

DOI 10.21672/1818-510X-2019-61-4-037-042

## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ САМОЗАЩИТЫ В РОССИИ

**Нагорная Мария Олеговна**, старший преподаватель  
Астраханский государственный технический университет  
Российская Федерация, 414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 16  
E-mail: ne\_sku4ay@bk.ru

**Небрятенко Сергей Владимирович**, доцент  
Астраханский государственный технический университет  
Российская Федерация, 414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 16  
E-mail: ne\_sku4ay@bk.ru

Анализируется тема история физического воспитания с древних времен до конца XX в. средствами рукопашного боя, в частности, входящего в него раздела самообороны. Самооборона является неотъемлемой частью и основным средством физической и психологической подготовки сотрудников правоохранительных органов и армии. Целью обучения приемам самообороны и истории в целом является формирование физической и психологической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. Главная задача при этом – привести физическую готовность всех работников к уровню, обеспечивающему в физическом и морально-психологическом плане выполнение служебных обязанностей в любых условиях повседневной жизни.

**Ключевые слова:** история спорта, самооборона, рукопашный бой, борьба, самозащита, единоборства, физическое воспитание

## HISTORY OF DEVELOPMENT OF SELF-DEFENSE IN RUSSIA

**Nagornaya Maria O.**, Senior Teacher  
Astrakhan State Technical University  
16 Tatishcheva St., Astrakhan, 414056, Russian Federation  
E-mail: ne\_sku4ay@bk.ru

**Nebratenko Sergey V.**, Associate Professor  
Astrakhan State Technical University  
16 Tatishcheva St., Astrakhan, 414056, Russian Federation  
E-mail: ne\_sku4ay@bk.ru

The subject history of physical training since ancient times until the end of the 20<sup>th</sup> century is analyzed by means of the hand-to-hand fight entering it the section of self-defense. Self-defense is an integral part and the main means of physical and psychological training of law enforcement officers and armies. The purpose of training in methods of self-defense and history in general is formation of physical and psychological readiness of employees for successful performance of operational office tasks, to skillful use of physical force, fighting methods of fight and special means at suppression of illegal acts and also ensuring their high performance in the course of office activity. The main task at the same time – to give physical readiness of all workers for the level providing in the physical and moral and psychological plan performance of official duties in any conditions of everyday life.

**Keywords:** sport history, self-defense, hand-to-hand fight, fight, self-defense, single combats, physical training

Простейшие приёмы самообороны возникли при первобытнообщинном строе в качестве естественного средства защиты и нападения человека на охоте и в военных действиях. С течением времени самооборона стала одним из средств физического воспитания. Борьба как самостоятельный вид спорта в 76 г. до н. э. вошла в программу Олимпийских игр.

Исторический путь выживания человечества в условиях жёсткого противостояния природным катаклизмам, а также различных групп людей, защищая себя и своё племя, имущество, государство. Человеческая жизнь – одна из главных ценностей является одним из актуальных вопросов в мире. Проблема безопасности актуальная для всех без исключения, т. к. является важнейшей базой потребностью человека.

Целью обучения приемам самообороны и истории в целом является формирование физической и психологической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств

при пресечении противоправных действий, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Образовательные, воспитательные и развивающие функции физической подготовки реализуются в условиях специализированной системы обучения, предусматривающей организацию занятий применительно к оперативно-служебной деятельности сотрудников. Такая организация занятий предусматривает формирование прикладных двигательных умений и навыков, обучение сотрудников эффективному и правомерному решению практических задач правоохранительной деятельности (длительный поиск или быстрое преследование правонарушителя на местности; задержание правонарушителей, оказывающих неповиновение или сопротивление; силовое единоборство с вооруженным или невооруженным правонарушителем и др.).

**История развития боевого искусства зарубежом.** В 643 г. до н. э. на Олимпиаде в программу спортивных состязаний входил панкратион, сочетающий борьбу и кулачный бой. Однако этот вид как средство физического воспитания долго не просуществовал, так как часто тяжело травмировались участники. Борьба как вид единоборства оставался одним из важнейших средств физической подготовки воинов к ведению рукопашной схватки [13].

