

Управление по физической культуре и спорту
Администрации города Новочеркасска
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
детско-юношеская спортивная школа № 3

Методическая разработка
«РУБКА
(РУкопашный Бой КАзаков)»
(для учителей физической культуры,
педагогов дополнительного образования,
тренеров-преподавателей)

Автор-составитель
В.Н. Викулов,
инструктор-методист
МБОУ ДОД ДЮСШ № 3

г. Новочеркасск,
2015

Так уж исторически сложилось, что в мире единоборств существует извечная полемика на тему: «спорт или боевое искусство?». Вопрос этот для развития единоборства имеет воистину ключевое значение. Причем особенно мулсируют эту тему представители некоторых отечественных направлений, которые, при всех существующих стилистических различиях, роднит одно общее свойство - отсутствие спортивных состязаний. То есть возможности РЕАЛЬНО испытать свое боевое искусство в поединке, а отсюда сразу же, дабы оправдать отсутствие оногo, по законам психологической защиты неизбежно возникают коллизии типа: "спорт, дескать, это несерьезно, потому как там всё условно".

При этом, мол, настоящее боевое искусство без спорта (то есть единоборство, по сути, лишенное... именно единоборства) это (по мнению противников спортивной линии) и есть именно то, что надо настоящему воину. Отсюда логично вытекает, что спортивные поединки это полнейшая ерунда, потому как в них присутствуют правила, судейство и всё такое прочее. И как само собой разумеющееся (по мнению этих "антиспортсменов"), получается так, что только борцы, никогда не опускавшиеся до этого тривиального спорта, и есть настоящие бойцы, поскольку в НАСТОЯЩЕМ бою (то есть в условиях реальных боевых действий) они себя ещё ого-го-го как покажут...

При этом на проверку почему-то оказывается, что ни в каких таких боях эти сторонники реальных боевых действий никогда не участвовали, да и в армии они, как правило, тоже никогда не служили. Но, тем не менее, глубокая убежденность в том, что в случае чего они всех и вся победят, в них присутствует. Правда иногда их ждет жесткое разочарование.

Спорт, как таковой, в проведении рукопашных боев отвергать не стоит. Просто существует разделение боевых искусств на реальные и... искусства ради искусства. Причём необходимость наличия последних (то есть "искусств ради искусства"), сомнениям не подвергается, учитывается объективная необходимость их существования (например, для научно-исследовательской работы, без которой немислимо дальнейшее качественное развитие единоборств).

КАЗАЧЬЕ боевое искусство является именно РЕАЛЬНЫМ, иная постановка вопроса была бы, по меньшей мере, странной если не сказать, что абсолютно неуместной. В свою очередь, в рамках РЕАЛЬНЫХ боевых искусств, выделяются как варианты спортивные, так и варианты боевые (извините за неизбежную в данном случае "боевую" тавтологию).

Итак, что же всё-таки лучше - спорт или "искусство ради искусства"? По какому пути лучше идти национальным видам боевых искусств? Бойцы казачьего боя определились со своим путем развития в сторону спорта,

и сразу встал вопрос о необходимых спортивных атрибутах. А это, прежде всего, правила и... ещё раз правила...

РУкопашный Бой КАзаков, называемый по аббревиатуре «РУБКА» - вид казачьего единоборства, культивируемый в г. Ростове-на-Дону, приобрел такое название в 2008 году. В дальнейшем сложилось так, что именно под названием «РУБКА» произошли все дальнейшие инновации нашего боевого искусства. При этом период зарождения и начального развития, или, если хотите период становления классики стиля, подразумевается под ушедшим в прошлое «казбоем», что теперь РУБКА и ещё раз РУБКА.

Но как известно, любое боевое искусство с полным правом может считаться таковым только в том случае, если оно имеет свою собственную техническую базу. А в том случае если боевое искусство этническое, то оно еще, как минимум, должно соответствовать менталитету и исторической традиции своего народа. Как, например, соответствуют всему этому восточные боевые искусства (и хвала им за это!).

Обзора наших отечественных единоборств мы сейчас делать не будем, отметив только, что и они, в той или иной степени, это историко-ментальное соответствие соблюдают (правда, некоторые весьма даже своеобразно).

