

# СЛАВЯНСКИЙ СТИЛЬ САМОЗАЩИТЫ

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ: ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ, МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

*Вашему вниманию предлагается описание основных принципов, используемых на занятиях по самообороне.*

*Возможно, ознакомление с изложенными ниже принципами, поможет Вам лучше понять и освоить те или иные движения, рассматриваемые на занятиях, а также будет способствовать дальнейшему развитию в изучении программы обучения по системе «Славянский Стиль Самозащиты».*

Основные принципы проведения занятий по системе «Славянский Стиль Самозащиты»

### I. ПРИНЦИП ПОСЕЩАЕМОСТИ

Программа обучения построена таким образом, что все новые движения, разбираемые на тренировке, являются неразрывным продолжением предыдущих. Таким образом, обучение по системе «Славянский Стиль Самозащиты» (далее по тексту — СЛАВСТС) можно сравнить с разучиванием танцевальных движений, где пропуск очередного занятия приводит к нарушению цепочки пройденных и впервые показанных движений, выполняемых в определенном ритме. К примеру, лампочка не сможет загореться при разрыве электрической цепи.

В нашем случае, в переводе на язык самозащиты, танец или горящая лампочка — это движение, движение законченное,

доведенное до падения противника/противников.

Отсюда вывод: регулярное посещение занятий - залог успеха в осмыслении и выполнении новых упражнений, движений, в дальнейшем развитии.

### II. ПРИНЦИП ОТРАБОТКИ ПАДЕНИЙ

Сама по себе наработка падений преследует цель — научиться падать мягко, не травмируясь. Это важно не только на занятиях, где Вы постоянно роняете друг друга, но и в жизни, когда необходимо упасть правильно. Конечно, поскользнувшись, нет времени подумать, как упасть, но многократные отработки все новых и новых приземлений во время тренировок, позволяют выполнить инстинктивно правильное движение.



Выполняются падения на маленькой скорости. Однако, бывают и такие, которые просто не возможно сделать замедленно. Тогда приходится разбивать

все падение на отдельные фазы: начальную, промежуточную и завершающую. И только освоив каждую из них отдельно, а также переход из одной фазы в другую, можно выполнять целиком все падение на скорости (пример: кувырок вперед с подбором предмета).

Показателем правильного выполнения падения является приятное болевое ощущение в мышцах частей тела, соприкасающихся с поверхностью (именно в мышцах, а не в костях). Сравнить такое ощущение



можно, пожалуй, с чувством мышечного напряжения в результате занятия, после длительного застоя ор-

ганизма и не применения физических нагрузок. Особенно хорошо это ощущают спортсмены, когда приходят на первую тренировку после прошедших недавно соревнований.

### III. ПРИНЦИП ОЩУЩЕНИЯ ПРОТИВНИКА, КАК ЕДИНОГО ЦЕЛОГО, КАК МАССЫ

---

Данный принцип говорит о том, что при работе с партнером/партнерами Ваша задача состоит в том, чтобы не мешать и не препятствовать нападающему, пропуская, скручиваясь, обкатывая, при этом находясь к нему на максимально близком расстоянии. В противном случае оказанное сопротивление (речь идет о физическом сопротивлении) приведет к тому, что Ваши действия станут не только жесткими, с применением физической силы, которой у противника может оказаться больше, а у двух, трех человек и подавно, но и отдельными. То есть тем самым будет

нарушена непрерывная цепочка движений и ритм их выполнения.

В этом случае Вы будете чувствовать противника не как единую массу *в системе координат*, а как массу отдельных его составляющих (рук, ног и т.д.).

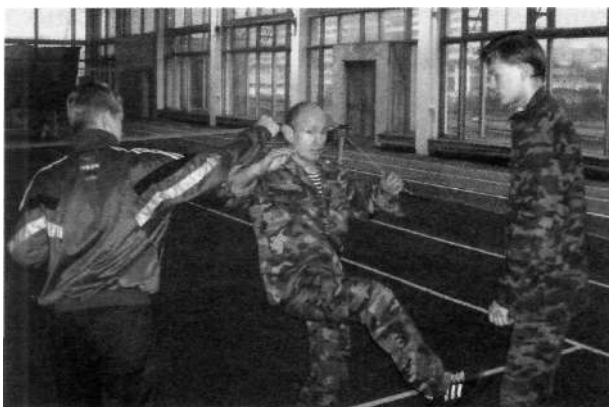
Таким образом, оказывая сопротивление одной из составляющих, не пропуская всю массу противника, количество этих атакующих составляющих резко увеличивается, особенно, если нападающих несколько. Противостоять такому натиску будет невозможно.

