

B.B. КРЮКОВ

**ТОТАЛЬНАЯ
СИСТЕМА
БОЯ**

КНИГА 1

требования к "рукопашке" для спецназов
отличие кунг-фу от каратэ
"теория шаров" в *кунг-фу*
законы боя, режимы боя
боевые ключи
уровни мастерства

ГТОВИТСЯ !

**К ИЗДАНИЮ КНИГА 2 СЛЕДУЮЩЕГО СОДЕРЖАНИЯ
(ПАРАЛЛЕЛЬНО С ВЫПУСКОМ УЧЕБНЫХ ВИДЕОФИЛЬМОВ):**

- 1. Элементы техники**
 - перемещения
 - Удары, блоки
- 2. Подсистемы боя**
 - приемы средней и ближней дистанции
 - бой в сверхмальных пространствах
- 3. Подручные средства боя**
 - карандаш
 - ручка двери
 - спичка, скрепка и прочее
- 4. Бытовой тренинг**
 - на кухне между делом
 - сидя у телевизора
 - на улице в толпе
- 5. Утренняя разминка**
 - гимнастика за 10 секунд
 - когда в запасе полчаса
- 6. Программы обучения**
 - 1-месячная
 - 2-месячная
 - 3-месячная
 - полугодовая
 - годовая
 - 2"-летняя
 - 3*-летняя

ОГЛАВЛЕНИЕ

СТР.

Посвящение

Предисловие

ЧАСТЬ 1. *КТО СИЛЬНЕЕ?*

11

ГЛАВА 1. ОМОН, "АЛЬФА" и другие

11

1. Кто сильнее?
2. Факторы победы
 - Длительность обучения
 - Воля к победе и бодибилдинг
 - Жесткость обучения
3. Забудьте то, что знали
4. Равняясь на Запад
5. Оглядываясь на Восток
 - "Испорчен" ли "телефон"?
 - О "неискренности" китайцев
6. И все-таки...

часть 2. *ДРОГИ и ПОВОДЫРИ*

18

ГЛАВА 2. ВХОДНЫЕ ПУТИ

18

1. Собирательный путь
2. Подражательный путь
3. Теоретический путь

ГЛАВА 3 . ИСТОЧНИКИ И АВТОРЫ

20

1. Российско-китайские источники
 - Попов Г.В.
 - Медведев А.Н.
 - Маслов А.А.
2. Китайские источники
3. Русские источники
 - Кадочников А.А., Ретюнских А.И.
 - Белов А.К.

ГЛАВА 4. ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ 24

- 1. История вопроса
- 2. Можно ли учиться по книгам?
- 3. Иллюзии видео
- 4. Оптимальный вариант
- 5. Опасные тропы

ГЛАВА 5. ЧЕСТНО ПРИЗНАВШИСЬ 29

&

ЧАСТЬ 3. *ПРИНЦИПИАЛЬНЫЙ ВЫБОР* 31

* | Г Л А В А 6 . ПРОБЛЕМЫ БОЯ 31

- 1. Что важнее всего?
- 2. Проблемы памяти
 - Задавшись вопросом
 - Еще раз о пользе приемов
- 3. Что такое метод?
 - Обилие методов

ГЛАВА 7. ПРИНЦИПИАЛЬНЫЙ ВЫБОР или ЧЕЛОВЕК КАК КОРОМЫСЛО 34

- 1. Подходы кунг-фу
 - Ключевой момент
 - Почему по кривой?
 - "Виброудары": это опасно
 - "Потерянная трасса"
- 2. А как в каратэ?

ЧАСТЬ 4. ЦЕПЬ СЛЕДСТВИЙ И МЕТОДЫ 39

ГЛАВА 8. ЗВЕНЬЯ ЦЕПИ 39

ГЛАВА 9. ЛОГИКА ДВИЖЕНИЙ 41

- 1. Предисловие к теме
- 2. Построение петель
 - Поясняющие примеры
 - Смысл движений по петле
 - Основные свойства петли

3. Совместные действия рук	
- "Камуфляж" и "угроза"	
- Система "окон"	
 ГЛАВА 10. ЭТАЛОНЫЕ ДВИЖЕНИЯ	50
1. Предварительный анализ	
- Как мы ходим - так и бьем	
- Пояснение к технике ударов	
- Удар с шагом в каратэ	
2. Базовые движения	
- Предисловие к теме	
- "Машите руками как облаком"	
- "Кручение чаш"	
- "Наматывание нити"	
3. Краткое резюме	
 ГЛАВА 11. ЕЩЕ ОДИН МЕТОД; ПРИМЕНЕНИЕ ШАРОВ И СФЕР.	59
1. Предисловие	
2. Практические примеры	
- Вращение шара	
- Деление шара	
- Уход от шара	
- Проход через шары	
- Движение с шаром	
3. Технология "рождения" шаров и сфер	
- Предисловие к теме	
- Малая Внутренняя Сфера (MBC)	
- Средняя Внутренняя Сфера (CBC)	
- Большая Внешняя Сфера (BBC)	
- Технологическая схема "рождения"	
 ЧАСТЬ 5. ЗАКОНЫ РУКОПАШНОГО БОЯ	72
 ГЛАВА 12. ЗАКОНЫ "ЧЕРНОГО ЯЩИКА".	72
1. Предисловие к теме	
2. Законы количества движений	
3. Законы качества атаки	

- А надо ли перемещаться?
 - Группа против одного
 - Один против группы
 - Структура движений
4. Не умеющим драться
- Как быстро научиться
 - Режимы действий
 - Режим фехтования
 - Режим "строительства этажей"
 - Режим "пугливой обезьяны"
 - Режим "ударов богомола"
 - Вьетнамский ключ
 - Некоторые обобщения
6. Законы нечетных действий
7. Закон максимальной памяти

ГЛАВА 13. ЗАКОН СИЛЬНОГО СПРАВА 86

- 1. Сложность движения и дистанция
- 2. Гипотеза о происхождении комплексов
- 3. Смена образа
- 4. Какой "зверь" самый сильный?

ЧАСТЬ 6. УРОВНИ КВАЛИФИКАЦИИ 92

ГЛАВА 14. ПАСПОРТ МАСТЕРСТВА 92

- 1. О "корочках" и сертификатах
- 2. Но все же...
- 3. Характеристики уровня

ГЛАВА 15. УРОВЕНЬ 1: НАЧАЛЬНЫЙ 96

- 1. Язык боя: начальные элементы
- 2. Ключи: подсказки
- 3. Характер движений
- 4. Картина боя

ГЛАВА 16. УРОВЕНЬ 2: ОБЫЧНЫЙ	99
1. Язык боя: приемы	
2. Ключи: логика действий	
3. Характер движений	
4. Картина боя	
ГЛАВА 17. УРОВЕНЬ 3: ТОТАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ .	103
1. Язык боя: серии приемов	
2. Ключи: методы	
3. Характер движений	
4. Картина боя . ,	
ГЛАВА 18. УРОВЕНЬ 4: НАПРАВЛЕННОГО ВЗРЫВА	107
1. Язык боя: психологические ключи	
2. Характер движений .	
3. Картина боя	
ГЛАВА 19. УРОВЕНЬ 5: МАСТЕРСКИЙ (ТАЙ-ЦЗИ)	112
1. Язык боя: боевой дух	
2. Характер движений	
3. Картина боя	
ГЛАВА 20. ДИНАМИКА РОСТА МАСТЕРСТВА	114
1. Освоение кунг-фу	
2. А как в каратэ,,?	
3. Современные западные виды	
ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ	120
ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ	121

посвящаю эту книгу

Моим товарищам, друзьям и наставникам, которые проявили удивительное терпение, объясняя и показывая мне все то, чему я пытался научиться и в какой-то мере изложил в этой книге.

Моим ученикам, которые в какой-то степени меня поняли, кое-чему научились (иногда много лучше меня) и тем самым укрепили меня в мои[^] решения[^] и подхода[^] в части боевого искусства.

Моим ученикам, которые ничего не поняли, не переняли и не научились и тем самым подвинули меня к идее взяться-таки за написание этой книги.

'Всем друзьям, товарищам, знакомым и незнакомым людям, которые мне хоть в чем-то помогли, когда эта книга создавалась.

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

В данной книге я попытался изложить техническую "сердцевину" китайских подходов к кулачному бою. Эти подходы являются универсальными фактически для любой школы или вида единоборств и гарантируют, при их понимании, достаточно быстрый и неуклонный рост уровня мастерства. Мне представляется, что именно китайские разработки темы рукопашного боя являются наиболее капитальными, универсальными и сильными. Но в том море литературы и видеопродукции, которая заполонила мир, этот факт искажается двумя путями. С одной стороны, вся китайская техника боя подается как каскад чисто технических трюков, малодоступных для среднего человека. В результате появляются подчас ничего не имеющие с настоящим кунг-фу подделки кинопродукции пародийного плана. С другой стороны, имеет место отношение к кунг-фу, близкое к мистическому.. Это связано, видимо, с теми ошеломляющими воображение сценами, которые показывают мастера "внутренних" направлений у-шу и цигун. Кроме того, сами методы передачи знаний на Востоке, очевидно, не столь прямолинейны и откровенны, как на Западе, а Запад подчас не в состоянии нормально перетранслировать эти знания для представления их в привычных для себя категориях и понятиях. Вернее, идет или упрощение и извращение предлагаемых китайскими школами решений, или смиренное, вплоть до суеверия, копирование этих решений, что делает их малопохожими на то, что они представляют собой на самом деле: мощную, динамичную, доступную для творческого преобразования, а потому всегда современную боевую систему рукопашного боя.

Практически все китайские школы кунг-фу позволяют решать своим сторонникам боевые задачи примерно одинаково, хотя внешне они, бывает, сильно отличаются, а подчас вообще кажутся принципиально разными. Тем не менее база, на которой они строятся, как правило, едина. Под базой в данном случае следует понимать не отдельные элементы движений и приемы, хотя и в них проявляется идентичность школ, а единая теоретическая основа. И если первое (элементы и приемы) - стали достаточно широко известны, то второе (идеи, принципы) - остались, в основном, "за кадром". А идеи и принципы, на которых строятся школы кунг-фу, просто ошеломляюще гениальны, просты, доступны и необычайно эффективны... Приступая к написанию этой книги я иставил себе задачу эти принципы и идеи рассекретить... Считаю, что изложенного в книге материала минимально достаточно. Хочется заранее предупредить, что материал этот необычен и не всегда легко понимаем, хотя, по сути, очень прост. Для освоения основных подходов в предлагаемой Вашему вниманию технике некоторым из моих друзей и учеников оказалось достаточно срока от четырех-пяти месяцев до года. Видимо, при интенсивных каждодневных занятиях эти сроки можно было бы сократить до полутора-двух месяцев. В данном случае речь идет о принятии на вооружение того минимума, который гарантирует приобретение явных преимуществ перед бойцами, дерущимися на общепринятой ныне в западном мире технической базе рукопашного боя в объеме 2-3-летней программы обучения.

Использование ключей-подсказок позволяет осваивать технику боя каждого очередного уровня, не задерживаясь на доскональном освоении уровня предыдущего. Тщательность и филигранность техники нарабатывается позднее, по мере продвижения еще дальше - к еще более эффективным боевым ключам и решениям.

В связи с тем, что переход от обычной манеры вести бой к освоению техники тотального боя происходит практически с первых недель тренировок (то есть осуществляется быстрый проход с первого на третий уровень квалификации) и этот уровень далее достаточно долго фиксируется, уже более посте-

Енно "насыщаясь" и "наполняясь" новыми техническими решениями, то и предлагаемую Вашему вниманию книгу можно было бы назвать "системой тотального боя". Однако, учитывая тот факт, что рассматриваемые в книге вопросы рукопашного боя имеют глобальный, универсальный и всеохватывающий (а иными словами - тотальный) подход, то я решил и саму систему назвать ТОТАЛЬНОЙ СИСТЕМОЙ БОЯ, отражая, косвенно, таким образом и особенность техники непосредственно боевой системы

Она сложновата лишь в понимании, а не в исполнении! Тем не менее, я убежден, что к простым решениям, минуя достаточно сложные для понимания моменты, прийти нельзя. НО! Ускорить их прохождение - можно!

Убежден, что квалификация бойца-рукопашника определяется не теми пирами, которые входят, однажды, в программу обучения и, действительно, бывают весьма эффективны в исполнении профессионалов уровня цирковых гимнастов. Квалификацию определяет умение простого человека уложиться рамотно в тот обычный набор движений, которые он делает естественным образом, легко и непринужденно, не пытаясь выйти за границы своих возможностей. Учитывая это, предпринята попытка дать человеку, неумеющему драться (и не желающему тратить на обучение этому делу годы, месяцы или, даже, пару недель), спасительный "ключик" поведения на определенный манер (или, иначе говоря, ежим действий), которым можно воспользоваться достаточно эффективно, практически сразу, без обучения. Но основной объем книги - решение "сверхзадачи" показать возможные пути роста мастерства бойца кунг-фу (в качестве примера и для других боевых систем) во всей возможной глубине, пользуясь привычными для современного западного человека языком, понятиями и способом объяснений.

