

ДЕНИС УЛЬЯНЕНКОВ

Русское карате или?...

С проблемой защиты себя и своих близких от угрозы физического насилия рано или поздно сталкивается каждый из нас. Единственное, что может помочь всегда — это навык самозащиты, т.е. навык рукопашного боя — «невидимое оружие, которое нельзя обнаружить, пока его не применили, и нельзя отобрать, пока человек жив». Эта фраза принадлежит основателю одной из школ славянского рукопашного боя Алексею Алексеевичу Кадочникову.

В последние несколько десятков лет возник большой интерес к различным системам рукопашного боя и спортивным единоборствам. К сожалению, это в основном восточные боевые искусства — карате, таэквондо, айкидо, ушу и т.д. К сожалению потому, что у славян также существовала эффективная система рукопашного боя. В разных регионах имелись свои особенности и приемы. Общее, что объединяет все русские системы, — их высокая эффективность, направленность на победу в

новидности: «свалка», наиболее известная «стенка на стенку» и, наконец, «один на один». «Свалка» представляла собой сборище толпы, где не было противника, бились с кем попало, без разбора. «Стенка на стенку» была бо-



лее организованной битвой, где уже различались стороны — своя и чужая. Бой «один на один» иногда предшествовал «стенке на стенку», а при победе одного из бойцов сопровождался уже нападением стороны победившего на сторону побежденного. От этого дальнейшая битва становилась более страстной, осмысленной. На такие бои приходило смотреть множество зрителей, находились и «спонсоры» таких поединков, закулавшие участникам кожаные рукавицы.

Примерный сценарий выглядел так. В назначенное время, обычно во время какого-нибудь праздника, на льду реки как бы случайно собирались люди и разделялись на две противоборствующие стороны. В предшествовании главного события дрались и подначивали взрослых мальчишки. И только потом наступал черед взрослых бойцов, а в нужный, «критический», момент в бой вступали самые опытные, сильные и проверенные «кулачники». Зрители, ко-

торых было во множестве, могли в это время что-нибудь купить у лоточников, неизменно торговавших на подобных зрелищах. После сражения стороны отступали и на земле оставались те, кто уже не мог сам подняться, их забирали соратники по кулачному бою, а иногда и местные власти. Победителей же «спонсоры» щедро поили и угощали.

Сложилось мнение, что в массовых побоищах принимал участие лишь «черный» люд, но это не так. Многие представители знати с удовольствием участвовали в таких забавах. Говорят, что одним из любителей кулачных боев был сам граф Орлов. Он не только заказывал искушенных в боях «кулачников», но и сам участвовал в битвах на льду.

В наше время нечто подобное можно иногда увидеть лишь... на трибунах стадионов. Эти драки в корне отличаются от исконных, русских кулачных боев потому, что раньше существовал ряд неписаных, к сожалению, ныне забытых, правил. Не бить по голове, «особливо в висок и в лицо», лежачего и убегающего тоже, подручными предметами не пользоваться и в рукавицы, в которых надлежало драться, ничего не класть. Нарушителя били не только «чужие», но и «свои», поэтому случались и смертельные исходы.

О сегодняшних видах славянского рукопашного боя я и решил поговорить со студентом МГТУ им. Н.Э. Баумана **Владимиром Матвеевым:**

— Сразу хочу сказать, что то чем я сейчас занимаюсь не совсем спорт. Мы не можем с применением нашей системы участвовать в соревнованиях по рукопашному бою. Рукопашными боя-



реальном бою одного со многими противниками, а не в условном спортивном поединке, отсутствие «показательных» ударов и движений.

Кулачный бой, как распространенная и обычная забава, имел свои раз-

ми я начал заниматься с ушу, потом перешел на каратэ, но меня не удовлетворяли системы тренировок. Затем учился армейскому рукопашному бою на основе кикбоксинга, тазквондо и капуэр. Капуэр - это один из видов бра-



Владимир Матвеев

зильского рукопашного боя. У нас, в России, он представлен в виде школ борьбы, а в реальности капуэр используется некоторыми нашими спецподразделениями. Точнее, капуэр взят за базу, то есть используется техника движения по закрытым пространствам, для уклонения от огнестрельного оружия. Это перекаты, прыжки, дезориентация противника своими движениями. Последние пять лет занимаюсь русскими стилями рукопашного боя. Начиная с тверской «бузы», а потом перешел на «скобарь».