Работая по этому принципу, Вам будет совершенно не важно, как атакует противник.

### IV. ПРИНЦИП ВЫХОДА НА ПРОТИВНИКА

---

Для того, чтобы понять суть данного принципа, давайте вспомним известную



детскую сказку про Девочку и Волшебную Дудочку. Так вот, там эта самая девочка, собирая ягоды, повторяла все время считалочку:

«Одну ягодку беру,  
А вторую в рот кладу.  
Третью примечаю,  
А четвертая мерещится...»

Эта считалочка в переводе на язык самозащиты означает, что не важно, сколько противников нападет в настоящий момент, важно, сколько еще может к ним присоединиться.

Поэтому, даже работая с одним человеком, необходимо всегда выходить на второго и чувствовать окружающих.

Аналогично можно рассуждать и о конкретных действиях противника: главное не отреагировать на первое движение, остановить его, главное, уйдя от него, защититься от второго, третьего и так далее.

## V. ПРИНЦИП МЕДЛЕННОЙ РАБОТЫ

Именно в медленной работе заключается сверхскорость движений, выполняемых на тренировке и в жизненных ситуациях, соответственно.

Смысл выполнять движения медленно, а точнее в одном ритме с партнером/партнерами, заключается в том, что само тело начинает искать возможные варианты спасения от нападающего, начинает думать.

Кроме того, только медленная работа поможет разобраться и понять те движения, которые на скорости не только не понятны, но порой совершенно не заметны.

Еще одним моментом такой работы на занятиях является сведение травматизма к минимуму. А его вероятность действительно очень высока, поскольку большинство ударов направлены в места, поражающие противника, выводящие его из равновесия. Большинство этих ударов запрещено на всевозможных соревнованиях, а если какие-то и разрешены, то соревнующиеся стараются защититься от них соответствующими приспособлениями (раковины, щитки, шлемы, перчатки и тому подобная амуниция).

Необходимо уделить особое внимание тому, как Вы начинаете движение, и как Вы его заканчиваете. Очень часто бывает, что в начале вроде бы все идет нормально (пропустили противника, вывели из равновесия), но как только наступает завершающая стадия броска, Вы непроизвольно ускоряете движение. Исходя

из Принципа IV, Вы должны постоянно выходить на остальных возможных нападающих. В нашем случае, это, безусловно, получится, но после падения первого, Ваша скорость резко увеличится, и уже со вторым, третьим противниками работать медленно (в одном, заданном темпе с разными по уровню физической подготовки противниками) не получится, принцип будет нарушен.

## VI. ПРИНЦИП ИГРЫ

Основная идея здесь - это игра в поддавки, но в поддавки разумные, осмысленные. Иными словами, нападая на Вас, противник должен только нападать, и лучше, если он внезапно забудет о том, что с ним может произойти.

Итак, все получилось, нападающий встречен условным ударом в пах, но повалить его не получается. Естественно, это и не может получиться, ведь удар не был сильным и болезненным (хотя применение силы здесь ни к чему), а вот Ваш партнер не подыграл, его тело не приняло положение, которое возникает после такого удара. И дальше все. Он по-прежнему сопротивляется, а Вы корячитесь, позабыв обо всех принципах, стараясь любыми способами завалить его.

Такой ситуации нужно избегать на тренировках, потому что, повторившись вновь по вине партнера, она может привести к травматизму. Атакуемый просто доведет свое движение, сделает его резче, чем обычно, и напарнику останется только наблюдать за тренировкой, прыгая оставшееся время на пятках.

Обратная ситуация, когда нападающий переигрывает и сгибается и падает сразу после удара, также не желательна.