В период расцвета городов приёмы рукопашного боя использовались при защите горожан от грабежей. Необходимо отметить, что приёмы, используемые при этом, были значительно разнообразнее, чем приёмы, применяемые на рыцарских поединках. Свою подготовленность к боевому единоборству горожане демонстрировали на различных состязаниях, собиравших большое количество зрителей. В XVI в. появляются первые книги с описанием приёмов единоборства, а в XVII в. они иллюстрируются рисунками художников.

Позднее характер боевых действий с преимущественным использованием огнестрельного оружия несколько снизил внимание к рукопашному бою. Вместе с тем организация групп специального назначения и повышение их роли в войне привели к необходимости подготовки определённых воинских подразделений для ведения ближнего боя с противником, используя при этом холодное оружие и приёмы рукопашного боя. В этой связи большое внимание уделялось распространению таких видов спорта, как фехтование, бокс и борьба.

В Индии, Китае, Корее, Японии издавна развивались национальные виды единоборств, имеющие ярко выраженный военно-прикладной характер. К таким видам следует отнести корейскую и китайскую борьбу кем-по, японскую сумо и др., первые сведения о которых относятся к XII–XIII вв. В дальнейшем в Японии большое распространение получили различные системы и стили борьбы, где в настоящее время существуют специальные заведения по изучению техники всевозможных видов единоборств, среди которых всемирно известный институт борьбы кодокан-дзюдо.

Несмотря на большую популярность японских школ дзюдо, каратэ и др., было бы ошибочно полагать, что они полностью решают задачу подготовки занимающихся к ведению рукопашного боя, поскольку односторонняя направленность содержания техники в каждом из них (захваты, броски, болевые и удушающие приёмы в дзюдо, удары в каратэ) лишает возможности комплексной подготовки к действиям в экстремальной ситуации.

Исторические факты свидетельствуют о существовании приёмов самозащиты и у народов, населяющих нашу страну. Русские народные эпосы повествуют о поединках богатырей. Приёмы самозащиты широко использовались ими в схватках с врагом, когда в изнурительных битвах тупились, ломались клинки мечей и сабель, оставляя воинов безоружными.

С появлением огнестрельного оружия было снижено значение приёмов самозащиты без применения оружия. В царской армии приёмы самозащиты практически не использовались при обучении солдат ведению штыкового боя. Вместе с тем бывалые воины обладали навыками кулачного боя и национальной борьбы, которые использовали в случае необходимости.

**История развития боевого искусства в России.** Несмотря на создание руководств и воинских уставов, навыки самозащиты не получили широкого распространения в России. Однако в конце XIX – начале XX в. в связи с развитием в Европе японской системы самозащиты джиу-джитсу в России также заинтересовались этим видом единоборства.

В 1907 г. в журнале «Полицейский вестник» была опубликована статья об обучении немецких полицейских приёмам джиу-джитсу. Уже в начале XX в. сотрудниками полиции и жандармерии применялись отдельные приёмы задержания и обезоруживания, например, загиб руки за спину, обыск и др.

Известный борец В. Пытлясинский впервые начал преподавание в городе Ревеле приёмов самозащиты офицеров полиции. Также приёмы самозащиты изучались чинами русской полиции в г. Харбине. Это было вызвано необходимостью борьбы с китайским уголовным миром, где были нередкостью боевые навыки кун-фу.

В целом же о самозащите в царской России знали мало, так как приёмы самозащиты являлись прерогативой высших слоёв общества.

История Советской России с первых же лет складывалась так, что постоянно приходилось защищаться от посягательств. Совершенно естественно, что среди множества прочих забот возникла потребность и в обучении защитников надёжным приёмам рукопашного боя, в том числе и без применения оружия. Первые годы после Октябрьских событий в стране были периодом массового изучения молодежью приёмов рукопашного боя без применения оружия.