Книга разбита на части и главы таким образом, чтобы каждую из них можно было читать как самостоятельную, отдельно взятую статью. Поэтому если что-то из предлагаемого к прочтению материала Вам будет трудно понимать или просто станет неинтересно, то можете смело листать книгу дальше: уверен, что Вы наверняка найдете в ней что-то Вас заинтересовавшее. Но если Вы прочитаете ее полностью, то заметите, что весь материал логически четко связан и, фактически, представляет собой "Публистику - Анализ - Рекомендации - Учебник - Методическое пособие" вместе взятые. По причине относительной самостоятельности частей и глав книги, появился такой ее недостаток, как разный уровень изложения материала, а также иногда встречающиеся в книге повторения одного и того же (материала, хотя, подчас, и под разными углами зрения). Кроме указанной причины о желании сделать главы книги относительно "автономными", мною также ставилась цель добиться, чтобы изложенные в книге идеи и решения не затерялись, чтобы заострить Ваше, читатель, на них внимание и изложить как можно более доказательно. Зато, в результате, появилось такое ее свойство, как универсальность в оиске своего читателя: уверен, что книга должна заинтересовать как простого человека, не теряющего время (к примеру, при поездке куда-нибудь, допустим, в вагоне метро или трамвая), так и профессионалов для проверки и принятия на вооружение изложенных в книге решений, методик, рекомендаций.

Владимир Крюков.

ЧАСТЬ 1

КТО СИЛЬНЕЕ?

ГЛАВА 1

ОМОН, "АЛЬФА" И ДРУГИЕ»

1. КТО СИЛЬНЕЕ?

Сегодня любой человек вольно или невольно имеет определенное представление о том, что такое ушу, каратэ, кик-боксинг и т.п. Но даже в специальной литературе нет четкого ответа, чем, по сути, одно отличается от другого. А когда любого специалиста по ушу или каратэ (а бывают и такие, которые преуспели и там и здесь) спросишь в лоб - чем все-таки (не в деталях, а в принципе) один вид единоборства отличается от другого, то ответы следуют, как правило, самые разные и довольно путаные.

Более того, обилие видеофильмов и литературы, появившейся в последние годы на тему о восточных и "невосточных" единоборствах, породило естественные для обычного человека вопросы, которые невольно возникают, когда он смотрит, например, фильм о войне между школами кунг-фу и каратэ или репортаж о действиях элитных подразделений армии или милиции против бандформирований или террористов:

- Можно ли говорить о том, что один вид единоборства эффективнее другого? Или, проще говоря, сильнее? Насколько правомерна такая постановка вопроса?

- Вполне понятно, что хотя разные спецподразделения создаются изначально для выполнения совершенно разных функций, тем не менее, в решении конкретных задач они, подчас, дублируют друг друга. Например, в вопросах освобождения заложников, взятия или ликвидации террористов и так далее. В связи с этим, закономерно поставить вопрос о том, существенна ли разница в боеспособности бойцов, например, из подразделений "Витязь", "Альфа" или московского ОМОНа, если предположить, что в эти элитные подразделения парни подбираются физически и умственно в принципе одинаковые, а время, которое им отводится на тренировки, отнимает примерно равное число часов.

И вообще, любому человеку ясно, что если Держава себя уважает, то она будет создавать структуру спецподразделений таким образом, чтобы на каждом этапе какой-то экстремальной ситуации можно было бы вводить в действие все более подготовленные части или группы. Они должны быть способны выполнять все более сложные задачи. Или те же самые, которые выполнили бы их менее "элитные" коллеги, но более эффективно: - например, освобождение захваченного террористами самолета с заложниками. Или даже с целью подавления другого подразделения. Ведь наша жизнь постоянно "подбрасывает" различным "спецназам" решение как свойственных, так и не очень свойственных им задач, независимо от уставов и положений, которыми эти "спецназы" должны руководствоваться. И уж тем более, когда речь идет о противодействии или подавлении спецподразделения вероятного (пусть даже в минимальной степени) зарубежного противника, то абсолютно все возможные моменты соприкосновения с ним должны быть заранее просчитаны и опробованы нашими специалистами.

Если все это так, то чем должна обеспечиваться такая разница в уровне подготовки различных спецподразделений?

2. ФАКТОРЫ ПОБЕДЫ

2.1. ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

Конечно, этот фактор имеет огромное значение. За более длительный срок можно освоить и более обширную техническую базу (блоки, удары, связки, финты, комбинации и прочие приемы) и тщательнее ее проработать. И тогда, к примеру, боец из разведподразделения морской пехоты должен быть в принципе сильнее (т.е. уметь победить) рядового пехотинца из того же рода войск (при тех же физических данных: рост, вес и т.д.). Но понятно, что интенсивность обучения может внести существенные корректировки на конечный результат обучения, в том числе на качество и количество усвоенных приемов. Но и в интенсивности обучения есть свои границы возможностей. Автор полагает, что во всех серьезных учебных центрах в нашей стране и за рубежом эти возможности используются по максимуму, а значит, если сроки обучения бойцов таких подразделений примерно равны (их растягивать, как правило, - непозволительная роскошь), а преимущество над противником надо чем-то обеспечивать, то принимая длительность и интенсивность обучения за величину постоянную, делаем вывод, что не они должны быть основными факторами победы, хоть и являются очень важными.

2.2. ВОЛЯ К ПОБЕДЕ И БОДИБИЛДИНГ

Несомненно, что они тоже являются очень важными факторами для достижения победы. Не только у профессионалов (военных, полицейских и т.д.), но и в спортивных видах единоборств сейчас наблюдается явная тенденция к ужесточению поединков. Делается ставка на физическую мощь, выносливость и жесткий прессинг в течении каждой схватки. И это правильно! Ведь бойцы выходят на ринг или татами не танцы танцевать, а вести бой. Поэтому надо уметь и "удары держать", и драться активно долгое время, сохраняя высокую боеспособность. Но и здесь есть свои разумные пределы, дальше которых шагать не стоит. Ведь идя только этим путем, легко зайди в тупик. И в результате, имея колossalную силу и выносливость, бытьбитым. Что и случается, когда вдруг боксеры и штангисты затеваю между собой драку. Значит делаем вывод: развитие общефизических и волевых характеристик бойца - фактор очень существенный, в отдельные моменты боя даже решающий. Но не он должен в основном определять разницу в уровнях подготовки бойцов различных спецподразделений.

2.3. ЖЕСТКОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

Этот фактор очень близок предыдущему. Но говоря о жесткости обучения, хочется еще раз подчеркнуть, что речь идет о боевом, а не спортивном направлении обучения. То есть о привычке работать на поражение. Когда боец привык работать в условиях, максимально приближенных к боевым, то даже обладая меньшим арсеналом приемов и не такой уж филигранностью их исполнения, он является бойцом гораздо более грозным и ценным, чем тот, который (пусть и с черным поясом мастера) тренировался только в уютных спортзалах, работал в перчатках и шлеме, а голени ног прикрывал защитными накладками. Поэтому использовать категорию жесткости, как ее понимают в спортивном мире, в нашем анализе будет не вполне правильно.

Рассмотрение и анализ именно АРМЕЙСКИХ ПОДХОДОВ (а значит, и возможностей соответствующих подразделений) дает возможность наиболее объективно оценивать виды единоборств. В этом плане следует сказать, что все-таки основным решающим фактором разницы в уровне подготовки бойцов разных спецподразделений должен быть:

- не срок обучения бойцов,
- не воля к победе и физическая мощь бойцов,

- не ориентация работать на поражение,
так как этими факторами пользуются все и они общедоступны.

РЕЧЬ ДОЛЖНА ИДТИ ОБ УМЕНИИ ИНАЧЕ РАСПОРЯЖАТЬСЯ СТАНДАРТНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗОЙ ОБЩЕИЗВЕСТНЫХ УДАРОВ И БЛОКОВ!

То есть речь идет о технической и МЕТОДИЧЕСКОЙ стороне вопроса. Что это такое - объясняется в зависимости от того, какой вид единоборства принят за основу обучения рукопашному бою. Что же используется в качестве такой основы у нас, в России, и на Западе?

3. ЗАБУДЬТЕ ТО, ЧТО ЗНАЛИ

Как-то однажды по ЦТ показывали передачу о московском ОМОНе. Перечисляли, что входит в программу подготовки бойцов из этого Отряда Милиции. В эту программу, оказывается, включены следующие дисциплины:

- 1) каратэ;
- 2) самбо (или дзюдо);
- 3) джиу-джитсу;
- 4) айкидо;
- 5) рукопашный бой.

Возможно, Автор, перечисляя дисциплины, в чем-то немного ошибся. Но суть ясна: ОМОНовцев в Москве готовят по совершенно разным видам боевых искусств. То есть недостатки одного вида компенсируют достоинством другого и наоборот! К примеру, каратэ - "жестковато". Иногда необходимы более "мягкие" способы в достижении победы - к каратэ добавили айкидо. Или самбо - очень эффективно - но иногда эффективнее бывает джиу-джитсу - вклинили в программу и этот предмет. Возможно, что такая программа для ОМОНа и годится. Но для более серьезного подразделения она вряд-ли подойдет. В каждой дисциплине, виде единоборств решение задач, ведущих к победе, решается в своей плоскости. Можно сказать так: вектора приложения сил разных видов единоборств направлены под разными углами и лежат в разных плоскостях. А потому, попытки взять на вооружение в каждом виде единоборств все лучшее и, тем самым, повысить свое умение, приводят к ОБРАТНОМУ РЕЗУЛЬТАТУ. Как в известной басне Крылова про лебедя, рака и щуку, которые тащили дружно воз, но каждый в свою сторону. И если Вы занимаетесь каратэ, а потом решили заняться айкидо или кунгфу, то сначала забудьте каратэ - все, что в нем знали и умели. Если не хотите забывать - то решайте все задачи единоборства в рамках уже избранной дисциплины. Ведь все известные (и неизвестные) виды, школы и стили борьбы существуют не случайно. С их принципами, подходами, методами, правилами, законами, традициями и названиями. **ОНИ ЕСТЬ ЗАКОНЧЕННЫЙ ПРОДУКТ ТВОРЕНИЯ ИХ ОСНОВАТЕЛЕЙ.** Возможно, ориентированный на дальнейшее развитие и эволюцию достойными продолжателями, но именно этих видов, школ или стилей. Возможно и слияние разных видов единоборств, а тем более школ или стилей внутри них. Но если оно и происходит, то не механически! А путем синтеза. И каждое такое слияние - это СОБЫТИЕ, потому что происходит оно крайне редко, как Великое Научное Открытие или Гениальное Произведение Искусства. Попытки механически объединить разные виды единоборств приводят в действие ЗАКОН НЕСОВМЕСТИМОСТИ. Как в медицине, когда без учета группы крови, резус-фактора и других характеристик предпринимаются попытки соединить чужеродные ткани. Такой же закон несовместимости существует и внутри видов единоборств - между школами и стилями. Например, внутри того же кунг-фу или каратэ. Но не всегда, а более избирательно. То есть, какие-то школы и стили совместимы, а какие-то нет. Распространенное выражение о том, что все виды единоборств есть

ветви одного дерева, является, в этом смысле, не совсем верным. Если пользоваться сравнениями из ботаники, то видимо более уместным будет упоминание смешанного леса, временами сменяемого культурными сельскохозяйственными угодьями из садов и огородов. Там не заставить яблоню "заколоситься", а картофель стать "озимым", хотя подобные попытки в известные времена предпринимались.

Но все же продолжим разговор о спецподразделениях. Обучение рукопашному бою в них должно вестись на базе одной дисциплины - настолько глубокой и развитой, чтобы не было необходимости идти на поклон к другим видам единоборств. Таких школ на Западе, к сожалению, нет, а вот на Востоке не много, но достаточно. Изучать другие виды единоборств следует с другой целью - чтобы иметь представление о возможно большем виде единоборств, уметь их идентифицировать (то есть умело и вовремя распознавать), а главное - учитя их особенности, плюсы и минусы, эффективно им противостоять.

Поэтому важнейшим руководством любого "рукопашника" могут являться примерно такие строки:
БУДЬТЕ ПАТРИОТОМ СВОЕЙ ШКОЛЫ. НЕ ШАРАХАЙТЕСЬ ИЗ СТОРОНЫ В СТОРОНУ,

ХВАТАЯСЬ ЗА ИЗУЧЕНИЕ ТО ОДНОЙ, ТО ДРУГОЙ ШКОЛЫ (ВИДА, СТИЛЯ).

ДАЖЕ ЕСЛИ ЭТОТ ДРУГОЙ ВИД ИЛИ СТИЛЬ ПОКАЗАЛИСЬ ТАКИМИ КРАСИВЫМИ ИЛИ ЭФФЕКТИВНЫМИ. ДАЖЕ ЕСЛИ ИМ ВАС ПОБЕДИЛИ. ЭТО ЗНАЧИТ ЛИШЬ ТО, ЧТО В РАМКАХ "СВОЕГО" ВИДА, ШКОЛЫ, СТИЛЯ - ВЫ ЕЩЕ СЛАБЫЙ УЧЕНИК. УВАЖАЯ ДРУГИЕ ВИДЫ, ШКОЛЫ, СТИЛИ - СОВЕРШЕНСТВУЙТЕСЬ НА УЖЕ ИЗБРАННОМ ПУТИ.

