

# РУКОПАШНЫЙ БОЙ

## PRIDE

Рукопашный бой как понятие многогранное, предполагает умение бойца бить и бороться на пределе сил. Сегодня такие умения можно оттачивать в рамках спортивных состязаний в полноконтактных версиях единоборств. В мире проводится множество турниров по полноконтактным боям. Наиболее известными из них являются Чемпионат по абсолютным боям UFC, проводимый в США, Международный чемпионат по «Валетудо», проводимый в Бразилии, Чемпионат Бразилии по абсолютным боям UFCB, «K-1», «Bushido» и PRIDE, проводимые в Японии. Сегодня украинские мастера полноконтактных поединков активно развивают эти направления на Родине. Среди них и специалисты харьковской школы боев без правил, известные своим высоким уровнем подготовки. На вопрос, как вырастить классного бойца, отвечает харьковская легенда боевого самбо **Александр Фёдорович Субботин**, главный тренер федерации FIGHTER



Александр Субботин



FIGHTER

«Когда человек идёт к достижению своей цели и своего мастерства через тяжёлую работу над собой – над своим сознанием, физической и психологической подготовкой, он формирует свою Личность. Человек, приходящий в зал тренироваться, должен понимать, что только ежедневная практика и железная дисциплина делает из ученика серьёзного Мастера. При этом в основе всего лежит именно моральный кодекс, о котором сегодня, к сожалению, многие забывают».

Если же говорить об успешном участии в полноконтактных поединках бойца одного направления, это вряд ли возможно. Нужно владеть несколькими стилями разной направленности, примерно в равной степени, однако иметь в чём-то свой «конёк». Если Вы, к примеру, боксёр или занимались кикбоксингом, Вы должны освоить борцовскую технику, уметь проводить захваты и навыки борьбы в партере, борьбы лёжа, делать болевые приёмы и удушения и, конечно, уметь от них защищаться. Если же Вы – борец, нужно научиться правильно бить на любой дистанции. Ярким примером могу назвать Игоря Вовчанчина, наносящего в бою удары из опорной и безопорной (!) позиции в сочетании с захватами и бросками; реализующего потенциал ударной комбинационной техники при борьбе в партере.

Я считаю, что, говоря о подготовке первоклассного бойца к полноконтактным поединкам, нужно забыть о принципе «увидел – скопировал». Нужно не копировать, а развивать то, что ближе нам по духу. А по духу нам ближе боевое самбо. Оно и может быть взято за основу подготовки в PRIDE или других полноконтактных версиях, где бой включает ударную технику и технику борьбы, как в стойке, так и в партере.

Главная задача тренера – увидеть и понять ученика, распознать его потенциальные возможности и ни в коем случае не ломать. В ученике нужно максимально развить то, что ближе ему по его складу, физиологии, телосложению, темпераменту и т.д. Ко мне на тренировки тоже порой приходят люди, считающие себя специалистами после обучения в какой-нибудь «крутой» секции. Я начинаю с того, что прошу его кувырнуться. Этот несложный тест даёт понимание, что нужно делать дальше. Как правило, только после всестороннего изучения ученика можно дальше о чём-то говорить. В многоборье надо иметь ровные навыки, но иметь в чём-то свой «конёк». Нужно уметь почувствовать соперника, «просчитать» его.

Поединки в PRIDE, являясь полноконтактными по сути и именуемые «боями без правил», на самом деле жестко регламентированы сводом статей. Они касаются всех атрибутов соревнований, присущих другим единоборствам, - экипировки, места проведения, организации боев, критерии оценки техники и принятия решения об исходе боя и т.п. Хочу остановиться на них подробнее.