—Если можно, чуть поподробнее. **Что такое тверская «буза» и «скобарь»?**

—Это все направления рукопашного славянского боя. Существует тверская «буза». Ее использовали в далеком прошлом тиверичи. В тверской «бузе» все основано на пластике, это стиль оборонительного плана. А «скобарь» — более жесткая система, характерная сейчас для южных областей, начиная с Курской, хотя исконно техника считается псковской. Существует также система Кадочникова, объединяющая в себе много стилей. На Украине есть еще одна очень интересная система, информацию о которой, к сожалению, очень трудно найти. Это боевой казачий гопак. Основан он на прыжках, быстрых передвижениях. Назову еще славяно-голицкую борьбу. Тренер — бывший каратист, сейчас же работает с большой, достаточно разношерстной аудиторией, где есть представители многих восточных и славянских школ. К сожалению, тренировки построены на основе жесткого контакта, что приводит к увечьям. Хотя физическая и психологическая «накачка» там на высоте. Все основано на силе и скорости ведения боя.

—**В чем основное отличие русских стилей рукопашного боя от восточных видов боевого искусства?**

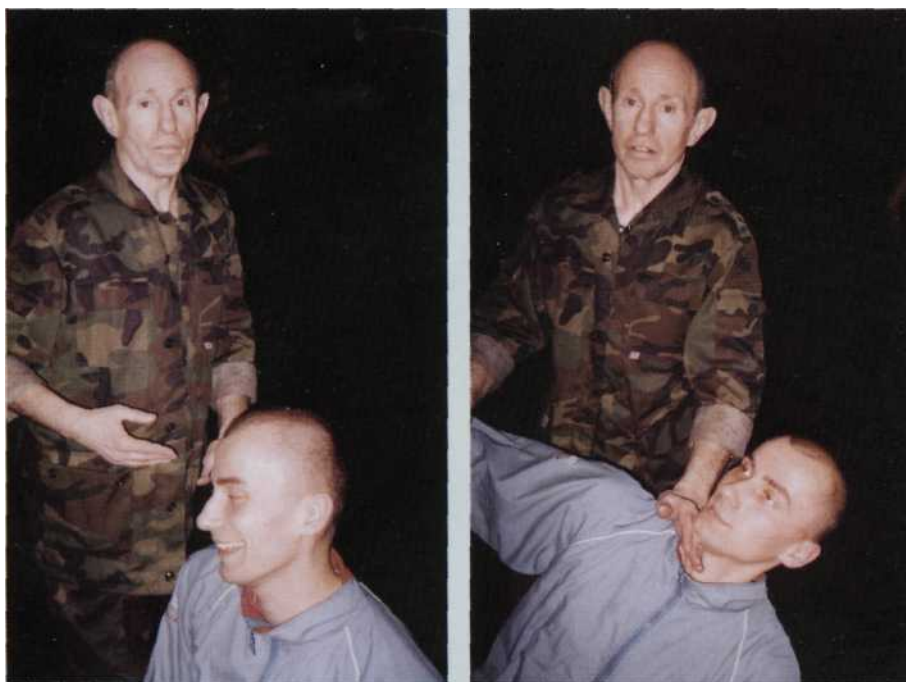
—Их характерный признак в том, что работа нацелена не на силу удара, мышечная сила задействуется не полностью при ударе. Блоков, в отличие от того же каратэ, нет вообще. Они не нужны. Ты просто уходишь с линии удара, скручиваешься. Происходит это за счет движения тазобедренного сустава, потому что при этом используется лишь малая группа мышц, а в основ-

