

# РУКОПАШНЫЙ БОЙ

## ПО СИСТЕМЕ СПЕЦНАЗА

**ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ И НАПАДЕНИЯ**

Мартин Дж. Догерти — эксперт-консультант Британской федерации самообороны, обладатель черного пояса в двух стилях джиу-джитсу, также мастерски владеет кик-боксингом и техниками рукопашного боя.

**ЭФФЕКТИВНЫЕ  
ПРИЕМЫ  
ЭЛИТНЫХ  
ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ  
ИЗ ПЕРВЫХ РУК  
!!!**

Узнай, как проводить болевые приемы, наносить удары кулаком, ладонями, локтем, ногой, коленом, головой

Научись захватам, блокам, джебам и кроссам, позволяющим молниеносно нейтрализовать любого бойца

Врукопашную защити себя от нападающего с огнестрельным и холодным оружием

Победи нескольких противников и останься невредим

Четкие инструкции и наглядные иллюстрации — что еще нужно, чтобы овладеть боевыми навыками, от которых в экстремальных ситуациях зависит твоя жизнь?

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-617-12-6450-2



9 786171 264502



Мартин Дж. Догерти

РУКОПАШНЫЙ БОЙ ПО СИСТЕМЕ СПЕЦНАЗА



Мартин Дж. Догерти



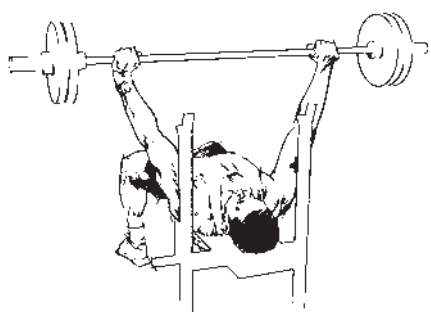
**Книга-  
ТРЕНЕР**

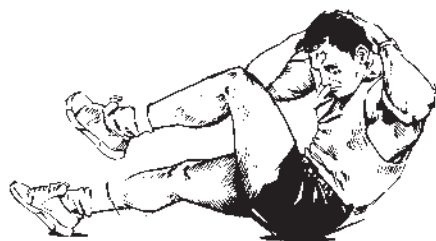
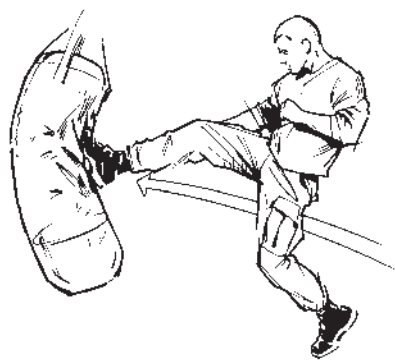
# РУКОПАШНЫЙ БОЙ

## ПО СИСТЕМЕ СПЕЦНАЗА

**ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ  
ЗАЩИТЫ И НАПАДЕНИЯ**







**МАРТИН ДЖ. ДОГЕРТИ**



# **РУКОПАШНЫЙ БОЙ**

**ПО СИСТЕМЕ СПЕЦНАЗА**

**ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ  
И НАПАДЕНИЯ**

ХАРЬКОВ **2019**  **КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА**

УДК 796  
Д59

Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

This translation of Unarmed Combat:  
SAS and Elite Forces Guide first published in 2011  
is published by arrangement with Amber Books Ltd

Фотографии *Тони Рэнделл*

Переведено по изданию:  
Dougherty M. J. SAS and Elite Forces Guide Extreme  
Unarmed Combat : Hand-to-Hand Fighting Skills  
from the World's Elite Military Units / Martin J. Dougherty. —  
Lyons Press, 2012.

Перевод с английского *Александра Марченко*

Дизайнер обложки *Наталья Роенко*

ISBN 978-617-12-6450-2  
ISBN 978-0-7627-7990-1 (англ.)

© Amber Books Ltd, 2010  
© DepositPhotos.com / Ivan Tykhyi,  
обложка, 2012  
© Bertelsmann Media Moscow, 2011  
© Book Club «Family Leisure Club»,  
Russia, 2011  
© Book Club «Family Leisure Club»,  
Ukraine, 2011  
© Nemiroltd, издание на русском  
языке, 2012, 2019  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного  
Досуга», перевод и художественное  
оформление, 2012



# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	6
----------------	---

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: ПРИЕМЫ

1. Основы .....	25
2. Защитные приемы .....	41
3. Удары .....	55
4. Приемы грэпплинга .....	99
5. Борьба в партере .....	133

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ: ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

6. Невооруженный противник .....	155
7. Противник с холодным оружием .....	199
8. Противник с огнестрельным оружием .....	229
9. Несколько противников .....	247
10. Психологическое воздействие .....	261

## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ: ПОДГОТОВКА

11. Физическая подготовка .....	277
12. Практическая подготовка .....	301

Примечания .....	325
------------------	-----

Приложение: приемы для гражданских ..	333
---------------------------------------	-----

Глоссарий .....	358
-----------------	-----

Алфавитный указатель .....	363
----------------------------	-----

# ВВЕДЕНИЕ

Военные, охранники и полицейские действуют в обстановке повышенной опасности для жизни. Они часто вооружены, но оружие можно уронить, оно может отказать, или же просто закончатся патроны. В таких условиях владение приемами рукопашного боя будет решающим фактором в поединке.