4. РАВНЯЯСЬ НА ЗАПАД

Исторически сложилось так, что Запад из многих видов восточных единоборств познакомился сначала с каратэ. Причин тому много, они широко описаны в литературе и различных публикациях на эту тему, и мы повторяться не будем. Фактически важно то, что сначала в Америке, а затем в других странах Запада каратэ легло в основу подготовки практически всех, кому по роду службы необходимо знать приемы рукопашного боя. Но если говорить честно, то с понятием "каратэ" произошла подмена. Применение отдельных технических приемов этого вида единоборств и сам вид - это не одно и то же. Ведь из каратэ, с целью ускорения обучения, оказалось выброшено то, что составляет его суть: неукоснительное постепенное движение вперед от простого к сложному путем изучения базовой техники, формальных комплексов и проведения спаррингов. Уберите одну из этих составляющих - и от каратэ остается лишь одно название. Так оно и получилось, когда каратэ взяли на вооружение военные (или близкие к ним по роду службы) люди. Ведь им очень некогда "крутить" тысячи раз одни и те же kata, медитировать и не приступать к изучению какого-нибудь сложного элемента техники, пока не нашли-фуруются до абсолюта элементы более простые, его составляющие. Поэтому Автору этих строк представляется, что Запад сделал, в этом смысле, не самый удачный выбор вида боевых искусств. Каратэ на Западе годится лишь для спортсменов, да и то далеко не для каждого из желающих иметь его как оружие самозащиты. (Подробнее о динамике освоения каратэ читайте в главе 20).

Наши советские силовые ведомства, увидев, что Запад взял на вооружение нечто новое, пусть с некоторым отставанием, но стали наверстывать упущенное, ориентируясь в основном на западные программы. И оценка боеспособности наших спецподразделений производится путем сравнения их контрольных показателей с показателями аналогичных спецподразделений Запада: типа "Дельта", "зеленых беретов" или "рейнджеров" (США), полка специальной авиационной службы (Великобритания), различных отрядов "коммандос" (Италия, Испания, Франция). Имея в наших современных российских условиях гораздо меньше возможностей для нормальной организации учебного процесса, чем те, которые имеют все перечисленные и им подобные спецподразделения Запада, наши "элитные" русские

парни показывают чудеса возможного, перекрывая, подчас, показатели жанов, Джонов и фрицев. Так, например, действия элитного батальона десантников 14 армии свидетельствуют, что там, где обучение по стандартной программе ведется не формально - возможно перекрытие аналогичных показателей западных "коллег" в среднем на 20-30 процентов.

И ВСЕ-ТАКИ ОТДАВАЯ ДАНЬ ПОТУ И КРОВИ, КОТОРЫМИ ДАЮТСЯ ЭТИ УСПЕХИ,
АВТОР ЭТИХ СТРОК СЧИТАЕТ, ЧТО ПОДГОТОВКА ТОГДА МОЖЕТ СЧИТАТЬСЯ
ЭФФЕКТИВНОЙ, КОГДА ОНА ОБЕСПЕЧИВАЕТ ПРЕИМУЩЕСТВО В БОЮ, БЛИЗКОЕ К 100%!
А ЗНАЧИТ, ПОКАЗАТЕЛИ ПОДГОТОВКИ ДОЛЖНЫ ИЛИ ПЕРЕКРЫВАТЬ
СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ТЕХ, С КЕМ ИДЕТ СРАВНЕНИЕ,
НА НЕСКОЛЬКО ПОРЯДКОВ, ИЛИ ЗА ОЦЕНКУ ДОЛЖНЫ БРАТЬСЯ
СОВЕРШЕННО ДРУГИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОДГОТОВКИ БОЙЦОВ.

Действительно, зачем нам на них равняться? Производить определенные сравнения - это другое дело. Но надо признать, что принятые на Западе программы подготовки, построенные на базе техники каратэ, не являются самыми эффективными. Мнение, что против каратэ можно противопоставить только каратэ - является ложным. Ложным является и мнение, что никаких секретов на Востоке не осталось. Это мнение, а лучше сказать иллюзия, возникло в связи с массовым распространением во всем мире видеотехники, которая якобы позволила уловить, систематизировать и проработать все таинства восточных боевых школ. В самом деле, практически основной пласт техники боя оказался зафиксирован на видеокассеты. Но дело в том, что это ровным счетом ничего не значит! Ведь за "кадром" остались идеи, заложенные в эти технические приемы боя, а также методы их наработки. Поэтому Запад сумел увидеть лишь внешнюю оболочку Восточных школ боевых искусств, когда брал на вооружение их приемы, в том числе из каратэ.

Нам было бы полезно, в этом плане, более тщательно изучить собственный, накопленный в нашей стране опыт, а также опыт подготовки, например, китайских или корейских "рейнджеров".

5. ОГЛЯДЫВАЯСЬ НА ВОСТОК

5.1. "ИСПОРЧЕН" ЛИ "ТЕЛЕФОН"?

Когда речь идет о проникновении и распространении на Запад восточных видов единоборств, принятии их за основу систем рукопашного боя для различных пользователей (армии, полиции и т. д.), то вполне естественно, что возникают вопросы о том, насколько достоверно происходит передача знаний о сути этих единоборств. Не наблюдаем ли мы эффекта работы "испорченного телефона"? Если такой эффект имеет место, то в какой части "телефонной системы" происходит искажение? Автору представляется, что искажение может происходить по следующим причинам:

- а) по причине сознательного сокрытия каких-то ключевых идей, принципов, подходов, методов и решений носителями этих знаний с восточной стороны;
- б) по причине неготовности, нежелания и неумения Запада взять то, что со всей искренностью и щедростью предоставляет ему Восток.

Как же все обстоит на самом деле? Например, насколько искренни те же японцы или китайцы, которые за последние, примерно, 20 лет, обрушили на нас море всевозможной информации по своим видам единоборств. Давайте немного подробнее поговорим на эту тему.

5.2. О "НЕИСКРЕННОСТИ" КИТАЙЦЕВ

Когда встречаешься с инструктором по у-шу, который с гордостью сообщает, что он прошел обучение под руководством китайских специалистов и даже непосредственно в Китае у китайских мастеров, то невольно возникают сомнения в искренности китайцев, которые так вот безбоязненно обучаются иностранцев, тиражируют книги и учебно-методические фильмы с подробным показом достаточно эффективных приемов и методов их наработки. То же касается и других видов восточных единоборств - каратэ, тхэквондо, вьетвудао и т. д. и, соответственно, возникают сомнения в искренности японцев, корейцев, вьетнамцев и других народов мира, чьи национальные виды борьбы, с их же подачи, "широко шагают по планете". Нет ли здесь подмены при передаче? И мы, Запад, в результате получаем уже нечто другое по содержанию, хоть и похожее по форме. Не являются ли рассуждения о философии, космосе, циркуляции "Чи", специфике в особенностях национальной культуры - камуфляжем, с целью утаить нечто более важное, простое и реальное?

В принципе, все школы у-шу - боевые. Ведь и сам термин "у-шу" означает в переводе с китайского "воинское искусство". Но если выход на боевой результат в рамках какой-то школы может произойти только через 5-10 лет обучения, то говорить серьезно о прикладном значении этого боевого искусства не имеет смысла. С этой поправкой школы у-шу (Автору книги милее более распространенный ранее термин "кунг-фу", которому он далее намерен отдавать предпочтение) условно можно разделить на боевые и не боевые. Критерием перевода в тот или другой ранг может являться способность занимающегося кунг-фу достаточно эффективно противостоять, например, неплохому боксеру или каратисту уже через полгода-год тренировок. В противном случае об у-шу можно говорить как об оздоровительной системе, гимнастике, красивом и оригинальном танце и т.п. - но не как о виде единоборств. Кстати, именно в связи с тем, что в период возвращения (после периода запрета в начале 80-х годов) в нашу страну восточных единоборств под видом экзотической гимнастики с новым для советского человека словом стали связывать не основное его значение, а лишь некоторые подразделы оздоровительного плана, которыми так богаты все восточные боевые системы.

Если внимательно присмотреться к тем направлениям у-шу, которые широко пропагандируются в мире, то можно увидеть, что на прилавки в красивой упаковке выставляются в основном оздоровительные системы и комплексы у-шу скорее танцевального, в лучшем случае спортивного плана. Техника, прорабатываемая на этих направлениях у-шу, является великолепной базой для полного курса изучения воинского искусства, рассчитанного на срок более пяти лет учебы. Говорить серьезно об их прикладном значении на более ранних стадиях обучения - значит подвергать опасности как бойцов этих направлений у-шу, так и саму систему как таковую.

Но справедливо ради надо сказать, что такое распространение у-шу ведется не только вне Китая. Федерация у-шу Китая точно такую же политику ведет и у себя внутри страны. Именно оздоровительные системы и спортивные направления у-шу там сегодня наиболее популярны. Значит, делаем вывод:

**БОЕВЫЕ СИСТЕМЫ НЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ШИРОКО РАСПРОСТРАНЕНЫ
И ЛЕГКО ДОСТУПНЫ ДЛЯ КАЖДОГО.**

6. И ВСЁ-ТАКИ-.

И все-таки, пока мы оставили без ответа поставленные вопросы. Сформулируем их, поточнее, еще раз:

- есть ли принципиальная разница в уровнях подготовки различных элитных подразделений армии,

милиции, полиции и пр., а если есть, то чем она определяется?

-v,

*

- какие критерии должны определять уровень квалификации (боеспособности) бойца, его степень готовности к рукопашному бою? Если границы между уровнями квалификации не условны, то чем объективно они должны быть обозначены?

А также, что это за парни из легендарных подразделений "Альфа", "Витязь", "Вымпел", САС, "Дельта" и им подобных? Может, их кто-нибудь видел? Какого они, например, роста? (Американские парни наверняка под два метра.) А то ж, как пишет в своей известной книге "Я и МЫ" Владимир Леви: люди баскетбольного роста уступают обычным в скорости реакции и мышления. Удельная сила у них, в принципе, тоже меньше. Так же и в животном мире обстоят дела. Не случайно китайцы считают леопарда животным более опасным и относительно сильным, чем тигр. Да, в целом тигр за счет массы сильнее леопарда. Но удельная сила пятнистой кошки больше, чем у полосатой. Кроме того, крупные люди отличаются повышенной самоуверенностью, у них с детства нет стимула брать верх в поединках за счет техники, тактики и т. п. А потому их видимая мощь и сила - больше камуфляж, чем реальная угроза. По крайней мере для хороших профессиональных бойцов нормальных "габаритов". Подчас именно таким образом сильные мира сего подбирают себе штат телохранителей. В первом эшелоне находятся "шкафо-подобные" громилы - для психологического воздействия на тех, кто может напасть. А во втором эшелоне - реальные бойцы нормального вида. Их трудно выделить из общей массы. И если в "сливки" элитных подразделений (это второе предположение) подбираются бойцы с данными баскетболистов, значит их начальство пока еще мыслит категориями поговорки "против лома нет прием..."

Прежде чем ответить на поставленные вопросы, давайте сначала разберемся на классических базовых дисциплинах типа каратэ и кунг-фу, фактически лежащих в основе обезличенной "рукопашки", что они собой представляют, чем друг от друга отличаются. Рассмотрев кунг-фу поподробнее - его законы и особенности - разберемся и с уровнями квалификации. А до начала такого анализа, посмотрим, как в мирной жизни происходит приобщение к воинским искусствам.

ЧАСТЬ 2

ДОРОГИ И ПОВОДЫРИ

ГЛАВА 2

ВХОДНЫЕ ПУТИ

Входной путь - это центральный принцип или подход, на базе которого появился на свет и сложился как таковой данный вид, школа или стиль единоборства.

Наиболее известными и распространенными входными путями являются:

- собирательный; - подражательный; - теоретический;

или их определенные сочетания.

1. СОБИРАТЕЛЬНЫЙ ПУТЬ

Это путь, который посредством созидаания, тщательного отбора (по определенным критериям), переработки и систематизации позволил сформировать систему борьбы с четко выраженным принципами, подходами, техническим арсеналом и характером движений.

Именно таким образом сложились такие виды единоборств как самбо, дзю-до, джиу-джитсу, многие боевые системы Востока и Запада. В том числе каратэ, ряд школ у-шу, а так же большинство армейских, полицейских систем рукопашного боя, построенных на базе одного или нескольких традиционных видов борьбы.

2. ПОДРАЖАТЕЛЬНЫЙ ПУТЬ

В основу школы положен принцип подражания, "вхождения в образ":

а) какого-либо животного или ряда животных;

б) человека, занимающегося каким-то видом трудовой деятельности (ткача, рисовода, мойщика стекол и т.д.) или пребывающего в определенном состоянии (например, в пьяном виде, хорошем настроении и т.п.). И это не случайно. Безграмотному крестьянину средневекового Китая гораздо проще было брать уроки у Природы или примеры из своей трудовой деятельности, чем заниматься абстракцией и теоритизировать. Да к тому же животные много старше Человека, а значит в их движениях гораздо больше опыта и естественности. Поэтому становится понятным, почему в Китае наиболее распространенными являются так называемые "звериные" школы и стили кунг-фу, а так же школы, широко использующие элементы движения различных животных.

