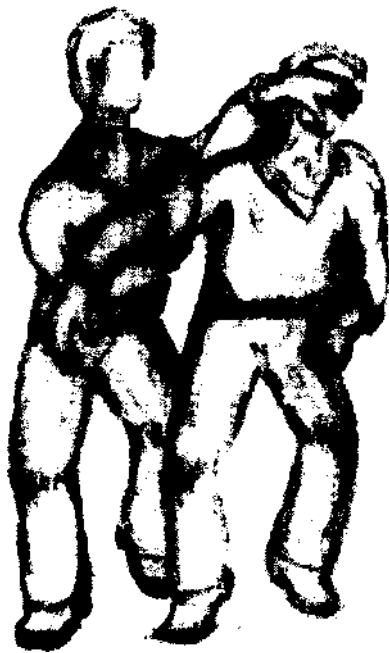


ИГТУ им. Н.Э. Баумана

Романычев Александр Иванович

Особенности системы СЛАВСТС
"СЛАВЯНСКИЙ СТИЛЬ САМОЗАЩИТЫ"



Москва, 2002

"Изведal враг в тот день немало,

Что значит русский бой удамый,

Наш рукопашный бой!.."

М.Ю. Лермонтов, "Бородино"

ВВЕДЕНИЕ.

Во все времена русские воины побеждали в рукопашных схватках любого врага, откуда бы он ни появился: с Запада или с Востока, с Севера или с Юга. И победы эти имели под собой основу – Русское боевое искусство, которое сложилось из народной подготовки мужчины-воина. К сожалению, в силу ряда причин русские, национальные боевые искусства стали забываться; на некоторые из них, как например боевое САМБО, был наложен гриф "секретно" и от него выхолостили боевую часть, оставив только спортивную. Таким образом, мы оказались на грани потери своего боевого искусства, а в это время в образовавшуюся нишу хлынул поток заморских видов единоборств (ушу, тхэк-вон-до, айкидо и др.). Но мало кто задумывался, что восточные боевые искусства чужды нам по своей психологии, потому что они созданы именно под обычай и нравы той страны, где возникли. Для примера, представим каратиста, который выполняет ката (формальные движения) или ведет поединок на скованной льдом реке. Те, кто знаком с восточными единоборствами понимают, что такое невозможно: либо у босоногого, одетого в кимоно человека, начнут разъезжаться ноги, и он станет падать, либо ему придется надеть сапоги или валенки, тулуп и принципиально изменить свою технику, которая ничего общего с "карате" иметь не будет. Пронзойдет это по одной простой причине – в созданном на востоке стиле ни морозов, ни льда нет, и поэтому его создателей не волновало, как боец будет вести бой на льду или в снегу; в силу этого в каратэ используются стелющиеся вдоль земли перемещения, а они возможны, когда между подошвой нога и опорой, надежная сцепка, то есть высокий коэффициент трения. То же самое происходит с ударами: европейцу с его длинными руками и ногами подходят больше хлесткие боковые, наши концентрированные удары, как это принято на востоке: все это позволяет говорить о том, что восточные единоборства не позволяют вести успешный бой в российской местности и в нашем климате, которые отличаются от Азии, где и были созданы восточные единоборства

Сейчас в России сложились условия, позволяющие возродить русские виды боевых искусств.

Психологическая подготовка боевых единоборств.

Что делает боевое искусство – искусством? – Работа над духом. Как и в любом другом искусстве, работа эта идет через условную систему общения – игру. Игра позволяет остановить насилие, переводя его в игровые отношения. Вне игры, даже дружеская схватка, может

пробудить в душе нехорошие чувства (что и видам в современном спорте: не только чувство страха, но и зависти, и вожделения)

Некоторые приемы занятий о самообладании.