Не бойтесь попадать лишний раз, постоять в неуклюжей позе. Да, не спору, что лучше оказаться на месте того, кто проделывает с Вами все эти вещи, но и от падений есть свой плюс. Вы параллельно будете не только помогать партнеру находить защиту, но и Сами можете спокойно

отрабатывать медленные (что очень важно) приземления.

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ.

Любой человек испытывает чувство страха, в нашем случае - это страх перед нападающими за свою жизнь, жизнь родных и близких, за безнаказанность их обидчиков.

Избавиться от страха нельзя, но его можно отодвинуть, переместить, так сказать, на второй план. Сделать это можно благодаря двум типам эмоционального (психологического) состояния:

- 1) ненависти к нападающему;
- 2) игры с ним по Вашему сценарию.

В первом случае, злоба и ненависть дадут только агрессию в ответ на агрессию нападающих. Кроме того, вызванное таким состоянием возбуждение (напряжение) организма, не только может привести к действиям не предсказуемым и не управляемым (защищающийся становится заложником своих эмоций, равно как нападающий), но и к быстрой усталости всего тела.

Поэтому первое состояние только усугубит положение.

Если же Вы обратитесь к игре, то, во-первых, за счет легкого и свободного общения, Вам, возможно, удастся разрешить конфликт мирным путем. Ну, а во-вторых, если драки не избежать, можете спокойно применять все свои знания и навыки, действуя инстинктивно по ситуации, управляя агрессией нападающих.

Учитывая моделирование различных ситуаций на занятиях, для Вас никогда не возникнет проблема, связанная с тем, как защищаться в незнакомой обстановке (на лестнице или в тамбуре электропоезда, в подъезде или на пляже).

Особое внимание, при описании данного принципа следует уделить женской самообороне. Для женщины роль игрока имеет еще большее значение, чем для мужчины, который может, в случае чего, воспользоваться грубой силой. Женщины такой возможностью обладают слабо, не смотря на

то, что намного эффективнее реагируют в экстремальных ситуациях. Возможно, именно по той причине, что не используют грубую физическую силу.

И так, по мнению нападающего, женщина — слабое существо, лишенное способности оказать реальное физическое сопротивление. Вероятно, также рассуждают хищные звери, выбирая из стаи объектом нападения молодую особь. Расчет делается на неопытность, незащищенность, слабость и преобладание собственной силы.

Именно учитывая все эти особенности, нужно понимать, что любое сопротивление, оказанное нападающему за счет силы физической и грубой, приведет к ответной реакции второго. Ведь его психология и заключается как раз в том, чтобы спровоцировать действия, направленные против него, и за счет силы погасить это сопротивление.

Для того, чтобы была реальная возможность выйти из подобной ситуации, Ваша задача - поддаваться нападающему, но до определенного момента, когда он забудет про свою готовность встретить сопротивление от Вас. В случае даже самого грубого приставания противник либо растеряется от Вашей реакции, либо будет продолжать приставать, забыв о возможности получить отпор. В этот момент он расслаблен и думает только о Вас, а не о Вашей реакции.

Задача защищающейся состоит лишь в том, чтобы, поддаваясь, добраться до поражающих мест нападающего (как правило, это кадык или глаза и пах). Выполнив удар, необходимо освободиться из оков и при необходимости добить обидчика, если тому покажется мало.

На тренировке при работе с женщиной необходимо моделировать вышеописанную ситуацию, точнее отрабатывая любое упражнение в паре, напарник должен нападать, ощущая свое преимущество, как физическое, так и психологическое.

Хочется заметить, что именно психологический аспект женской подготовки

во многих восточных единоборствах имеет большой недостаток. Поскольку на занятиях нет разницы между подготовкой женщины и мужчины (внешнее наблюдение). В результате чего женщина не только теряет свою женственность, но и провоцирует еще большую агрессию у реальных хулиганов.

Вывод: на занятиях необходимо разумно подыгрывать своему партнеру, помогая ему понять, как лучше защититься от Вас, при этом отрабатывая медленные падения, перекаты и другие приземления.

## VII. ПРИНЦИП РАБОТЫ В КРУГУ



Важно понимать, что, работая в кругу, Ваша задача не бегать от противников, а выходить на них, для того, чтобы пропускать или сталкивать.

Поэтому, как только почувствовали, что Вы начинаете именно бегать, необходимо остановиться и вернуться в круг.



