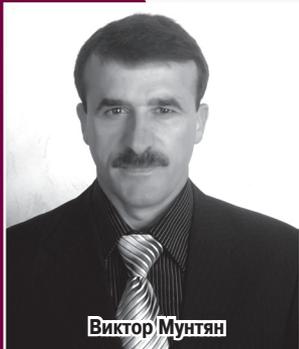


РУКОПАШНЫЙ БОЙ



Виктор Мунтян

ВИКТОР СТЕПАНОВИЧ МУНТЯН, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, Doctor of Philosophy, Ph.D., Physical Training and Sports Sciences, I Дан по рукопашному бою, КМС по специальному многоборью

Методология тренировок – одна из основных составляющих подготовки профессионального бойца или спортсмена. Вопрос этот сложный и неоднозначный. Каждый тренер имеет свои методы и способы тренировочного процесса и взгляд на методологию может быть различным. Своим мнением по проблеме методологии подготовки в рукопашном бое делится Виктор Степанович Мунтян, имеющий ученую степень кандидата наук по физическому воспитанию и спорту («Оптимизация специальной подготовки в рукопашном бое с учетом индивидуальных особенностей спортсмена»)

СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА РУКОПАШНОГО БОЯ

Рукопашный бой – это синтез боевых искусств, объединяющий в себе ударную технику руками и ногами, технику борьбы, выполнения болевых и удушающих приемов.

Современная система рукопашного боя как вид единоборства относительно молодой вид спорта, который возник в результате объединения наиболее эффективных технико-тактических действий и методик подготовки из различных видов единоборств и боевых искусств. Таким образом, рукопашный бой необходимо рассматривать через призму методик подготовки спортсменов наиболее признанных в мире видов единоборств.

Анализ эффективности соревновательной деятельности по рукопашному бою, универсальному бою и панкратиону, где проводятся поединки в полный контакт, показал, что победителями и призерами соревнований, как правило, становятся спортсмены, овладевшие в достаточной степени ударной техникой руками из бокса, ударной техникой ногами из каратэ-до и тхеквондо, а также подсечками, бросками, болевыми и удушающими приемами из других видов единоборств.

В основу методики рукопашного боя положены критерии эффективности и надежности, результативности и стабильности технико-тактических действий и психологической устойчивости бойцов.

Основоположниками системы самозащиты в России, оказавшие в дальнейшем существенное влияние на развитие единоборств на просторах СССР / СНГ, справедливо считаются В.А. Спиридонов, В.С. Ощепков, Н.Н. Ознобишин.

В.А.Спиридонов, например, заявлял, что искусство самозащиты помогает одержать победу всеми имеющимися средствами, поэтому **в реальном поединке нельзя придерживаться какой-либо системы, никогда не охватывающей всех многочисленных и многообразных положений и ситуаций, а необходимо использовать все полезное и из других видов.** В.А.Спиридонов и В.С. Ощепков считали, что только в соревнованиях занимающиеся могут

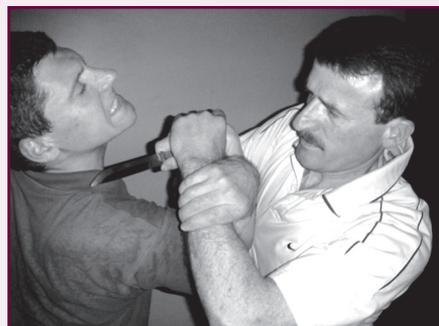
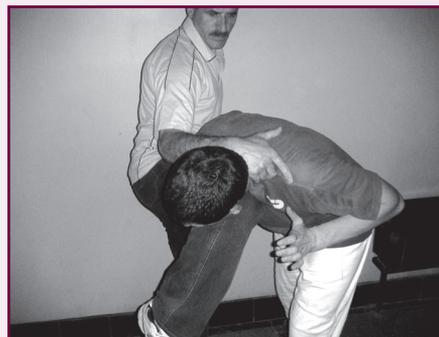
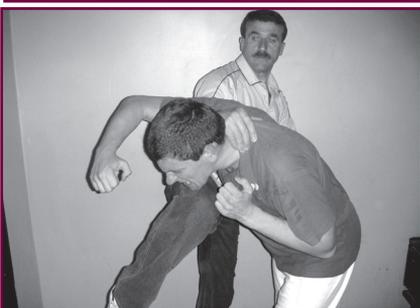
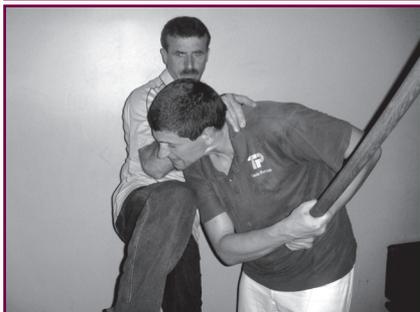
проявить себя, выявить недостатки в своей подготовке, и что только **соревнования являются определенным итогом проделанной работы. А в повседневной жизни – реальный поединок (прим. автора).**

Знаменитый эксперт НКВД по рукопашному бою Н.Н. Ознобишин писал, **что нет ни одного «чистого» стиля, который был бы хорош для всех случаев.**

В связи с этим необходимо отметить, что современная система Рукопашного боя может претендовать на исключение из данного правила, так как она оптимально объединяет в себе (использует) технико-тактические арсенал и методики из других видов единоборств.