Полицейские, работающие на оживленных улицах, гораздо реже прибегают к насильственным действиям, чем военнослужащие в зонах военных действий, поэтому мы будем рассматривать в основном приемы армейского рукопашного боя. Однако подразделения полиции, специализирующиеся на освобождении заложников, различные антитеррористические группы, а также оперативные сотрудники, работающие под прикрытием, могут использовать те же приемы.

Естественно, работа по охране общественного порядка может быть опасной, но люди в форме часто сталкиваются с ожесточенным сопротивлением такого уровня, с которым редко встречаются гражданские лица. Очень часто полицейским приходится сражаться не просто для того, чтобы арестовать подозреваемого, а чтобы выжить, и им могут пригодиться некоторые более агрессивные приемы, описанные в данном пособии.

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРАВОПОРЯДКА

Тяжело провести четкую границу между приемами рукопашного боя, применяемыми в обычной борьбе и в работе правоохранительных органов. Например, Эрик А. Сайкс и Уильям Э. Фейрберн создали систему дефендю (Defendu), ставшую позднее основой многих современных единоборств. Хотя эта система появилась в результате обобщения опыта, полученного ее создателями главным образом во время работы в полиции, а не при проведении военных операций, во время Второй мировой

## ВВЕДЕНИЕ



Если солдат внезапно подвергнется атаке на городских улицах, его навыки самообороны могут пригодиться для отражения нападения, даже если оружие по какой-либо причине применить сразу не удастся. А подготовка к рукопашному бою укрепляет бойцовский дух и веру в себя.



## Совет полицейского: в жизни все не так, как в кино!

Бой в реальной жизни никогда не похож на тщательно срежиссированную сцену из кинофильма или спарринг в спортивных единоборствах; он скорее похож на отчаянную схватку — страшную, болезненную и беспощадную. Полицейских и солдат приучают к мысли, что победа является победой, даже если она и завоевана в результате жуткой драки.

войны именно ее использовали для обучения бойцов разведывательно-диверсионных отрядов и тайных агентов.

Создателем боевой системы с похожим названием — дефендо (Defendo) — был Билл Андервуд. Его первым опытом подобного рода была разработка комбата (Combato), довольно агрессивной системы рукопашного боя, применявшейся при проведении военных операций и включавшей достаточное количество смертельных приемов. Когда Билла Андерву-

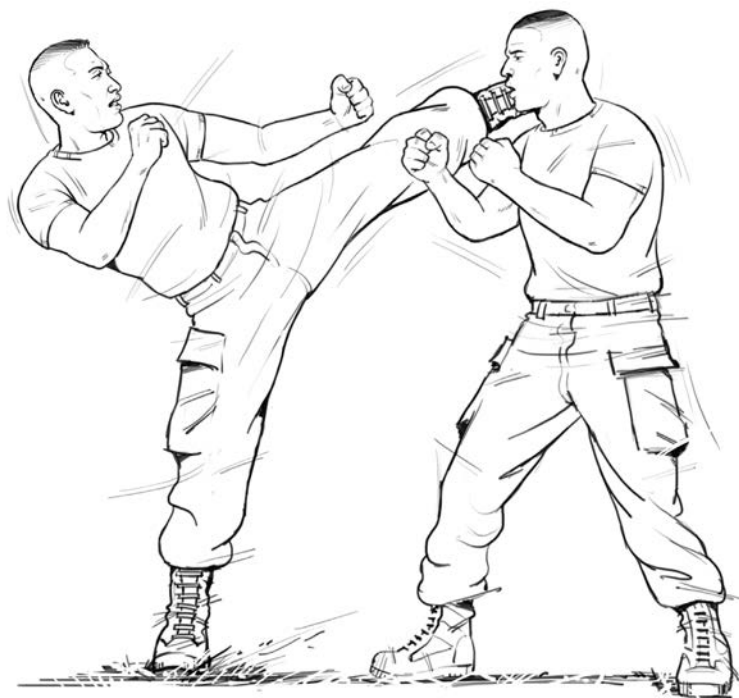
Соревнования по смешанным боевым искусствам (СБИ) проходят в виде поединков с соблюдением определенных правил под наблюдением рефери. Этот вид спорта может быть отличным способом оттачивания бойцовских качеств для любой жизненной ситуации.



## ВВЕДЕНИЕ

да после окончания Второй мировой войны попросили обучить комбата сотрудников полиции, ему пришлось внести определенные изменения. Новая система стала менее агрессивной и лучше соответствовала специфике работы правоохранительных органов. Тем не менее базовые элементы обеих систем были общими.

Подобным же образом возникло и боевое искусство крав-магá. Его основой послужила разработанная в 30-х годах XX столетия для противостояния нацистам и позднее адаптированная для использования вооруженными силами Израиля



Для того чтобы научиться наносить красивые высокие удары ногами, требуются длительные тренировки. И военным, и полицейским лучше уделить это время оттачиванию других, не столь эффектных внешне, но более полезных приемов.

## СОВЕТ РЕЙНДЖЕРА: КРАСНЫЙ СВЕТ

Многие военные методики используют принцип воображаемого красного света. Когда раздается команда «Вперед!», словно загорается красный свет, и, пока угроза не устранена, натиск не ослабевает. Солдат должен решить заранее, что, кроме приказа командира, будет для него подобным сигналом. Это может быть неожиданное нападение или просто вид оружия в руках у противника. Что бы ни зажигало «красный свет», активные действия не прекращаются до тех пор, пока противник не будет повержен и нейтрализован.



## ВВЕДЕНИЕ

система рукопашного боя. Позднее были созданы варианты для военных, полиции и самообороны, хотя все они используют общие приемы и концепции.

