В. А. Овчинников, Р. А. Исаяев, Ю. А. Шапошников

ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ПОЕДИНКА В РУКОПАШНОМ БОЮ

В статье рассматривается поединок в рукопашном бою с точки зрения целесообразности применения тех или иных приемов. Анализ научных и методических публикаций, а также собственный практический опыт позволили установить определенную закономерность построения поединка, где ключевую роль играет техника ударов руками.

Ключевые слова: рукопашный бой, схема боя, закономерности поединка, ударная техника.

V. A. Ovchinnikov, R. A. Isaev, Y. A. Shaposhnikov

COMMON FACTORS OF A DUEL IN HAND-TO-HAND FIGHTING

The article focuses on a duel in hand-to-hand fighting in terms of advisability of using particular maneuvers. The analysis of scientific and methodical publications as well as the authors' practical experience allows to determine a certain common factor of a duel when hand blow skills play the key role.

Keywords: hand-to-hand fighting, fighting scheme, common factors of a duel, blow skills.

На основе анализа техники восточных боевых искусств, собственного опыта и логики В. Крюков [1] выделяет правила и закономерности, присущие рукопашному бою, которые позволяют в ходе его выполнять оптимальное число движений, грамотно их чередовать и добиваться эффективных результатов.

Автор считает, что количество движений бойца при его атаке на одного противника не должно превышать трех действий. Это может быть три удара, два удара и один бросок, удар-бросок-удар, удар-бросок-удушающий или болевой прием. При этом подчеркивается, что умение уложиться в меньшее количество движений будет говорить о еще более высоком его мастерстве.

В этом случае удары ногами выполняются по среднему или нижнему уровню, а удары руками — по верхнему, т. е. в голову.

При нечетном количестве движений бойца следует чередовать лево- и правостороннее их выполнение. То есть после удара левой руки следует или удар правой рукой или же аналогичной ногой. Для того чтобы подобные симметричные циклы можно было выполнять в движении, количество шагов (то есть тактов движения) также должно быть нечетным. Важно,

что смену направления вращения или разворота можно делать только в случае, когда выполнено нечетное количество шагов (один, три и т. д.). С четным числом шагов ничего не получится, поскольку в сложных боевых приемах число входящих в них фрагментов задается тактами-шагами, то симметрия выполнения сложных боевых приемов определяется нечетным числом входящих в них фрагментов.

Кроме того, В. Крюков [1] подчеркивает, что сумма всех запоминаемых движений, входящих в один прием, не должна быть больше числа девять. При этом автор считает достаточно мощным техническим арсеналом бойца-рукопашника комплект приемов, состоящий из 7—9 приемов любой школы. Подчеркивая, что многие отдельные боевые элементы и приемы универсальны, умение группировать и комбинировать их в соответствии с приведенными законами позволяет успешно вести рукопашную схватку даже с хорошо подготовленным противником.

Д. Медведев [2] в поисках интегрального боевого искусства также отмечал несколько важных закономерностей и правил построения рукопашного поединка. Так, автор считает, что в

поединке с любым противником главным является психологический фактор, который следует из цели самого поединка.

Например, цель спортивных поединков, а значит и спортивного рукопашного боя, — это, естественно, победа на соревнованиях. Как известно, соревнования всегда проводятся по определенным правилам, так или иначе ограничивающим технику двигательных действий. Исходя из правил соревнований, баллы присуждают исключительно за тот или иной выполненный технический прием. В рамках соревнований изначальный физический потенциал участников максимально приближен к равенству. Психологическая установка примерно одинаковая. Технический арсенал спортсменов на 90 % один и тот же, и каждый из них с вероятностью девять к одному может предсказать действия противника. Основными факторами победы в таком бою становятся физические способности (сила, выносливость, быстрота) и тактические действия. Следовательно, главный психологический фактор в таком поединке, по мнению Д. Медведева, — переиграть соперника в рамках установленных правил.