## VIII. ПРИНЦИП УСТАЛОСТИ

Ощущение усталости возникает у нас по разным причинам. Это может быть вызвано и большими физическими нагрузками, и следствием перенесенного стресса и постоянного напряжения всего организма (например, в случае недосыпания).

Поскольку на занятиях согласно описанным выше принципам физическая сила практически не применяется, возникновение усталости свидетельствует об их нарушении (неправильном, выполнении тех или иных движений). Особенно это ярко выражено, когда усталость возникает внезапно и чаще при работе с несколькими противниками.

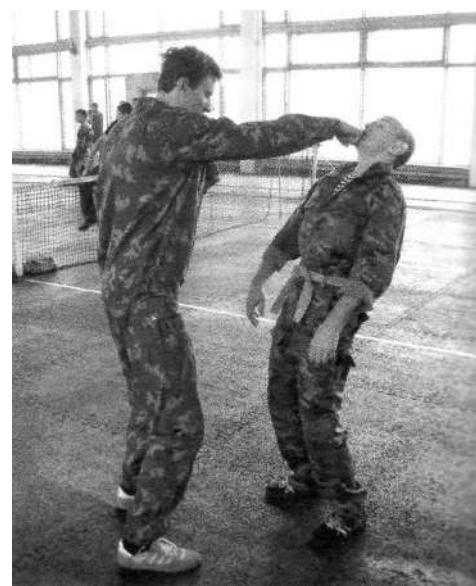
## IX. ПРИНЦИП РАБОТЫ от ОБРАТНОГО

Идея принципа такова: сначала получаем неправильный результат (критическое состояние), а потом пытаемся разобраться в причинах его возникновения и способах нахождения правильного решения.

Рассмотрим пример.

Вас атакуют в голову рукой. Принимаете удар противника, он должен выполняться медленно и до конца. То есть при таком исполнении удар трансформируется в тычок или толчок.

Задача защищающегося — почувствовать толчок и, не сопротивляясь, понаблюдать за дальнейшим движением своего тела. Как



правило, в случае прямого удара в лицо, голова откидывается назад, и тело немного прогибается, теряя равновесие.

*Согласно Принципу VI, Вы не должны препятствовать движению нападающего. Следовательно, его нужно убедить в том, что удар прошел, и тогда он уже не сможет остановиться и по инерции провалится вперед. Чтобы обезопасить себя от попадания под удар, начните движение головой чуть раньше, чем кулак дойдет до лица, и, отклоняя ее также как при попадании, обойдите руку противника сбоку. При этом голова выполняет движение очень медленно, в одном ритме с кулаком атакующего, будто направляя руку за собой, одновременно смещаясь вбок и назад. Как только голова уйдет с линии атаки, а этот момент наступит, именно когда она отклонится максимально назад, атакующая рука пройдет мимо и противник начнет проваливаться, а Вы будете двигаться вперед. Таким образом, уже противник оказывается в неустойчивом положении, а Вы наоборот восстановили равновесие, да еще и оказались позади нападающего.*

Аналогично разбираются и освобождения от всевозможных захватов, ведь захват сам по себе представляет критическое состояние или состояние ошибки. Но в отличие от удара, он наиболее благоприятен защищающемуся, так как не только блокирует руки агрессора, но и является тормозом или фактором, замедляющим его дальнейший удар. Вам же от этого только лучше, не нужно выходить на противника, он сам вплотную приближается, не понимая своей ошибки. Исходя из этих соображений, очень часто бывает даже полезным позволить противнику захватить себя. Но, безусловно, все определяет ситуация.

## Х. ПРИНЦИП НЕПРЕРЫВНОСТИ ДВИЖЕНИЙ

---

Поскольку все движения в СЛАВСТС основаны на близком контакте с против-

ником, возникает вероятность попасть под удар. Но такое может произойти только в случае остановки. В этот момент защищающийся полностью открывается перед противником. Чтобы избежать этого, необходимо продолжать движение, не останавливаясь, пока нападающий (нападающие) не окажется на земле, и только тогда Вы можете прерваться, чтобы оценить обстановку. Не случайно говорят: «Движение — Жизнь», то есть живешь, пока можешь двигаться.