В зависимости от сложившихся обстоятельств использование навыков рукопашного боя может дополнять оружие или быть единственным возможным вариантом действий. Например, полицейский может использовать приемы рукопашного боя, когда нет необходимости использовать оружие, а солдат — чтобы обезоружить противника. Такое сочетание напоминает две стороны монеты — приемы рукопашного боя обогащают арсенал солдата и полицейского или же могут быть применены, когда нет другого выхода.

Если учесть, что в программы подготовки сотрудников правоохранительных органов и военнослужащих входит огромное количество самых разных дисциплин, для тренировок по сложным боевым искусствам остается не так уж много



**Искусство рукопашного боя предлагает относительно простые варианты выхода из такой неблагоприятной ситуации, как «маунт», когда противник находится сверху и давит на бойца своим весом. При этом зачастую нет никакой необходимости прибегать к сложным приемам.**

времени. Некоторые бойцы тренируются дополнительно, но время, выделяемое для официальных тренировок, строго ограничено, так как рукопашный бой не является основным видом подготовки.

Поэтому полицейские и военные системы рукопашного боя являются все же вспомогательными дисциплинами. Они должны быть простыми в обучении и использовании, но оставаться эффективными при любых обстоятельствах. О чем бы мы ни говорили — о задержании и аресте, личной безопасности или рукопашной схватке на поле боя, — везде применяются одни и те же факторы. Система должна работать быстро и безотказно; противника нужно нейтрализовать как можно быстрее. Любой другой исход поединка может привести к катастрофическим последствиям.

Для большинства людей поражение в поединке означает, что их избьют, что само по себе уже плохо. Но для тех, чей род деятельности подразумевает более высокий уровень риска, поражение может значить смерть или захват в плен. Поражение может привести к срыву операции или смерти боевого товарища. Поэтому, несмотря на то что рукопашный бой не является важнейшей задачей солдат и полицейских, они должны быть готовы к нему в любой ситуации.

## **БОЕВОЕ ИСКУССТВО ИЛИ РУКОПАШНЫЙ БОЙ**

Невозможно сказать точно, когда появился термин «боевое искусство». Первоначально эти слова означали что-то наподобие бойцовских качеств и относились к борьбе не на жизнь, а на смерть. Но в современном понимании данный термин относится к широкому спектру систем, некоторые из них лишь отдаленно напоминают бой.

Отдельные современные боевые искусства не приспособлены для реальной схватки. Это, конечно же, не делает их совершенно бесполезными, просто они преследуют иные цели, например являются популярным зрелищем. Однако для тех,

## ВВЕДЕНИЕ

кому приходится сталкиваться с грубой физической силой из-за особенностей своей профессии, эти единоборства имеют малую ценность.

Другие боевые искусства являются более практичными и часто бывают очень полезными в жизни. Но для того чтобы овладеть навыками боевого искусства на должном уровне, уходит много времени. Надо признать, что большая его часть тратится на изучение приемов, которые никогда не пригодятся в жизни. Например, бойцу, занимающемуся боевыми искусствами лишь из спортивного интереса, необходимо научиться освобождаться от захватов, с которыми солдат вряд ли столкнется при выполнении боевого задания.

Хотя время для тренировок ограничено, солдат должен научиться выходить из множества прогнозируемых ситуаций и быстро одолевать противника, а не кататься по полу в течение 10 минут, пытаясь поймать его на единственный до блеска

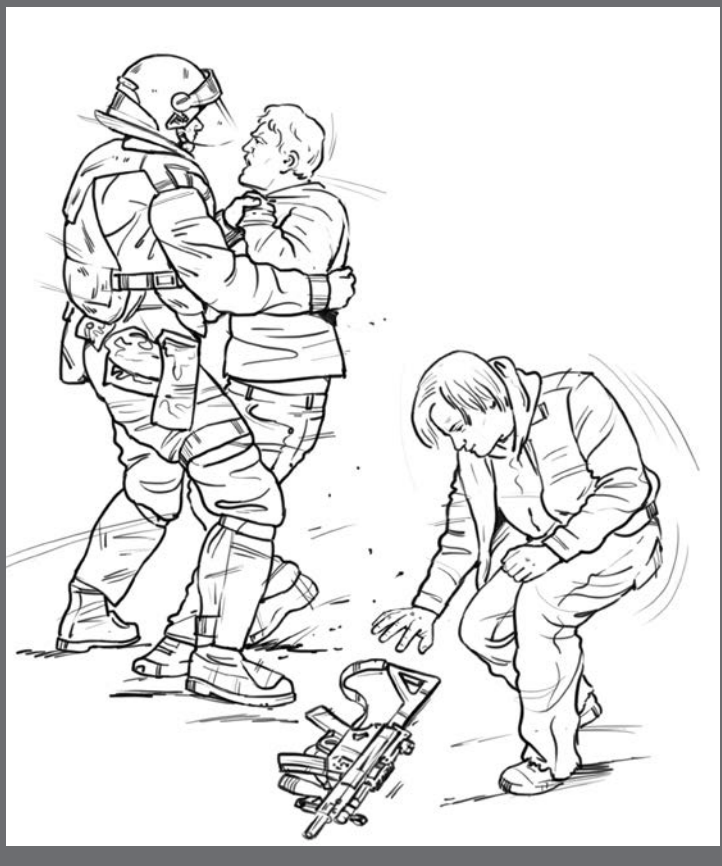
**Если подозреваемый начинает сопротивляться в то время, когда на него надевают наручники, полицейский оказывается в опасной ситуации и может не успеть применить оружие.**





## СОВЕТ ТЕЛОХРАНИТЕЛЯ: АНАЛИЗИРУЙТЕ СИТУАЦИЮ

Невозможно контролировать ситуацию, не имея полной информации. Это значит, что нужно постоянно оставаться начеку и следить за всем, что может показаться подозрительным. Опасность может появиться отовсюду, и круговая осматрительность просто жизненно необходима..



