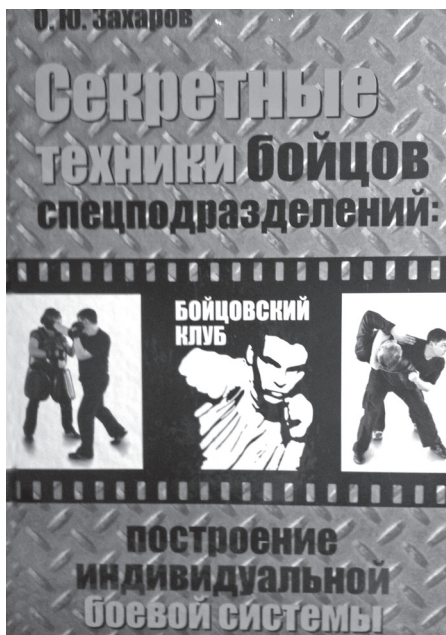


## Из беседы с Олегом Захаровым, автором книги «Секретные техники бойцов спецподразделений: построение индивидуальной боевой системы»



Обложка книги «Секретные техники бойцов спецподразделений. Построение индивидуальной боевой системы»



### Из почты редакции

*Хочу поблагодарить Вас за книгу, которую Вы нам подарили.*

*Могу сразу сказать — книга очень серьезная.*

*Оформление такое, что книгу приятно держать в руках, обложка — классика настоящих советских книг, она и через несколько десятков лет будет в таком же состоянии...*

*Теперь по содержанию.*

*Кто, как ни мы, можем оценить тот колоссальный труд, который Вы предали! Сразу чувствуется классический научный подход — от эксперимента к практике. Интересные методики, подача материала, ничего лишнего... По моему мнению, именно такие книги являются мощным стимулом не только для занятий боевыми искусствами (самосовершенствованием в них), но и для пробуждения интереса у тысяч пацанов, которые хотят стать настоящими героями.*

*Книга читается очень легко... Ча мой взгляд, интересен подбор материала ...по принципу «ничего лишнего — только практицизм» ...еще раз большое Вам спасибо за Ваш труд!*

Главный редактор журнала «Боевые искусства — ключи к совершенству»,  
Дмитрий Дёмин

**1. Как бы Вы провели грань между универсальными основами подготовки и индивидуализацией в боевой подготовке? Т. е. в каких аспектах тренировочного процесса лучше использовать принцип универсальности, а в каких делать упор на индивидуальные особенности занимающегося?**

Я считаю, что принцип универсальности важен на начальных этапах обучения боевому искусству, когда учебно-тренировочные занятия зачастую проводятся в группах обучающихся. Естественно, в данном случае необходимы универсальные методики подготовки, которые обеспечат развитие всей группе, несмотря на исходные различия в психологической и физической подготовке занимающихся. Развитие индивидуальных особенностей проводится на последующих уровнях подготовки. В спортивных школах это работа по индивидуальным тренировочным планам на этапе спортивного совершенствования. Эта работа должна начинаться, когда занимающийся, освоив программу стиля, сформировал свой личный боевой арсенал, приобрел так называемое в спортивных единоборствах «коронки», т. е. технические действия, в которых боец может максимально эффективно использовать весь свой потенциал. Эти техники определяются, прежде всего, исходя из физиологических особенностей занимающихся, а также уровня развития определенных физических и психических качеств.

**2. Какие приоритеты Вы могли бы расставить в подготовке бойца: физическая, технико-тактическая, психологическая составляющие, и как, все-таки, можно в короткий временной срок совместить все эти компоненты для качественной подготовки бойца?**

Прежде всего, хотелось бы отметить, на мой взгляд, два несовместимых определения: короткий временной срок и качественная подготовка бойца. Если бы было возможно обратное, то практически все пришедшие в секции и школы спортивных единоборств в течение считанных месяцев достигали бы высот в своих дисциплинах. Я не имею ввиду коммерческие направления боевых искусств, где за определенную плату, в течение полугодика можно стать обладателем мастерского черного пояса. Что же касается приоритетных направлений в подготовке бойца, то считаю очень важным гармоничное развитие всех перечисленных составляющих. Естественно необходимо понимать, что физические и психологические свойства бойца определены генетически, хотя конечно возможно их развитие. Ответ на этот вопрос действительно индивидуален, приоритет в развитии этих качеств необходимо определять исходя из исходных характеристик конкретного бойца. Также возможны различные варианты ответа на этот вопрос в зависимости от практики занимающегося, т. е. если это спорт в чистом виде, то приоритеты можно расставить так: психика, физика, технико-тактическая подготовка. Если речь идет о боевом искусстве, тогда психологическая подготовка остается на первом месте, на второе поставим технико-тактическую подготовку и на третье место физическую подготовку бойца. Ведь ни для кого не секрет, что многие мастера боевых искусств оставались грозными бойцами до преклонного возраста, несмотря на постепенное угасание физических качеств.