ном твои мышцы свободны и расслаблены. Основные движения — это скрутка, идущая также от таза, волна, продольная и поперечная. Надо сказать, что вся концепция русских стилей направлена не на уничтожение противника, а на погашение агрессии, исходящей от него. В славянском рукопашном бое нет наработки связок, т.е. нет заученных годами движений, нет программы. Сплошная импровизация. Естественно, импровизация идет от какой-то базы. Если база подобрана правильно, то она впоследствии будет работать на тебя. Но совершенно необязательно делать то, что показывает преподаватель. Точнее говоря, мы делаем упражнения, показанные преподавателем, но стилизованные под наше тело. Ведь у него может быть совсем другая комплекция, другой рост. У каждого из нас свое строение тела. От этого надо отталкиваться.

Чтобы не быть голословным, Владимир пригласил меня на свою тренировку в манеж спортивного комплекса при МГУ. Она, безусловно, заслуживает отдельного описания.

Благодаря тому, что в манеже занимается несколько групп по различным видам спорта, мне представилась практически уникальная возможность сравнить систему обучения славянским и восточным единоборствам. Слева от меня, на татамах уютно расположились в аккуратных белых кимоно каратисты, а справа, в обычной одежде, на обычном полу занималась немногочисленная группа приверженцев славянского стиля под руководством Александра Ивановича Романючева. Даже разминка «наших» в корне отличалась от «восточников». Разминка началась с ходьбы по кругу, при этом





Приемы русского рукопашного боя демонстрирует А.И. Романьчев



выполнялись движения для растягивания позвоночника (потягивания, повороты шеи влево и вправо, подтягивание плеч к ушам, наклоны и разведение рук). Многие движения похожи на элементы русских народных танцев, чем-то напоминают цыганочку с «выходом», а некоторые интенсивную тренировку бойцов воздушно-десантных войск. Даже упражнение для восстановления дыхания не обычное, а опять-таки похоже на танец. После непродолжительного бега начинаются передвижения лежа (на спине, по-пластунски, на животе, со скрещенными на спине руками.

Каратисты же разминаются по какой-то своей, непонятной системе. Если так отличается разминка, то что уж говорить о самой тренировке?! Каратисты долго и нудно отработывали блоки и удары с неизменным «кия». На лицах занимающихся я с трудом находил признаки интереса ко всему происходящему. Трудно сохранять вдохновение, если по сотому разу приходится делать один и тот же удар. Что-то было неестественное, ненатуральное в этих ударах и условиях их отработки.

У Александра Ивановича же, напротив, на лицах ребят я читал живой интерес к занятиям, и это неудивительно. Началось все с отработки падений. Вам приходилось зимой поскальзываться на плохо посыпанном песком льду? Наверное, приходилось, и не раз. Александр Иванович наглядно продемонстрировал мне свое искусство падать прямо на холодные, каменные ступеньки, ведущие в манеж. Очевидно он не испытывал ни боли, ни каких-то неудобств. Складывалось впечатление, что ему чуть ли не доставляет удовольствие плюхаться на каменный пол. При этом он давал пояснения:

- Целей отработки техники падения несколько. Например, обеспечение сохранности и безопасности организма при сильном и резком соприкосновении с землей, полом и т.д., обучение мобильному уходу от ударов, луча света, выстрелов. Ведь обычно такие уходы сопровождаются резким падением вниз с последующим уходом в сторону с использованием перекатов. И, наконец, подготовка к резким и

длинным прыжкам в различных направлениях с мягким приземлением на землю, на противника. Приведу один пример. Ты поскользнулся и начал падать. Как правило, все совершают одну и ту же ошибку - стараются приземлиться на руки, при этом происходит или сильный ушиб, или перелом. На самом деле основной опорой должны быть ноги. При ударе о землю надо скручиваться, стараясь распределить силу удара на возможно большую площадь контакта с землей, при этом контакт должен происходить только с мягкими тканями тела.

В процессе наблюдения за тренировкой бросается в глаза еще одно коренное отличие двух видов стилей. Каратисты вкладывают в удар всю силу, а «наши» бьют как бы нехотя, удары их скорее похожи на движение плети, удара, как такового, нет.

