

**В. СПИРИДОНОВ**

# **САМОЗАЩИТА БЕЗ ОРУЖИЯ**

Основы самозащиты  
Тренировка  
Методика изучения

**Издание 3, переработанное и дополненное**

**ОРГУЧЕБНЫЙ ОТДЕЛ ЦС «ДИНАМО»**

**МОСКВА 1933**

Отв. Редактор М. Лаврентьев

Тех. Редактор М. Ганиза

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Руководство по Самозащите без оружия - итог десятилетней напряженной практической, работы. В. А. СПИРИДОНОВ - автор, руководства прошел длинный путь - изысканий от цирковой классики японских профессоров по Дзю-До, Джиу-Джитцу через все виды классической и бытовой самообороны до стройной простой системы наиболее соответствующей нашим жизненным динамовским требованиям.

Практическая десятилетняя жизненная проверка заставила автора руководства взять из тысячи приемов, рекомендованных японскими профессорами всего лишь два-три десятка и построить на них свою систему с прибавлением элементов вольноамериканской борьбы, бокса и бытовой обороны. Все приемы практически, в жизни проверены. Все приемы доведены до логического конца, т. е. заставляют противника отказаться от дальнейшей борьбы и сдаться. В этом главная заслуга автора. Вторая заслуга В. А. СПИРИДОНОВА это - упор во всей системе от начала до конца на психику, на работу мозга, на моментальную реакцию в зависимости от обстановки, на быстрейшее подыскание наиболее верного способа покорить противника своей воле. В этом отношении «Руководство» выгодно отличается от всех известных по этому вопросу нам трудов. Третья заслуга автора, это практические обширные указания о постепенном развитии тренировки с переходом к двухсторонней. Этот раздел - венец всей системы дает возможность обучающемуся закрепить свои познания и позволяет легко перейти к секционной спортивной работе, а также и к соревнованиям. Я не буду останавливаться на остальных заслугах автора Руководства,- как например, на расшифровке колоссального значения во всей системе рывка и останавлиюсь лишь на некоторых недостатках настоящего труда. К ним относятся:

1. Программа едина и разработана вне учета специфики тех или иных основных групп членов «Динамо» (милиция, фельдсвязь, транспортные органы и т. д.). Наличие программы для каждой из таких групп дало бы значительную экономию времени при прохождении курса.

2. 20 часовая программа построена с расчетом на наличие на местах инструкторских кадров сравнительно высокой квалификации. Практика показывает, однако, что имеющиеся инструктора как правило уложить программу в 20 часов не могут.

3. Руководство в основном составлено для мужчины. Автор почти совершенно не уделяет места для работы с женщинами.

4. Программы показательных выступлений следовало бы, пожалуй, дать полнее и более эффективными. Несомненно, что настоящее руководство, помимо указанных недостатков, таит в себе и ряд других недочетов, которые будут вскрыты дальнейшей практической работой масс динамовцев. Во всяком, случае, появление настоящего Руководства в жизнь есть крупное достижение, помогающее заполнить большой пробел в работе организаций «Динамо».

**М. ЛАВРЕНТЬЕВ.**

## ОТ АВТОРА

С развертыванием работы по Самозащите без оружия на местах прежние формы, методы и приемы Самозащиты уже не могут удовлетворить возрастающей потребности самостоятельного развития дела без соответствующего использования накопленного и проверенного в течение последних 4—5 лет материала.

Настоящее издание выходит в свет в результате большой практической работы, давшей много нового, как по содержанию, так и по методике материала, использование которого и побудило меня в целях совершенствования Самозащиты приступить к переработке, уточнению и развитию некоторых из форм и деталей. Издание руководства по Самозащите выпущенное в 1926 г., являясь первой попыткой систематизации материалов из опыта работы в наших условиях, разрешило полностью две задачи: дало четкое описание и характеристику основных приемов Самозащиты и первоначальную тренировку. Постановка же свободной тренировки имела значительную брешь, которую долгое время не удавалось заполнить соответствующим изменением системы и (материала).

Во втором издании руководства по Самозащите (1928 г.) был использован значительный материал по изучению: моментов психимической работы, хотя в этой области в то время было еще много общности и материал не получил достаточного анализа в применении к условиям нашей работы.

Случаи жизненного применения приемов, показали огромное значение психической работы в Самозащите. Ни в одном, из иностранных руководств, даже в японских, этой работе не уделяется должного внимания. В наших же условиях вопросам тренировки психических качеств бойца не только уделяется особое внимание, но эти вопросы положены в основу всей системы Самозащиты.

Особо благоприятные условия работы на периферии, а также в МПСО «ДИНАМО» и в школах г. Москвы способствовали накоплению огромного количества практического опыта и тщательной выверке получаемого материала.

