

Олег Захаров

Б  
И  
Б  
Л  
И  
О  
Т  
Е  
К  
а  
  
б  
О  
Й  
Ц  
а



***Техника  
нанесения  
ударов***

# Олег Юрьевич Захаров

## Техника нанесения ударов

*Текст предоставлен правообладателем.  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3913655](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3913655)*

### Аннотация

В современном мире широкое распространение различных систем боя, а также всевозможных стилей и школ боевых искусств среди населения позволяет предположить, что при реальном нападении, возможно, придется иметь дело с контингентом лиц, специально обученным ведению рукопашного боя. С целью обезопасить себя от преступных посягательств, необходимо быть готовым действовать в ситуации необходимой обороны против нападающих, в том числе владеющих приемами бокса, самбо, дзюдо и каратэ. Необходимо стать «универсальным бойцом», одинаково эффективно повергающим противника вне зависимости от практикуемой им системы боя. В то же время тратить годы на совершенствования своего боевого мастерства у большинства граждан попросту нет возможности в связи с загруженностью на работе, семейными делами и так далее. Поэтому автором был подобран тот минимум технических действий, которые легко изучить и отработать, а в случае крайней необходимости и эффективно применить в ситуации самообороны. Прежде всего, книга ориентирована на читателя которому данный технический

материал будет полезен в его повседневной деятельности, а именно частных охранников, сотрудников служб безопасности и правоохранительных органов, а также спортсменов и тренеров работающих в области полноконтактных ударных единоборств, ведь большинство приведенных ударов очень продуктивно используется в поединках по полноконтактному каратэ, тайскому боксу, кудо, сават, ушу саньда и кикбоксингу. Предлагаемая вашему вниманию книга подготовлена на основе практического опыта обобщения методик подготовки к поединку в различных видах боевых искусств (изучения древних японских трактатов посвященных искусству поражения уязвимых точек, руководств для спецподразделений некоторых зарубежных стран, пособий по рукопашному бою абвера и спецназа ГРУ Министерства обороны СССР), а также многолетнего тренерского опыта автора, научно-исследовательской работы в области спортивно-боевых единоборств. В книге рассмотрены варианты применения ударов как в ситуациях самообороны, так и в соревнованиях по полноконтактным спортивным поединкам.

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Техника ударов кулаком	8
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# О.Ю. Захаров

## Техника нанесения ударов

### Введение

В экстремальной ситуации, когда ваша жизнь и здоровье подвергаются опасности, хороши все средства для выживания. Любые подручные средства, которые могут положительно повлиять на исход поединка, должны быть использованы. Но, если их нет, то вашим оружием становится ваше тело.

В современном мире широкое распространение различных систем боя, а также всевозможных стилей и школ боевых искусств среди населения позволяет предположить, что при реальном нападении, возможно, придется иметь дело с контингентом лиц, специально обученным ведению рукопашного боя. Ведь ни для кого не секрет, что многие преступные группировки значительное время уделяют своей боевой подготовке – регулярно посещают спортзалы, изучают различные системы боя. С целью обезопасить себя от преступных посягательств, необходимо быть готовым действовать в ситуации необходимой обороны против нападающих, в том числе владеющих приемами бокса, самбо, дзюдо и каратэ. Необходимо стать «универсальным бойцом», одинаково эффективно повергающим противника вне зависимости

от практикуемой им системы боя. Ведь различия между стилями обусловлены всего лишь влиянием тех или иных философских воззрений, исторической и национальной спецификой разных школ боевых искусств. Основных способов воздействия на человека в бою не так уж и много. Техника исполнения приемов зачастую схожа, поскольку все стили стремятся использовать возможности движения человеческого тела и особенности его строения.

В то же время тратить годы на совершенствования своего боевого мастерства у большинства граждан попросту нет возможности в связи с загруженностью на работе, семейными делами и так далее. Поэтому мной был подобран тот минимум технических действий, а именно тринадцать ударов, которые легко изучить и отработать, а в случае крайней необходимости и эффективно применить в ситуации самообороны. Прежде всего, книга ориентирована на читателя которому данный технический материал будет полезен в его повседневной деятельности, а именно частных охранников, сотрудников служб безопасности и правоохранительных органов, а также спортсменов и тренеров работающих в области полноконтактных ударных единоборств, ведь большинство приведенных ударов очень продуктивно используется в поединках по полноконтактному каратэ, тайскому боксу, кудо, сават, ушу саньда и кикбоксингу.

Предлагаемая вашему вниманию книга подготовлена на основе практического опыта обобщения методик подготов-

ки к поединку в различных видах боевых искусств (изучения древних японских трактатов посвященных искусству поражения уязвимых точек (начатое, еще в глубокой древности, знаменитым японским полководцем Минамото Ёги-мицу изучение анатомии болевых точек и зон на телах захваченных в боях пленных значительно расширило арсенал ударной техники за счет добавления к мощным и силовым техническим приемам точечных ударов, использующих в качестве ударной поверхности пальцы, их фаланги и различные формы открытой ладони), руководств для спецподразделений некоторых зарубежных стран, пособий по рукопашному бою абвера и спецназа ГРУ Министерства обороны СССР), а также многолетнего тренерского опыта автора, научно-исследовательской работы в области спортивно-боевых единоборств. Книга выступает в роли инструкции к фильму, идущему с ней в комплекте, останавливая внимание на методиках тренировки и малозаметных нюансах демонстрируемых техник. В книге рассмотрены варианты применения ударов как в ситуациях самообороны, так и в соревнованиях по полноконтakтным спортивным поединкам.

