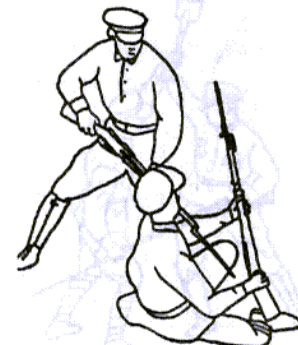


Рис. 97



# **Против удара малой лопаткой, когда винтовка захвачена противником**

1. При ударе малой лопаткой сверху или справа (рис. 98, 99) сделать защиту левым предплечьем (рис. 100).



Рис. 98

Рис. 99

2. Захватить левой рукой вооруженную руку противника под мышку так, чтобы предплечье своей левой руки оказалось на локтевом суставе вооруженной руки противника (рис. 101).



Рис. 100

Рис. 101

3. Сделать гяку локтевого сустава одновременно с ударом носком правой ноги в промежность противника (рис. 102).
4. Бросить противника на землю задней подножкой, обезоружив его (рис. 103).

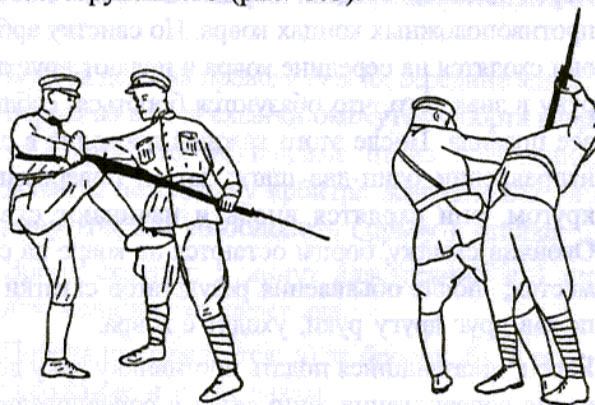


Рис. 102

Рис. 103

## ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ДЗЮУ-ДО

- § 1. Перед началом схватки борцы занимают места на противоположных концах ковра. По свистку арбитра они сходятся на середине ковра и подают друг другу руку в знак того, что обязуются бороться, соблюдая все правила. После этого каждый проходит в своем направлении один-два шага; затем, повернувшись кругом, они сходятся вновь и начинают схватку. Окончив схватку, борцы остаются на ковре на своих местах; после объявления результатов схватки они, пожав друг другу руки, уходят с ковра.
- § 2. Борец, отказавшийся подать противнику руку до или после соревнования, снимается с соревнования.
- § 3. Борьбу начинают участники самого легкого веса.
- § 4. Соревнования по спортивному дзюу-до проводятся в схватке в стойке и лежа на ковре.
- § 5. В стойке схватка начинается из положения «на руках». В процессе схватки борцы имеют право переходить к любым захватам — рук, туловища и ног, а также к схватке лежа на ковре.
- § 6. В схватках стоя применяются: а) броски, не связанные с падением ради приема, б) броски, связанные с падением ради приема раньше падения противника, и в) броски, связанные с падением вместе с противником.
- § 7. В схватках лежа на ковре применяются: а) удержание, б) гяку локтевого, голеностопного и запястного суставов.

- § 8. Схватка должна носить обоюдно активный характер, но от каждого ее участника требуется абсолютно корректное отношение к противнику: борец, проявляющий грубость и некорректность, снимается с соревнования после предварительного замечания.
- § 9. Борьба должна проводиться на середине ковра. Если борцы во время схватки окажутся у борта ковра или за ковром, то, независимо от их положения, они должны по сигналу арбитра возвратиться на середину ковра и возобновить борьбу в стойке.
- § 10. Время схватки: 5 минут для мужчин и 3 минуты для женщин без перерыва.
- § 11. Победа присуждается: а) за бросок, б) за гяку, в) за удержание и г) по очкам.
- § 12. За бросок победа присуждается в том случае, если борцу удастся бросить со стойки своего противника, который упадет на спину или станет на мост.
- § 13. За гяку победа присуждается, если один из борцов сам признает себя побежденным.
- § 14. За удержание победа присуждается, когда один из борцов удержит своего противника в течение 30 секунд.
- § 15. По очкам победа присуждается, если схватка не дала результата от броска, гяку или удержания в силу того, что оба борца оказались равными по технике.
- § 16. За очко считается всякий бросок, не давший полной победы, но проведенный технически чисто.
- § 17. Победа присуждается борцу, получившему в течение срока схватки большее количество очков.