Но без созидаания и отсея наиболее эффективных приемов в рамках "звериных" школ тоже не обойтись. Точно так же как и в других подражательных школах. Следовательно, подражательный способ построения школы кунг-фу обязательно проходит дорогой созидаания, которая наполняет школы данного направления конкретным техническим арсеналом.

3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ПУТЬ

В основу школы положена определенная теория, достаточно ясно решающая в рамках своих понятий, категорий и принципов все или часть аспектов рукопашного боя.

Действительно, при всем разнообразии, например "звериных" школ кунг-фу, четко просматривается их некое единство и сходство. Без изменения траектории движения, а лишь меняя "зверя", можно без труда перевоплотиться из одного образа в другой. Хотя, казалось бы, что общего между "ЗМЕЕЙ" и "БОГОМОЛОМ", "ЛЕОПАРДОМ" и "ПАУКОМ"? Подвести общий знаменатель под все школы и стили могут только школы, взявшие на вооружение более абстрактные подходы, то есть определенные теории. Может быть не очень подходящие для безграмотного крестьянина средневековья, но вполне доступные их более образованным современникам, а тем более для современного человека.

Теоретический путь может содержать в себе и два предыдущих пути - подражательный с "вложением" в него собирательного пути или только собирательный. Можно даже высказать гипотезу о нескольких вариантах возникновения входных путей:

- а) сначала создатели школ кунг-фу шли собирательным и подражательным путем, а потом под сложившуюся систему подводилась теоретическая база;
- б) сначала возникла теория, а потом в русле ее идей и принципов разрабатывались и подбирались конкретные боевые приемы и комбинаций;
- в) возможно также, что некоторые школы утеряли свою теоретическую первооснову и, таким образом, стали школами собирательного или подражательного типа. Ничем другим иначе существующее сходство различных школ не объяснишь;
- г) версия о том, что все основные школы у-шу первоначально разрабатывались в одном-двух центрах Китая, а потом вышли в мир - тоже кажется правдоподобной;
- д) неправдоподобной кажется версия о получении основ рукопашного боя от "космических пришельцев". Но такая версия тоже имеет место на страницах популярных изданий [14] и ей нельзя запретить право на существование.

Но скорее всего процесс возникновения, дальнейшего развития и трансформации школ у-шу был многоплановым и неоднозначным. И сама жизнь порождала, опробовала и перемалывала все варианты. Включая последний из упомянутых. Нам в наследство осталось великое разнообразие школ, частично обнародованных, а в основном до сих пор закрытых и засекреченных. Те и другие имеют свои гениалогические корни и линии, уходящие в столь далекое прошлое, что искать разницу в том, что есть легенда, а что абсолютный вымысел, видимо, не имеет смысла.

ГЛАВА 3

ИСТОЧНИКИ И АВТОРЫ

I. РОССИЙСКО-КИТАЙСКИЕ ИСТОЧНИКИ

В данном случае речь идет о тех российских источниках информации, авторы которых от своего имени, а не путем перевода китайских текстов, рассказывали и просвещали (да и сейчас не прекращают эту деятельность) своих читателей об у-шу, как таковом, об известных им конкретных стилях и школах и о современной интерпретации древних знаний, изложенной в практических примерах о том, как защитится от уличных хулиганов, как вести солдатам штыковой бой, или даже как победить "зеленого берета".

1.1. Попов Г.В.

Из авторов, поведавших нам в своих работах достаточно стройную теорию одной из школ у-шу, мне известен лишь один - Г.В. Поп[^]в (школа "Чой"). Несмотря на то, что опубликована лишь часть курса обучения, тем не менее школа достаточно раскрыта изнутри, рассекречена по сути. Дан конкретный механизм понимания логики движений, овладение которым является ключом ко всему остальному, что может пригодиться в бою. Это, в значительной степени, избавляет от необходимости заучивать множество приемов - так как знание основного позволяет легко импровизировать в деталях. Трудность понимания и овладения ключами школы "Чой" заключается в необходимости уметь из двух движений "родить" третье, что сделать весьма непросто даже хорошо подумав, не то что в быстротечном бою. Впрочем, школа видимо располагает методами, позволяющими преодолевать эти затруднения.

1.2. Медведев А.Н.

На подобную универсальность своей школы претендует и главный пропагандист школы Шоу-дао А.Н. Медведев. В его первой книге "Кунг-фу: школа бессмертия" мы читаем: "Рукопашный бой этого направления представляет собой медитативное свободное творчество среди необозримого количества приемов в отличие от жестко регламентированных, основанных на ограниченном количестве отработанных в совершенстве школ типа каратэ ортодоксальных направлений". Чуть ранее он пишет: "В основу Шоу-дао положены представления о сфере как пронизанной линиями и кругами концентрации Чи и о движении, как о ряде поз, а также чуждая догматике и муштре, базирующаяся на индивидуальных способностях ученика система тренировок" [17].

Тем не менее, способы извлечения "миллионов возможных приемов" из этих "кругов" показаны лишь на уровне предисловия, вернее аннотации к большой и стройной научной теории. В последующих книгах А.Н. Медведева и его учеников приводится колоссальное количество практического материала по использованию школы в конкретных ситуациях [19, 20]. Даны методы обучения основам техники Шоу-дао - облачных движений руками с использованием, например, камней или палки [18] или даже... путем нажатия акупрессурной точки на теле под названием ЯН-ЧИ [12], а также море других вопросов. Но НИКАКИХ (!) дальнейших подробностей к теории упомянутой в первой книге системе кругов, полу-плоскостей и триграмм мы не обнаруживаем. А.Н. Медведевым сделано лишь заявление о существовании такой теории, а публикация ее, хотя бы частично, почему-то не состоялась.

1.3. Маслов АЛ.

Один из самых авторитетных знатоков у-шу в нашей стране Л.А. Маслов является сторонником "истинной традиции" и "доподлинной передачи" при обучении этому боевому искусству. Он имел возможность обучаться в Китае и, как пишут его рецензенты, "стал одним из лучших мастеров у-шу за пределами Китая" (16). При этом его стилями стали: и ШАОЛИНЬ-ЦЮАНЬ, и МИЦЗУН-ЦЮАНЬ ("Путь потерянной трассы"), и ТАЙЦЗЫ-ЦЮАНЬ ("Кулак Великого предела") и даже... СИНЬ-И-ЦЮАНЬ ("Кулак направленной воли"). Имея столь "широкий профиль" профессиональной подготовки. А.А. Маслов борется против многочисленных западных подделок и суррогатов печатной продукции. Будучи противником "профанации" у-шу, он и материалы по боевому искусству публикует, пользуясь исключительно китайскими терминами и категориями. В результате у читателя возникает "комплекс" по поводу того, что какие-то "сакральные знания" и "духовный аромат" недостижимы - они остаются вне книг и известны лишь Автору.

Читая опубликованные в книге "Синьцюань: единство формы и воли" теоретические основы синьцюань, теории, в нашем западном понимании, мы там не видим. Есть сложные для современного восприятия термины и категории, на базе которых идет объяснение:

- шесть взаимосоответствий;
- три внешних взаимосоответствия;
- три этапа тренировок и три вида усилия в синьцюань;
- три сочленения;

и так далее... И в этом состоит, видимо, сознательная позиция Автора, так как он иставил себе задачу "показать всю многогранность и полноценность доподлинного традиционного стиля китайских боевых искусств". И наше ему большое за это спасибо! Ведь, действительно, на прилавках практически не встретишь достоверных книг, в которых давалось бы сравнительно полное описание какого-либо стиля истинного китайского у-шу" - как справедливо сетует А.А. Маслов. И с ним нельзя в этом вопросе не согласиться.

Хотя, китайские объяснения может лучше читать из китайских источников? Так ли это? - посмотрим в следующем разделе этой главы.

2. КИТАЙСКИЕ ИСТОЧНИКИ

Китайские трактаты, переведенные на языки Запада, в том числе и русский [2], изложены, тем не менее, совершенно непонятно для массового западного читателя. Да они и не были изначально рассчитаны на массовость чтения. Сущность у-шу, раскрываемая в трактатах о так называемых внутренних школах, малопонятна и для восточных последователей боевого искусства. Об этом говорит, например, цитата из вступления к книге Сунь-Лутана "Ба-Гуа Цюань Сюэ" его ученика Ци Шуй:

"Учитель со всей искренностью и великодушием вступает в дружеские взаимоотношения с новыми людьми, со всей щедростью делясь с ними знаниями, которые он сохранил и приумножил. Так и мне Великий Мастер поведал Учение без скромности и сожаления. Словно беспокоясь, что не успеет всем поделиться, он детально и исчерпывающе объяснял, но из ста человек его воспринимают только двое..."

Несмотря на достаточно широкое распространение этих направлений у-шу (особенно Тайцзи-циюань и Багуа-циюань) не только на Востоке, но и в целом мире, взята к применению лишь вершина "гигантского айсберга" - формальное выполнение упражнений, релаксация и, отчасти, оздоровительный эффект. И конечно, немаловажным полезным фактором являются те положительные эмоции, которые испытывают занимающиеся у-шу от осознания самого факта приобщенности к отряду последователей такого могуче-

культурного наследия, в том числе, всего того, что касается, выражаясь словами Александра Константновича, "древнерусских ратоборств" [3].

Вместе с тем, хочется не согласиться, что характерные для славяно-горицкой борьбы идеи, подходы и движения присущи только ей одной.

Например, отсутствие стоек. Кунг-фу, кстати, трактует все наши перемещения, как смену бесчисленного множества стоек (помните, как в геометрии: прямая линия определяется как бесчисленное множество точек). В этом смысле от стоек не может избавиться никто. Другое дело, что на начальных этапах обучения, а также для характерных стандартных ситуаций можно использовать и стандартное положение тела - стойку. Действовать же только в рамках стандартных стоек - конечно не разумно. То есть Восток, в этом плане, мыслит гибко и некатегорично.

Далее, сам характер движений славяно-горицкой борьбы, использующей в качестве основы подсмотренные у медведя его повадки, не является для Востока чем-то новым. В кунг- фу и стиль такой имеется - "школа медведя", пользование техникой которой желательно для людей под стать медведю - крупных, сильных, тяжеловатых. Это, кстати, опровергает мнение некоторых людей о том, что восточные единоборства созданы и пригодны лишь для людей востока - небольшого роста, не очень сильных и т.д. Нет, это глубокое заблуждение!

И, наконец, идея расширить круг теоретических обоснований до понятий философских, мировых, космических - все это тоже характерно для восточных боевых систем. Видимо Белов А.К., ранее несколько лет занимавшийся каратэ, не избежал подспудного влияния ветров с Дальнего Востока. И хотя сейчас он окунулся с головой в наш национальный колорит, мощно и ярко оформил свое, фактически, детище - Славяно-горицкую борьбу - в религиозно-исторический орнамент языческой эпохи, все равно - оглядка на Восток чувствуется. Пусть даже в варианте постоянного спора с ним, а также в тех аспектах, которых мы чуть ранее коснулись.

ГЛАВА 4

ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ

1. ИСТОРИЯ ВОПРОСА

Примерно двадцать лет назад в нашей стране стали появляться пока еще немногочисленные, очень скромно себя ведущие, секции каратэ и кунг-фу. Хотя, справедливости ради, надо сказать, что какое-то количество секций, а также индивидуально занимающихся граждан, - у нас были и раньше. Те, кто приобщился к восточным единоборствам раньше - были "продуктом" влияния на нашу культуру непосредственно Востока: многочисленные отряды наших специалистов помогали дружественным и братским странам - Китаю, Корее, Вьетнаму - строить социализм и, естественно, имел место интенсивный культурный обмен, как по официальным каналам, так и на бытовом уровне. Поэтому некоторые наши специалисты возвращались из длительных заграничных командировок, обогащенные "специфическими" элементами восточной культуры - техникой китайского бокса, корейских и вьетнамских боевых систем. Естественно, в силу масштабности советско-китайского сотрудничества наибольшее влияние на нас имели китайские культурные традиции. Этому процессу передачи знаний способствовало не только пребывание наших специалистов в странах Дальнего Востока, но и обучение в наших ВУЗах большого числа студентов из этих стран. Отношения между людьми в те, 50-е годы, были более непосредственными, искренними и доверительными, чем потом, когда обнаружились идеологические разногласия, а потому такого замыкания в общине землячеств, как это стало иметь место позже, не было. Тем не менее, необходимо отметить, что никакой рекламы и ажиотажа вокруг темы единоборств не было - не потому, что эти знания скрывались, просто обладатели знаний вели себя скромнее, а простые люди еще не были приучены гоняться за модой, кидаться на все экзотическое и заграничное. Возникновение же секций связано именно с этим моментом. Только тогда, когда стал более интенсивным культурный обмен с Западом, - в нашу страну стали проникать, ставшие модными там на 5-10 лет раньше, чем у нас, японское каратэ и китайское кунг-фу. (Процессу проникновения каратэ видимо способствовало и то, что этот вид борьбы был принят на вооружение Советской Армией и Флотом, взамен, якобы, устаревшей и менее эффективной системы боевого самбо, как ответ на использование каратэ в качестве базовой системы по курсу рукопашного боя в армиях стран НАТО. Наши армейские аналитики так же, как и их западные коллеги, пришли тогда к однозначному выводу: против каратэ можно противопоставить только каратэ. Естественно, что парни, отслужившие в армии в спецподразделениях и разведротах, несмотря на дачу различных подписок "о неразглашении и "о неприменении" полученных на службе знаний, их иногда и разглашали и применяли.) Этот процесс в 70-е годы набирал силу, а в конце 78-ого - официально закреплен: председателем Комитета по физической культуре и спорту Павловым С.П. был издан приказ "О развитии борьбы каратэ". После появления этого приказа пыла организована Федерация каратэ, под "крышу" которой ушли все виды восточных единоборств.