В области методики пришлось провести соответствующую разработку, давшую после многочисленных опытов ценный результат - постепенное развитие тренировки с максимальным устранением опасности. Таким образом, крупный прорыв, имевший место в 1-й и частично во 2-ой частях руководства, в настоящее время ликвидирован, и система приняла относительно стройную, законченную форму.

Я далек от мысли считать разработанную систему Самозащиты совершенной, но полагаю, что исходя из специфических условий нашей работы, нам удалось заложить методические основы Самозащиты.

Настоящая работа предназначена для инструкторов и лиц прошедших несомненно расширенную программу. Инструкторам она служит рабочим справочником, прочим же - как пособие для подробного ознакомления с системой в целом. В дальнейшей совместной работе со всеми инструкторами нам несомненно удастся получить дополнительные ценные материалы для дальнейшего совершенствования системы. Область для работы слишком обширна, поэтому в целях объединения и рационального использования местных материалов, необходимо, чтобы инструктора держали со мной постоянную тесную связь по всем вопросам Самозащиты, как бы эти вопросы по их мнению, малозначущи не были.

Старший инструктор По „Самозащите без оружия»  
Ц. С. ПСО „ДИНАМО'

В. А. СПИРИДОНОВ

## **ФИЗКУЛЬТУРА И САМОЗАЩИТА БЕЗ ОРУЖИЯ**

Физкультура совершенствует организм человека и повышает его жизнедеятельность и работоспособность, самозащита же напротив имеет стремление нанести некоторый вред организму, вред вынужденный и вынужденный внешними обстоятельствами. Захватить так, чтобы было больно, ударить, сбить с ног, давить на суставы против их естественного движения, болевым захватом удерживать в повиновении противника и прочее - вот средства самозащиты для достижения поставленной цели.

Изучать самозащиту - значить изучать проведение различных приемов в виде захватов, бросков и т. д. с целью их применения в сложных условиях рукопашной схватки. Для более успешного проведения приемов необходимо предварительно заниматься специальными подготовительными упражнениями, развивающими ловкость, быстроту и меткость захвата и приучающими к умелому падению без повреждений при всевозможных бросках. Эта часть работы при изучении самозащиты может быть отнесена к одному из отделов физической культуры, так как процесс технической работы дает определенное физическое развитие. Но и здесь - надо помнить, что вся подготовительная работа не преследует, задач оздоровления, а проводится как подсобная только для достижения определенной цели - уметь защищаться; физическое же развитие получается попутно в процессе работы.

Конечно, научиться защищаться и нападать легче тому, кто лучше физически развит. Отсюда следует, что всякий предполагающий заняться изучением самозащиты скорее достигнет результатов, если воспользуется средствами физкультуры для оздоровления, укрепления и развития своего организма.

Самозащита близка физкультуре, так как дает определенные навыки, приучает организм к быстрому и уверенному выполнению требуемых движений и всесторонне развивает наш организм.

Исходя из приведенного выше сопоставления, легко определить, что «САМ» является как бы надстройкой к физкультуре, надстройкой со специальным назначением.

## **ЧТО ТАКОЕ САМОЗАЩИТА**

«САМ» есть искусство защиты и нападения при минимальном расходе физической силы с максимальным эффектом в смысле получения именно такого результата, какой необходим для данного жизненного случая. Конечно, мы стремимся к затрате минимальной энергии для достижения лучших результатов в любой нашей работе. Что же касается «САМ», то она всецело основана на экономии энергии и времени. Техническая работа тогда только даст успех, когда она проводится без длительного физического напряжения и своевременно. В этом то и заключается секрет успеха. Средств для достижения этого успеха имеется много. Хотя и говорят, что все средства, которые ведут к победе, хороши, однако среди них, для данной обстановки и всегда находятся лучшие. Вот выбор этого лучшего средства и является задачей каждого применяющего прием «САМ». В результате правильного разрешения поставленной задачи человек меньшей физической силы, но обладающий познаниями «САМ», должен обязательно одержать победу над более сильным, не изучившим «САМ».

У нас некоторые говорят, что достаточно изучить приемы и успех обеспечен. Ничего подобного. Для достижения неслучайного успеха необходимо еще научиться использовать целесообразно наши весьма ценные психические качества. Даже при изучении техники приемов мы все равно должны стараться развивать возможно больше психические качества, указывая все время, как ими нужно пользоваться. Только соединение психики с технической работой даст желательный успех.

Знание «САМ» является как бы оружием в руках невооруженного человека. Применяемость этого своеобразного орудия может быть очень широка, начиная от незначительного случая