Страх лишает нас силы, и "победить" его нельзя, но устранить можно. Ребенка приучали к страху как к нормальному явлению – с рождения, через колыбельную, через сказку и уже в 3–5 лет через туп (считалось, что нет ничего позорнее, чем не сделать общее дело) Система обрядовых боев (борьба с 3–4 лет и сцепка перед кулачками с 8–10 лет) через игру и шутку позволяла преодолевать барьер страха в сознании ребенка. Занимаясь самостоятельно (даже и современными видами спорта: штангой, акробатикой и др.), начинайте упражнение с небольшой пляски, песни, скороговорки. Забудьте о вокале или его отсутствии, пойте. Большой вред приносит обдумывание упражнения, подготовка к нему, особенно на соревнованиях. Еще хуже думать о своей слабости, совершенно ненужная привычка считать количество упражнений, да еще записывать их в тетрадку. Мерить объем мышц постоянно любоваться ими в зеркале все это самообман. Декламация (пение) приучает к свободному дыханию, учит расслабляться и не привязывать вдох и выдох к движениям. При любых нагрузках хорошо иметь расслабленное лицо и улыбку. Занятие должно быть не самоцелью, а поводом для игры и общения. В боевой ситуации, вспоминание игры, через незаметный, а может быть, и демонстративный напев, приведет в порядок вашу психику. Игра – это матрица, в которой записывается ваше состояние (и плоти и духа). Можно бегать по бревну под песенку, использовать традиционную акробатику, бег с падениями и прыжками. После каждого элемента выполнять серию ударов без подготовки (после кубаря или кульбита удары должны начинаться еще до того как тело примет вертикальное положение) и снова бег, снова прыжок и все это в ритме песни. Сначала можно петь про себя, но момент "прорезания" голоса очень важен. Обычная тренировка будет на порядок эффективней, если начать ее с распевки. В игре отрабатывается и техника, например, сорви шапку: два человека пытаются снять шапки друг с друга; или собачий бой: двое, в упор лежа, прыгают на одной руке, стараясь другой подсесть руку противника и уронить его на грудь; петушинный бой: двое прыгают одной ногой, руки за спиной, стараясь столкнуть друг друга. Все эти игры дают хорошую разминку.

УМЕНИЕ ВИДЕТЬ СИТУАЦИЮ.

Бой в кругу (один против 4–8 человек) не может быть не импровизированным. Всякая заумь здесь исключена. Для наших предков это еще был и обрядовый танец. Боевой танец называется «плясать горбатого» то есть медведя, это и есть то, с чего начинается бой в кругу. Кроме того, в кругу исключается и единоборство, то есть соперничество, то чем грешит наш спорт. Круг – коллективное действие. Работая в центре, не зацикливайтесь ни на ком, а старайтесь охватить всех боковым зрением. Темп, дня начала, раза в два, то и в четыре раза меньше боевого. Сигналом к остановке боя, мимо команды преподавателя или самого бойца, служит падение и выход из круга последнего. Когда включитесь в игру, забыв о страхе, и, вообще, о том, что деретесь, вы увидите сразу всю площадку, и будете, не глядя, контролировать всех. У некоторых, при хорошей атмосфере на занятиях, это получается с первого раза. Но для практики необходимо наработать в кругу определенное количество часов. Тут начинает просвечиваться техника, заложенная предками, и получается то, чего вы не отработаете ни в каких спаррингах и "группах". Возьмем пример, когда у водолаза перерезало шланг или у парашютиста запутались стропы. Что делать? В первую очередь увидеть ситуацию, быть может, выход где-то рядом. То же требуется и от бойца. Но вообще традиционный бой гораздо важнее летчику, врачу, оператору, инженеру, который на прямую связан с производством, чем десантнику.

Духовная подготовка.

Всякая боевая ситуация сводится к тому, свободен ли в ней человек или нет. Верующий человек ощущает потребность соответствовать идеалам веры и действовать в любой ситуации независимо от обстоятельств. Но свобода – это дар Божий, она реализуется постоянным усилием служения. Без этого усилия свобода остается иллюзией. Традиционная культура не требовала от человека особого служения или духовного подвига, так как он в своей нравственной, естественной жизни жил подвижнически. Необходимость осознанного служения возникла позднее – в связи с упадком традиций и созданием неестественных условий жизни. Никакими упражнениями нельзя выработать или укрепить свое духовное состояние. Оно укрепляется только праведной жизнью. Человек, живущий по другому, гораздо более подвержен страху, чем тот, кто живет по законам праведной жизни (то есть придерживается нашей народной культуры), где всякое "стяжание" находится за рамками сознания.

Что такое страх? Страх есть ни что иное, как ощущение потери связи с Богом перед лицом насилия. Страх – кошмарный сон. Но человек способен сохранять свою свободу, как во сне, так и наяву. Нас пугает не насилие, само по себе, а Факт ненаказуемости насильника, то есть не выполненный долг. Во всяком насилии мы видим отрицание Бога. Противостоять насилию – значит оставаться человеком – образом и подобием.

И так, ни каких духовных упражнений не существует, и все-таки они есть. Это отказ от лишнего, выбор в необходимом: в пище, зрелищах, людях, деяниях. Все это и есть упражнение заданное нам Творцом в виде жизненного пути. В чем суть традиционного понимания боя? – в создании такого отпора зло, который не является насилием. Бой, сам по себе, не противоречит христианской заповеди: "Ударили по правой щеке – подставь левую". В заповеди говорится не о покорности, а о покое, внутреннем смирении с миром (покой в душе, а руки в действии), грех, когда наоборот.

Вывод: не желая агрессивному человеку в душе зла, своими действиями надо остановить его агрессию, давая понять, что агрессивность всегда получит должный отпор

Конструкция боя.