# СОВЕТ РЕЙНДЖЕРА: НЕ СТРЕМИТЕСЬ К КРАСОТЕ

Военных обучают использовать все шансы и атаковать при любой возможности. В бою нет времени для элегантных приемов и изысканной контратаки — целью является уничтожение противника, а не танцы с ним.

отточенный прием. Вполне возможно, что солдат или полицейский, обученный методам быстрого и жесткого рукопашного боя, проиграет в формальном поединке с тренированным спортсменом — кикбоксером или дзюдоистом. Следует понимать, что спортивные единоборства находятся вне компетенции военнослужащих и полиции.

Самое главное отличие боевых искусств от рукопашного боя состоит в том, что рукопашный бой полностью направлен на уничтожение или нейтрализацию противника. Существуют приемы, используемые при задержании и аресте, но большинство военных обучаются не просто побеждать врага, а уничтожать его.

Если спортсмен оттачивает способы отражения атаки противника, будучи ограниченным рамками правил, то военнослужащий изучает простые движения, наносящие максимум ущерба. Такой подход является наиболее приемлемым не только потому, что на большее просто не остается времени, но и потому, что в экстремальной ситуации ключом к успеху будут именно экстремальные меры.

Отдельные приемы из военных и полицейских систем рукопашного боя могут пригодиться и гражданским лицам для самообороны. В то время как применение отдельных приемов невозможно без риска превысить пределы необходимой обороны, можно порекомендовать множество других, не менее эффективных, хотя и сравнительно безопасных с этой точки зрения.



Когда тебе угрожают ножом, лучше отдать кошелек и остаться при этом в живых. Однако если преступник полон решимости использовать оружие или пытается похитить жертву, единственным выходом из ситуации является бой. Нападение с ножом оправдывает использование экстремальных мер; если не сделать этого, последствия могут быть печальными.

## ВВЕДЕНИЕ

Не у каждого найдется достаточно времени для освоения боевого искусства на высоком уровне, и не все подобные искусства действительно эффективны для самозащиты.

## ВОЕННЫЕ СИСТЕМЫ

Для тех, кто хочет быстро научиться эффективно защищать себя, в военных системах можно найти достаточно приемов, которые не подведут в бою. Такой подход привел к появлению целого ряда боевых искусств, созданных на базе армейских систем рукопашного боя. Именно так появилось боевое искусство крав-магá, базирующееся на системе рукопашного боя израильских вооруженных сил и ставшее в последнее время очень популярным во всем мире.

Кроме того, существуют системы самообороны, основывающиеся на опыте охранных служб. Довольно популярная современная уличная борьба не является боевым искусством в привычном смысле этих слов; она представляет собой систему самообороны, использующую элементы армейского рукопашного боя, различных единоборств, например джиу-джитсу, и даже олимпийских видов спорта вроде вольной борьбы.

Наблюдается и обратная тенденция — элементы некоторых боевых искусств используются военнослужащими и сотрудниками правоохранительных органов. Различные приемы из арсенала айкидо и джиу-джитсу повсеместно используются при аресте и конвоировании нарушителей. Самые разные боевые искусства используются военными для тренировки; солдаты армии США, например, изучают бразильское джиу-джитсу (БДД).

Так происходит не потому, что от военнослужащих требуется покататься по земле с бойцами Талибана, пытаясь произвести захват; это было бы просто глупо. На самом деле занятия БДД дают солдатам не только физические нагрузки, к тому же хорошо развивающие силу и ловкость, но и укрепляют уверен-

ность в себе и воспитывают бойцовский дух. Хотя эти навыки находят применение на поле боя далеко не каждый день, создаваемый моральный настрой стоит потраченного времени.

Поэтому некоторые боевые искусства изучаются военнослужащими и полицейскими, хотя и не используются ими в полной мере. Обычно из спортивных единоборств отбирается несколько самых эффективных приемов, но чаще всего, когда речь заходит о подготовке солдат, боевые искусства уступают место системам рукопашного боя, которые основываются на простых движениях и делают упор на уверенности и решительности в их применении.

### ПРИМЕНЕНИЕ В РАЗЛИЧНЫХ СТРУКТУРАХ

На выбор тех или иных приемов может влиять целый ряд обстоятельств. Профессионалам в области охраны (швейцарам и телохранителям), а также полицейским зачастую необходимо установить контроль над человеком, не причиняя ему вреда и оставаясь в рамках закона. Разведчики, пытающиеся взять противника в плен для проведения допроса, другие военнослужащие, которым в силу разных причин нецелесообразно привлекать к себе внимание излишним шумом, также могут воспользоваться техниками контролирования и задержания. Подобные ситуации возможны, когда военнослужащим приходится защищать объект от нарушителя, который не представляет особой угрозы, или во время проведения миротворческих операций.