§ 18. Если борцы получили одинаковое количество очков, то победа присуждается технически более искусному борцу, применившему главным образом броски, не связанные с падением ради приема.

§ 19. Бесцельные силовые натиски на противника, рывки, прыжки и всякие суетливые действия, не имеющие ничего общего с тактикой и техникой дзюу-до, не должны рассматриваться при оценке как преимущество борца.

§ 20. Отсутствие во время схватки необходимой активности и допущение борцами нарушений, обнаруживающих в приемах явную техническую неграмотность, должны быть предупреждены арбитром; если после предупреждения характер борьбы не изменится, то, с общего согласия боковых судей, одному или обоим борцам засчитывается поражение. Решение судей должно быть санкционировано главным судьей.

§ 21. Падение на спину ради приема не считается за поражение, если бы даже прием не увенчался успехом; но в таких случаях оставшийся на ногах борец обязан воспользоваться положением, немедленно схватив упавшего на удержание или на гяку; если же упавший успеет вскочить на ноги, то борьба продолжается в стойке.

§ 22. Падение на спину в силу потерянного равновесия, в результате контрприема или от неудачно проведенного приема, не связанного с падением ради броска противника, считается за поражение.

§ 23. Победа, присужденная за бросок, гяку или за удержание, оценивается выше победы, полученной по

очкам. Поэтому борец, получивший в течение схватки победу за один из названных приемов, считается победителем (независимо от количества очков, полученных его противником).

§ 24. За отказ противника от схватки в процессе борьбы или после вынужденного перерыва из-за легкого повреждения, требующего лишь некоторого отдыха, без вмешательства врача, ему засчитывается поражение.

§ 25. Если несчастный случай вызван умышленно или в силу применения запрещенного приема, то виновный дисквалифицируется, а пострадавший в этом случае получает над ним победу.

§ 26. Во время борьбы в стойке запрещается:

- а) захватывать шею кистями обеих рук, а также тянуть или дергать ее рывками к себе кистью одной руки;
- б) хватать за лицо и крутить голову руками;
- в) упираться в горло пальцами, предплечьем или отворотом костюма, а также прибегать к таким же действиям с целью удушения;
- г) сжимать шею захватом под мышку, не бросая противника на ковер;
- д) делать гяку в стойке;
- е) наносить удары руками, ногами и головой;
- ж) бросать противника спиной или головой на ковер без страховки;
- з) падать всем телом на противника во время броска;
- и) наступать на ноги противника с целью броска.



§ 27. Во время борьбы лежа на ковре (партер) запрещается:

- а) применять приемы, запрещенные во время борьбы в стойке, которые могут быть использованы и в борьбе лежа на земле;
- б) упираться рукой в лоб или подбородок, если голова противника лежит на ковре;
- в) сильно сжимать шею во время удержания;
- г) упираться и надавливать подбородком, коленом, кулаком, локтем и ступней в какую бы то ни было часть тела, а также сжимать руками мышцы рук и ног, когда противник лежит спиной на ковре;
- д) зажимать рот и нос рукой, предплечьем или корпусом, препятствуя дыханию;
- е) щипать, щекотать, царапать и кусаться;
- ж) зажимать голову, шею и горло ногами;
- з) делать передние и задние ножницы с целью удушения;
- и) поднимать противника и ударять головой или спиной о ковер (из положения передних и задних ножниц);
- к) производить «двойной нельсон»;
- л) держаться или хвататься за ковер;
- м) делать гяку: пальцев на руках и ногах, ступни кручением ее в стороны, кисти руки наружу, загибом руки за спину, локтевого сустава через ногу с помощью ноги и разрешенные гяку рывками;
- н) обхватывать шею предплечьем со стороны горла, препятствуя дыханию.

§ 28. Во время борьбы в стойке разрешается:

- а) делать захваты руками за любое место костюма дзюу-до выше пояса, включая последний;

- б) делать подножки, предусмотренные техникой дзюу-до.
- в) обхватывать шею и туловище одной рукой;
- г) захватывать ноги руками;
- д) бросать через бедро с различными захватами рук и корпуса;
- е) обхватывать туловище обеими руками спереди и сзади без рук и вместе с руками;
- ж) упираться рукой в подбородок с целью защиты против обхвата спереди;
- з) падать на спину раньше противника с целью проведения приема.