В 80-х гг. XX столетия в результате проведения колоссальной работы по изучению и внедрению в практику технического арсенала и методик различных видов единоборств, на основе «самозащиты без оружия», была создана современная система рукопашного боя, которая является наиболее эффективной и оптимально сочетает в себе лучшее из других систем.

Вопрос объединения технико-тактического арсенала из различных видов единоборств и боевых искусств в настоящее время является особенно актуальным. Практика показала, на



примере соревнований по «боям без правил», что **обычно на дальней и средней дистанциях применяется ударная техника руками и ногами, на средней и ближней дистанциях – ударная техника руками, локтями и коленями, а в партере и лежа спортсмены стараются проводить болевые и удушающие приемы.** Очевидно, что спортсмен, владеющий перечисленным арсеналом технических приемов, имеет гораздо более широкий «диапазон» тактических возможностей.

Только систематическое и разумное использование физических, технико-тактических и, связанных с ними психологических тренировок может обеспечить адаптацию организма к предлагаемым нагрузкам. Нерегулярные занятия могут привести к физическому и психологическому переутомлению, к отрицательному воздействию на здоровье бойца.

На своеобразии технико-тактического мастерства бойца влияют такие

факторы как: вид единоборства, которым он занимался ранее или отдает предпочтение в данный момент; особенности школы единоборства, где он занимается в данный момент, существующие отличия в рамках одного вида, одной школы (предпочтение ударной или бросковой технике) и т.д.

Во время соревнований или во время реального поединка практически все участники (представители различных стилей) проводят поединок «общепринятым», естественным для боя способом, то есть, используя те технические действия, которые могли бы обеспечить победу в конкретной ситуации, а не по каким-то вымышленным канонам с использованием «шаблонной» техники. Ведь задача состоит в том, чтобы технически и тактически обыграть противника, то есть – победить.

В связи с этим, занятия необходимо проводить «в доступной форме», определить примерный порядок (последовательность) обучения техническим действиям, закрепления и совер-

шения технико-тактического мастерства и повышения уровня физической подготовленности с учетом индивидуальных антропометрических и психофизиологических особенностей спортсмена/ бойца.

Бойцы (и их тренеры) должны постоянно повышать свой уровень подготовленности, изучать авторитетные издания по единоборствам. Так как чем человек больше знает, тем он независимей (т.е. в состоянии принимать самостоятельно правильные решения в нужный момент); чем выше уровень технической подготовленности бойца (чем богаче его технический арсенал), тем больше у него тактических возможностей ведения поединка; чем больше опыт участия в соревнованиях (реальных поединках), тем он психологически свободнее себя чувствует во время ведения боя, а значит, что чем выше уровень психологической устойчивости бойца, тем полнее, лучше он реализует свои физические, технические и тактические возможности.

Общая характеристика и особенности рукопашного боя как вида спорта

Из исторического обзора развития боевых искусств (единоборств) прослеживается закономерность, показывающая, что у различных народов формировались «свои» стили, виды и направления, исходя не только из их оптимальной эффективности, но и из учета местных традиций, которые часто преобладали над эффективностью. Многие виды и системы восточных единоборств перенасыщены национальными традициями и канонами, а это отрицательно влияет на эффективность подготовки бойцов.

Например, во время ведения поединка, особенно в соревнованиях в полный контакт, руки не должны «находиться у бедер», как тому учит базовая техника каратэ-до, и передвижения в классических стойках тоже не применяются.

Кик-боксинг как вид спорта возник благодаря признанию специалистами превосходства техники работы руками из бокса над техникой из каратэ-до, во время ведения поединка, особенно в полном контакте.

Принято считать, что мастер айкидо использует энергию нападающего противника против него самого и постоянно ставит его в неудобное положение, склоняя к отказу от нападения. Однако «в чистом виде» айкидо не совсем эффективно в реальном поединке. Так, например, боксер или рукопашник, как правило, не наносит свой удар с шагом правой ногой вперед и не «оставляет» руку айкидоисту для захвата и выполнения **эффектного** приема.