Точно также, не останавливая движений, нужно действовать и на тренировках. Достаточно часто возникают ситуации, когда у защищающегося что-то не получилось, он останавливается и возвращается в исходное положение для повтора. Следовательно, он может инстинктивно остановиться и в реальной ситуации, но тогда вернуться ему уже никто не позволит. Поэтому, даже если у Вас возникла пауза в движении, не возвращайтесь назад, а попытайтесь продолжить свои действия, а партнер Вам поможет согласно Принципу VI.

## XI. ПРИНЦИП РАБОТЫ С ПРЕДМЕТОМ И ПРОТИВ НЕГО

---

Самое опасное оружие для нападающего не то, что находится в Ваших руках, а то, что заложено внутри Вас - Ваша аура (энергетика), Ваше тело и умение им управлять.



Учитывая это, любой предмет, оказавшись у Вас, может быть использован как оружие. Тело само подскажет как удобнее и эффективнее

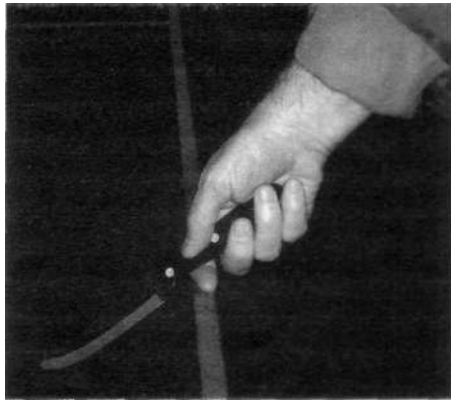


работать им в зависимости от габаритов.

Важным моментом является то, что предмет не должен жестко фиксироваться в

руке. Иначе хватательный рефлекс будет тормозить все Ваши действия. Кроме того, в случае удержания прихваченного пред-

метом противником, Вы не будете сопротивляться ему, стараясь выдержать оружие защиты, а в нужный момент



отдадите его, одновременно нанося удары.

Большое значение данный принцип имеет применительно к женской самообороне, поскольку у женщин всегда под рукой окажется сумка, косметичка или книга, наконец. Смее Вас заверить, что для нападающего удар,

нанесенный таким предметом по глазам, в переносицу, в кадык или в пах, гораздо эффективней, нежели нанесен-

ный просто рукой.

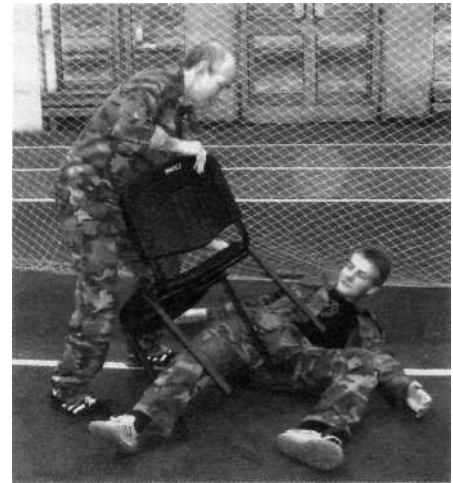
И еще одно дополнение: при работе в кругу на улице большой интерес представляет голубой убор, как

собственный, так и позаимствованный во время нападения у противника. В случае нападения нескольких человек шапка, брошенная в лицо одному, позволит не только изменить план действий нападающих, но и благодаря такому неожиданному действию даст возможность работать с остальными противниками уже по своему сценарию.

Все вышеперечисленные моменты относятся к способам защиты с предметом, находящимся в руках защищающегося.

Теперь разберем обратную ситуацию, когда противник нападает на Вас, держа в руках предмет. Нападающий не знает всех принципов самообороны, да ему это и ни к чему, и поэтому для нанесения удара мощного и поражающего он максимально жестко фиксирует предмет в руке (не всегда при нападении с ножом). Задача защищающегося не вырвать или заблокировать предмет, а использовать его для управления нападающим, при этом, чем длиннее предмет, тем легче Вы сможете управлять им.

Принципиально надо понимать одно: предмет — это всего лишь продолжение руки противника, и, защищаясь, необходимо использовать его против агрессора. Чем больше амплитуда Ваших движений, тем выше вероятность пропустить удар, если не первый, то второй. Поэтому во избежание травматизма, как на тренировке, так и в реальном бою, лучше работать вплотную с противником.