§ 29. Во время борьбы лежа на ковре разрешается:

- а) держать противника, лежащего на ковре спиной, любым захватом дзюу-до;
- б) делать плавно приемы гяку локтевого, запястного и голеностопного суставов руками и с помощью ног;
- в) захватывать противника в передние и задние ножницы с целью удержания и для облегчения перехода к гяку локтевого сустава;
- г) упираться в живот и грудь рукой, ступней и коленом с целью защиты против захвата на удержание или с целью приема;
- д) разжимать отдельно пальцы на руках для освобождения от захвата;
- е) упираться ладонью в лоб и подбородок противника, находясь под ним, а также захватывать шею ногой с целью защиты против захвата на удержание или с целью приема;
- ж) сбрасывать и перебрасывать с себя и через себя противника.



ПЕРЕЧЕНЬ  
ПРИЕМОВ ДЗЮУ-ДО, ВОШЕДШИХ В НОРМЫ ГТО II СТУПЕНИ

НАПАДЕНИЕ		ЗАЩИТА	
№	п/п	№	п/п
		прикладн. приемы	спорт. приемы

Раздел борьбы невооруженных

Борьба стоя

1	Против захвата спереди за плечи, горло или за грудь одной или обеими руками, когда нога противника на выпад	1	Обхват одной ноги
2	То же, когда ноги противника расположены на одной линии по фронту	2	Обхват изнутри с захватом ноги на бедро
3	То же, когда ноги противника расположены перпендикулярно фронту	3	Бросок через бедро с захватом спины
4	Против схвата туловища руками спереди без рук	4	Бросок через голову с упором ногой в живот
5	Против обхвата туловища руками спереди вместе с руками	5	Подбег ноги сбоку с места и во время движения в сторону
6	Против обхвата туловища сзади без рук, когда противник расставил ноги в стороны	6	Упор руками в нос с зацепом ноги.
7	То же, когда противник поднял вверх обхваченного с целью броска	7	Захват руками промежности, расставив широко ноги в стороны
8	То же, когда противник выставил одну ногу вперед	8	Упор в ребра вторыми фалангами указательных пальцев
9	Против обхвата туловища сзади вместе с руками, когда противник расставил ноги в стороны или выставил одну ногу вперед, подняв при этом обхваченного вверх с целью броска	9	Удар ребром ладони в промежность с гикю пальцев или кисти и локтевого сустава за спину
10	То же, но без подъема	10	Зацеп ног обеими ногами с ударом затылком по лицу, каблук по голени, ребром ладони в промежность
11	Против удара носком в бок	11	Зацеп ног с ударами головой, ногой или рукой и гикю пальцев
12	Против удара носком в промежность	12	Зацеп ноги или обеих ног с захватом за карманы с ударами затылком по лицу, каблук по голени или захватом руко. промежности
		13	Зацеп ноги или обеих ног с ударами
		14	Обхват изнутри
		15	Захват ноги руками на-крест с гикю ступни к ягоднице

НАПАДЕНИЕ		ЗАЩИТА	
№	п/п	№	п/п
		прикладн. приемы	спорт. приемы

Борьба лежа

13	Захват противника сбоку	23	Удержание
14	Когда противник схватил лежащего на спине на удержание	24	Ножницеобразный обхват шеи ноги и гикю локтевого сустава через бедро
15	Против попытки взять на удушение	25	Перебрасывание с переходом к гикю локтевого сустава с захватом руки между ног
16	Когда противник встает из передних ножиц	26	Отжатие головы рукой с захватом шеи ногой и гикю локтевого сустава через бедро или захватом руки подмышку
17	Против передних ножиц	27	Передние ножницы с переходом к гикю локтевого сустава при помощи ноги
18	Против задних ножиц и обхвата шеи	28	Бросок с толчком коленями или ступнями с захватом ступни на гикю
19	Когда противник стоит на четвереньках или лежит на животе	29	Уход в сторону через противника с захватом ступни на гикю
20	Захват противника попереки	30	Гикю ступни ногой
		31	Переход к задним ножницам или к гикю локтевого сустава с захватом руки между ног
		32	Гикю ступни со сгибом ноги к ягоднице
		33	Гикю локтевого сустава узлообразным захватом