В период с 1923 по 1930 г. в боевой и физической подготовке был накоплен значительный опыт по обучению войск рукопашному бою, упражнениям гимнастики, преодолению препятствий, метанию гранат и другим физическим упражнениям.

Стремясь максимально вооружить будущих красноармейцев полезными боевыми навыками, руководство Всеобуча ввело в программу всеобщего обучения кроме штыкового боя ещё и ознакомление с простейшими приёмами бокса и французской борьбы. В то время джиу-джитсу продолжала оставаться единственной системой, располагавшей приёмами и действиями боевого единоборства, поэтому в программу окружных курсов и главной военной школы физического образования трудящихся помимо бокса и борьбы были введены приёмы джиу-джитсу. В программе обучения инструкторов появился раздел «Защита и нападение без оружия», подготовленный одним из первых основателей советской системы самозащиты В. А. Спиридоновым.

В. А. Спиридонов – русский офицер, который участвовал в войне с японцами в 1905 г., в Маньчжурии. Там он познакомился, по воспоминаниям очевидцев, с японской системой джиу-джитсу. В 1919 г. после октябрьских событий он работал в Главном броневом управлении Красной армии, а вскоре стал преподавателем Московских окружных курсов инструкторов спорта и допризывной подготовки имени В. И. Ленина. Среди многих дисциплин, изучавшихся курсантами, была также «Защита и нападение без оружия».

В целях упрощения изучения приёмов В. А. Спиридонов впервые классифицировал все существующие приёмы, разделив их на семь основных групп: 1) дожимы; 2) рычаги (перегибания); 3) удары; 4) выверты (выкручивания); 5) выведение из равновесия; 6) сжатие и нажатие (сдавливание и надавливание); 7) группа комбинированного приема (разнонаправленные и однонаправленные комбинации).

В строгом соответствии с этой классификацией им были введены русские названия всех приёмов. Введённые В. А. Спиридоновым термины не утратили своего значения и в настоящее время (рычаг локтя, дожим кисти, узел, удержание и др.).

В связи с созданием общества «Динамо» и приходом туда В. А. Спиридонова были созданы методики обучения приёмам и действиям самозащиты, которые в то время отсутствовали в зарубежных системах. Им был подготовлен ряд пособий по самозащите. «Руководство самозащиты без оружия по системе "джиу-джитсу"» (1927) содержало приёмы борьбы против невооружённого и вооружённого противника, указание по тактике и методике тренировки. В книге «Самозащита без оружия» (1933) В. А. Спиридонов ввёл широкую спортивную основу при тренировке навыков самозащиты, стараясь обобщить опыт работы за весь период многолетнего труда. Таким образом, на свет появилась советская система самозащиты, составленная из лучших приёмов существующих зарубежных систем (джиу-джитсу, дзюдо, английский и французский бокс, французская борьба), а также самобытных приёмов, рождённых бытовой и боевой практикой, у которой от джиу-джитсу осталось только название.

Свою систему В. А. Спиридонов поначалу именовал просто «самозащита», потом «сам», а затем «самбо» («самозащита без оружия»).

Другим энтузиастом создания советской системы самозащиты был В. С. Ощепков. Родившийся на Дальнем Востоке, В. С. Ощепков после окончания Русско-японской войны был отправлен в русскую колонию при православной миссии в японском городе Киото. Там в 1911 г. он поступил в знаменитый институт кодокан-дзюдо, в котором в совершенстве овладел техникой борьбы дзюдо.

В 1914 г. В. С. Ощепков организует первый кружок дзюдоистов во Владивостоке, в 1929 г. – в Москве, в ЦДКА – двухмесячные курсы по дзюдо. В программу курсов входили броски,

рычаги, удары руками и ногами, удушения, а также приёмы самозащиты от нападения противника, вооружённого винтовкой, револьвером, саблей, ножом или другим холодным оружием, двух и более невооружённых противников. В центре внимания лежали задачи широкого распространения навыков безоружного боя, в котором делался акцент на военно-прикладную ценность приёмов самозащиты, умелого использования ударов ногами и защиты от ударов, отрабатываемых в вольной схватке с партнёром.