Но в то же время необходимо отметить, что в рукопашном поединке:

– у спортсмена, ранее занимающегося боксом, наиболее уязвимы ноги. Так, работая на равных (или чуть слабее) руками, можно сбить боксера подсечкой или провести результативные удары ногами по ногам (low kick), а также удары ногами по корпусу или в голову после серии из ударов руками;

– борясь с борцом на равных (или чуть слабее), можно выиграть за счет применения различной ударной техники руками и /или ногами;

– у каратэиста, занимающегося в стиле Кекусинкай, при всех положительных моментах контактного каратэ, притупляется бдительность в плане возможного нанесения ударов руками в голову, так как в этом стиле правилами соревнований удары руками в голову запрещены.

Большой популярностью у молодежи пользуется тхеквондо из-за преобладания (около 80%) ударов ногами. Однако это и является самым большим недостатком, так как в контактном поединке целесообразнее применять ударную технику руками в голову, руками и ногами в туловище, а также технику борьбы.

В результате исследований выявлено, что чем больше представители «традиционных школ» привязаны к своим «вредным привычкам», тем они хуже проводят поединки по причине «укоренения стереотипа».

Исторический обзор развития различных видов единоборств (боевых искусств) дает основание констатировать, что «самбо» Виктора Спиридонова, Василия Ощепкова, Нила Ознобишина и других специалистов, где

использовалась противодействующая сила нападающего противника против него самого, возникло раньше (в 20-х гг. XX-го столетия), чем «айкидо» Мори-хей Уэсэби (в 50-х гг.)...

Став спортивным видом единоборств, самбо потеряло то смысловое значение, которое было заложено изначально в это понятие. С выходом на спортивную арену началось разделение самбо на спортивный и боевой разделы. Боевой раздел затем начали называть «самозащита без оружия», хотя «самбо» означает то же.

Еще позже, после проведения огромной работы по изучению других видов единоборств, было объявлено о создании системы «рукопашного боя» как одной из самых эффективных систем ведения боя. Но, с выходом на спортивную арену, рукопашный бой также потерял свою привлекательность, несмотря на огромный технико-тактический арсенал. Соревнования по рукопашному бою в течение многих лет проводились по правилам ВУКО (Всемирной организации бесконтактного каратэ-до), оценивалось первое, не всегда эффективное, техническое действие. Поединок мог быть остановлен для того, чтобы объявить, что «у спортсменов равные возможности» и т.д.

Начиная с 1990 года, усилиями ряда специалистов в области единоборств, были внесены изменения и дополнения в Правила соревнований по рукопашному бою, что привело к «очередному возрождению» спортивного варианта и наложило свой отпечаток на прикладной раздел этого вида единоборства.

Виктор Мунтян в 1991 г. внес проект изменений в Правила соревнований по рукопашному бою, предусматривающий проведение поединка без остановки времени (для «присуждения» баллов). Впервые, на базе ХОО «Динамо» в Харькове, организовал и провел семинар-тренинг, где поединок оценивали, заполняя судейские записки, 3 боковых судьи, а не рефери.

Рукопашный бой, как отмечалось выше, необходимо рассматривать через призму методик подготовки наиболее признанных в мире видов единоборств. В первую очередь это Олимпийские виды борьбы: дзюдо и греко-римская борьба; Олимпийский вид современного кулачного боя – английский бокс. Это виды с устоявшимися традициями, правилами проведения соревнований, признанные и пользующиеся популярностью в мире.

Градация на олимпийские и не олимпийские виды «ставит» самбо в другую категорию рассматриваемых видов. Но для рукопашного боя как раз самбо со своей неотъемлемой частью – боевым разделом и является тем основным остовом, на котором он базируется как вид единоборства, и из которого почерпнул основные свои начала.

Ряд авторитетных источников подчеркивают, что основоположники самбо В.А. Спиридонов, В.С. Ощепков, Н.Н. Ознобишин, И. Солоневич и другие изучали и практиковали джиу-джитсу, дзюдо и другие виды, как восточные (ушу, каратэ-до), так и западные – английский бокс и французский сават. Доказательством тому являются сами работы вышеперечисленных специалистов: «Руководство самозащиты без оружия по системе джиу-джитсу» (В.А. Спиридонов, 1927 г.); «Искусство рукопашного боя», на основе английского и французского бокса, американской вольной борьбы – кэтч и японского дзю-дзюцу (Н.Н. Ознобишин, 1930 г.); «Самооборона и нападение без оружия» (И. Солоневич, 1928 г.), где автор подчеркивает: «...это соединение бокса, борьбы и джиу-джитсу». В.С. Ощепков создал свою систему, включая элементы боевых систем Японии, Китая, Европы и даже Америки. Также подчеркивается, что именно школа В.С. Ощепкова и легла в основу современного **спортивного раздела** самбо.