Что отличает кулачный бой (и вообще отечественную школу) – симметрия движений, к какому бы удару мы не обратились, всюду (видим симметричные движения в пространстве и во времени, то есть в порядке выполнения так как если бы мы засняли удар на пленку, а затем прокрутили бы его обратно). То же можно сказать о защите.

Все остальные траектории лежат внутри этих эллипсов, получившихся от движения максимально расслабленной конечностью при максимально быстром возврате ("потяге"). Руки и нога здесь не бьют, а хлещут противника, организуя напряжение, лишь в момент акцента, получается волна, или по старой русской терминологии – "подхлест".

Вот как выглядит работа мышцы в современных школах боевого искусства (как восточных, так и европейских). До начала такти мышца немного напряжена – боец движется в стойке. С начала удара и до контакта напряжение растет до максимального (концентрация). После контакта необходимо полностью расслабиться (что сразу сделать невозможно) и включить мышцы-антагонисты, которым приходится преодолевать сопротивление мышц, начинавших удар. При этом в конце контакта происходит полная остановка. При возврате – опять

остановка, затем, чтобы нанести второй удар, вновь приходится бороться с мышцами-антагонистами. Все это оттого, что удар симметричен сам себе – траектория возврата совпадает с ударом. Некоторые школы используют круговые и эллиптические траектории (цзунь-шү, айки-до), но подхлест получается лишь отчасти, ибо нет расслабления в момент удара, а положение тела – фиксирование.

Иначе выглядит удар в отечественной школе. От начала удара напряжение приводящих (или отводящих) мышц плавно нарастает, а затем плавно же снижается до нуля к середине второго удара, активно работая инерцией отходящей конечности на атакующую. Мощность возврата почти всегда превосходит мощность самого удара. Таким образом, удар и возврат, благодаря симметричным траекториям, совершаются одной группой мышц, а мышцы – антагонисты включаются с момента контакта для выполнения последующего удара в связке. Потери энергии практически нет, нет и остановки между ударами. В этом залог выигрыша по времени.

Очевидны следующие особенности такой работы:

1. Максимальная скорость удара, а, следовательно, и мощность, ибо результат не от силы, а от кинетической энергии:

$$E = \frac{MV^2}{2}$$

2. Отсутствие лишних эмоций, т.к. нет необходимости в так называемых "концентрациях". Выдох делается не на каждом ударе, а произвольно (часто один на всю связку).

3. Наконец, хлещущие удары не требуют напряжения и могут выполняться практически без конца.

Все это позволяет не выдыхаться (хорошее слово: выдыхая, мы отдаем энергию) и в бою и на тренировке. И еще, что очень важно, свободное дыхание позволяет петь в бою, что невозможно в современных боевых школах.

Помимо практических результатов (для легких, чувство ритма) чуются и многие побочные: «восточный тип дыхания» исключает игровое ведение тренировки. Смех и шутки на татами не приняты. На лицах застывают серьезные, а порой даже жестокие выражения – это печально. Игра возвращает нас в детство, в состояние, отражающее интуитивное мышление.

Можно заметить, что современные боевые системы по-разному, в зависимости от религиозных установок, искажают технику, заложенную в человеке. После каждой атаки или завирания раковину своей стойки, что мешает им не только в техническом плане (групповой бой), но и в эмоциональном. Но важнейшим недостатком является несвободный удар (удар по заданной траектории напряженной конечностью). Все это вызывает необходимость больших сил трения для удара, возврата, маневра, например на льду или в скользкой обуви. В кулачном бою силы используются в основном при возвратах, но могут не использоваться вообще, т.е. можно ограничиться, по примеру космонавтов, лишь инерционными силами (собственного веса и веса противника).

Рассмотрим, как происходит эта работа. Плечевой (или шаровый) представим как маховик – именно его вес и скорость определяют результат. Как сменить один удар другим? Остановить маховик и начать раскручивать его в другую сторону (что и реализуется во многих системах)? Нет, ведь при этом и теряется та энергия, о которой мы говорили. Очевидны два выхода: продолжать вращаться вместе с маховиком, но тогда удары должны быть эллиптическими (расслабленными), а не линейными (напряженными), чтобы не тормозить вращение, или перевернуть маховик как пластинку на 180°; он будет продолжать вращаться, но уже в другую сторону. При этом конечности будут работать без остановок, наподобие кривошипно-шатунного механизма (т.н. "восьмерка").