С другой стороны, любому из них, возможно, придется столкнуться с жестокой атакой при исполнении возложенных обязанностей. В случае смертельной угрозы оправданными будут любые, даже самые экстремальные меры. Офицер полиции, уронивший пистолет в схватке с преступником и понимающий, что противник попытается использовать это оружие против него, или же солдат, не успевший перезарядить свою штурмовую винтовку, когда противник находится

# Совет полицейского: СОХРАНЯЙТЕ СИТУАЦИЮ ПОД КОНТРОЛЕМ

Большинство нападающих смелы лишь тогда, когда они уверены в своих шансах на победу. Полицейских обучают контролировать ситуацию таким образом, чтобы не допустить приближения противника или неожиданной атаки сзади. Сохранение контроля над происходящим необходимо для того, чтобы не попасть в безвыходную ситуацию. Тактические перемещения, круговая осматрительность — эти приемы являются эффективными, но также обязательно использование речевых команд — они подавляют волю противника к сопротивлению. Например, полицейские часто выкрикивают что-то наподобие «Не пытайся обойти меня сзади!» или «Стоять!». Это не только информирует правонарушителя об известности его намерений, но и подтверждает доминантное положение полицейского в данной ситуации.

на расстоянии вытянутой руки, должен нанести сокрушительный удар противнику для эффективного устранения угрозы. В подобной ситуации не может быть полумер — либо убьешь ты, либо убьют тебя.

Существует несколько упрощенных систем гражданской самообороны, использующих принципы рукопашного боя. Хотя и нужно быть осторожным, чтобы не причинить лишнего вреда, человек, который подвергся нападению шайки уличных грабителей или просто хулиганов, должен уметь постоять за себя и нанести достойный ответный удар. Эффективная тренировка для самообороны (в отличие от спортивных боевых искусств) не очень отличается от тренировок по рукопашному бою. Быстро, просто и эффективно — именно так нужно действовать в экстремальной ситуации.



## ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ

Как уже говорилось, иногда военнослужащим и сотрудникам правоохранительных органов приходится сдерживаться, чтобы остаться в рамках закона. Это ограничение еще больше распространяется на разнообразные охраняемые структуры и обычных граждан, которым приходится прибегать к силе для защиты своего имущества или достоинства. Закон в таких условиях разрешает использование способов и средств самозащиты, сообразных с уровнем угрозы.

Ситуация в зоне военных действий не так уж сильно и отличается. Солдаты подчиняются международным законам и обязаны отвечать за неправомерные действия. Главным отличием является в данном случае тип ситуации, в которой они могут оказаться. Вполне очевидно, что можно применять силу против вооруженного врага. В любой ситуации, когда солдат может использовать оружие, приемы рукопашного боя точно будут оправданы с точки зрения закона.

Солдаты, находящиеся в зоне боевых действий, имеют право применять все имеющиеся средства для борьбы с противником; подобная свобода действий подразумевает и право на убийство. В обычных условиях того, кто будет бить ногами по голове или задушит обезоруженного или беспомощного противника, наверняка будут преследовать в уголовном порядке за убийство, но в зоне военных действий иногда приходится добивать противников. Это может быть просто необходимо для выполнения задачи или спасения своих товарищей. Враг, который может атаковать еще раз, является постоянной угрозой, которую необходимо устранить любой ценой.

Солдат не должен волноваться о том, что он имеет право делать в подобной ситуации, а что — нет. Нет существенной разницы между попыткой захвата противника в плен или схваткой вооруженного и безоружного. По-настоящему важным является состояние объявленной войны и соблюдение соответствующих международных законов. Казнь раненого

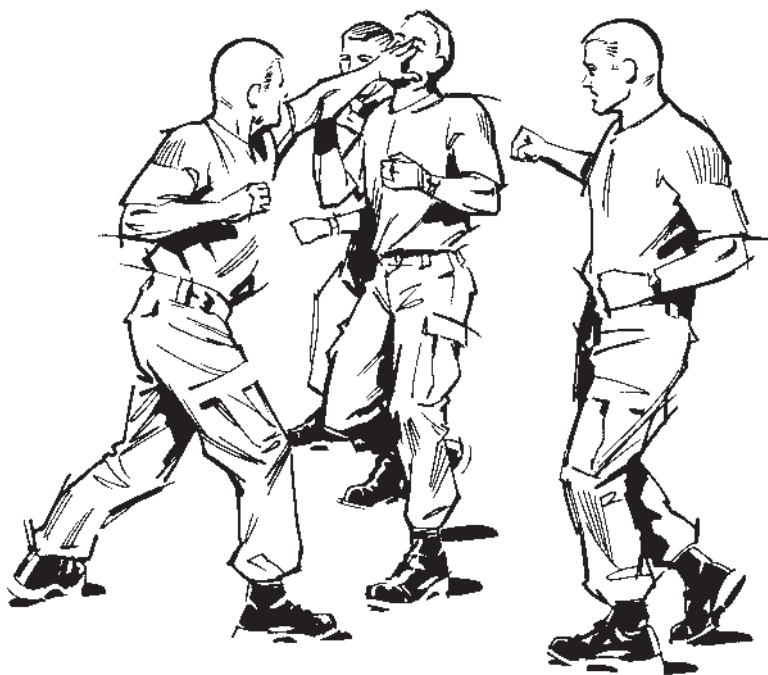
## **ВВЕДЕНИЕ**

противника или военнопленного без суда является преступлением даже во время войны, а вот убийство часового в ходе рейда бывает просто необходимо.

В целом военнослужащие подчиняются определенным правилам ведения боевых действий, которые указывают, какие меры можно применять против врага и в каких ситуациях. Эти правила распространяются и на удары с воздуха, и на рукопашные схватки. Решения о том, какие средства и способы уместны, а какие — нет, принимаются до начала боевых действий или же являются адекватным ответом на действия развязавшей конфликт стороны. В любом случае, как только солдат оказывается лицом к лицу с противником, полным решимости убить его, единственной целью может быть только победа.