**Экипировка.** Спортсмен обязан применять специальные перчатки с открытыми пальцами, предоставленные организаторами. По личному усмотрению, он может надеть куртку (кимоно) для дзюдо, применять протекторы для локтей, локтей, пятки и подъема, использовать бинтование, протекторы для пяток. В этом случае спортсмен должен пройти проверку рефери. Спортсмен обязан применять капу и раковину. Разрешается обмотать кулаки несколько раз повязками и при этом разрешается использование бинтования лишь в качестве фиксирования кулаков, твердо фиксировать кулаки бинтованием запрещается. При применении повязок спортсмен должен пройти проверку рефери перед соревнованиями. Перед поединком и во время него спортсмену запрещается наносить на тело любые вещества - такие, как масла, вазелин, болеутоляющие мази, крем для массажа, крем для головы и т.д. Если на теле спортсмена обнаруживаются какие-либо масла и кремы, то его дисквалифицируют. Наносить удары ногой при применении спортивной обуви разрешается только тогда, когда спортсмен применяет обувь, проверенную рефери и жюри на предмет ее безопасности. В случае применения обуви спортсмен должен пройти проверку перед разъяснением официальных правил. Применять обувь с металлическими частями или на липучках запрещается.

**Место и организация проведения поединка.** В PRIDE используется установленный организаторами квадратный ринг 7 м x 7 м. Бой состоит из трех раундов. Продолжительность первого раунда



10 минут, а второго и третьего - по 5 минут, дополнительного времени не бывает. Перерыв между раундами – 2 минуты. Бой считается законченным в следующих случаях: победа за счет «иппон»; устное заявление спортсмена об отказе от борьбы, или условленное постукивание по ковру или по телу соперника более трех раз, считающееся изъявлением воли спортсмена прекратить борьбу и признать свое поражение; технический нокаут. Кроме этого, предусмотрены такие варианты прекращения боя, как остановка боя рефери, - если, по его мнению, имеется явное преимущество одного из спортсменов и его сопернику угрожает опасность, или остановка боя врачами. В последнем случае, если один из спортсменов получает травму в результате выполненной по правилам атаки соперника, и диагноз врачей признает продолжение боя невозможным, то спортсмена, получившего травму, считают проигравшим. В случае нанесения травмы в результате запрещенного удара или приема проигравшим считают спортсмена, совершившего нарушение.

Если во время боя требуется врачебный осмотр, то помощник главного рефери подзывает в нейтральный угол главного секунданта бойца, получившего травму, и ставит его в известность о результатах диагноза и решении врача. Если по результатам врачебного осмотра бой следует прекратить, то помощник главного рефери должен сообщить главному секунданту результат врачебного осмотра и причину, по которой бой должен быть прекращен.

Полотенце, выброшенное на ринг во время поединка секундантом одного из бойцов, считается отказом от продолжения боя. В случае если рефери на ринге его не заметит, сигнал о завершении боя имеет право подать жюри.

**Критерии оценки итога боя.** Решение по итогам боя выносится тремя членами жюри на основе следующих критериев:

- активным прием, усилием закончить бой нокаутом или эффективным приемом, вынуждающим соперника сдаться;
- ущерб, нанесенный сопернику;
- сочетание техники ударов и умения вести бой в партере;
- атакующие действия и оборонительная техника;
- активность;
- вес (когда разница в весе составляет больше 10 кг).

Приоритет критериев соответствует вышеуказанному. Решение жюри выносится не на основе очков, а по доминированию в ходе боя. В соревнованиях PRIDE бой обязательно заканчивается победой одного из спортсменов по решению жюри после завершения третьего раунда. Ничьих не бывает.

Хочу особо отметить, что в PRIDE, очень жестком единоборстве, предусмотрена дисквалификация спортсмена, соответственно есть критерии, по которым бой может быть признан недействительным. Так, если боец нарушает правила или не подчиняется указаниям рефери, ему делается официальное предупреждение. Третье полученное официальное предупреждение равнозначно дисквалификации спортсмена. Если спортсмен совершает злонамеренное нарушение или умышленно и многократно нарушает правила, то решением рефери он может быть дисквалифицирован сразу.