При этом соблюдение традиций происходит, вернее ДОЛЖНО происходить сразу двух аспектах. Как во внешней стороне единоборства (идеология, форма, атрибутика, ритуалы и т.п.), так и именно в его технической базе. К сожалению, некоторые виды национальных единоборств, предпочитают ограничиваться только внешней стороной, используя для себя технику откровенно заимствованию (так называемое "каратэ в косоворотках"). Мы же к ним никак не относимся. Наша техническая база, просто по определению, не может являться заимствованной, поскольку заимствовать её нам просто-напросто не у кого...

Предпосылками создания (хотя может быть, здесь более уместно было бы вести речь о "воссоздании") технической базы РУБКИ, было осознание того очевидного факта, что казаки, на всей истории своего развития, всегда были профессиональными воинами. То есть в техническом плане (говоря современным сленгом рукопашников) они были, прежде всего "УДАРНИКАМИ", поскольку тем оружием которыми они владели, можно было только лишь бить. А поскольку, в историческом плане, "били" казаки им очень и очень долго, то на уровне подсознания, это неизбежно вызывало у них формирование своеобразного "ударного" стереотипа действий, сопровождающего образованием на нервно-мышечном уровне нейро-кинематических цепей, ориентированными исключительно на удары (и так вплоть до появления специфических ударных рефлексов).

При этом, если в силу каких-либо причин, казак вдруг оказывался без оружия, а вести бой ему все равно было надо, то он его вёл именно нанося удары рукой. Причём наносить их как-то иначе, чем он это делал бы оружием, он, при всём своем желании никак не мог, поскольку сформированные в нем нейро-кинематические цепи этого бы просто-напросто не позволили.

Сказанное не надо понимать буквально, что, мол, в рукопашном бою казак рукой наносил исключительно размашистые рубящие движения "рубая лютых воров пустой дланью аки саблюкой вострой". Отнюдь нет. Движения были не только рубящие, но ещё и тычковые, подсадные, таранные, подхлестывающие и т.п. Просто их конструкция состояла из ряда общих принципов. Например, отсутствие изначальной концентрации, с непременным усилением удара именно в момент соприкосновения с целью. Плюс весьма активное применения нагаечных подхлестов, позволяющих усиливать мощь удара при существенной экономии энергозатрат, плюс использование рукой сабельных "протягов" усиливающих проникающее воздействие в тело противника и т.п.

Обобщенно, всё это можно выразить так, что если ты всю жизнь рубил двуручным рыцарским мечом, то вести рукопашный бой ты будешь совсем не так, как его вел бы, к примеру, человек прорубивший всю свою жизнь самурайской катаной. Или, как в нашем случае, казачьей шашкой. Отсюда и вытекают существующие различия в видах "ударных" боевых искусств.

В виде иллюстрации, попробуем привести динамику бокового удара на подхлесте. Мы называем его запорожским названием "бичник". По большому счёту, это ничто иное, как аналог боксёрского "хука", поскольку он и бьется сбоку, и наносится туда же. Но динамика удара "бичника" всё же несколько иная. Подчёркиваем, дабы сразу же отвести потенциальные нападки - не хуже и не лучше, а просто ДРУГАЯ.

Объясняя её ученикам, мы приводим наглядную аналогию с нагайкой: "представьте себе, что ваше тело - рукоятка, а руки - плеть от нагайки. И если поставить рукоять вертикально и резко повернуть её по круговой траектории вокруг своей оси, то её разворот, естественным образом, вызовет взмах плети. Примерно тоже самое происходит и с телом. Если резко развернуться на поворот вокруг оси с расслабленной рукой - она тоже взлетит как плеть. При этом тот ускоряющий импульс, который возникает в теле и хорошо, даже на физическом уровне, ощутим в плече - это и есть ничто иное как "эффект казачьего подхлеста".

Правда, достичь его простыми разворотами корпусами невозможно. Для этого надо долго заниматься с казачьим оружием с целью приобретения определённых навыков (читай - для выработки специфического стереотипа движений), но право, оно того стоит! Потому как эффект подхлеста

присовокупленный к обычному боковому удару, делает последний существенней сильнее, наращивая мощь удара не за счет увеличения затрачиваемой энергии, а именно за счёт оптимизации скоростной динамики.