Решительно отвергая «натаскивание» обучаемых на приёмы, В. С. Ощепков доказал, что наиболее прочные навыки самозащиты можно воспитать только на надёжной спортивной основе. В процессе спортивной схватки вырабатываются необходимые качества бойца – умение быстро и правильно ориентироваться в мгновенно меняющейся обстановке борьбы, своевременно и избирательно использовать изученные приёмы в условиях, близких к действительности, встречая вполне реальное и достаточно осязаемое сопротивление партнера [1].

В. А. Спиридонову довелось первому разрабатывать и осуществлять главные принципы, которые легли в основу борьбы самбо, но предназначались лишь для боевой системы самозащиты, а не для массового обучения. В. С. Ощепков же обобщил все существующие в мире спортивные единоборства, включая и национальные виды единоборств. Систематизируя технику борьбы дзюдо, он внёс большие изменения и в правила борьбы, и в одежду борцов. Развитие этой системы происходило самостоятельно, при отсутствии каких-либо контактов с зарубежными школами дзюдо.

Проанализировав все спортивные единоборства с целью применения приёмов в боевой схватке, В. С. Ощепков специально отметил значение отдельных приёмов дзюдо, которые могли с успехом служить средством защиты от нападения. Совершенствование техники борьбы дзюдо самыми различными путями являлось основной задачей В. С. Ощепкова.

Если В. А. Спиридонов в своей системе отводил броскам прикладную направленность и считал, что приёмы самозащиты должны применяться только в стойке, то В. С. Ощепков рекомендовал применять броски не в сочетании с болевыми приёмами, а отдельно. Эти разногласия не помешали созданию ими новой системы самозащиты. Передавая свои знания и опыт новому поколению, В. А. Спиридонов и В. С. Ощепков внесли большой вклад в укрепление обороноспособности нашей страны, обновив методику изучения приёмов и технику их выполнения.

В 1938 г. с учётом опыта обучения войск и недавних приграничных боев с японцами было разработано и утверждено для Красной армии новое «Наставление по рукопашному бою» (НПРБ-38), в которое были внесены приёмы самозащиты против невооружённого противника, обезоруживания врага и использования подручных средств в рукопашной схватке (автор – Н. М. Галковский).

Продолжателем дела основателей советской системы самозащиты стал А. А. Харлампиев, который обобщил технику национальных видов борьбы, создал единую систему приёмов на прочной основе. Его работы охватили весь комплекс самозащиты: технику, тактику, методику преподавания, воспитания, организационные вопросы.

В середине 1930-х гг. А. А. Харлампиев окончил Московский институт физкультуры и защитил дипломную работу, в которой приводилось множество приёмов, взятых из самых различных видов борьбы: классической, дзюдо, а также ряд национальных единоборств, практиковавшихся в нашей стране. А. А. Харлампиев был потомственным спортсменом, его дед – смоленский кулачный боец, а отец, Аркадий Георгиевич Харлампиев, – известный человек в истории российского спорта. А. А. Харлампиев – одарённая разносторонняя личность: художник по образованию, цирковой артист, профессиональный тренер и спортсмен, один из пионеров отечественного бокса.

Важной вехой в истории созданной борьбы стал 1938 г. В это время в Москве был проведён первый Всесоюзный учебно-тренировочный сбор специалистов по борьбе вольного стиля – дзюдо. Состоявшаяся после сбора конференция имела принципиально важное значение в становлении нового вида борьбы. На конференции были утверждены правила нового вида борьбы, система и терминология её приёмов и действий.

С учётом прикладной направленности нового вида борьбы, его определённой технико-тактической близости к системе самозащиты этот вид единоборства получил название «самбо», т. е. «самозащита без оружия».