Раздел борьбы невооруженного против вооруженного

21	Против удара сверху ножом, палкой, саблей или против наведения сверху револьвера, независимо от выставленной вперед ноги	34	Гикю кисти внутрь
22	Против револьвера, наведенного в грудь	35	Отбив левой вправо и гикю кисти внутрь
23	То же, если противник выставил вперед ногу, одноименную вооруженной руке	36	Гикю кисти наружу с обхватом одной ноги
24	Против удара ножом или палкой справа	37	Захват вооруженной руки с уходом вправо и гикю кисти внутрь
25	То же, слева наотмашь.	38	То же, с уходом влево и гикю кисти внутрь
26	Против удара ножом снизу в живот	39	Захват руками вооруженной руки и гикю кисти внутрь прыжком под руку противника
27	Против укола штыком.	40	Отбив или отвод винтовки дерой-рукой влево с подбегом ноги и с ударом рукой по горлу
28	То же	41	Отбив или отвод винтовки правой рукой вправо с отхватом или задней подножкой

# СОДЕРЖАНИЕ

ИВАН ВЛАДИМИРОВИЧ ЛЕБЕДЕВ (Дядя Ваня)

З А Щ И Т А			
№	НАПАДЕНИЕ	№	приклады. приемы
№		№	спорт. приемы
Раздел борьба вооруженных			
29	Против укола штыком в грудь	42	Отбив винтовки винтовкой влево с охватом левой ногой и с ударом стволom по горлу
30	Против захвата винтовки и удара малой лопаткой сверху или справа	43	Гяку локтевого сустава захватом руки подмышку с ударом носком в промежность и бросок, задняя подножка под обе ноги
Примечание. Приемы, помещенные в прикладной и спортивной графе, являются общими.			

ОТ СОСТАВИТЕЛЯ.....	5
САМООБОРОНА И АРЕСТ .....	13
ВВЕДЕНИЕ .....	14
САМООБОРОНА .....	16
I. САМООБОРОНА ОТ НАПАДЕНИЯ НЕВООРУЖЕННОГО ПРОТИВНИКА. ....	16
II. САМООБОРОНА ПРИ ВООРУЖЕННОМ НАПАДЕНИИ .....	36
АРЕСТ .....	67
I. АРЕСТ НЕОПАСНОГО ПРЕСТУПНИКА .....	68
II. АРЕСТ ОПАСНОГО ПРЕСТУПНИКА .....	89
ФРАНЦУЗСКАЯ БОРЬБА .....	107
СОВЕТЫ ПО ТРЕНИРОВКЕ В БОРЬБЕ .....	108
ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ФРАНЦУЗСКОЙ БОРЬБЫ .....	113

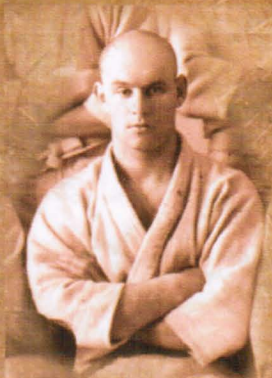
## ВАСИЛИЙ СЕРГЕЕВИЧ ОЩЕПКОВ

ОТ СОСТАВИТЕЛЯ.....	129
ЯПОНСКУЮ ДЗЮУ-ДЗЮЦУ — В КРАСНУЮ АРМИЮ.....	136
ДЖИУ-ДЖИЦУ .....	140
ДЗЮУ-ДО .....	145
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ .....	168
БОРЬБА НЕВООРУЖЕННЫХ .....	179
БОРЬБА НЕВООРУЖЕННОГО ПРОТИВ ВООРУЖЕННОГО.....	210
БОРЬБА ВООРУЖЕННЫХ .....	221
ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ДЗЮУ-ДО .....	224





**Иван Васильевич Лебедев** (1879–1950) – яркий и очень талантливый человек. Он получил юридическое образование, профессионально работал в театре и в цирке, писал книги. Он первым начал издавать спортивный журнал, организовал занятия спортом в высших учебных заведениях, создал Петербургскую школу атлетики. Его называли профессором атлетики.



**Василий Сергеевич Ощепков** (1892–1937) – педагог и широко образованный человек с необычной и трагической судьбой. Он окончил семинарию при Российской духовной миссии в Японии, затем получил черный пояс в токийском институте Кодокан-дзюдо. Хотя его жизненный путь был кратким, ему удалось внести значительный вклад в развитие боевого и спортивного единоборства, воспитать многих учеников, ставших впоследствии известными тренерами в области спортивной борьбы и самозащиты.

ISBN 5-8183-0708-5



9 785818 307084