

ББК 75.715

Б 68

Художник *Е. С. Пермяков*

Блеер А.Н., Тышлер Д.А., Мовшович А.Д.
Б 68 Самооборона подручными средствами . — М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. — 144 с., ил.

ISBN 5-94299-098-0

В книге широко известных педагогов и ученых в области спортивных и прикладных единоборств — А.Блеера, Д.Тышлера и А.Мовшовича, обобщен опыт нескольких поколений специалистов фехтования по формированию техники и тактики армейского рукопашного боя и использования подручных средств. Изложена современная методика обучения спортсменов-единоборцев, адаптированная авторами для прикладной самообороны с ее тактическими и психологическими составляющими, эффективность которой многократно подтверждена победами на мировых чемпионатах и Олимпийских играх.

Впервые представлены теоретические и методические предпосылки формирования системы ведения прикладного боя холодным оружием и подручными средствами, приведен типовой состав приемов для самозащиты колющими и рубяще-колющими предметами, теоретические основы ведения рукопашного боя, систематизированные специальные термины.

Книга предназначена специалистам прикладных единоборств, а также для широкого круга любителей, интересующихся боевыми искусствами.

Издается в авторской редакции.

ББК 75.715

- © Блеер А.Н., Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., текст, 2006
- © Издательство «Терра-Спорт», оформление, 2006
- © Издательство «Олимпия Пресс», издание, 2006

ISBN 5-94299-098-0

Содержание

От авторов	3
Тактические и методические предпосылки к овладению приемами самозащиты с предметом	5
Возникновение систем ведения боя холодным оружием	7
Техника самозащиты подручными средствами	11
Основные положения и специализированные движения	11
Приемы передвижений по полю боя	15
Упражнения для тренировки приемов передвижений	18
Техника самозащиты колющим предметом (длина от 80 до 100 см)	20
Позиции верхние	20
Соединения верхние	20
Перемены верхних позиций и соединений	21
Имитации атак уколom прямо или тычком торцевой частью предмета	21
Индивидуальные упражнения с колющим предметом	22
Атаки уколom или тычком прямо в туловище торцевой частью предмета	22
Атаки переводом в туловище	23
Атаки переносом в туловище	24
Защиты верхние прямые	25
Защиты верхние серий	25
Защиты круговые верхние	26
Контрзащиты верхние и контрответы	27
Позиции и соединения нижние	28
Атаки уколom в ногу	29
Защиты (контрзащиты) нижние и ответы	29
Атаки с батманом (захватом) и уколom или тычком торцевой частью предмета	30
Атаки с финтом и уколom	31
Ситуационные разновидности атак	32

Техника самозащиты рубяще-колющим предметом (длина от 50 до 90 см)	33
Позиции и соединения для применения нападений ударом	33
Позиции верхние	33
Перемены верхних позиций	33
Выпад с имитацией удара в голову	34
Атаки ударом в туловище	34
Атаки ударом в голову	35
Индивидуальные упражнения с рубящим предметом	35
Защиты верхние от ударов в туловище	68
Защита от ударов в голову	69
Нижние позиции	69
Атаки ударом в ногу	70
Атаки уколom в руку и уколom в ногу	70
Защиты нижние от ударов в туловище и ногу	70
Защиты и ответы ударом	71
Атаки с действием на оружие (атака с финтом) и ударом	71
Позиции и соединения для применения нападений уколom или тычком торцевой частью предмета	72
Атаки уколom и защиты от уколов или тычков торцевой частью предмета	73
Бой коротким предметом (25-30 см)	74
Бой с применением подручных средств и бытовых предметов	77
Индивидуальные упражнения с подручным средством длиной 120-150 см	79
Упражнения между партнерами	81
Уклонения в наступлении и обороне	84
Обезоруживания	85
Бой одного с двумя (тремя) противниками	87
Тактика боя холодным оружием (его имитаторами)	88
Содержание и направленность тактической подготовки	88
Тактические компоненты применения действий	90
Тактические основы ведения боя	91
Разновидности тактики ведения боя	94
Тактическое мышление	96
Тактические установки перед упражнениями в условиях противоборства	99
Тактические качества и умения	101
Начальная тактическая информация	102
Тактическая сущность действий и ее учет при обучении тактике	104
Накопление тактических знаний	107

Психологические основы овладения техникой и тактикой прикладных боев	108
Освоение взаимосвязей между определенными действиями и их учет при выборе тактических намерений	109
Формирование тактической инициативы	110
Осознание реальной оснащенности средствами ведения поединков и резервов к расширению их состава	110
Создание надежности специальных умений, повышение устойчивости к помехам	111
Формирование волевых и личностных качеств	112
Специализирование проявлений свойств внимания, памяти, мышления и двигательных качеств	114
Приспособление к условиям деятельности в прикладных боях и тренировочных упражнениях	116
Методика овладения приемами самозащиты подручными средствами	118
Формы проведения упражнений и методические приемы выполнения действий	118
Программирование обучения	120
Типовые ошибки в технике владения имитатором холодного оружия	122
Формирование умений эффективно действовать в неожиданных ситуациях	124
Обеспечение безопасности при обращении с холодным оружием (его имитатором)	127
Теоретические основы ведения боя холодным оружием (его имитаторами)	129
Состав действий и тактика ведения поединка	129
Специальные термины	131
Двигательные действия и специализированные положения бойца	131
Виды холодного оружия	137