P.S. Несмотря на тенденции многих тренеров по рукопашному бою привлекать в свои секции квалифицированных спортсменов по борьбе или боксу они, как правило, проигрывают рукопашникам, у которых есть хорошая школа рукопашного боя и, которые прошли полный курс

обучения по этой системе. Всесторонний рукопашник, который уделяет достаточное внимание ударной технике руками и ногами, борьбе, выполнению связок и комбинации, как правило, имеет преимущество перед «чистыми» борцами и боксерами и тем более перед каратэистами и тхеквондистами.

На вопросы типа: «кто может выиграть, кто сильнее?» (представители какого вида) и т. д. ответ один – сильней МАСТЕР. Можно привести такой пример. Кто быстрее напишет или напечатает текст: человек, который будет писать ручкой или тот, который будет набирать этот текст на компьютере? Ответ здесь такой же как и при «выявлении» сильнейшего. Если человек достаточно хорошо владеет компьютером, то он, естественно, напечатает быстрее и, наоборот, если один из них только будет «изображать» работу на компьютере, то другой напишет шариковой ручкой быстрее.

Существует проблема создания и наличия многочисленных федераций, которая продиктована как реалиями современной жизни, когда хочется внести что-то новое и эффективное, так и амбициями чиновников различного ранга, или ведущих, в прошлом, спортсменов. То есть, существуют объективные и субъективные причины.

Так, например, Брюс Ли, не выдержав давления со стороны «старых мастеров», а точнее сказать давления канонов, создал свой стиль Джит-кундо, стиль «опережающего кулака» или, как он сам говорил, «стиль без стиля». Он **выступал против слепого следования канонам и считал, что они лишают творчества и являются помехой во время ведения поединка**, а также руководствовался изречением древнекитайского мудреца Лао Цзы, который говорил, что **в бою побеждает тот, кто умеет лучше использовать ситуацию.**

Чак Норис, став неоднократным чемпионом США и мира по тхеквондо и каратэ-до, после завершения спортивной карьеры, дабы не оказаться на второстепенных ролях в уже существующих федерациях создал и возглавил свою – Федерацию объединенных боевых искусств.

Наличием многочисленных федераций (у нас в стране и в мире) продиктовано как желанием некоторых специалистов внести положительные изменения в существующие виды единоборств, так и является результатом «непримиримости» и «не признания» одними взглядов на проблему других...

В августе 2002г. в городе Калаврита (Греция) Всемирная Федерация Единоборства Панкратион (W.P.A.F.) провела международный семинар-форум, где была предъявлена программа возрождения

панкратиона как Олимпийской дисциплины. Таким образом, был очевиден интерес к панкратиону и перспективность его развития как Олимпийского вида.

В тексте «Представления возрождаемого панкратиона Украины» от 2 июля 2003 года говорится: «...атлетам разрешается применять практически весь арсенал технических действий борьбы вольной, греко-римской, самбо, дзюдо, восточных единоборств, бокса и кик-боксинга. Нонсенс! Ведь говорится о возрождении Панкратиона, а не о создании нового стиля, который объединяет и «разрешает» использование приемов из самбо, бокса и других видов.

«Признание» на Олимпийских играх в Афинах в 2004 году Панкратиона как олимпийского вида, могло объединить другие федерации вокруг него (панкратиона). Но этого не произошло, поэтому... «междоусобицы» будут продолжаться.

Как отмечает Г.К. Панченко (1997г.) «тогда... А.Харлампиев первым начал ругать западные (буржуазные) виды и хвалить кавказские особенно грузинскую борьбу чигаоба, когда страной руководил грузин Иосиф Сталин».

В наше время также просматриваются попытки «совмещения» социально-политической ситуации и подчеркивается, что и восточные, и западные виды боевых искусств (единоборств) «...противоречат национальному духу, традициям православия и являются диверсией со стороны чуждой культуры». Насчет «чуждой идеологии» можно согласиться, но это говорится таким образом, что подразумевается не только само понятие «идеология», но и все методики подготовки и физические упражнения, которые выполняют восточные и западные империалисты.

Обращаясь к одному из основных законов диалектики – закону отрицания отрицания, мы не должны «впадать» в крайности и понимать, что только преемственность, анализ и обобщение дают тот новый вид единоборства, который является наиболее эффективным и оптимально сочетается в себе все лучшее из других систем. Так, например, «Ауди», «БМВ» и другие западные, а также «Тойота», «Ниссан» и другие восточные автомобили, лучше «Таврии» и «Славуты», несмотря на призывы о «поддержке отечественного производителя». Хотя в плане единоборств у нас дела идут лучше...

Итак, **синтез предусматривает объединение наиболее эффективных систем единоборств без учета геополитических нюансов.** Таким образом, **рукопашный бой** необходимо выделить как отдельную дисциплину для его исследования, как в «рамках» спортивного вида единоборства, так и системы прикладного характера.