То есть налицо экономия энергозатрат, что в бою весьма даже немаловажно. Но... как известно, любое хорошее дело, всегда имеет своё "но". Есть оно и в случае с подхлёстом. Увы, придание крутящего момента для корпуса, требует некоторой подготовки, такого своеобразного "прицеливания", а оно, соответственно, времени... Но это отнюдь не означат, что наносить в бою удары на подхлёсте нельзя. Нет. Можно и ещё как. Но наносить их нужно тактически "грамотно", то есть, сообразуясь с общей тактикой боя, а это уже тема совсем другого разговора.

Согласитесь, что если даже такая простая вещь, как, в общем-то, вполне заурядный удар сбоку имеет столько своих нюансов, причем нюансов основанных именно на КАЗАЧЬЕЙ СПЕЦИФИКЕ, то эта казачья специфика, как минимум, имеет право на существование. Вот таковы и были предпосылки для создания технической базы нашего единоборства.

Когда же мы разобрались с историко-ментальным соответствием, собрали разрозненные в казачьем народе элементы рукопашного боя и свели их в общую систему, то с удивлением обнаружили, что каждый элемент, в той или иной степени, обязательно имеет свой прототип в... сабельной рубке. По крайней мере, на уровне кинематики движений. Даже прямые тычковые удары кулаком, и те казаками совершаются "на волне" (специалисты понимают, что я имею в виду) примерно также, как если бы наносился укол остриём шашки.

Потом жизнь свела нас с нашими братьями запорожцами, и пообщавшись как-то раз на семинаре, мы обнаружили, что в техническом плане наши боевые искусства во многом схожи, если не сказать, что идентичны. И почему это именно так, по-моему, объяснять никому не нужно (достаточно просто заглянуть в нашу общую казачью историю). То есть, тем самым, мы как бы получили подтверждение своим наработкам и уверовались в том, что всё это время двигались по правильному пути.

И в принципе, на этом нам вполне можно было бы и останавливаться, дабы используя наработанную техническую базу, с полным на то правом "почивать на лаврах". Правда, при этом остаться где-то на уровне фольклорного коллектива...

Цель же наша была другая - создать ПОЛНОЦЕННУЮ БОЕВУЮ СИСТЕМУ, пусть и основанную на исторической основе, но адекватную условиям двадцать первого века (тогда ещё двадцатого). Вот здесь-то перед нами и встал в полный рост пресловутый вопрос соответствия - между историко-этнической традицией и реалиями сегодняшнего дня.

Например, как быть с таким краеугольным камнем современного рукопашного боя как защита? Ведь в те приснопамятные времена, в историческом разрезе, даже сам подход к понятию защиты в кулачном бою был совершенно иным. Считалось, что настоящий воин от удара кулаком должен не столько защищаться, сколько... его стойко переносить. Вот от удара клинка - защищаться было надо, а вот от такого пустяка как удар кулаком... мол, недостойно это настоящего воина и всё тут... Что поделаешь, именно таков был менталитет наших предков.

Понятное дело, что в условиях современности подобный подход, мягко говоря, неуместен. Поэтому в вопросе защиты мы исходили из общего казачьего принципа, брать на вооружение всё самое лучшее, ибо казаки всегда так и поступали. В результате, наша защита на верхнем уровне статична (то есть руки никогда "не висят"), на среднем уровне мы ставим блоки, а на нижнем защищаемся ногами. И всё это в передвижении и ещё раз в передвижении, причем в передвижении "мягком" и весьма специфичном - примерно как при работе клинком.

Следующей щекотливой темой - была тема ног. В одной из своих книг мы довольно обширно проанализировали существующие боевые системы, и пришли к выводу, что те боевые искусства, в которых удары ногами имеют приоритетное значение, возникали именно там, где в силу каких-либо исторических причин происходило отлучение людей от оружия. Причем не важно как именно. Или насильственным путем как на Окинаве и в Бразилии (в результате чего появилось каратэ и капозйра), или просто в силу исторического прогресса как во Франции, где "мушкетёрское" фехтование закончилось передав свою традицию на ноги, в результате чего родился сначала шоссон, а потом сават.

Дело в том, что на психологическом уровне, ноги воспринимаются человеком как некое замещение оружия, где ключевое значение играет фактор возможности действия на удалённости, хотя удаленность эта, по сути, мнимая. Тем не менее, человеку свойственно опасаясь чего-либо воздействовать на него именно ногами (например, затапывать ногами огонь, отталкивать от себя ими что-либо неприятное и т.п.). И если в случае затапывания огня хорошо обутыми ногами всё в общем-то обходится без последствий, то в случае "дистанционного" воздействия ногами (да ещё не шибко тренированными), например, на вооруженного ножом противника...