Многие утверждают, что история самбо ещё не написана, вероятно, это справедливо. Создание самбо связывают то с именем Спиридонова, то Ощепкова, а чаще всего Харлампиева. В основном такие споры возникают из-за того, что спорящие стороны не определили заранее

смысл, который вкладывается в слово «самбо» в том или ином случае. Словосочетание «борьба самбо», т. е. «защита без оружия», стало настолько привычным, что мы уже не замечаем противоречия.

Борьба – это спорт, исключающий опасные для здоровья и жизни приёмы, а самозащита – это система приёмов, предназначенных для самой суровой схватки. В середине 1940-х гг. «отобрали» название в пользу почтенного международного собрата и борьбу назвали «самбо», учитывая прикладную направленность новой борьбы и даже её определённую технико-тактическую близость к системе самозащиты. Так возник сплав этих противоречивых слов – «борьба самбо», затем «боевое самбо».

По мнению В. Г. Колюхова, в отличие от иных видов борьба самбо максимально приближена к условиям реальной схватки [8]. Это достигается снятием не всегда оправданных условностей, характерных для других видов спортивных единоборств: когда схватка проводится не только в стойке, но и лёжа; технический арсенал максимально широк, включая ряд болевых приёмов; одежда борцов позволяет делать прочные захваты за одежду для проведения бросков и т. д.

После окончания Великой Отечественной войны специалистами разрабатываются новые уставы и наставления, регламентирующие дальнейшее совершенствование физической подготовки военнослужащих, сотрудников ОВД.

В 1949 г. вышла книга А. А. Харлампиева «Борьба самбо». Это было первое учебное пособие, посвящённое как спортивному, так и боевому самбо, что позволило объединить разные системы самообороны народов и народностей, проживающих на территории СССР и в прилегающих государствах.

Большой вклад в развитие борьбы самбо в нашей стране внесли заслуженные тренеры СССР В. М. Андреев, Е. М. Чумаков, И. В. Васильев, В. Ф. Маслов и др.

В 1966 г. на конгрессе Международной любительской федерации борьбы (ФИЛА) в американском городе Толидо самбо получило «гражданство». Тогда же в рамках ФИЛА был создан Всемирный комитет самбо.

В общем комплексе средств профессиональной подготовки работников правоохранительных органов используются как спортивный, так и боевой разделы. В отличие от зарубежных систем рукопашного боя без применения оружия специфика самбо состоит в том, что спортивный раздел самбо является неотъемлемой частью и основным средством физической и психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

В настоящее время проводится физическая готовность всех работников к уровню, обеспечивающему в физическом и морально-психологическом плане выполнение служебных обязанностей в любых условиях повседневной жизни. На руководителей учреждений, подразделений и служб органов внутренних дел возлагается обязанность создавать необходимую обстановку для воспитания у личного состава потребности к постоянному повышению физической и профессиональной подготовленности и это рассматривается как одна из их главных служебных обязанностей.

Таким образом, приёмы самообороны сотрудников правоохранительных органов представляют собой одну из составных частей системы физического воспитания, специализированный процесс подготовки личного состава к выполнению служебных задач по поддержанию правопорядка. История развития этого боевого искусства свидетельствует о востребованности этого вида спорта среди силовых государственных структур.

#### **Список литературы**

1. Авдеев, В. А. Психологические основы повышения эффективности деятельности работников органов внутренних дел в экстремальных ситуациях / В. А. Авдеев. – Москва : ВЮЗШ МВД СССР, 1988.
2. Агафонов, Ю. М. Психология и педагогика в деятельности сотрудников органов внутренних дел / Ю. М. Агафонов, М. Ю. Попов, Ю. П. Калашников. – Краснодар : ЮИ МВД РФ, 1996.
3. Волович, В. П. Человек в экстремальных условиях природной среды / В. П. Волович. – Москва : Мысль, 1995. – С. 1–11.
4. Воробьев, Ю. Л. Катастрофы и человек / Ю. Л. Воробьев, Н. И. Локтионов, М. И. Фалеев и др. – Москва, 1997. – С. 23.
5. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры / А. А. Гужаловский. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – С. 10.
6. Загорский, Б. И. Физическая культура / Б. И. Загорский, И. П. Залетаев. – Москва : Высшая школа, 1989. – С. 30–54.