— **Неужели такими несильными ударами можно причинить значительный урон сопернику?** — спросил я у Александра Ивановича.

— Нет, конечно. Но наша система самообороны ориентирована в основном на борьбу одного человека с несколькими противниками. Если ты хочешь нанести сильный удар, то какое-то время у тебя уйдет на концентрацию силы. При схватке с несколькими противниками этого времени нет, и наша задача лишь на какое-то время вывести одного оппонента из боя. Поэтому в славянских школах внимание на удар не акцентируется.

— **Почему у вас занимаются в обычной одежде?**

— Дело в том, что мы стремимся приблизиться к реальности. Ведь на пасть на вас могут как в подъезде, так и на улице, и не всегда ты будешь в подходящей для схватки одежде. Ведь спортивная одежда имеет свою специфику - она более свободна, не так сковывает движения. Поэтому нужно учиться вести бой в той одежде, в которой тебе придется драться.

Вот, например, Кадочников все тренировки проводит в обычном костюме. Согласись, что костюм — не самая удобная одежда для схватки, но зато она ближе к улице, к реальности. Хотя, конечно, нам бы больше подошли комбинезоны и широкие штаны.

- **Славянские виды рукопашного боя скорее оборонительные или все-таки атакующие?**

- Во все времена славяне отличались достаточно мирным нравом, им приходилось больше защищаться, чем нападать. Но уж если нападали, то шли до полной победы над противником. Отсюда и техника более подходящая для обороны и дальнейшего наступления, чем для внезапной атаки. Особенности стиля заключаются в максимальном расслаблении во время боя, отсутствии захватов за одежду (конечно сти) и, как ты уже заметил, своеобразной ударной технике. В отличие от других стилей и систем самообороны в славянском стиле руками и ногами не бьют, а хлещут противника. При ударе получается волна, или, по старой русской терминологии, «подхлест». При этом (в отличие, например, от карате) отсутствует какая-либо концентрация в конце любого ударного движения. Однако говорить о том, что все системы славянских боевых единоборств сугубо оборонительные, нельзя. Каждый из них, равно как и все боевые искусства, можно разбить на три составляющие: оборона, атака от обороны и атака. В славянских единоборствах преобладает оборона и атака, идущая от обороны.

- **Насколько я мог заметить, вы не делаете акцент на отработке каких-то ударов?**

- Невозможно подготовить приемы заранее на все случаи жизни, но можно научить тело «думать», то есть находить выход из различных складывающихся ситуаций. Это достигается многократными упражнениями по использованию общих принципов в неожиданных ситуациях. На тренировке я ставлю ребятам тактическую задачу и не оговариваю, от какого конкретного удара должен защищаться боец. Удары также не должны повторяться. Когда приходит овладение грамотной импровизацией, бойцу все равно, какой рукой или ногой его атакуют. Освоение не приемов, а принципов — вот еще одна характерная особенность славянского стиля.

Другой важный аспект — дыхание. Оно в корне отличается от дыхания в других единоборствах. Там идет акцен-

тированный вдох и акцентированный выдох. Мы же используем так называемое «дыхание собаки». Вы хоть раз видели, чтобы собака глубоко вдыхала? Нет. У нее идут выдохи, а вдохи получаются как бы сами собой, и проходят не акцентированно. Во многом благодаря такому дыханию и постоянной расслабленности во время боя мы практически не устаем. Это тоже один из принципов славянской борьбы. Ведь неизвестно, сколько продлится схватка и ты должен быть готов вести ее час, а может быть и больше.

— **Я заметил, что вы часто и по многу разговариваете с учениками.**

— А как же иначе. Я должен все объяснить, должен идти постоянный диалог между учеником и учителем. Без этого невозможно достичь полного понимания. Ты можешь запросто подойти ко мне и сказать: «Почему это упражнение надо делать так? А вот так мне удобнее...» Если при изменении движения его основа сохраняется, то ты не просто должен, но и обязан делать упражнение как тебе удобнее. Я еще раз хочу сказать, что нет единых приемов - я показываю только принципы, основу этих приемов.