То пыл бурный, противоречивый и короткий период внедрения экзотических боевых систем в наш образ жизни. По экранам кинотеатров победно шагал фильм "Пираты XX века", давая феноменальную посещаемость. Катастрофически не хватало литературы. Вернее ее не было вообще. Были лишь отдельные публикации журналистов в спортивных журналах. Да некачественные импортные суррогаты книжных пособий, доставаемых из-под полы или как-то иначе. Появились "сэнсэи" и "сиfy", предлагавшие за определенную плату (в те времена - незаконную) научить истинному воинскому искусству.'А кто из тех, кому сейчас "в районе сорока лет", не мечтал в свое время (а может, и до сих пор мечтает) встре-

тить настоящего Учителя каратэ или кунг-фу. В те времена секции создавались на еще непривычных принципах самоокупаемости и функционировали, как правило, полузаконно. Конечно, случались и бесплатные варианты, но и они не всегда были по настоящему бескорыстными, ибо некоторые группы "сколачивались", фактически, как банды или общины подозрительного толка. Но прошли первые чемпионаты, не полечилось с созданием "советского вида каратэ". Некоторые "сэнсэи" и "сиfy" (кто заслуженно, а кто нет) отсидели свой срок в местах заключения... И вот, в конце 80-х, накатила вторая волна увлечения. Кунг-фу стали называть у-шу. Видео успело стать практически общедоступным и массовым и боевики заполнили экраны. Появились в продаже не только литература по восточным единоборствам, но и учебно-методические видеофильмы. Многочисленные секции стали легальными и общедоступными. Многочисленные отряды спортивных на вид парней вышли на улицы. А чуть позже вместо спортивных секций стали открываться, пользующиеся повышенным спросом, различные Полицейские Академии, Сыскные бюро и Курсы телохранителей-

Но проблема УЧИТЕЛЯ осталась и даже стала более острой, так как уж слишком много стало специалистов, таковыми себя считающими, но далеко не всегда таковыми являющимися. Тем более на уровне Учителя - то есть человека, который не только обучает технической стороне вопроса и воле к победе, но и передает своим подопечным лучшие традиции и мудрость народа - автора данного вида борьбы. Появились в отряде наставников, тренеров, инструкторов и профессионалы высокого класса - ушедшие из "силовых" ведомств в "свободный полет" бывшие работники госбезопасности, офицеры запаса различных спецгрупп и спецназов. Но их взгляды и подходы на проблему обучения имеют свою специфику, а потому, за редкими исключениями, на звание Учителя они не тянут.

Как бы ни была развита учебно-методическая база в виде различных пособий - книг, брошюр, учебных планов, видеофильмов (которые можно крутить с любой скоростью) - они никогда не заменят общения с наставником, тренером, инструктором или Учителем. Только личная непосредственная передача знаний может обеспечить полноценное обучение воинскому искусству. Хорошо, когда есть возможность общаться с Учителем один на один, хотя, более полноценный курс обучения, видимо, можно пройти в составе небольшой группы до 10 человек.

Но поскольку Учителей - единицы, а желающих научиться - тысячи и миллионы, то организован конвейер подготовки спортсменов и бойцов под руководством инструкторов. Столъ же отложен и конвейер по выпуску инструкторов. В Москве и других городах организованы и успешно действуют курсы, на которых за 2-3 недели готовят соответствующих специалистов. Только платите деньги!

2. МОЖНО ЛИ УЧИТЬСЯ ПО КНИГАМ?

Дело это крайне трудное и неблагодарное. Особенно за отсутствием хорошей литературы. В большинстве книг материал излагается, как правило, в одном из двух вариантов:

- а) упрощенном - когда дано лишь начало курса обучения: разминочные упражнения, стойки, типы блоков, ударов и несколько конкретных связок. С обещанием продолжить публикации по данной школе в ближайшее время, но ни через год, ни через пять почему-то не появляющихся;
- б) усложненном - когда публикуется сложнейший комплекс (тао) с детальным описанием его исполнения. И все. Такие комплексы, понятные лишь мастерам, являются хранилищем технического арсенала "расскречиваемой" школы. Причем очень хитро закодированного. Поэтому их разучивание может иметь только оздоровительное или гимнастическое значение. И то при грамотном освоении. Воспользоваться же такими комплексами для освоения боевого искусства крайне трудно.

И тем не менее, если вдумчивому и терпеливому читателю попадется в руки толковая книга - то |
работа с ней может дать хорошие плоды. Вплоть до мастера. Насколько Автору известно, именно таким }
путем учился и стал мастером у-шу известный основатель махачкалинской школы Гусейн Магомаев. ^

3. ИЛЛЮЗИИ ВИДЕО

Нынешнее поколение людей, желающих овладеть боевыми искусствами Востока, имеет уникальную возможность пользоваться таким прекрасным техническим средством, каким является ВИДЕО. Не надо ломать голову, прослеживая по тексту и размышляя над непонятными рисунками или фотографиями, что же желает донести до читателя автор книги, как это было в эпоху до появления видео. В настоящее время выпущены великолепно сделанные фильмы по большинству видов и школ единоборств. Их легко приобрести, взяв в прокат или купив в постоянное пользование. В них подробнейшим образом рассказывается, а главное ПОКАЗЫВАЕТСЯ (!) все, что должен осваивать ученик, взявшись за самообразование в этой области. Прокручивая видеокассету с любой скоростью, можно вычленять отдельные разделы и шаг за шагом учиться.

И все-таки, при всех плюсах видео имеет свои недостатки:

- а) никто Вас вовремя не поправит, когда Вы неправильно что-либо заучиваете, а это может "выйти боком" много позже, когда неправильная техника войдет в привычку;
- б) стандартная методика обучения не учитывает Вашей индивидуальности, поправку на которую может (и должен!) сделать живой наставник;
- в) учебно-методические фильмы страдают, как правило, схематичностью изложения материала. В результате фильмы получаются "суховатыми", без определенного "эмоционального заряда". Это приводит к выхолащиванию сути той школы или того вида единоборства, которому Вы обучаетесь. Книги, в этом смысле, являются даже более предпочтительными пособиями в учебе, так как текст легче наполнить необходимым эмоциональным орнаментом, рассказать, кроме всего прочего, об истории школы, ее традициях, философской базе и т. п.

Суммируя все это, можно сделать вывод, что и ВИДЕО не является идеальным средством обучения и владельцам этого прекрасного технического средства не стоит строить на этот счет иллюзий.

4. ОПТИМАЛЬНЫЙ ВАРИАНТ

Какой же вариант наилучший? Ну конечно же комплексный - объединяющий все достоинства перечисленных вариантов и нивелирующий их недостатки. Если у Вас есть тренер или Учитель - это прекрасно и, несомненно, - это главное. Но если у Вас на руках есть и книга, написанная Вашим Учителем, или хотя бы учебный материал по той школе или стилю, которому Вы обучаетесь - это будет хорошим подспорьем в Вашей учебе. Ведь хорошая книга становится другом и собеседником. Каждое очередное прочтение подчас открывает совершенно новое. Книгу легко положить на полку и вновь взять, чтобы открыть на интересующей странице. Учителя столько раз постесняешься спросить, сколько раз можно, не стесняясь, заглянуть в книгу. Книга великолепно дополняет общение с Учителем. А мы все разве не так же учились в школе, а потом и дальше? Сначала сидели на уроках и лекциях, а потом читали книги или конспекты.

Но по книге хорошо передавать идеи и мысли, показывать в рисунках фиксированные стойки, конечные фазы элементов движения. А вот динамику передавать по книге сложнее. И воспринимать тоже. Хотя для достаточно вдумчивого читателя и здесь нет препятствий. Тем более, что на тренировках все рассказывают и показывают... И тем не менее, в дополнение к книгам хорошо бы иметь и видео. Его достоинства неоспоримы и мы о них уже говорили.

Заканчивая эту тему, выскажу предположение, что в легендарном Шаолине обучение проводилось (и проводится) именно таким образом: наставники обучали новичков, но те имели возможность наблюдать тренировки более старших и подготовленных товарищей (вот Вам и видео!). А в часы досуга, кроме чтения религиозных книг и мантр, прочитывались трактаты по изучаемым боевым искусствам с пояснениями и рисунками.

ВЫВОД:

Шансов самостоятельно научиться по книгам или даже по учебным видеофильмам у Вас очень мало. Не стоит строить иллюзий на сей счет. Даже если у Вас имеется чемодан книг по какой-либо школе единоборств и столько же видеокассет. Но все же, хоть и мало, но они есть.

На занятиях в спортзалах Вы также можете приобрести лишь иллюзию, что обучаетесь боевому искусству, а не оригинальным танцам. Но может быть Вам и повезет, если попадете в руки хорошего тренера или наставника. Но может и не повезти, если Вы попадете в руки ЛЖЕУЧИТЕЛЯ.

В связи с этим необходимо сделать предостережение об опасностях сектантского варианта обучения, выделив этот вопрос в нижеследующий параграф главы под названием

5. ОПАСНЫЕ ТРОПЫ

Это когда за обучение других берутся люди, которые вследствие незнания иных способов овладения боевым искусством или, прия в тупик на уже выбранном направлении, пытаются взять на вооружение всю восточную традицию - от одежды до изучения языка, от ритуалов до полного вхождения в образ (например, ниндзя или буддийского монаха). Тогда и термины, и поклоны, и одежда, и рассуждения о Дао приобретают форму шутовского наряда, а школы кунг-фу (или другие) начинают иметь характер религиозных (или иного плана) сект - не всегда полезных, безобидных и даже безопасных для членов этих сект и общества в целом.

Конечно, интересоваться историей страны народа - автора выбранного вида боевого искусства - это нормально и понятно. Соблюдение в определенных дозах традиций восточных школ (кимоно, приветствия в зале и ТЈЛ) - тоже дело естественное.

Но когда члену спортивной секции присваивается новое имя, которое записывается на бумаге его кровью, записка сжигается над чашей с водой, затем вода с пеплом от записи выпивается и дается клятва выполнять какие-то уставные законы "спортивной секции" - дело совсем другое.

Или когда русским ребятам в Москве предлагают (облазнив приобщить к воинскому искусству) полностью войти в образ буддийских монахов из монастыря Шаолинь, а значит и постричься и читать молитвы и нести трудовую повинность и заниматься под чьим-то руководством психотренингом, то есть быть в абсолютном подчинении у "наставников" - тоже становится грустно.

Почему-то не возникает радостных эмоций и тогда, когда по телевизору показывают сцены кулачных боев с участием под старину разнарядженных парней, демонстрирующих, скорее, ритуальные и

культовые элементы такими понятой старины, чем технику боя. Когда в учебных пособиях по русскому стилю Кадочникова технику стиля демонстрирует типичный европеец (русский) против явного азиата - японца или китайца [23]. И, наконец, когда в книге, раскрывающей историю создания и суть национального вида борьбы запорожских казаков, техника бойцовского гопака изображается в исполнении казака с хохлом на голове против явного "москаля" [21]. Грань, где кончается спорт или обучение чисто воинскому искусству и начинается нечто другое, бывает трудноуловима. Отсюда делаем вывод: родители обязаны знать, куда ходят тренироваться их дети (даже если они и Великовозрастные), иногда присутствовать на тренировках, знать тренера лично - что он за человек, и хоть немного знать предмет увлечения своего ребенка.

ГЛАВА 5

ЧЕСТНО ПРИЗНАВШИСЬ...

Прежде чем браться за "освоение" какого-либо вида или школы рукопашного боя, необходимо честно самому себе признаться - зачем Вам это надо? С какой целью? Чего бы Вы хотели с помощью единоборства добиться:

- уметь защищать себя и своих близких в наше неспокойное время?
- или с целью поправить свою физическую форму и здоровье?
- или стать "авторитетом" в кругу "крутых" парней и подруг?
- или подготовиться к службе в армии, работе в охране банка, телохранителях...

Да мало ли какие еще мотивы могут быть!

Разные школы и виды единоборств удовлетворяют этим требованиям по разному и неодинаково быстро. К примеру, занятия так называемым таиландским боксом (или правильнее "муэй - тай") подготавливает "к улице" достаточно быстро - месяца за три-четыре. А вот айкидо Вам таких "дивидентов" не принесет, тем более так скоро: и "вход" в систему сложнее, и философия "не уличная". Еще более, в этом плане, Вас разочарует Тайцзи-циань.