Впрочем, вернемся к "ногам" в казачьем боевом искусстве. И здесь, как метко говорится в народе "и ежу понятно", что поскольку у казаков, на протяжении всей истории их развития с оружием всегда всё было более чем в порядке, то как-то "психологически замещать" его ногами - у них особой нужды не было. Потому всё то историческое, что мы нашли, сводилось или к работе ногами на

нижнем уровне - "косы", "подсечки" "повзунцы" (у запорожцев) и т.п., или к высоким и достаточно технически сложным прыжкам - "бабочки" "голубцы" и т.д. Правда, была ещё работа на среднем уровне (не выше пояса), где в основном преобладали "сбитки" и "подрубы" (своеобразные лоу-кики без проноса). Высокой же работы ногами, увы, у казаков как таковой не было, если не считать так называемого "подвала" (удар ногой с разворота с опорой рукой на землю).

Но раз её не было тогда (поскольку она тогда была просто-напросто не нужна), то это отнюдь не означает, что её не должно быть сейчас. А раз так, то мы, дабы соответствовать современным требованиям рукопашного боя, её взяли и ввели, приняв за основу историческую казачью работу ногами на среднем уровне и интерполировав её на верхний. Получилось достаточно неплохо. Например, хорошо поставленный "подруб", бьёт в голову ничем не хуже "маваши", хотя и отличается от неё своей конструкцией. "Сбиток" претотлично сбивает защиту, а сразу же следующий за ним в грудь противника "пинок" (даже объяснять, что это такое не нужно), поражает ничем не хуже "камае".

Так что ногами - мы вполне даже работаем.

Желающих детально ознакомиться с ударной техникой ног, мы отошлем к нашей книге РУкопашный Бой КАзаков (РУБКА), а пока поговорим о других неотъемлемых атрибутах рукопашного боя. Например, о кувырках. И здесь мы можем констатировать, что по нашему мнению, ничего лучше кувырков с мягкой страховкой, в природе не существует (это когда сначала пола касается рука, потом она начинает поворачиваться, а вместе с ней проворачивается и все тело, плавно, как бы "перетекая" из одного положения в другое).

На этом месте те, кто хорошо разбирается в отечественных единоборствах, вправе заметить, что вышеописанное есть ничто иное, как кувырок так называемого "русского стиля" и... будет полностью прав. Это действительно так. Не изобретая велосипед, мы просто-напросто позаимствовали технику кувырков (но только их) из родственной нам по духу системы.

При этом к тому факту, что, например, очень многие представители отечественных боевых искусств, весьма активно заимствуют от нас работу клинком (равно как и нашу ударную технику) - мы относимся более чем спокойно, считая это взаимным обогащением. Так что наши мягкие кувырки - именно оттуда.

Про болевые приемы мы ничего особо писать не будем, поскольку, как говорится: "болячка - она и в Африке болячка". Рычаг - направление силы - область болевого воздействия, и ничего особо мудрёного здесь не добавить.

Вот такова она, вкратце, техническая база РУБКИ. Ну и поскольку каждым

вторым словом у нас здесь проскальзывает "работа с оружием", то уважаемый посетитель сайта, вполне вправе задать вопрос - а где же она есть, эта пресловутая работа?

В качестве ответа, мы отсылаем на соответствующие странички нашего сайта - посвященные именно казачьей работе с холодным оружием, каковых у нас имеется целых три (это «Казачья джигитка», «Донской клинок» и «Кинжальный бой»), полагая, что там Вы найдете достаточно материалов по данному вопросу.

Желающие же продолжить изучение именно РУБКИ, могут ознакомиться с ней в разделе «Техническая база», а также в «Правилах проведения соревнований».

Техническая база.



Правила проведения соревнований.

Участниками соревнований являются казаки, кадеты и казачьи воспитанники занимающиеся **РУ**копашным **Б**оем **КА**заков (**РУБКА**), а также другими казачьими и (или) русскими (славянскими) боевыми искусствами. Участниками соревнований могут являться представители как Донского, так и других казачьих войск.