## XII. ПРИНЦИП РАБОТЫ «СПИНА К СПИНЕ»

---



Все принципы, расписанные ранее, акцентированы на ситуации, когда защищающийся действовал в одиночку. Но что делать, если он не один? Как второму человеку лучше работать в такой ситуации, особенно, когда противников намного больше?

Давайте разберемся. Самое незащищенное место при падении — это

спина. И если вы работаете вместе, то должны перемещаться таким образом, чтобы ваши спины были защищены, то есть повернувшись друг от друга, соприкасаясь спиной. Отсюда и название принципа действий — "спина к спине". Но, на самом деле, соприкосновение идет не спиной, а только плечевым поясом и тазом. При таком расположении движение одного человека передается другому, и двое защищающихся действуют сообща, как единое целое. При этом они в любой момент могут разойтись и сойтись вновь.

## XIII. ПРИНЦИП РАБОТЫ ЛЕЖА

---

На занятиях, как и в повседневной жизни, может возникнуть такая ситуация, когда Вы по той или иной причине оказались на полу (на земле). В этом положении также можно эффективно обороняться, но все же, желательно, как можно быстрее встать на ноги. При подъеме нужно учитывать следующие обстоятельства:

- как атакует противник;
- сколько всего противников Вас окружает;
- что за поверхность под Вами, и какие объекты находятся вокруг.

На мой взгляд, при атаке противника существует два типа защиты:

- а) с одновременным подъемом;
- б) с последующим подъемом.

Первый тип характерен для случаев, когда атакует один противник (либо последний из группы), при этом добивание нападающего осуществляется сверху.

Второй - когда Вас окружили несколько человек. Времени на подъем может не оказаться, поскольку, как только Вы начнете подниматься, после ухода от первого нападающего, тут же к нему присоединится второй, третий и так далее. И только, когда последний окажется на полу, Вы можете встать. Добивание противников происходит из положения «лежа» или «приседа» с дальнейшим переходом на спину.



## XIV. ПРИНЦИП РАБОТЫ У СТЕНЫ

---

Стена, как и любой другой объект, находящийся в месте нападения, имеет только положительные стороны, а именно:





— Ваша спина защищена от нападения;

— для удержания Вас у стены противник использует захват, что увеличивает Ваши шансы на победу в схватке (смотри Принцип IX);

— за спиной всегда находится "напарник", в которого можно впечатать обидчика.

Теперь несколько слов о том, как нужно "чувствовать" стену. Ощущения аналогичны тем, что и при работе "спина к спине", то есть Вы ощущаете стену только тазом и плечевым поясом. Похожее упражнение рекомендуют медики для исправления осанки. Только в этом случае ноги должны стоять вплотную друг к другу и пятками также касаться стены. Голова задней частью тоже должна соприкоснуться со стеной, плечи развернуты.



При работе у стены голова и шея расслаблены, а ноги чуть согнуты в коленях и находятся немного впереди, таз "отключен" назад. Такое положение тела помогает быстрее и легче уходить с линии атаки, освобождаясь от захвата.

Все освобождения от захватов разбираются из "критической точки", то есть по Принципу IX. В реальной ситуации захвата следует избегать, начиная

освобождение при первом же движении противника в Вашу сторону. Но не забывайте, что захват тормозит движения противника и может способствовать Вашим действиям.

## XV. ПРИНЦИП РАБОТЫ НА ЛЕСТНИЦЕ

Занятия, проводимые на лестнице, носят очень важный характер, поскольку здесь Вы бываете как минимум два раза в день и к тому же можете оказаться на разных уровнях (по высоте) с противником (противниками).

Прежде всего, нужно выделить основные элементы или конструкции, встречающиеся на лестнице:

- перила;
- стена;
- ступени.

Пожалуй, это основной набор, и Ваша задача состоит в том, чтобы грамотно использовать все эти составляющие компоненты, перемещаясь вниз или вверх.

Первоначально рекомендуется отработать всевозможные падения и приземления на ступени и перила с целью избе-





жать возможных травм при дальнейшем изучении движений защиты.