Честно определившись со своими явными и тайными желаниями, необходимо постараться объективно посмотреть на самого себя и оценить с точки зрения силы, роста, темперамента, характера, других общефизических и иных характеристик: гибкости, прыгучести, возраста и так далее. Чтобы не строить иллюзий относительно радужных перспектив. Ведь есть чисто молодежные направления у-шу, а есть системы и комплексы, ориентированные на людей пожилого возраста. Есть системы, занимающиеся которыми предпочтительнее людям невысокого роста (южнокитайские, лаосские и др.), а есть такие виды единоборств, где занимающимся желательно иметь определенную "грузность" тела (сумо, школа медведя). Имеется много-много других отличий в школах и видах восточных единоборств, которые необходимо учитывать.

Но и это не все. По всем внешним характеристикам школа может Вас устроить, а вот методы, которые в ней практикуются - не понравятся. Например, очень суровые тренировки. Не задать тренеру вопрос без его разрешения. Бесконечные отжимания от пола на кулаках за малейшую провинность. И тому подобное моменты. А может быть наоборот - слишком либеральный, мягкий климат в спортсекции, который не соответствует Вашим представлениям о методах воспитания силы и мужества. Могут не подойти (или быть неправильно поняты) морально-этические нормы, проповедуемые в ряде школ кунг-фу, типа: "дебей лежащего". Как же его можно бить, если Вам с детства внушали, что "лежачего не бьют".

Какая-то идея, заложенная в основу при построении школы или вида борьбы, может, наоборот, Вас привлечь в ее сторонники. Например, понравился способ рождения движений из принципа древних китайцев: "два рождает одно" - и Вы занялись у-шу по школе "Чой". Или понравилось философское выражение Лао-цзы: "слабое побеждает сильное, мягкое побеждает твердое" - и Вы выбрали для себя айкидо или тайцзи-циань...

Ну и, наконец, надо четко дать себе ответ: потянете ли Вы этот "воз" проблем. В плане семейных обстоятельств, имеющейся у Вас силы воли, с финансовой точки зрения. Чтобы не отнимать напрасно внимание у тренера, деньги у себя и семьи. И если эта книга предостережет Вас от ошибочного шага, и Вы, прочитав ее за полчаса или час, будете вполне удовлетворены приобретенным с ее помощью объемом знаний, которые в ней заложены, и не пойдете искать Учителя, спортсекцию или покупать другие книги по единоборствам - то Автор свою задачу будет считать вполне выполненной. Точно так же, как если будет достигнут и обратный результат: значит книга не оставила Вас равнодушными и побудила к интересным поискам.

ЧАСТЬ 3

ПРИНЦИПИАЛЬНЫЙ ВЫБОР

ГЛАВА 6

ПРОБЛЕМЫ БОЯ

1. ЧТО ВАЖНЕЕ ВСЕГО?

Занимаясь боевым искусством, можно выбрать себе какой-то приоритет в нарабатываемых качествах. Например, делать ставку на массу и силу или развивать выносливость и невосприимчивость к ударам, или добиваться естественности движений. И все это бывает в рамках одного и того же вида единоборства. Так что же выбрать в первую очередь?

Например, в школе каратэ Кекусинкай уделяется большое внимание закалке тела. И в спортивных поединках удары в корпус не блокируют сознательно, чтобы время на эти блокировки не тратить. Удары же руками ("на контакт") в голову запрещены. И каратисты боятся друг с другом, себя не жалея. Но ведь удары-то все в основном прямые. Мышцам живота и грудной клетки, при некоторой тренировке, держать такие удары не очень сложно. А ведь существуют еще удары крученные по касательной вглубь тела, да не бойком кулака, а кромкой. Или, например, удар, производимый с полной выкладкой так называемой "лапой леопарда" - его мощного удара по прямой не в состоянии выдержать сколь угодно тренированное тело.

Но даже если предположить, что хорошие бойцы каратэ держат любой удар, выполненный рукой, то все равно, привыканье не блокировать удары руки в корпус - привычка опасная и вредная. Она может сослужить плохую службу в ситуации "неспортивной", когда удары наносятся в "ненабиваемые" участки тела: глаза, пах, горло и другие. А тем более, когда в руках у противника вдруг неожиданно появляется нож, заточка или что-то подобное.

Поэтому! В первую очередь необходимо развивать в себе такие качества, чтобы никто не мог достать Вас сильным ударом. Удары "смазанные", "скользящие" не так сильны и опасны, даже если выполняются ножом, в отличие от ударов глубоких и проникающих.

Конечно же, иметь крепкое и закаленное тело - очень важно. Над этим тоже надо работать. Но все-таки важнее уметь не подставляться под удары.

Важны и другие качества. Например, естественность поведения, которую так пропагандировал Брюс Ли. Но любой боец, прекрасно владеющий своей техникой в бою, следовательно, и ведет себя естественно, иначе он бы не добился такого качества исполнения.

Короче говоря, самый лучший вариант - универсальность, гармоничное сочетание многих качеств, с возможно некоторой корректировкой на конституцию бойца и специфику школы. Развитие каких-то "супер-качеств" обычно ведется в ущерб другим и чревато, в конечном счете, трагедией,

2. ПРОБЛЕМЫ ПАМЯТИ

2.1. ЗАДАВШИСЬ ВОПРОСОМ

Если задаться вопросом - какую последовательность действий необходимо выполнить бойцу, чтобы одержать победу, то наиболее кратким будет ответ таким. Необходимо:

- а) оценить ситуацию;
- б) принять решение, что надо сделать;
- в) выполнить принятное решение.

Как это ни банально звучит, но именно так мы и поступаем практически во всех наших житейских и прочих делах. Но вот в бою так действовать получается далеко не всегда - не хватает времени подумать. Чем более быстро и правильно эта последовательность действий выполняется, тем выше квалификация бойца. Каждый вид единоборств предлагает свои схемы решения стандартных ситуаций. Умение правильно и вовремя распорядиться техническим арсеналом школы или вида борьбы - суть вопроса. Это умение обеспечивается качеством заучивания материала (то есть способностью выучить и в нужный момент вспомнить). Значит, большинство методов обучения сводится к одному - МЕТОДАМ ЗАПОМИНАНИЯ.

2.2. ЕЩЕ РАЗ О ПОЛЬЗЕ ПРИЕМОВ

I

Действительно, есть ли польза от знания приемов, если не успеваешь их вовремя вспомнить и применить. Как только вроде бы вспомнил, собрался применять, так ситуация поменялась. Надо уже : что-то другое использовать. И все повторяется снова. Сколько хороших спортсменов, великолепно зна- ; ющих множество комплексов (тако, като) - боятся над этим вопросом. Казалось бы, само по себе знание . комплекса, включающего в себя до нескольких десятков различных приемов, должно исключать какие- ; либо вопросы. Учите тао или като получше - вот и весь ответ. Но не получается. Плохо получается заучивание приемов и вне комплексов. Бесконечные повторения в одиночку или с партнером только одного приема или в связке с другими, в учебном спарринге или в соревновании - не радуют приобретенным в результате стольких трудов разнообразием и свободой импровизации приемами. После 2-3 лет такой учебы боец приходит к выводу, что приемов-то он знает сотни, а вот применить надежно в бою может лишь три-четыре. И тогда многие идут путем постановки, так называемых, "коронных" ударов или приемов. Сумели выполнить свою "коронку" - Вы победитель, а попались под "коронку" противника - побежденный. Весь остальной технический арсенал используется, при таком подходе, лишь для "художественного" оформления боя и камуфляжа. Конечно, такой путь - тоже выход из положения. Но это порочный путь. Боец должен уметь пользоваться всем техническим арсеналом, который учит. Конечно, кое-что у него может получаться лучше, чем все остальное. И этим "кое-что" он может ставить заключительную точку в бою или менять ход развития событий в свою пользу. Сколько угодно! Но явно и сознательно делать перекос в пользу "коронки", демонстрируя бессилие при попытках использовать остальную технику школы, на которую потрачено столько времени и сил - недопустимо! Если для спортсмена такая халтура, в какой-то степени, сходит с рук, то для профессионала она заканчивается трагически.

3. ЧТО ТАКОЕ МЕТОД?

3.1. ОБИЛИЕ МЕТОДОВ

Итак, мы приходим к выводу, что самое главное - это способы усвоения изучаемого материала, чтобы абсолютно свободно и в любые промежутки времени можно было бы этим материалом с успехом воспользоваться. В принципе, сам процесс обучения по системе и представляет собой метод. Сила школы в том и заключается, что хорошая школа обеспечивает не только качество объяснения, но и гарантирует качество усвоения материала в наиболее оптимальные сроки.

Если систему обучения можно назвать методом, то скорее всего этот метод необходимо детализировать и уточнять. Ибо он включает в себя множество частных методов обучения по различным вопросам школы. Те, в свою очередь, могут тоже уточняться. И так до бесконечности. А.Н. Медведев в своей книге "Кунг-фу: школа бессмертия" [17] приводит более двадцати (с его слов - лишь малую часть!) возможных

методов обучения - от выполнения движений вместе с мастером до моделирования жизненных ситуаций или обучения ритуалом. При таком обилии методов видимо необходим Главный Метод - как всеми этими методами пользоваться. Не случайно в настоящее время не отсутствие информации, а ее изобилие является основным препятствием в освоении боевых искусств. Мало того, что различных школ только кунг-фу существует несколько сотен (а сколько сотен школ и видов борьбы существует в мире вообще - точно никто не подсчитал, так как это сделать невозможно!), так и методов, лежащих в их основе, оказывается не меньше! Есть от чего растеряться и прийти в уныние..

3.2. ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ

Поиск в памяти ответов на поставленный боевой ситуацией вопрос должен идти не путем последовательного перебора всего известного на эту тему бойцу, а более быстрым способом - когда в памяти уже готовы к реализации стандартные решения, но требуется их небольшая корректировка по особенностям обстоятельств боя. Поэтому, например, боец кунг-фу решает задачу не на тему, какой прием использовать, а допустим, какой образ принять: огня, воды, дерева и т.п. То есть речь идет уже о более высоких категориях, определяющих не детали исполнения приема и даже сам прием, а характер движений, степень жесткости, эмоциональную окраску и так далее. Эти более высокие категории являются, по существу, языком мышления бойца, причем более высокого уровня (а, значит, и более удобного для пользования), чем язык, построенный из чисто технических элементов. (Подробно об этом читайте в части 5 этой книги под названием "Уровни квалификации".} ЭТО - ПЕРВЫЙ КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ.

Столь высокое качество запоминания - на подсознательном уровне - должно обеспечиваться соответствующими методами заучивания материала. Боец его должен знать железно. И следует признать, что ничего эффективнее зубрежки в природе не существует (вопросов медитации, гипноза и тому подобных вещей Автор в этой и, возможно, последующих книгах касаться не намерен). Но и зубрить можно по-разному. Кунг-фу располагает очень эффективными методами запоминания боевых приемов. ЭТО ВТОРОЙ КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ.

Но прежде, чем приступить к рассмотрению этих ключевых моментов и многих других вопросов рассматриваемых в книге, давайте сначала выясним: чем, в принципе, задается выбор той или иной технической базы, вариантов решений, подходов и реализуемых идей, определяющих, в совокупности, сам вид единоборства. Давайте решению этого вопроса посвятим следующую главу, которая так и называется:

ГЛАВА 7

ПРИНЦИПИАЛЬНЫЙ ВЫБОР или ЧЕЛОВЕК КАК КОРОМЫСЛО

1. ПОДХОДЫ В КУНГ-ФУ

1.1. КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ

В кунг-фу конструкция скелета человека трактуется как модель коромысла. Того самого, с помощью которого раньше в деревнях носили ведра с водой. В этой модели плечевой пояс крепится не на жестко посаженном подшипнике, как в каратэ или в русском стиле Кадочникова, а на подвижных шарнирах. При таком подходе плечевой пояс имеет возможность не только вращаться по горизонтали, но и отклоняться по вертикали. При этом плечи не закреплены жестко относительно друг друга на проходящей через них оси. Они имеют еще одну степень свободы - в тех границах, которые доступны данному человеку, в пределах его гибкости (рис.7.1).

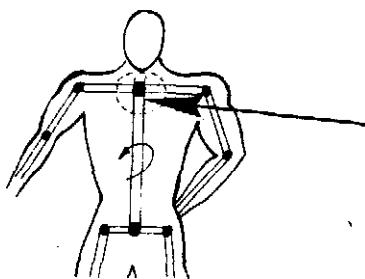


Рис. 7.1

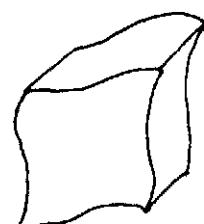
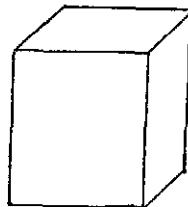
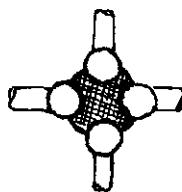


Рис. 7.2

Строение человеческого тела можно уподобить обыкновенному лястику, которым стирают нарисованное карандашом. Из мягкой, гибкой и упругой резины. Ведь тело человека является от природы очень гибким и его нельзя сравнивать с жесткими конструкциями (рис.7.2).

Такой естественный подход к анатомии человеческого тела породил все последующие решения.

1.2. ПОЧЕМУ ПО КРИВОЙ?

