



Денис Рязов

Каждый раз, когда задаешь вопрос о необходимости акробатики в боевых искусствах, получаешь стандартный ответ — необходима для развития вестибулярного аппарата и самостраховки.

К сожалению, такой немногосложный ответ бытует во многих единоборствах. Если выразиться банальной фразой — «кувырок ради кувырка». Элементы, на которых строится раздел спортивной акробатики, включают в себя технику падений на мягкое покрытие и зачастую проходят через весь позвоночник. Эта техника не оправдывает себя на улице, где нет ни матов, ни татами, а только бетон и асфальт.

Сколько мне приходилось наблюдать на уличных тренировках таких спортивных падений! К огорчению падающих, они все были далеко не безболезненны. Но даже если спортсмен брал молодостью и совершал кувырок, либо делал страховку на жесткую поверхность, терпя боль, я всегда задавал вопрос о дальнейшем развитии событий, если происходит нападение. Иногда мне отвечали, что встанут и будут вести бой дальше — и я сразу просил это продемонстрировать. На практике это получалось с большим трудом, или вовсе не выходило, и это не зависело от физической подготовки бойца. В течение 3—5 с, если вы оказались в нижнем уровне, это делать не рекомендуется, так как вы находитесь в крайне неудобном положении по отношению к нападающему. В этом случае как раз и должна помогать боевая акробатика, которой не уделяют должное внимание.

Боевая акробатика — это комплексная подготовка бойца для проведения боя в нижнем уровне. Она включает в себя самостраховки, кувырки, падения на различные поверхности (пол, стена, лестница и т. д.), комбинированная работа на соединении элементов, выведение противника из равновесия, психологическая подготовка, работа с оружием в нижнем уровне.

Рязов Денис Юрьевич

Офицер запаса, инструктор боевой служебной подготовки подразделений личной охраны, ГБР, инкассации, г. Москва, Россия

Боевая акробатика

не. Многие специалисты по боевым искусствам могут мне возразить: дескать, мол, зачем уделять так много времени на акробатику. Я могу ответить только одно: за последние годы нападение группой, драки в подъездах стали рядовым явлением в наше беспокойное время. Большинство побывавших в таких ситуациях практически сразу оказывались в нижнем уровне, и даже если не разбивались при падении, итог встречи был предсказуем. На тренировках мы стараемся моделировать те экстремальные ситуации, с которыми встречается человек, оказавшийся в нижнем уровне. Обучение спецакробатике должно вестись естественным путем, а не приравнивания всех к одному, так как на тренировки приходят разные по техническим и физическим показателям бойцы.

Сразу напрашивается вопрос — что такое естественный путь? Приведу пример из тренировочного процесса. Возьмем для наглядности изучение падения вперед. Первоначально нужно дать понять ученику представление, что будет с ним во время толчка в спину.

Необходимо моделировать состояние неожиданного толчка. Итак, первый производит толчок в спину, второй поддается на этот толчок и отслеживает происходящее, пока стараясь устоять на ногах. Следующий вариант выполнения этого упражнения аналогичен предыдущему, добавляется элемент падения второго. Инструктор дает некоторые рекомендации по выполнению этого элемента: руки должны быть подсогнутыми в локтевых суставах, голова поворачивается либо вправо, либо влево, кому как удобно. Затем в процессе отработки падения ученик сам убирает такие недостатки, как удары о жесткую поверхность локтей, коленей, груди, тем самым выработывая свою систему самостраховки, согласно своему телосложению. Но это не означает такое выражение «набил шишек, научился». На первых порах все должно происходить на медленной скорости и в щадящем режиме. Только после этого происходит закрепление на естественных препятствиях. Научившись падениям, ученик пробует ответить на вопрос: «А что дальше я буду делать,



если...?». Падение — это не конец боя. Инструктор дает советы, например такие: как произвести подкат, сбив, уйти в пережат и т. д. Ученик сам выбирает, что ему делать в той или иной ситуации. Хочу отметить такие слова «советы» и «выбирает», именно 1-й советует, предлагает, а не дает жестких рекомендаций, а 2-й выбирает, размышляет, согласно своим физическим возможностям. Проще говоря, мы вытаскиваем на свет Божий природные возможности ученика и немного правим. Обучающийся должен осмысливать, а не заучивать, в противном случае заученное действие может быть отвергнуто психикой в экстремальной ситуации. По аналогии с падениями происходит обучение пережаткам, кувыркам, подкатам и связкой их с элементами боя в нижнем уровне. Обязательно в систему боевой акробатики должна быть включена нестандартная работа, состоящая из следующих элементов: падение, кувырки с закрытыми глазами, с связанными руками, с руками, находящимися на различных участках тела. Весь этот комплекс готовит к принятию быстрых нестандартных решений в боевой ситуации. В дальнейшем акробатика должна выйти на рефлекторную

базу — падение после толчков в разные части тела и продолжение ведения боя из различных положений. Необходимо отметить основные принципы боевой акробатики:

- принцип поступательности;
- принцип естественных движений;
- принцип распределения удара о поверхность;
- принцип избирательности;
- принцип перехода от акробатики к бою.

Методика обучения боевой акробатике осваивается за 1,5—2 мес. В режиме тренировок спецакробатике нужно уделять 10—15 мин за одно занятие. Необходима работа на естественных объектах (лестница, коридор, площадка и т. д.). Это повышает интерес у обучающихся к данной теме и привлекает к работе в реальных условиях. Образно говоря, происходит снятие «штампов» и лишних движений, учит объективно относиться к своим возможностям.

Основным принципом в методике обучения в нижнем уровне является принцип перехода от акробатике к бою. Это непростая задача для обучающегося, но в тоже время интересная. Она достигается различными подводящими упражнениями.



«Коловорот»

1-й вариант — работа по 3-е.

Описание: 1-й и 3-й номер стоят на расстоянии 3—4 м, между ними располагается 2-й номер. 1-й номер толкает в грудь 2-й номер, 2-й номер должен войти в кувырок назад и с этим движением свалить или нанести удар 3-му номеру.

2-й вариант.

Условия выполнения аналогичны, меняется сторона силового воздействия. Толчок производится в область спины, 2-й номер выполняет кувырок вперед и пытается свалить 3-й номер. Основные моменты: движение не должно прерываться, действовать по обстановке, даже если элемент удался не полностью, постараться довести его до конца. Как сказал один из полководцев востока: «Умный не тот, кто не допускает ошибок, а тот, кто превращает их в победу».

«Ванька-встанька»

Условия выполнения: работа по аналогии с упражнением «Коловорот», только теперь тройка начинает передвигаться, держа дистанцию. Второй номер после падения должен атаковать 3-й номер и попытаться встать или перейти к другому элементу (пережат, кувырок). Необходимо дать ученику поработать и руками и ногами при перемещении в нижнем уровне и сваливанием 3-го номера. В этом и есть суть принципа избирательности. После прохождения всего курса обучения необходимо вставлять в тренировку как можно больше модульных схем боевых ситуаций. Данную методику могут использовать не только инструктора боевых искусств, а также преподаватели физической культуры, ОБЖ.