В реальной рукопашной схватке нет правил и нет судей, которые остановят ее, если противник нарушит правила. Поэтому специалисты считают, что в реальном бою должна доминировать психологическая установка «идти до конца любой ценой» [3]. А это в тактическом плане означает резкое сокращение дистанции боя. В таком бою есть время только на выполнение одного-двух ударов ногами с дальней дистанции, а дальше необходимо входить на среднюю дистанцию ударов рук, и далее, если возникает необходимость продолжать бой, еще шаг и затем захват соперника с броском или ударами локтями и коленями. То есть, в реальном бою вся комбинация технических действий нацелена на завершение боя обездвиживанием противника, его нокаутом или нокдауном, а порой и гораздо серьезнее с нанесением травм различной степени тяжести. В такой ситуации проигрывать нельзя, ибо проигрыш означает серьезную угрозу собственному здоровью или жизни, невыполнение служебно-боевого задания (преступник не

задержан, а остается на свободе), признание профессиональной непригодности и т. д.

В реальном поединке явное преимущество будет иметь тот боец, который обладает интегральной ударно-бросковой техникой и не лимитирован конкретными спортивными правилами, который имеет возможность самостоятельно выбирать приемы боя, исходя из слабых сторон противника, навязать свой, выгодный лишь ему ритм и тактический рисунок боя. В идеальном варианте противнику необходимо не просто навязать свой рисунок боя, а вообще не дать ему возможности биться в привычной для него манере [4].

Таким образом, исходя из теоретических основ ведения рукопашной схватки в реальных условиях, вытекает главная проблема, которая состоит в том, чтобы разноименные и разнородные приемы из различных школ боевых искусств и единоборств соединить между собой в единый комплекс, позволяющий максимально быстро и эффективно поразить противника. Ключевым звеном, объединяющим различные технические действия в рукопашном поединке, по мнению большинства специалистов, является представление о центре масс тела.

Как известно из основ биомеханики, все движения тела человека в пространстве осуществляются вокруг его общего центра масс [5]. Учитывая при этом, что мышцы сгибатели туловища (в основном мышцы брюшного пресса) участвуют практически во всех движениях человеческого тела, в восточных боевых искусствах техника стоек, движений, ударов, бросков и дыхания не случайно основывается на учении именно о центре масс тела, который в различных странах и школах называют по-разному. От центра масс тела, а вернее от места его расположения (внутри туловища на уровне третьего поясничного позвонка со стороны спины и на уровне пупка со стороны живота), начинаются все горизонтальные и вертикальные перемещения как отдельных частей тела человека, так и всей его массы. Так, во всех бросках наиболее жесткие и, как правило, самые эффективные приемы выполняются через центр тяжести тела, либо

через таз (бросок через бедро), либо тесно с ним взаимосвязаны.

В старых восточных школах обучение боевым искусствам начинали с освоения стоек и передвижений. В стойках и передвижениях основным правилом является соблюдение равновесия, то есть такого устойчивого положения, когда центр масс тела всегда располагается в центре площади опоры [6]. Естественно, что при перемещениях ключевую роль играют ноги. Поэтому неслучайно на Востоке стойку сравнивают с домом, а ноги с его фундаментом. Именно ногами задается вектор и величина силы как в бросках, так и в ударах.

В настоящий момент подавляющее большинство стилей боевых искусств и единоборств в реальном поединке используют манеру передвижения, заимствованную из классического бокса, т. е. с узкой базой и высокой посадкой на носках в различных направлениях по принципу «челнока». Этот выбор не случайный, так как такая стойка и передвижение идеально подходят для выполнения ударов ногами и руками на дальней дистанции, обеспечивая быстроту и маневренность передвижения, максимально отвечает тому типу тактики, который стал основным в спортивной схватке [2].

Такая стойка и перемещения достаточно эффективны и в бою на средней дистанции, где прямые и боковые удары руками являются основным техническим элементом. Но чем ближе дистанция между бойцами, тем больше возрастает вероятность ответных ударов противника не только в голову и туловище, но и в пах, а также подсечек ног и ударов ногами в нижний и средний уровень.