7. Зезюлин, Ф. М. Организация и методика подготовки слушателей (курсантов) учебных заведений МВД России к действиям против вооруженного правонарушителя / Ф. М. Зезюлин. – Владимир, 1997. – С. 10.
8. Колюхов, В. Г. Современный подход к обучению боевым приемам борьбы / В. Г. Колюхов, В. И. Лисицын // Известия Методического центра профессионального образования и координации научных исследований. – 1996. – № 3. – С. 35–36.
9. Спиридонов, В. А. Самозащита без оружия: Основы самозащиты. Тренировка. Методы изучения / В. Спиридонов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Оргучебный отдел ЦС «Динамо», 1933. – 200 с.
10. Чихачев, Ю. Т. Рукопашный бой / Ю. Т. Чихачев. – Ленинград : ВДКИФК, 1978. – С. 320.

#### References

1. Avdeev, V. A. *Psikhologicheskiye osnovy povysheniya effektivnosti deyatel'nosti rabotnikov organov vnutrennikh del v ekstremal'nykh situatsiyakh* [Psychological basis for increasing the effectiveness of the activities of employees of internal affairs bodies in extreme situations]. Moscow, VYUZSH MVD SSSR Publ., 1988.
2. Agafonov, Yu. M., Popov, M. Yu., Kalashnikov, Yu. P. *Psikhologiya i pedagogika v deyatel'nosti sotrudnikov organov vnutrennikh del* [Psychology and pedagogy in the activities of employees of internal affairs bodies]. Krasnodar, Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation Publ., 1996.
3. Volovich, V. P. *Chelovek v ekstremal'nykh usloviyakh prirodnoy sredy* [Man in extreme environmental conditions]. Moscow, Mysl, 1995, pp. 1–11.
4. Vorobyev, Yu. L., Loktionov, N. I., Faleyev, M. I. et al. *Katastrofy i chelovek* [Catastrophes and man]. Moscow, 1997, p. 23.
5. Guzhalovskiy, A. A. *Osnovy teorii i metodiki fizicheskoy kultury* [Fundamentals of the theory and methods of physical culture]. Moscow, Fizkultura i sport Publ., 1986, p. 10.
6. Zagorskiy, B. I., Zaletayev, I. P. *Fizicheskaya kultura* [Physical Culture]. Moscow, Vysshaya shkola Publ., 1989, pp. 30–54.
7. Zezyulin, F. M. *Organizatsiya i metodika podgotovki slushateley (kursantov) uchebnykh zavedeniy MVD Rossii k deystviyam protiv vooruzhennogo pravonarushitelya* [Organization and methodology of preparing students (cadets) of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia for actions against an armed offender]. Vladimir, 1997, p. 10.
8. Kolyukhov, V. G., Lisitsyn, V. I. *Sovremennyy podkhod k obuchenyuboyevym priyemam borby* [The modern approach to training fighting methods of combat]. *Izvestiya Metodicheskogo tsentra professional'nogo obrazovaniya i koordinatsii nauchnykh issledovaniy* [Bulletin of the Methodological Center for Professional Education and Coordination of Scientific Research], 1996, no. 3, pp. 35–36.
9. Spiridonov, V. A. *Samozashchita bez oruzhiya: Osnovy samozashchity. Trenirovka. Metody izucheniya* [Self-defense without weapons: Fundamentals of self-defense. Training. Study methods]. Moscow, Orgological department of the CS "Dynamo" Publ., 1933, 3rd ed., 200 p.
10. Chikhachev, Yu. T. *Rukopashnyy boy* [Hand-to-hand combat]. Leningrad, VDKIFK Publ., 1978, p. 320.