Бой считается недействительным в случаях, когда правила нарушили оба спортсмена, или когда группа жюри и организаторы считают невозможным продолжать бой из-за случайного происшествия, или когда во время первого раунда один из спортсменов или оба спортсмена оказались не в состоянии продолжать бой из-за случайного происшествия. Однако, если один из спортсменов, или оба спортсмена, оказались не в состоянии продолжать бой из-за случайного происшествия во втором или третьем раунде, то результат боя определяется по итогам боя до упомянутого происшествия.

Если спортсмен нарушает правила, он получает официальное предупреждение, которое жюри будет учитывать при принятии решения в качестве отрицательного материала. Третье официальное предупреждение, полученное спортсменом, равнозначно его дисквалификации. Кроме того, за каждое официальное предупреждение спортсмен наказывается денежным штрафом в размере 10 % от суммы гонорара за бой (fight money). Указанный штраф спортсмен должен уплатить своему промоутру. Нарушением правил являются следующие действия: укусы; удары и уколы пальцами в глаза; удары головой; удары в пах; вырывание и хватание волос; непосредственные атаки в район гортани; давящие приемы на гортань и горло, хватание за гортань и горло руками или пальцами; удары в затылок, в часть головы, где находится продолговатый мозг и по позвоночнику (затылок означает заднюю часть головы, а боковые части головы и часть вокруг ушей затылком не считается); удары локтями в голову и лицо; умышленное держание за канат ринга, не выпуская его, умышленное цепляние за канат руками или ногами (если спортсмен цепляется за канат предплечьем, он сразу получает официальное предупреждение); покидание ринга; бросок соперника за ринг; пассивное ведение боя, без намерения нанести сопернику ущерб; действия, приводящие к застою течения боя.

В случае, когда спортсмен, против которого проведен запрещенный прием, получает тяжелую травму, бой останавливают. Если, по мнению рефери и врача матча, травмированный спортсмен может продолжить бой, то ему дают достаточное время на восстановление, после чего бой возобновляется. Только в случае, когда врач матча считает продолжение боя невозможным, дисквалифицируют спортсмена, применившего запрещенный прием.

Когда имеется опасность падения за ринг обоих спортсменов, рефери подает команду «Stop. Won't move» (Стоп. Не двигаться). Оба спортсмена должны немедленно прекратить бой и по указанию рефери быстро переместиться на место, где нет опасности падения за ринг. Бой возобновляется по сигналу рефери из той же позиции, в какой спортсмены находились до остановки боя. Если же во время боя один или оба спортсмена оказываются вне ринга, они должны немедленно вернуться в ринг. Бой возобновляется в центре ринга из позиции стоя.

#### **О весовых категориях.**

Все выступающие на соревнованиях спортсмены должны взвеситься перед разъяснением официальных правил. Спортсмены весом менее 93 кг относятся к категории среднего веса, спортсмены весом более 93 кг относятся к категории тяжелого веса. Относительно боя между спортсменами среднего веса: если разница в весе составляет более 10 кг, то спортсмену, вес которого меньше, до соревнования предоставляется право выбора возможности применения таких приемов, как удары по голове и лицу ногами и коленями в положении четырех точек тела в состоянии лежа на полу. Если спортсмен, вес которого меньше, выбирает возможность применения упомянутых приемов, то эти приемы могут использовать оба спортсмена. Если спортсмен, вес которого меньше, отказывается от применения этих приемов, то применять их запрещается обоим спортсменам. Относительно боя между спортсменами тяжелого веса: если разница в весе составляет больше 15 кг, применяются те же правила, что для средней весовой категории. Бой между спортсменом средней весовой категории и спортсменом тяжелой весовой категории проводится по правилу для категории среднего веса: если разница в весе более 10 кг, то выбор возможности применения вышеуказанных приемов в положении четырех точек тела, лежа на полу, предоставляется спортсмену среднего веса.

Подводя итог сказанному, хочу заметить, что PRIDE – очень динамичный способ проверки и демонстрации всего потенциала бойца. Поэтому зрители, наблюдающие за боями, никогда не разочарованы!»