К тому же, необходимо и самому атакующему бойцу иметь хорошую устойчивость для удара или броска, возможность мгновенно перемещаться в любую сторону.

Для того чтобы точно и сильно ударить с ближней дистанции, необходимо согнуть ноги в коленях и подсесть пониже с давлением на опору. Так, по закону передачи энергии в многосвязной кинематической цепи усилия от разгибания впередистоящей ноги будут реализованы в разгибании ударной руки, за счет чего сила ее удара существенно возрастает. В такой стойке

противнику будет очень трудно выполнить подсечку, удар по ногам или просто вывести атакующего из равновесия.

Таким образом, можно констатировать, что смена дистанции в рукопашном бою с дальней на среднюю и ближнюю требует изменения стойки и способа перемещения бойца: база остается, как и прежде, узкой, а стойка становится низкой, по сравнению со стойкой в начале поединка. Именно так и рекомендует поступать Д. Медведев [2].

Важное значение специалисты придают также положению туловища в стойке, и особенно при перемещении в рукопашном поединке.

Так, например, в каратэ и тхэквондо практически все школы рекомендуют сохранять строго вертикальное его положение, объясняя это целесообразностью сохранения жесткости всей конструкции тела при нанесении ударов и их блокировании. Причем, кроме того, что туловище должно быть вертикальным, его необходимо также разворачивать к противнику боком. Смысл такого разворота в том, что, по мнению представителей вышеуказанных боевых искусств, это уменьшает площадь поражения тела при атаке противника.

В классическом боксе, кикбоксинге, французском боксе и муай-тай спортсмены предпочитают туловище слегка наклонять вперед фронтально, делая немного округлой верхнюю часть туловища (плечи). При таком положении туловища можно гораздо быстрее выполнять перемещение вперед, что очень важно при сокращении дистанции боя. Это очень наглядно демонстрируют боксеры, переходя от средней дистанции к ближней практически мгновенно [7]. А дальше можно выполнять захват противника для броска, причем ноги и туловище к этому уже готовы. Их положение в такой ситуации во многом напоминает стойку в самбо и дзюдо.

Динамика движений рук и ног у человека заложена генетически. Это проявляется, прежде всего, в естественных локомоциях — ходьбе и беге. Вперед выносятся левая нога и правая рука, затем смена — вперед движется правая нога и левая рука. То есть такие движения строятся по принципу диагональной симметрии. Следовательно, и все удары руками необходимо

выполнять в этом же ключе: толчок правой ногой — удар правой рукой, толчок левой ногой — удар левой рукой. Это оптимальная связка ударной техники рук и передвижений [7].

Если более активно задействовать ноги, то, например, после удара правой рукой сразу же выполняется удар левой ногой. Причем ему в этом будет способствовать обратное движение правой руки.

Для хорошего бойца-рукопашника крайне необходимо умение использовать кисть руки в равной мере как ударный инструмент (кулак) и хватательный (захват). И если первый в большей мере характерен ударным единоборствам, то второй — борцовским, т. е. бросковым.

Специалисты в боевых искусствах часто разделяют функции удара и захвата, считая, что удар — это всегда атакующее действие, а захват — оборонительное [9]. Однако некоторые ученые все же видят в захвате именно атакующее действие [2]. Здесь суть вопроса заключается в том, в какой фазе рукопашного поединка выполняется захват. Если его выполнить до того, как противник начал атаку или в ее начале, то тогда существует высокая вероятность выполнить бросок. При этом важно захватывать наименее подвижные части тела (не руку, а шею) или одежду противника, как это принято в самбо и дзюдо.

После выполнения захвата борцы (вольная борьба, классическая борьба, дзюдо, самбо) для того, чтобы выполнить бросок, стараются вывести противника из равновесия, используя при этом разнообразные действия, называемые в их кругу общения «раздергиванием». Однако в реальной боевой схватке такое умение вряд ли может пригодиться, так как в таком положении атакующий всегда весьма уязвим для контратаки противника. В такой ситуации бросок необходимо выполнять сразу, а вот готовить его следует при помощи ударов — сначала ног, а затем рук. Для того чтобы создать благоприятную позицию для броска, важно ударами нейтрализовать противника или вывести из состояния равновесия.