**3. Какие из технических средств, используемых в тренировочном процессе, Вы считаете наиболее эффективными для развития силовых и скоростных характеристик бойца?**

В настоящее время существует очень много различных методик и технических средств для развития физических качеств бойца, в том числе силы и скорости. Все зависит от возможностей занимающихся, имеющихся тренировочных снарядов. Также важно учесть

### РЕЦЕНЗИЯ

на монографию Олега Юрьевича Захарова  
«Секретные техники бойцов спецподразделений: построение индивидуальной боевой системы»

Монография Олега Юрьевича Захарова написана на актуальную в современном обществе тему. Индивидуальная спортивно-оздоровительная деятельность сегодня остается одним из немногочисленных полей социальной свободы и широких возможностей для самовыражения личности, не требующих значительного вложения материальных и временных ресурсов. Поэтому понимание социальных функций и роли создания индивидуальных боевых систем в современном обществе действительно требуют глубокого социально-психологического анализа.

Монография представляет собой концептуальный научный труд, где представлен инновационный материал как методологического анализа основ общей и специальной физической подготовки, так и теоретического обоснования и практического применения индивидуальных боевых методик, направленных на развитие и саморазвитие личности.

В общем, положения и выводы, представленные О. Ю. Захаровым в монографии: «Секретные техники бойцов спецподразделений: построение индивидуальной боевой системы», доказательны и убедительны. Основные идеи и положения работы прошли апробацию в ходе практической, тренерской и организаторской работы автора как официального представителя Центра выживания и специальной подготовки «SEAL» и психологической деятельности в Южном федеральном университете. Что лишь подтверждает теоретическую и практическую значимость рецензируемой работы.

Рекомендуем автору продолжать разрабатывать данное перспективное направление в дальнейшей научной деятельности.

Рецензент: кандидат философских наук, преподаватель кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин Военной академии г. Одессы

Крымлен Людмила Владимировна

Зав. кафедрой гуманитарных и социально-экономических дисциплин полковник Э. И. Саранков

Утверждено на заседании кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин Протокол № от «...» ноября 2017 года.

Рецензия на книгу, полученная автором из Военной Академии г. Одессы Министерства обороны Украины

Уважаемый Олег Юрьевич, два года назад вышла в свет Ваша книга «Секретные техники бойцов спецподразделений: построение индивидуальной боевой системы». Книга очень интересна как с точки зрения предложенного технического арсенала, построенного по принципу практичности, так и с точки зрения приведенных методик тренировок, тактической и психологической подготовки для построения индивидуальной системы боя.

В связи с этим, возникают вопросы, ответы на которые могут быть очень интересны как для тренерского корпуса, так и для широкого круга читателей, интересующихся боевыми искусствами.

специфику практикуемого боевого искусства — если это борьба, то необходимо приоритетное развитие одних групп мышц (предплечья, бицепс, мышцы спины), если ударное единоборство — других (трицепс, грудь, плечи, мышцы передней поверхности бедра). При подготовке моих учеников я периодически меняю средства подготовки. В настоящее время очень часто используем работу с медицинболлом в парах, отработку ударов на снарядах (лапы, макивары, тяжелый мешок). Причем работу на снарядах постепенно усложняем использованием жгутов и утяжелителей, одеваемых на бьющие конечности. Многие из тренировочных методов были подробно описаны в книге. После выхода книги я получил очень много отзывов от читателей, которые хотели более детально ознакомиться с различными методиками тренировок. Осуществляя их пожелания, я реализовал новый проект — серия электронных книг «Библиотека бойца». Преимущества электронных книг в том, что любители боевых искусств в любой точке земного шара, имея доступ в интернет, имеют возможность получить качественную, научно-обоснованную и реализуемую на практике методику, которую смогут включить в свою тренировочную программу. Каждая из книг подробно рассказывает об определенных сторонах подготовки. Возвращаясь к вопросу, скажу, что в этой серии одна из книг даст развернутый ответ на эту тему, она так и называется «Скоростно-силовая подготовка бойца».