# Глава 1. Техника ударов кулаком

*Описание, виды боевых искусств где эта техника ярко представлена*

Удар кулаком – основное техническое действие практически всех систем боя без оружия. Некоторые виды единоборств, такие как английский бокс, довели технику нанесения ударов кулаком до высочайшего уровня эффективности. Удары кулаком часто применяются в большинстве стилей контактных единоборств – кикбоксинге, тайском боксе, сават, ушу саньда, кудо, каратэ.

*Зоны атаки (места нанесения ударов с использованием данной техники)*

Кулаком можно атаковать практически из любого положения (стоя, сидя, лёжа) и во всех возможных направлениях (снизу-вверх, сверху-вниз, снаружи-внутри, изнутри-наружу). Можно наносить как точечные удары суставами в болевые точки (надкостницу и нервные центры) так и сотрясающие удары в область внутренних органов (печень, селезенка, сердце).

*Результат (последствия, описание эффекта от удара)*

1. Темя. Слабый удар – оглушение, сильный – потеря со-

знания, сотрясение мозга.

2. Висок. Слабый – оглушение, сильный – потеря сознания, смерть.

3. Переносица. Слабый – кратковременное ослепление, кровотечение, сильный – потеря двигательной способности, шок.

4. Нижняя часть носа. Слабый – боль, кровотечение, сильный – сотрясение мозга, болевой шок.

5. Подбородок. Слабый – оглушение, сильный – потеря сознания, сотрясение мозга.

6. Горло. Слабый – потеря дыхания и рвота, сильный – потеря сознания, возможна смерть.

7. Затылок. Слабый – сильная боль, оглушение, потеря ориентировки; сильный – сотрясение мозга, возможна потеря сознания и смерть.

8. Основание шеи. Слабый – оглушение, сильный – сотрясение мозга, возможна смерть.

9. Область сердца. Слабый – сильная боль, состояние потрясения; сильный – остановка сердца, потеря сознания, возможна смерть.

10. Солнечное сплетение. Слабый – сильная боль, потеря боеспособности; сильный – потеря сознания.

11. Селезенка. Слабый – сильная боль, кратковременная потеря боеспособности; сильный – потеря сознания.

12. Печень. Слабый – сильная боль; сильный – потеря сознания, возможна смерть.

13. Почки. Сильная боль, потеря сознания, шок.

14. Локоть выпрямленной руки. Слабый – временная потеря чувствительности, сильный – вывих или перелом.

### ***Ударная поверхность***

Удары наносятся как передней частью кулака (бокс, муай-тай), так и мышечной частью – бэк-фист в кикбоксинге, кулак-молот в различных стилях каратэ и ушу. В каратэ и родственных системах удар наносят суставами указательного и среднего пальцев, в винь-чунь кунг-фу и джиткундо бьют суставами мизинца, безимянного и среднего пальцев.

### ***Исполнение техники***

Рассмотрим вариант прямого удара кулаком, характерный для различных школ японского каратэ. Удар является одним из самых быстрых ударов, благодаря своей кратчайшей траектории по отношению к цели. Удар наносится передней частью кулака в области первых суставов большого и среднего пальцев. Во время нанесения удара кулак вращается на 180 градусов, ввинчиваясь в цель наподобие штопора. Во время нанесения удара рука расслаблена, как плеть, напрягаясь лишь в момент контакта с целью. Большую роль в ударе выполняет движение бедер в направлении цели, а также реверсивное движение свободной руки – благодаря чему удар прибавляет в мощности и силе.

## ***Наиболее частые ошибки при исполнении техники***

- пальцы слабо сжаты в кулак;
- плечо во время удара остается на месте;
- противоположная рука недостаточно резко выполняет реверсивное движение;
- рука идет на удар напряженно;
- локоть бьющей руки слишком сильно согнут;
- кулак не является продолжением предплечья.

## ***Отработка техники***

Основой эффективного удара кулаком является подготовленная к нанесению удара бьющая поверхность. С целью подготовки кулака рекомендуется выполнять следующие упражнения:

1. прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках.

Методические указания: время выполнения от 20 секунд в максимально быстром темпе до 30 секунд. Время отдыха от 1 минуты или по пульсу 130 ударов в минуту. Выполните 5–8 подходов Упражнение может применяться для развития специальных физических качеств (силовая выносливость).

2. Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперёд ногами.

Методические указания: используйте команды свистком, голосом для смены направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя соревновательный метод, проходя отрезки не более 50 метров.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.