Каждое упражнение Александр Иванович заканчивает неизменным: «Хорошо, ребята», а со стороны каратистов доносятся грубые, жесткие крики: «Работаем! Быстрее! Быстрее!» Контраст разительный.

Дав ребятам очередное задание, Александр Иванович решил показать мне несколько приемов, при этом продолжая рассказывать:

— Например, если идет захват за одежду, не надо всеми силами стараться отцепить от себя эту руку. Она мешает не тебе, а противнику, ограничивает его свободу, к тому же у него в распоряжении остается только одна рука. Однако при этом надо помнить, что в реальности любой захват предшествует удару, следовательно, свободной рукой противник будет его наносить. То есть не надо думать о том, что уже было (захват уже произведен), а о том, что будет. А будет удар. Еще один из основных принципов славянской борьбы - не надо сопротивляться силе, с которой вас взяли в захват, или силе, направленной на удар, ее просто сле-

дует перенаправить в нужную вам сторону.

- **Однако в реальности допустимы абсолютно любые удары. У вас я таких не видел. Почему? Ведь, на сколько я понял, ваша цель - на учить ребят драться в реальном, окружающем нас мире.**

- Да, действительно, в реальном бою допустимы любые удары и приемы. В частности, довольно эффективными являются удары в пах и другие болезненные зоны тела противника. Запреты и ограничения, безусловно, должны действовать в спортивной схватке, но в реальном бою они не уместны. Поэтому мы учим ребят, как себя нужно вести при ударах в соответствующие области тела. Вместе с тем, на тренировках следует обращать внимание учеников на необходимость предельно аккуратной работы со своими товарищами, переводить агрессию в игру, учить с улыбкой прощать недостатки мастерства у партнера.

В конце тренировки, как бы показывая, с чего начиналась история кулачных боев на Руси, ребята устроили небольшую схватку «стенка на стенку». И мне подумалось, что все это нам значительно ближе, чем мудреные ушу, айкидо и карате. Нет, конечно, любое боевое искусство заслуживает право на существование. Но почему в Японии нет такого увлечения, скажем, «скобарем» или тверской «бузой», как у нас карате? А его нет, я уверен, потому, что многие из наших соотечественников даже не слышали о системе Кадочникова или о сибирском «выюне», зато знают и айкидо, и карате. Почему японцы настоль-

ко умнее нас, понимая, что сначала надо знать и понимать свою культуру, а уже потом инородную? Может быть, это произошло потому, что славянские виды рукопашного боя обставлены без всякой помпы и соответствующего колорита. Поэтому следующий вопрос напрашивался сам собой:

— **Александр Иванович, как вы думаете, почему в России настолько популярны восточные, а не славянские единоборства?**

хочется ломать ладонью доски или разбить бутылку о голову. Эффектно? Еще как! А Алексей Алексеевич Кадочников говорит: «Зачем бутылки бить о голову? В ней и так мозгов немного. А доски, зачем ломать кулаком? Чтобы потом, с возрастом суставы распухли и болели?» Меня иногда спрашивают, насколько твои ученики овладели мастерством? Ответ на это может быть только один, он заложен в принципе славянских боев «победа без боя». Если



- Дело все в том, что когда-то из самбо «изъяли» всю ударную технику. Самбо стало, как и должно было быть, самообороной. И эту пустоту, которую раньше занимала ударная техника, надо было чем-то заполнить, именно поэтому хлынули все восточные единоборства. И потом карате более разрекламировано. Почти во всех боевиках — карате. Оно менее эффективно, но более эффектно. Еще бы, кому не

ты ушел с утра в институт или на работу живым и здоровым, а вечером или ночью таким же здоровым вернулся, значит, ты уже находишься на хорошем уровне. Причем это вне зависимости, был бой или нет. Славянские виды рукопашного боя дают уверенность в себе и эта уверенность видна, поэтому многие потенциальные агрессоры обходят тебя стороной. Это и есть победа без боя.