**ЧАСТЬ ПЕРВАЯ:**

# **ПРИЕМЫ**

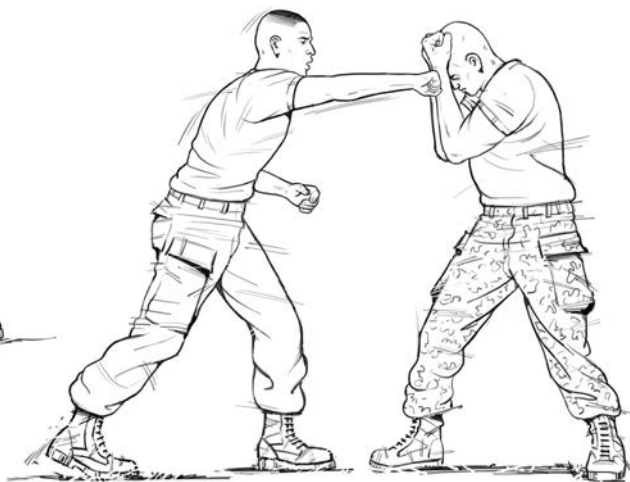


Для большинства людей возможность столкнуться с жестокостью и насилием в повседневной жизни маловероятна. Конечно же, в мире могут совершаться преступления и возникать конфликты, но чаще всего неприятности находят именно тот, кто их целенаправленно ищет.

К счастью, есть те, кто готов бороться с этими неприятностями вместо нас. Военнослужащие защищают свою родину или выполняют миротворческие миссии в других странах. Полицейские выезжают на место преступления, как только получают сообщение о нем. Эти люди добровольно рискуют собой, чтобы защитить окружающих. Они соответствующим образом экипированы, их обучают приемам нападения и защиты.



Начальной точкой для защиты или атаки является хорошая стойка, правильная позиция очень важна в бою. Неправильно начнешь — проиграешь.



# 1

---

**ВЫСОТНЫЕ ЗДАНИЯ СООРУЖАЮТСЯ  
НА ТВЕРДОМ ОСНОВАНИИ.  
ТОЧНО ТАК ЖЕ, ЧТОБЫ ИМЕТЬ  
ХОРОШИЙ НАБОР БОЕВЫХ КАЧЕСТВ,  
НУЖНО СНАЧАЛА ЗАЛОЖИТЬ  
КРЕПКИЙ ФУНДАМЕНТ.**

---

**ОСНОВЫ**

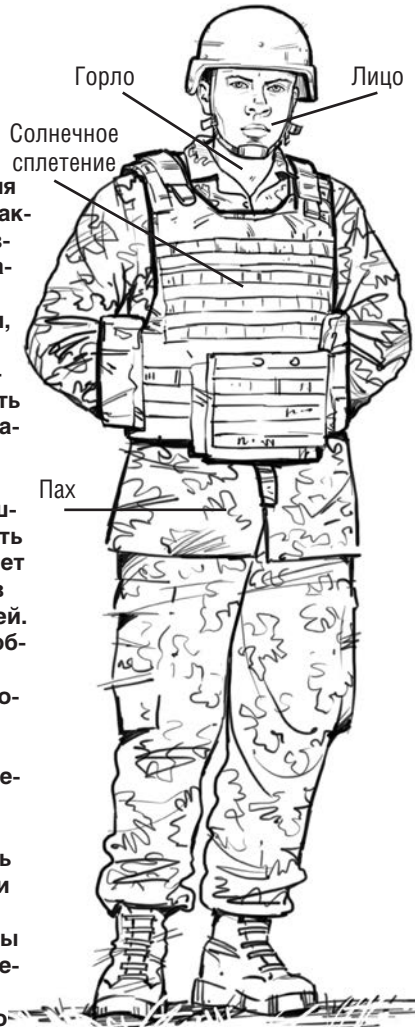


## Уязвимые точки

Экипировка может помешать солдату во время рукопашного боя, но она также лишает противника возможности эффективно атаковать. Даже легкий бронезилет остановит или, по крайней мере, смягчит большинство ударов, и совсем уж бессмысленно бить противника по каске или заряженной винтовке.

Военные системы рукопашного боя обязаны учитывать и то, что экипировка мешает в бою, и то, что для ударов остается не так много целей. Но лицо, горло и паховая область все же остаются открытыми для удара. Тем более что именно эти места являются также наиболее уязвимыми частями человеческого тела.

Можно попытаться ударить по ногам, сломать руку или же бросить противника на землю с такой силой, чтобы он травмировался при падении. Когда противник уже лежит на земле, его можно добить ногами, кроме того, защитное снаряжение, например бронезилет, заметно сковывает движения, когда солдат лежит на спине и не может пошевелиться под весом противника. Важнейшей



целью большинства систем рукопашного боя является недопущение подобной ситуации.

## СОВЕТ РЕЙНДЖЕРА: СРАЖАЙСЯ НА СВОИХ УСЛОВИЯХ

Группы специального назначения практически всегда малочисленнее противника. Спецназ побеждает благодаря внезапности и возникающему замешательству; он сражается, навязывая противнику свои условия и правила.

В экипировку входят оружие, средства защиты и связи. Противник зачастую сдаётся, как только слышит выстрелы или когда осознаёт, что полицейский готов применить оружие. Но у полицейских есть и другие, невидимые большую часть времени средства, которые приходят на выручку, когда все остальное уже не помогает. Именно они играют зачастую самую важную роль в борьбе с преступностью.