**4. В среде профессионалов существует мнение, что для подготовки практического бойца необходимо, в первую очередь, работать с тренажерами и спарринг-партнерами, изучение же ката или «бой с тенью» — «отжившие формы», пустая трата времени. Можете ли Вы показать место этих форм тренировки в практической подготовке бойца, так сказать попытаться «встроить» их в схему подготовки бойца за короткий срок?**

Это зависит от того, какие школы боевых искусств практикуют эти практические бойцы. Если речь идет о вооруженном поединке, работать со спарринг-партнерами с боевым оружием на реальной скорости и в полный контакт не представляется возможным без летального исхода. В качестве примера можно привести штыковой бой или японское боевое искусство иай-до. В этих видах значительное время на тренировках уделяется ката. Кроме того «бой с тенью» как одно из тренировочных упражнений используется по сей день практически во всех полноконтактных видах боевых искусств, что говорит о его практической значимости в подготовке бойцов. Я бы хотел все-таки разграничить два эти понятия: «бой с тенью» и ката. «Бой с тенью» — это прежде всего отработка определенных серий атакующих и защитных действий, которые тренирующийся может исполнять спонтанно в течение определенного отрезка времени. Ката, в переводе с японского означает «форма», таким образом движения в ката выполняются в строгой последовательности в определенном ритме и скоростно-силовом режиме. На мой взгляд, ката — это передача школы, т. е. определенных канонов того или иного боевого искусства. Если в школе ката изучается в полном объеме, т. е. помимо самого рисунка движений большое внимание уделяется бункай — практической расшифровке движений ката, это обязательно в техническом плане обогатит бойца. Можно провести аналогию с искусством иай-до, ведь большинство техник традиционных ката, также как и рубка катаной, — очень травмоопасны для отработки со спарринг-партнерами. Я имею в виду атаку органов зрения, позвоночника, суставов, нанесение ударов в пах. Кстати, все эти техники запрещены в самых реальных смешанных единоборствах, боях без правил и т. п. Поэтому рассматриваю ката как один из методов отработки этой прикладной техники, естественно необходимо отрабатывать эти приемы на снарядах, а также в поединках в защитной экипировке.

**5. Можете ли Вы вкратце назвать исследователей боевых искусств и рассказать об их взглядах на проблемы построения эффективных систем боя, в частности с точки зрения построения именно индивидуальных систем?**

В настоящее время поводится достаточно много исследований в области единоборств. Достаточно посмотреть, какое количество кандидатских и докторских диссертаций на эту тему было защищено в последние годы в странах СНГ. Однако большая часть этих работ рассматривают различные аспекты подготовки в спортивных единоборствах (бокс, борьба). Есть очень интересные работы по индивидуализации тактической подготовки в борьбе. Серьезную работу в области исследования истории японских боевых искусств проводит А. М. Горбылев. Мне очень интересны исследования, проводимые Заслуженным тренером России, Мастером спорта международного класса, доктором педагогических наук, профессором Евгением Васильевичем Головихиным. Мы поддерживаем дружеские отношения, регулярно взаимодействуем в различных научных проектах. Это уникальный человек, который сам, являясь высококлассным бойцом (Евгений обладатель четвертого дана в Шидокан каратэ), подготовил чемпионов и призеров международных соревнований и чемпионатов мира по контактным направлениям каратэ (Киокушинкай, Ашихара, Шидокан), тхэквондо и кикбоксингу. Кроме того, он долгое время тренировал спецподразделения. Весь свой многолетний опыт он раскрыл сначала в кандидатской, а позже и в докторской диссертациях. В 2010 году Евгений Головихин стал победителем Всероссийского конкурса «ученый года в области спорта». В нескольких предложениях невозможно описать его исследования, проводимые в десятках спортивных федераций в России и за рубежом, в течение более двадцати лет. Но все же попытаюсь. Его работа рассматривает все этапы развития бойца в системе контактных ударных единоборств, начиная от спортивно-оздоровительных групп предпрофильной подготовки (дети 4—5 лет), до спортсменов-профессионалов уровня мастеров спорта международного класса. Я очень рад, что среди моих друзей и коллег есть такие люди, благодаря общению с которыми имею возможность постоянно развиваться и расширять свои взгляды, следуя по пути боевых искусств.



**Олег Захаров выступает с докладом на Всероссийском симпозиуме «Психология спорта. Психология и методология боевых искусств» (2007 г.)**



**Профессор, Доктор педагогических наук В. М. Баршай, О. Ю. Захаров, Министр по физической культуре и спорту Ростовской области В. В. Вакула на ежегодной премии Ростовского филиала Российского Союза боевых искусств (2007 г.)**



**Олег Захаров и Министр по физической культуре и спорту Ростовской области Валерий Викторович Вакула обсуждают новую книгу автора (2009 г.)**

*Беседовала Оксана Чикитина*