Напарник будет направлять Ваше тело, а Вы должны приземляться с наименьшим ущербом для себя.

После того, как техника падений наработана, можно приступать и к защите в различных ситуациях, моделируемых на лестнице.

Разберем некоторые ситуации, а точнее расположение противников на лестнице относительно друг друга и относительно Вас.

1) Противники располагаются почти на одном уровне (один — две ступени) друг против друга.

Таким образом, для того, чтобы подняться или спуститься, Вам нужно пройти между ними.

В данной ситуации не стоит испытывать судьбу и пробиваться через них. Для начала нужно попросить дорогу и только после отрицательного ответа продолжить подъем, держась максимально близко к одному из противников. Припадении именно



он может помочь, так как начнет атаку и будет пропущен и переправлен на второго. Возможна и ситуация, когда лучше сразу работать против двоих, при этом используя разноименные ноги и руки, но это уже детали - все решает ситуация, и предсказать, а тем более описать все варианты нападений невозможно.

2) Противники располагаются на расстоянии друг от друга (от 4-5 ступеней и до лестничного пролета).

Расположившись таким образом, при спуске ближний нападающий может атаковать как спереди, так и сзади, пропустив вас на несколько ступеней вниз.

Нападение в спину более предпочтительно, поскольку противник располагается выше Вас. После начала атаки, второй противник, скорее всего, устремится на подмогу.

Учитывая это, спускаться нужно немного развернувшись в сторону человека остающегося позади, чтобы тот находился в поле зрения.

Дальнейшие действия могут быть самыми разнообразными. В зависимости от атаки, Вы можете:

- пропустить противника вниз, заставляя его проваливаться, поднимаясь или опускаясь при этом;
- впечатать в стену, например, в случае захвата;
- сбежать быстро вниз и выйти на второго противника, не забывая про оставшегося за спиной;
- воспользоваться противником как щитом или столкнуть его на второго.

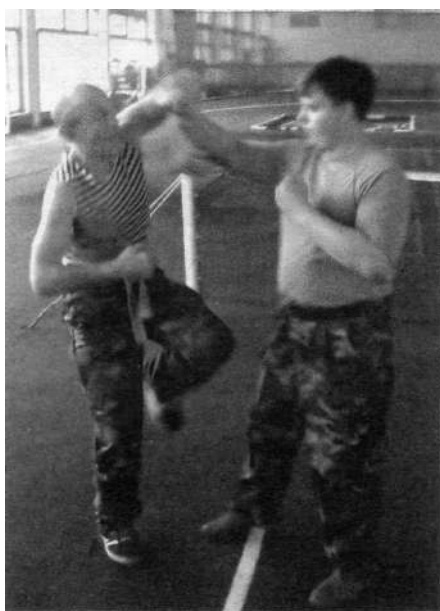
При подъеме также предпочтительнее начинать атаку вышестоящему противнику.

В данной ситуации Ваши действия сильно не изменятся. Принцип остается тем же, изменяется лишь Ваше расположение в пространстве (противник, оказавшийся за спиной, будет стоять ниже Вас).

## XVI. ПРИНЦИП РАБОТЫ ПЛЕТЬЮ ("РУКА-НОГА")

Отрабатывая хлестовую технику, всегда следует обращать внимание на то, чтобы движения начинались с таза.

Если выполняется подхлест рукой (локтем или запястьем), то обязательно включается одноименная нога, которую, как и руку, выбрасывает движение тазом. Нога не только способствует сокращению дистанции с противником, но и делает хлест более мощным, перенаправляя в зависимости от движения противника.



Аналогично, при подхлесте ногой (коленом или стопой) руки выбрасываются вверх за счет работы таза.

При выполнении такого подхлеста, как и во

время пляса, происходит моментальный выход на последующие движения. В ре-

зультате такой работы все движения получаются сбалансированными и следующими одно за другим, что позволяет продолжать атаку, не останавливаясь, с минимальной потерей энергии.