Таким образом, бросок в реальном рукопашном поединке можно рассматривать как ударную серию в различных направлениях, создающую вращающий момент и приводящую к падению

противника на землю, а удар — как средство подготовки к проведению броска или как средство более жесткого его исполнения [2].

При такой рациональной схеме рукопашного боя, направленного исключительно на победу противника, вновь возникает тот же самый вопрос: на чем акцентировать внимание при обучении курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России? Какой вид боевых искусств или единоборств целесообразно использовать при подготовке сотрудников ОВД к рукопашным схваткам в реальных и соревновательных условиях?

Некоторые специалисты, исходя из индивидуального подхода, считают, что прежде всего необходимо учитывать антропометрические данные и уровень физической подготовленности бойца. Так, невысоким курсантам и слушателям, у которых конечности не длинные, больше подойдут бросковые приемы (короткий рычаг, низкое расположение центра масс), а высоким — наоборот, лучше практиковать удары (большая хлесткость удара и возможность выбора дистанций). При небольшой массе тела броски выполнять сложно, зато при выполнении ударов возникает меньшая инерция тела и большая скорость ударных связок, тяжеловесы же выигрывают за счет мощности отдельных элементов техники [10]. То есть при интегральной подготовке боец сам выбирает приоритеты, ориентируясь как на свои данные, так и на возможности противника, и задача обучающего заключается в адаптации техники под конкретного ученика в зависимости от ситуации.

Тем не менее все же основное мнение ученых и практиков таково, что, несмотря на индивидуальные различия, наиболее мобильной и естественной является работа руками, именно *ударная техника рук* играет роль связующего звена между ударами ног и бросками. К тому же, сроки обучения ударам руками гораздо меньше, чем обучение другим, более сложным техническим элементам, таким как удары ногами, захваты, броски и т. д.

Следовательно, ключевая схема рукопашной схватки с противником, когда главной целью является победа над ним (обездвиживание или

задержание), достаточно проста: удар ногой на дальней дистанции, связка ударов руками на средней и бросок на близкой дистанции.

В зависимости от конкретных условий эта схема может изменяться. Так, если противник первым начал атаку и сам сократил дистанцию до средней, то, выполнив отбив или блокирование его ударов, следует нанести удар рукой или коленом, но не ногой, так как этого уже не позволит сделать укороченная дистанция. Или, например, удачно проведенная ударная связка ног и рук привела к тому, что противник был повержен. Следовательно, надобности в броске уже не будет. Тем не менее во всех случаях остается главное звено — удары руками. Именно с таких позиций и необходимо анализировать все виды боевых искусств и спортивных единоборств, используемых в подготовке сотрудников МВД России.

Список библиографических ссылок

1. Крюков В. Законы рукопашного боя // Кэмпо: боевые искусства сегодня и вчера. 1997. № 1 (33). С. 5—12.
2. Медведев Д. Интегральное боевое искусство // Кэмпо. 1997. № 4. С. 12—20.
3. Гагонин С., Гагонин А. Психотехника рукопашной схватки. СПб.: Атон, 1999.
4. Борисов К. Практика рукопашного боя. М.: Рипол-Классик, 2003.
5. Коренберг В. Б. Основы качественного биомеханического анализа. М.: Физкультура и спорт, 1979.
6. Ганченко И. О., Медников А. Б. Основные приемы борьбы стоя, применяемые в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел. Краснодар: КЮИ, 2003.
7. Макаров В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников охранных предприятий на основе конверсии спортивной тренировки боксеров: дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2002.
8. Киреев С. П. Подготовка спортсменов-рукопашников с применением комбинационной техники выполнения приемов из различных единоборств: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб.: ВИФК, 1998.
9. Ашкинази С. М., Козах В. В. Рукопашный бой. Тула: ТППО, 1992.
10. Коротких И. А. Методика технико-тактической адаптации боксеров и борцов к прикладному рукопашному бою: дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2004.