Нет никакой необходимости изучать все это теоретически – получится само собой. И те движения (а не приемы, как принято говорить и писать во всех пособиях о современных единоборствах), которые показывал преподаватель и те, которые не показал, появляются сами в круговом бою. Задача преподавателя – раскрыть заложенную в человеке пластику. Нетрудно заметить, что все боевые движения являлись движениями наименьших энергетических затрат, так или иначе проявляющихся в крестьянском хозяйстве. Косьба: левая рука – отмашка вперед, правая – начало подхлеста. Молотья: удар рывка и т. д. Но главное, – это микропластика движений. Здесь под традицию подделаться не возможно. Интересно наблюдать, как работает потомственный крестьянин. Все движения плотника идут с "подхлестом". Пение при этом (или даже просто шутки и разговор) мобилизует силы так, что изба, например, "может рывиться" по десять часов без особой усталости, а работая молча и напрягаясь на каждом ударе, мы устаем уже минут через двадцать. Наиболее полно движения раскрываются в народных играх, которые не обходятся без шуток и смеха.

Несколько слов можно сказать о перемещении и тактике. В кулачной технике нога при шаге вперед ставится всей стопой, носком вовнутрь, а при шаге назад – носком наружу, с

притопом. Что раскручивает таз, корпус и завершается подхлестом руки. Подхлест руки идет от таза, а ног – от груди. Все перемещения складываются из маятника (скок, покач, гайдук и т. д. – все это элементы русских народных танцев) и раскруток. В современных школах бойцы подобны паровозам на рельсах – центр тяжести двигается горизонтально. Кулачник ныряет как дельфин. Аналогично телу на маятник, можно, "вставая" (тело на маятнике, отклоненное от положения равновесия, возвращается к нему и проходит через него), сделать более мощное перемещение, а уж "взлетев" за счет сил инерции (за счет возврата конечностей) легко разворачиваться в атаке. На льду можно скользить, не отрывая ног. Но упругой притоп усиливает удары рук и ног.

Искусство боя, в первую очередь, – есть умение владеть дистанциями, менять направление, маскируя действия, выходить на нужную линию атаки, использовать маневр противника, необходимо почувствовать, что бой – это не серия ударов, а совокупность ударов и возвратов, вписанных в перемещения. Таким образом, сам стиль перемещения уже задает технику. Огромное значение в начале боя имеет непрерывность пластики Техники в связке (человек рефлекторно реагирует на удары и на смену ритмов). Для этого следует представить контакт с противником не как конечную цель, а как промежуток между ударом и возвратом. Основным принципом движения (на этапе обучения) является выход на возврате в каждой из атак на следующего противника. Таким образом, не нужно думать об ударе или защите (о том, с кем мы работаем на данный момент), а окно постоянно сдвигать внимание вперед во времени, "ища" следующего противника. Сама работа должна быть подсознательной, а сознание необходимо переключить на маневр (в жизни все получается наоборот, – отсюда хаотичность движений). Мы должны фиксировать внимание (но не взгляд) на следующем противнике и ставить ногу на его осевую еще в процессе предыдущего удара. Бой сродни шахматному блиццу, где нельзя думать о текущем ходе, но и нельзя продумать на пять шагов вперед. Сложность состоит в том, что в бою все фигуры (противники) движутся одновременно, и все могут оказаться "ферзями" (главными).

Наша программа должна заключаться только в выборе направления маневра и направления вращения. Ритмическая организация боя строится на исполнении песни. Вне исполнения наступает хаос ритмов, и уже не мы, а нам диктуют движения.

Освоив технику движения, мы переходим целиком на интуитивную работу. Как говорилось в старом заговоре ротного человека: "... и будет топор не в топор, бердыш не в бердыш, пика не в пик, рать не в рать... кручусь, верчусь, от топоров, бердышей, пик, бойцов, борцов, татарской силы, казанской рати, черных Божьих людей отмахнусь по сей век, по сей час

и по сей день" (И. Сахаров. "Сказание русского пахаря". 1841 М.: 1990 г.).

Полезно рассматривать (в первую очередь в методике тренировок) защиту в сочетании трех фаз:

1. Вы увидели удар в стадии подготовки (ее может и не быть). Можно уйти или предупредить, можно дожидаться удара и использовать его энергию.
2. Удар обнаружен вами в процессе его выполнения – можно успеть защититься или уйти.
3. Вы вообще не увидели удара – ваш успех будет зависеть от должной расслабленности, от правильности маневра, от умения принять удар и умения выходить из под возможного удара.

На определенном уровне подготовки третья фаза переходит в первую – вы предупреждаете и те удары, что видите, и те, что не видите.

После защиты всегда должна следовать контратака. Ваши маневры должны быть таковы, чтобы никто из противников, которые вокруг вас, не мог предугадать, кто будет объектом следующей атаки. Вам удастся опередить любое количество противников, если каждого из них вы сумеете опередить хоть на мгновение (и в первую очередь на возвратах).

Таковы некоторые особенности русского кулачного боя, которые желательно использовать во время практических занятий, а также некоторые положения включать в теоретические беседы с маюшниками в начале или в конце занятия.