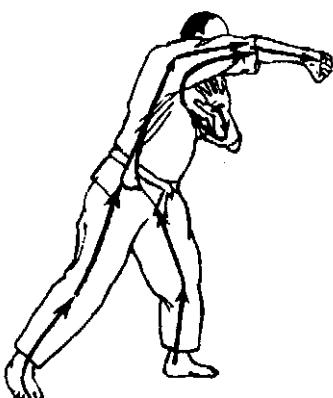


Рис. 7.3

Теперь давайте разберемся, почему криволинейные удары являются для человека наиболее естественными. Объяснение этому явлению видится таким.

Импульс удара, который человек формирует в своем теле, складывается из многих импульсов, рожденных в разных частях тела и устремленных в одном направлении. Например, если человек бьет прямой рукой, то импульс движения, производимый этой рукой, будет складываться из импульсов, идущих снизу вверх от ног, бедер, корпуса и другой руки в одном направлении - к плечу руки бьющей, с последующей передачей суммарного импульса кулаку. Каждая часть тела или сочленение этой части к начальному импульсу добавляет свой импульс силы. Так как результирующей траекторией движения всех импульсов, рожденных в теле бойца, является кривая линия, то и траектория этого суммарного импульса движения должна быть продолжением этой кривой (рис.7.3).

Точно также происходит и формирование ударов ногами. При этом понятие "удар" можно заменить понятием "блок". Важно то, что в данный момент данная часть тела (рука, нога, плечо и т. д.) является активной - то есть приняла все импульсы силы, рожденные в теле, и обрушила их на противника. Если при этом Ваш кулак совершает вращательное движение вокруг своей оси, проходящей по линии движения, то происходит явление двойного вращения кулака. Под кулаком, при этом, можно понимать любую форму, которую он может принимать: непосредственно кулак, ладонь, "лапа тигра" и так далее (см. рис.7.4).



Рис. 7.4

2. ФОРМИРОВАНИЕ УДАРОВ И БЛОКОВ

Сильный удар формируется в кунг-фу иным, чем в каратэ образом. То есть не "реактивным", а путем перелива механической энергии толчка всего тела в конечный исполнитель Вашей воли - кулак. Примерно таким же образом выполняют свои удары и боксеры.

Действительно, насколько естественными являются боксерские удары, блоки, нырки и так далее. Например, обыкновенный апперкот, когда удар идет от всего тела боксера, начиная с пят, в корпус противника. И все благодаря нормальному, естественному использованию возможностей человеческого тела. Не случайно начинающие боксеры бьют, как правило, начинающих каратистов.

ВЕРСИЯ О ПРОИСХОЖДЕНИИ БОКСА

В плане сказанного, представляется правдоподобной версия о китайском происхождении бокса. Просто англичане, когда воевали с китайцами и столкнулись впервые с китайским боксом, то есть с кунг-фу, не все в нем поняли и соответственно переняли. И кроме того, решили ограничиться техникой рук. Все это, вместе с введенными правилами и ограничениями проведения боксерских поединков (бинтов, перчаток, куда и как можно бить и так далее) и дало в результате такой вид спорта, каким мы его знаем - бокс.

Но у бойца кунг-фу, в отличие от боксера, гораздо больше возможностей. Ведь у него кулаки "голые". Они не скованы бинтами и перчатками. Движение с кручением такого кулака по криволинейной траектории, с учетом того, что при этом происходит суммирование импульсов движения (удара), позволяет бойцу кунг-фу на достаточно короткой дистанции наносить удары огромной пробивной силы. Иными словами, появляется возможность молниеносно бить "с коротка".

Сила выполнения такого удара может быть еще более увеличена за счет искусственного торможения удара в момент его нанесения и получаемого, при этом, эффекта ВИБРАЦИИ. Удар, выполняемый кулаком таким образом, называется ВИБРОУДАРОМ. Наиболее мощно такой удар получается при двойном кручении кулака. При этом кулак может вращаться как по часовой, так и против часовой стрелки. При

таком торможении болезненность ударов резко усиливается. Умение на близкой дистанции (и, соответственно, короткой траектории движения кулака) производить наибольшее число таких торможений резко увеличивает непредсказуемость Ваших действий, Вашу защитную и пробивную силу. При наличии соответствующих навыков выполнения этой техники, а также наработанных до высокой степени автоматизма боевых схем появляется возможность работать в так называемом "РВАНЫМ РЕЖИМЕ". Такой режим работы имеется на вооружении большинства боевых школ кунг-фу.

Возможность мощно бить "с коротка" позволяет, в значительной степени, отказаться от выполнения больших амплитуд движения и, соответственно, свести количество замахов на удар к минимуму. Это позволяет, в свою очередь, держать обе руки в постоянном "боевом дежурстве" впереди себя. Все это, вместе взятое, позволяет в корне перестроить всю систему организации боя.

Конечно, всякий удар необходимо, как говорят боксеры, "ставить". То есть нарабатывать. Каждая школа кунг-фу имеет на этот случай свои методы. Могу предложить Вашему вниманию, например, такой метод постановки удара, когда регулирование направления удара бьющей руки производится рукой второй - блокирующей:

- а) станьте в нормальную стойку: ноги немного шире плеч и слегка согнуты, лицом (и корпусом) к оси атаки, на расстоянии слегка вытянутой руки впереди Вас;
- б) начинайте производить удары одной из рук таким образом, чтобы кулак формировался по мере его движения на точку, условно находящуюся на вертикальной линии на среднем уровне (локоть руки смотрит вниз). Фиксируя удар вертикальным кулаком (или еще чуть более повернутым), производим одновременно блокировку другой рукой (ладонью) немного впереди себя (рис.7.5).

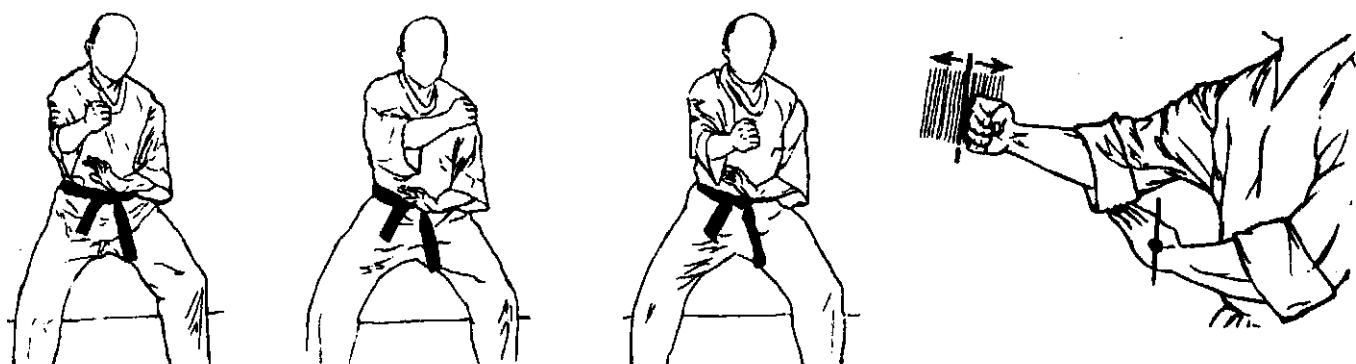


Рис. 7.5

Основное внимание необходимо обращать на блокирующую руку. Делать это надо так. Посмотреть, как фиксация блокирующей ладони оказывает воздействие на фиксацию бьющего кулака. То есть - в каких случаях будет происходить "недолет" до вертикальной оси, в каких случаях - "перелет", а когда - точное попадание. Поймав и запомнив этот момент и научившись этот процесс регулировать, необходимо закрепить это умение в разных вариантах. То есть, меняя дистанцию и уровень, положение блокирующей руки (то выше - блок от руки, то ниже - блок от ноги) в течении нескольких дней выполнять это упражнение по 200-300 раз. При этом роль рук необходимо периодически менять.

3. ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИЦИИ ТЕЛА

Изменение положения любой части тела человека влечет за собой изменение положения и других его частей. Этого требует сохранение равновесия и устойчивости, добиться которой можно соответствующей балансировкой, то есть изменением положения рук, ног, корпуса, наклона головы и так далее. Как конкретно это сделать - мы решаем автоматически, на уровне подсознания, легко и просто.

Этот факт был китайцами тщательно проанализирован и взят на вооружение с целью использовать его в рукопашных схватках. Были выявлены законы, по которым можно наиболее эффективно управлять смещением центра тяжести. Следствием этого стала возможность отказаться от фиксированных стоек и вести бой, находясь в любом положении. Иными словами, всякое движение человека стало рассматриваться как смена бесчисленного множества стоек - если любое положение человека есть стойка. В этом смысле можно привести пример из геометрии, где говорится, что любая линия есть бесчисленное множество точек. Так и в жизни - каждый наш шаг и, соответственно, меняющиеся положения тела - бесчисленное множество стоек и поз.

Несомненно, что есть конкретные стойки, рассчитанные на применение в стандартных ситуациях, а также используемые на начальных этапах учебного процесса. Но в целом кунг-фу с его концепцией строения человека позволяет бойцу сгруппироваться, придать своему телу соответствующее ситуации положение много-планово и гибко.

Возможность грамотно и сознательно управлять положением центра тяжести и умение "раскинуть скелет" так, чтобы противник на какое-то время растерялся, не зная куда бить - тоже один из боевых подходов, используемых в кунг-фу. Даже если Вы открыты для удара, но противник не знает, где Ваш центр тяжести - он будет смущен. А если все-таки нанесет удар - совершил ошибку, попав в ловушку. Секрет в том, что оценивая противника, мы всегда, хоть и подсознательно, фиксируем в уме его позицию. В том числе - определяем его рост, вес, дистанцию до него, степень доступности и... его центр тяжести. Ибо последнее говорит нам о многом: о его устойчивости, готовности к действиям и так далее. И если противник вдруг не может определить Ваш центр тяжести - а это, как правило, делается на подсознательном уровне - то это его очень сильно дезориентирует. И в этом уже половина успеха в поединке. Такому умению обучают во многих школах кунг-фу. А в школе "ПУТЬ ПОТЕРЯННОЙ ТРАССЫ" этот подход является одним из основополагающих.

4. А КАК В КАРАТЭ?

Принципиальные отличия в каратэ и кунг-фу начинаются с разных подходов в использовании конструкции скелета человеческого тела. В каратэ условно считается, что плечевой пояс крепится к вертикальной оси позвоночника как бы с помощью подшипника. Таким образом, плечевой пояс, закрепленный на этом подшипнике, имеет всего одну степень свободы - может вращаться строго по горизонтали. Или с таким углом наклона к земле, на какой наклонилась вертикальная ось - спина каратиста (рис.7.6).

Получив такую жестковатую и ограниченную в движениях конструкцию (ведь из человека можно сделать все что угодно), в каратэ пришлось сделать ставку на мощный удар, который выполняется при одновременном движении двух рук по прямой - одной вперед, а другой с отводом назад. Вторая рука в этом случае служит для развития реактивной силы движения первой руки, идущей вперед на удар. Отвод назад второй руки можно также использовать как удар локтем назад против вероятного или реального противника.

На этом прямом ударе идет построение всей системы каратэ в целом. Ведь выполнение мощного прямого удара такого типа приводит бойца в крайнюю конечную фазу положения своего тела. И для организации проведения блока или удара в другом направлении ему требуются столь же мощные и четкие действия. При этом всякий раз, когда одна рука находится в конечной фазе удара или блока (рис.7.7), вторая рука находится в точке максимального замаха (как правило, локоть замахнувшейся руки отведен назад, а кулак лежит у бедра или чуть выше).

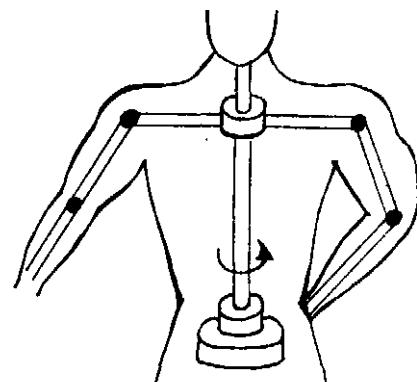


Рис. 7.6

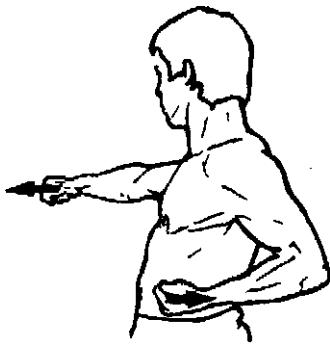


Рис. 7.7

Производство мощных прямолинейных ударов, когда боец находится весь полностью в атаке, потребовало также принятия на вооружение устойчивых низких стоек, прямолинейных перемещений, точно такой же по почерку техники ног Таким образом, удар "цуки" или "цики" (как он в каратэ называется) определил почерк действий любого каратиста (с возможным акцентом на характерные особенности той или иной школы каратэ). Основным ключевым словом в характеристике такого почерка пожалуй будет уместным слово УГЛОВАТОСТЬ. Ибо при такой технике весьма трудно выполнять округлые движения. Следовательно, каратист имеет возможность выполнять свои действия исключительно ступенчато, в четко продуманной последовательности. Никаких лишних движений при этом не допускается - и так слишком много энергии уходит на смену позиций. В связи с этим для выработки рационального мышления каратиста, а также

в качестве эталона действий в каждой школе каратэ имеется своя система КАТА. В этой системе, как в Базе Данных ЭВМ, хранятся решения на любую мыслимую (в понятиях каратиста) боевую ситуацию. Умение не просто механически, пусть даже и великолепно, выполнять эти ката, а способность вовремя воспользоваться предлагаемыми ката решениями определяют квалификацию каратиста. И если каратист пренебрегает изучением ката - он никогда не достигает необходимых для мастера вершин. И если каратист, который в спарринге прыгает как боксер - то это значит, что он сошел с пути, предлагаемого японцами, и пошел в никуда. Даже если его кимоно повязано черным поясом. А таких "мастеров" каратэ становится все больше... Значит, понятия "инфляция" и "девальвация" применимы не только тогда, когда речь идет об экономике, но и о когда происходит "тиражирование" мастерских званий. Впрочем, поскольку в этом процессе участвуют деньги, то есть имеются спрос, предложение, финансовая выгода, значит, экономика вездесуща...