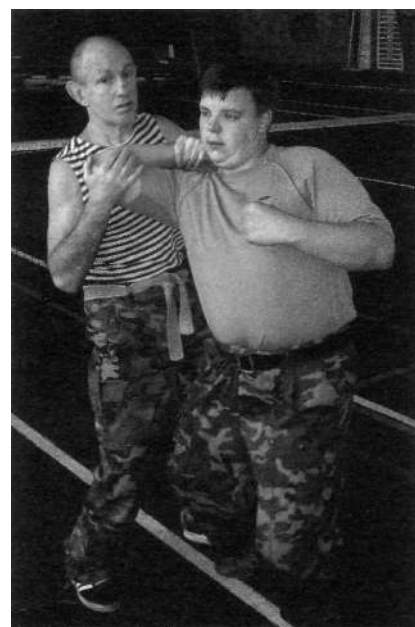
## XVII. ПРИНЦИП ДВУХ ПЛЕЧ

Данный принцип служит основой при выведении человека из положения устойчивости. Особое место здесь следует уделить защите головы. Шея вытягивается, а подбородок прикрывает впередистоящее, чуть приподнятое плечо. Противоположное плечо опущено вниз. В целом положение напоминает реакцию человека на внезапно возникшую перед ним преграду - самый настоящий отскок.

Принцип работы двух плеч лучше всего прочувствовать при отработке освобождения от захватов, максимально близко прижимаясь к противнику. Вы как бы кладете противника себе на грудь, а затем сменой положения плеч и вытягиванием живота выводите его из равновесия, заставляя проваливаться в то самое место, где только что он чувствовал опору.

## XVIII. ПРИНЦИП СОЗДАНИЯ ПУСТОТЫ

Все выведения из равновесия построены на этом принципе. Основная идея заключается в том, что в процессе работы с противником необходимо дать ему почувствовать опору



или создать ее умышленно. После этого Вам нужно просто убрать то место, на котором сконцентрирован вес нападающего, в результате чего образуется пустота, в которую Вы помогаете ему провалиться.

## ХІХ. ПРИНЦИП ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ В БЛИЖНЕМ БОЮ

Кратко суть принципа можно изложить так:

Гортань поднимается вверх — вдох.

Подбородок идет на грудь - выдох.

На занятиях внимание занимающихся акцентируется на правильности выполнения дыхания только при изучении базы. В дальнейшем этого не требуется. При правильном выполнении движений дыхание должно получаться легко и непринужденно, само собой. В случае необходимости отражения завершающей стадии движения преподаватель может указать на акцентированный выдох.



## ХХ. ПРИНЦИП ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ ДЛЯ ПОСТОЯННОЙ ТРЕНИРОВКИ

Учитывая, что на занятиях не всегда достаточно времени для отработки и закрепления пройденного материала, можно использовать окружающую Вас повседневную обстановку.

К примеру, находясь в общественном транспорте, можно работать над стойкой

и положением устойчивости, удерживая равновесие на согнутых ногах без помощи поручней и не опираясь (прислоняться).

При движении в метро или по оживленной улице можно попытаться пройти сквозь толпу (иногда этого не избежать), используя скрутку (в основном выкрут спины). При этом, важно не препятствовать движению идущих на Вас людей, а ловко обкатывать и пропускать их. Особое внимание следует уделить непрерывности Ваших движений. Необходимо все время двигаться, замедляясь или ускоряясь.

Движение в толпе, которое так утомляет пешеходов, поможет Вам почувствовать группу людей, понять важность принципа непрерывности. Стоит остановиться, замешкаться, как Вас тут же начнут задевать, толкать и, в конечном счете, толпа просто снесет и затопчет Вас.

Аналогичных примеров достаточно много, и Вы всегда можете использовать ту ситуацию, в которой оказались, в нужном направлении.

Пожалуй, это одни из основных принципов, которые Вы должны использовать на занятиях по системе «Славянский Стиль Самозащиты» и в повседневной жизни. Все остальное, что вы можете почерпнуть на занятиях по самозащите, и чему можете научиться, читайте в методических пособиях Романьчева А.И.

*Александр Иванович Романьчев,  
создатель системы СЛАВСТС  
доцент Кафедры физического воспитания  
МГТУ им. Н.Э. Баумана  
(8 909 940-64-39)*

*Жевага Дмитрий Александрович,  
выпускник  
МГТУ им. Н.Э. Баумана, инструктор  
системы СЛАВСТС  
<http://slavsts.bmstu.ru>*