Когда возникает агрессия, приходится бороться с помощью того, что есть. Для солдата в зоне военных действий это винтовка или пулемет, гранаты, штык или просто любой тяжелый предмет, которым можно добить противника. Сымпровизировать оружие можно, схватив что-нибудь на земле, — причинить вред могут и камень, и палка, и огнетушитель или гаечный ключ.

Но иногда под рукой не оказывается ничего — и тогда солдату для нападения и защиты остается лишь собственное тело. Такое может произойти по ряду причин, например если вражеские диверсанты проникли на охраняемую территорию или если боец уронил оружие в ближнем бою. Не имея возможности применить оружие, солдат защищается с помощью кулаков.

Что же есть в распоряжении у безоружного солдата? Какие приемы он может использовать для контратаки? Если боец прошел хорошую подготовку, он знает, как пользоваться приемами рукопашного боя для нейтрализации любого противника.

## ПРИНЦИПЫ РУКОПАШНОГО БОЯ

Основной задачей рукопашного боя является причинение противнику максимального вреда в кратчайшее время. В таком поединке нет места бою по правилам, а грязные приемы не считаются нечестными. Рукопашный бой представляет собой один из путей достижения победы, а иногда и единственный способ выжить.

Главное, что каждый солдат берет с собой в бой, — это желание победить и готовность причинить вред противнику. Он может и не хотеть покалечить кого-либо — большинство людей, в том числе и солдаты, не любят причинять страдания другим, но в бою подобные желания не имеют никакого значения. Солдат обязан выжить и победить. Столкнувшись лицом к лицу с врагом, который готов (а может быть, даже жаждет) убить его, солдат должен быть настроен победить любой ценой или погибнуть.

Знание тактики, владение приемами в сочетании с физической силой и ловкостью необходимы для достижения преимущества в рукопашной схватке. Но все эти свойства ничего не значат, если у солдата нет силы воли или желания сражаться. Боец, сомневающийся в необходимости нанесения сокрушительного удара или начинающий паниковать перед лицом агрессивного противника, проиграет. Поэтому военная тренировка формирует и поддерживает такой настрой, который позволит солдату забыть обо всех проблемах и просто закончить бой. Этот настрой, помогающий сосредоточиться на противнике, автоматически нанося удары кулаками в уязвимые точки, помогает бойцу в отчаянной ситуации.

Все остальное зависит от готовности драться.

### **АТАКА: ЛУЧШИЙ СПОСОБ ЗАЩИТЫ**

Как правило, просто обороняться означает проиграть. Мастера боевых искусств и спортсмены могут позволить себе вести

## ОСНОВЫ

тонкую и продуманную игру, заставляя противника сделать неверный шаг. У солдата на это нет времени. Наоборот, он использует каждую возможность для атаки, ошеломляя противника, не давая тому времени опомниться и позвать подкрепление.

Если солдат ведет себя достаточно агрессивно, ему может вообще не понадобиться оборона. Даже если боец сталкивается с несколькими противниками, продолжая двигаться и атакуя, он может просто не дать возможности ударить себя, не переходя при этом к обороне.

Любая защита должна преследовать две цели. Во-первых, она должна отражать любые атаки противника или, по крайней мере, ослаблять их, чтобы боец остался в живых. Солдат может быть ранен и нуждаться в медицинской помощи, но если противник повержен, то это победа. Во-вторых, защита не должна быть направлена только на оборону. Уклониться от удара недостаточно, ведь противник может атаковать снова и снова, но уклониться от удара и нанести ответный — это уже шаг к победе.

Разумеется, некоторые защитные меры необходимы, ведь даже самый искусный боец может быть выведен из строя сравнительно слабым противником. В любом случае нужно пытаться проводить агрессивные контратаки как можно чаще, а если это почему-то невозможно, требуется как можно быстрее перехватить инициативу.

## СТОЙКА И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

Некоторые боевые искусства уделяют слишком много времени стойкам, часть из которых являются неестественными и ограничивают возможности бойца. Оставаясь полезными в схватках по правилам соревнований, такие стилизованные стойки бесполезны в экстремальных ситуациях. Нельзя выиграть, просто приняв стойку; победа достается лишь тому, кто действует.

В большинстве систем рукопашного боя тренеры обучают базовой боевой или защитной стойке, но это всего лишь

## СОВЕТ РЕЙНДЖЕРА: ОБОРОНА

Защищаться приходится, когда ты где-то сплеховал. Если тебя атакуют, ты позволяешь противнику навязать его правила вместо того, чтобы драться по своим. Это плохо.

отправная точка. Как только начинается бой, солдату приходится непрерывно двигаться, агрессивно атакуя противника и добиваясь его поражения, прежде чем перейти к следующей цели. Боевая стойка является лишь позицией, помогающей достигнуть чего-то большего; она полезна лишь в комплексе с другими элементами.

Базовая стойка в рукопашном бою похожа на боксерскую — сильная рука (у правши — правая) находится ближе к телу, в то время как слабая слегка выдвинута вперед; руки подняты и не полностью сжаты в кулаки, чтобы предоставить больше возможностей бойцу. Тело повернуто под углом 45° к линии атаки, локти опущены, чтобы прикрывать внутренние органы. Ноги чуть согнуты в коленях и готовы к перемещениям, стопы параллельны. Из такой позиции солдат может двигаться в любом направлении и готов к встрече с угрозой.

### ПРОДОЛЖАТЬ ДВИГАТЬСЯ

Движение — ключ к успеху и выживанию в бою. Постоянное движение делает солдата неудобной мишенью для атаки без оружия или выстрела. Важно двигаться быстро, но при этом сохранять устойчивость, необходимую для нанесения ударов. При перемещениях нужно сохранять боевую стойку, ноги ни в коем случае не перекрещивать.

В условиях схватки движения ног отличаются от привычной ходьбы. Чтобы переместиться вперед, солдат переносит вес тела на заднюю ногу, немного приподнимает переднюю и перестав-

## БОЕВАЯ СТОЙКА

Как только начнется бой, солдату не придется проводить много времени в боевой стойке — он будет слишком занят, атакуя, защищаясь или уходя из-под удара. Поэтому за стойку не начисляют дополнительные очки. Все, что нужно бойцу, — уметь наносить мощные удары, уворачиваться, освобождаться от захватов, а также свободно двигаться.



Кисти можно сжать в кулаки, их положение не имеет большого значения до тех пор, пока руки подняты и солдат готов нанести ими удар или закрыть голову. Обычно правая рука находится чуть сзади и прижата к телу, а левая выдвинута вперед. Все может выглядеть наоборот, если солдат — левша или поменял стойку на правостороннюю из тактических соображений.

## ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

При обычной ходьбе ноги перекрещиваются, но в условиях поединка скрещенные ноги могут стать причиной неприятностей. Если солдата атакуют в таком положении, он как минимум будет выведен из равновесия. В боевых системах для перемещений используется особая техника: передняя нога и рука остаются таковыми все время и не меняют свое положение.

А



Видання для організації дозвілля

**ДОГЕРТИ Мартін Дж.**  
**Рукопашний бій за системою спецназу.**  
**Екстремальні прийоми захисту і нападу**  
*(російською мовою)*

Керівник проекту *С. І. Мозгова*  
Відповідальний за випуск *Т. М. Куксова*  
Редактор *І. Р. Залатарьов*  
Художній редактор *А. О. Попова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректори *О. Є. Шишацький, М. В. Весновська*

Підписано до друку 10.05.2019. Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «Helios». Ум. друк. арк. 19,32. Наклад 4500 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Віддруковано у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус"»  
61052, м. Харків, вул. Різдва, 11.  
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.  
[www.globus-book.com](http://www.globus-book.com)

---

Издание для досуга

**ДОГЕРТИ Мартин Дж.**  
**Рукопашный бой по системе спецназа.**  
**Экстремальные приемы защиты и нападения**

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*  
Ответственный за выпуск *Т. Н. Куксова*  
Редактор *И. Р. Залатарев*  
Художественный редактор *А. О. Попова*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Корректоры *А. Е. Шишацкий, М. В. Весновская*

Подписано в печать 10.05.2019. Формат 84x108/32. Печать офсетная.  
Гарнитура «Helios». Усл. печ. л. 19,32. Тираж 4500 экз. Зак. №

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
Св. № ДК65 от 26.05.2000  
61140, Харьков-140, пр. Гагарина, 20а  
E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Отпечатано в ПРАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус"»  
61052, г. Харьков, ул. Рождественская, 11.  
Свидетельство ДК № 3985 от 22.02.2011 г.  
[www.globus-book.com](http://www.globus-book.com)



**УКРАИНА**

- по телефонам справочной службы  
(050) 113-93-93 (МТС); (093) 170-03-93 (life)  
(067) 332-93-93 (Київстар); (057) 783-88-88
- на сайте Клуба: [www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)
- в сети фирменных магазинов см. адреса на сайте Клуба или по QR-коду



**Для оптовых клиентов**

**Харьков**

тел./факс +38(057)703-44-57  
e-mail: [trade@ksd.ua](mailto:trade@ksd.ua)

**Київ**

тел./факс +38(067)575-27-55  
e-mail: [kyiv@ksd.ua](mailto:kyiv@ksd.ua)

**Приглашаем к сотрудничеству  
авторов**

e-mail: [publish@ksd.ua](mailto:publish@ksd.ua)

**Приглашаем к сотрудничеству художников,  
переводчиков, редакторов**

e-mail: [editor@ksd.ua](mailto:editor@ksd.ua)

У книзі всі, хто хоче навчитися за себе постояти, знайдуть детальний опис убійних прийомів рукопашного бою з безліччю наочних ілюстрацій. Найдійовіші удари й захвати, больові прийоми й удушення — відтепер у хід підуть бійцівські техніки, які донедавна були доступні тільки підрозділам спецназу. Пройшовши цей курс, не сумнівайтеся у своїх силах: ви зможете захистити себе й своїх близьких навіть у випадку групової атаки або збройного нападу!

**Догерти М. Дж.**

**Д59** Рукопашный бой по системе спецназа. Экстремальные приемы защиты и нападения / Мартин Дж. Догерти ; пер. с англ. А. Марченко. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2019. — 368 с. : ил.

ISBN 978-617-12-6450-2

ISBN 978-0-7627-7990-1 (англ.)

В книге все желающие научиться за себя постоять найдут детальное описание убойных приемов рукопашного боя с множеством наглядных иллюстраций. Самые действенные удары и захваты, болевые приемы и удушения — отныне в ход пойдут бойцовские техники, которые до недавнего времени были доступны только подразделениям спецназа. Пройдя этот курс, не сомневайтесь в своих силах: вы сможете защитить себя и своих близких даже в случае групповой атаки или вооруженного нападения!

**УДК 796**