ЧАСТЬ 4

ЦЕПЬ СЛЕДСТВИЙ И МЕТОДЫ

ГЛАВА 8

ЗВЕНЬЯ ЦЕПИ

Расхождения в подходах к анатомическому строению человека вызывает цепную реакцию следствий, делающих эти два направления восточных единоборств в корне отличными друг от друга- Эта цепочка следствий начинается, как мы отмечали ранее, с криволинейное™ и прямолинейности движений. Первое - характерно для кунг-фу, а второе - для каратэ. И хотя все мы в школе учили, что кратчайшее расстояние между двумя точками - это прямая линия, проходящая через них, в реальной жизни часто приходится идти в противоречие с этой аксиомой ("Нормальные герои всегда идут в обход" - поет Бармалей со своими подручными в известном кинофильме). А если говорить серьезно, то та вторая точка, к которой устремляется прямая из первой - не стоит на месте, а двигается в пространстве. Следовательно, необходима или огромная скорость, чтобы можно было пренебречь смещением цели атаки, или очень точный расчет и предугадывание положения "цели" в последующий после начала атаки момент времени. И то и другое требуют высочайшего класса мастерства, до которого доходят в своем росте лишь единицы из миллионов, начавших заниматься единоборствами, ведь этот путь очень сложен и труден. Другое дело, когда Вы идете в атаку по дуге. Ведь кривизну дуги можно подкорректировать по ходу движения и, таким образом, более точно выходить на цель. Но дело даже не в этом. Криволинейность движения позволяет взять на вооружение другие, более эффективные методы наработки технических приемов, которые ускоряют переход на более высокий уровень мастерства без полного охвата в изучении приемов предыдущего уровня. Такой подход позволяет ускорить динамику подготовки бойцов до реальных сроков обучения - не за 3-7 лет, а за несколько месяцев, что соответствует сроку пребывания "в учебке" армейских новобранцев. Конечно же, специальную подготовку по рукопашному бою проходят во многих подразделениях армии и флота. Но даже в самых элитных из них ставка делается в основном на выносливость и физическую силу. При этом набор технических решений рукопашного боя остается весьма примитивным и неэффективным. Действительно, за те сроки обучения, которые выделены на соответствующую подготовку, по существующим методикам научиться "рукопашке". лучше не представляется возможным. Другое дело, если будут кардинально изменены сами подходы и методы обучения. Кунг-фу располагает богатейшим набором таких эффективных подходов и методов. В данной книге мы рассмотрим некоторые из них, как в теоретическом, так и в прикладном плане. А более подробный анализ вопросов, связанных с эффективностью тех или иных систем подготовки, будут рассмотрены в главе 20 "Динамика мастерства". Пока же перечислим цепь следствий, идущих от криволинейности движений, характерных для кунг-фу:

1) криволинейность движений позволяет организовать систему замкнутых петель - траекторий движения рук, ног и корпуса бойца и, таким образом, воспроизводить удары, блоки, перемещения и другие технические действия в непрерывном, слитном режиме; производить удары, блоки и другие действия не в прямой зависимости от действий противника, а по логике "разворачивания" петли в ту или иную сторону сложности;

2) наличие системы петель позволяет разрабатывать замкнутые боевые схемы и организовывать их наработку в циклическом режиме - гораздо более интенсивном с точки зрения запоминания, чем в обычном, нециклическом, за счет "сжатия" размаха движений и соответствующего увеличения частоты и общего числа повторений;

3) циклическая наработка схем позволяет (за счет ее интенсивности, т.е. качественного запоми-на-

ния) ступенчато менять уровень мышления бойца (менять язык боя) от отдельных элементов (удары, блоки) до схем, серий схем, с постепенным переходом к иным - нетехническим категориям и понятиям боя: психологическим установкам, имитации образов и т.п.;

4) усложнение петель, организованных в боевые замкнутые схемы, в сочетании с изменением сложности языка боя позволяет "уплотнять" или "разряжать" ударами, блоками и другими техническими действиями (что составляет "паутину" петель) до любой степени плотности и, таким образом, менять картину боя.

Освоение каждого звена этой цепи производится с помощью так называемых ключей. Ключом может быть определенная техническая подсказка, с помощью которой легче (или только благодаря ей) овладеть конкретным техническим приемом. Им может быть какое-либо методическое решение или какая-то установка морально-психологического плана. Основная функция ключа - переход на новый язык боя. (Подробнее о ключах читайте в части "Уровни квалификации").

Последовательность построения описанных выше звеньев цепи, вытекающих из криволинейного характера движений в кунг-фу, представлена на рис. 8.1 в виде блок-схемы:

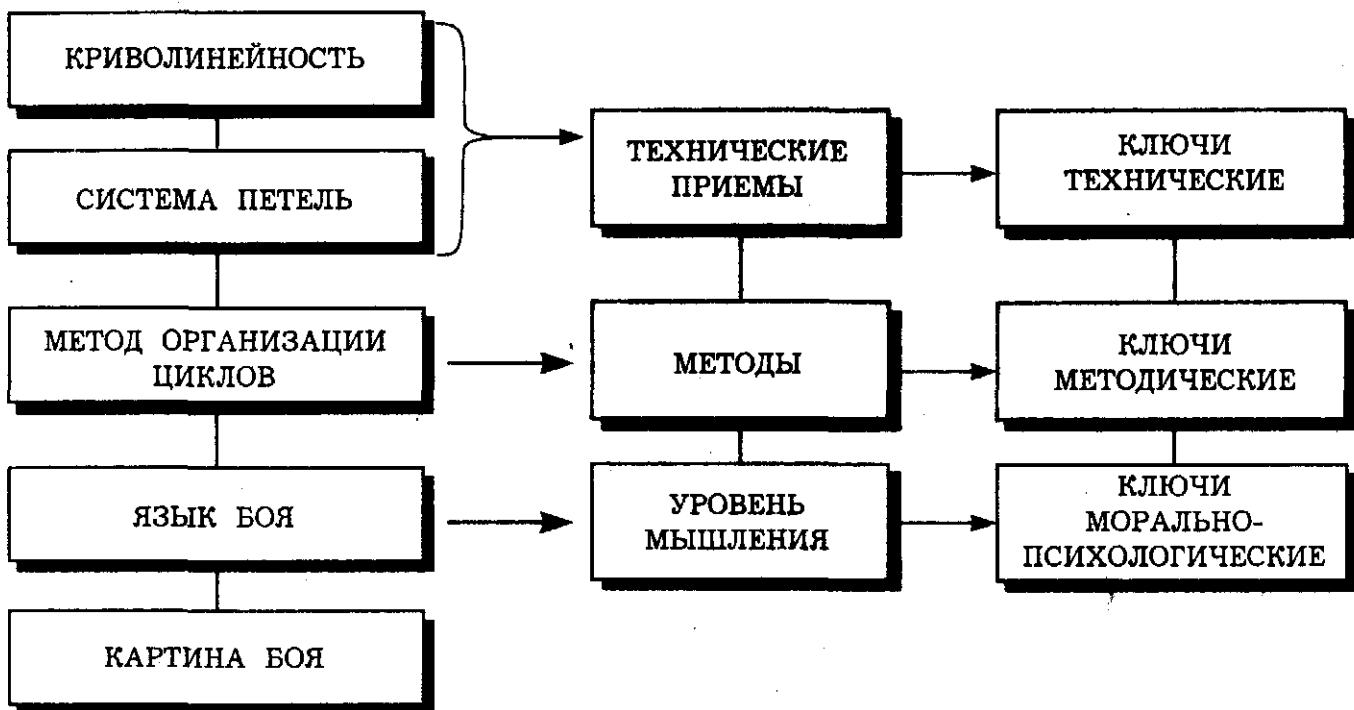


Рис. 8.1

ГЛАВА 9

ЛОГИКА ДВИЖЕНИЙ

1. ПРЕДИСЛОВИЕ К ТЕМЕ

Казалось бы, стоит ли о логике движений вести речь, если и так понятно, что когда Вам наносят удар, то его необходимо избежать, например путем уклона или отхода, а когда противник открыл-ся, то необходимо в это "окно" нанести свой удар посильнее. Вопрос вроде бы элементарный и обсуждения не требует. Но это на первый взгляд. На самом деле умение более эффективно, чем противник, решать логические задачи боя характеризует уровень Вашей квалификации и в значительной степени определяет исход самого боя. И далеко не все определяется здесь скоростью удара, его силой и реакцией бойца. Не меньшее значение имеют такие понятия, как обман, ловушка, хитрость и смекалка. Конечно, хорошо, когда этот арсенал боец имеет от рождения. Но еще лучше, когда бойца и природа не обидела сообразительностью и, одновременно, в самой боевой системе органически заложены эти мощные союзники победы. Когда обман, ловушки и хитрость определяются **самим** характером движений используемой Вами системы рукопашного боя и когда Вы их сознательно усиливаете, а также создаете новые по ходу схватки. Тогда при всех прочих равных данных больше шансов на победу у того, кто имеет на вооружении более "умную" и совершенную систему рукопашного боя. Кунг-фу является одной из таких систем.

Решению задачи победы подчинено все тело бойца. Но каждая его часть - руки, ноги, корпус, голова - решают свою локальную задачу. Поскольку движения бойца кунг-фу начинаются с движения рук, то глобальность решения задач повышается по мере того, как действия рук рассматриваются : - сначала по отдельности друг от друга (автономно); - затем в совокупности друг с другом; - и, наконец, в сочетании движений рук с движением ног и всего тела в целом.

На каждом из перечисленных уровней глобальности реализуется все более сложная логика действий. Два первых из этих уровней мы и рассмотрим в этой главе. Уровень первый - логика движения одной руки, или иначе: построение петель. А второй уровень - логика обманных действий, а также сложных систем защиты и атаки. Итак, по порядку.

2. ПОСТРОЕНИЕ ПЕТЕЛЬ

2.1. ПОЯСНЯЮЩИЕ ПРИМЕРЫ (на действиях одной руки)

Криволинейность при выполнении ударов или блоков в сочетании с гибкостью в формировании позиций тела (см. главу "Человек как "коромысло") поз

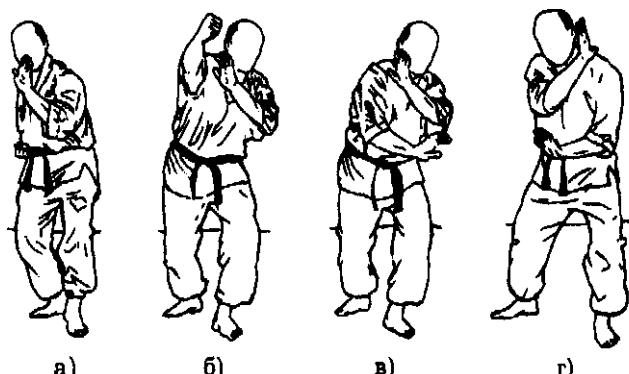
замкнутом цикле. Иными словами, наши конечности во время выполнения боевых телодвижений совершают траекторию замкнутой петли. Рисунок петли определяется конкретной школой, используемой комбинацией (приемом), дистанцией и рядом других факторов.

Для того, чтобы было понятно о чем идет речь, приведу несколько конкретных примеров, показывающих как строятся петли движений в кунг-фу.

ПРИМЕР 1. Нанесение **прямого** удара правым кулаком в средний уровень (по школе *обезьяны*).

На рис. 9.1 показано:

а) начальный путь кулака;



6) удар в средний уровень;

г) блок от удара ноги.

Далее идет возвращение кулака в исходную точку.

Теперь несколько усложним петлю на умышленно пропущенный фрагмент в). Тогда новую петлю надо строить в последовательности:

а) начальный путь кулака;

б) удар в средний уровень;

в) блок от удара в голову;

г) блок от удара ноги.

Далее идет возвращение кулака в исходную точку.



Рис. 9.2

На рис. 9.2 показаны схемы петель, получаемые в результате описания траекторий кулака в первом и во втором случае. Вся разница между ними заключается в усложнении петли на один участок траектории - за счет выполнения, во втором варианте движения, блока от удара в голову. Такое усложнение петли можно производить дальше и дальше по определенным законам, связанным, как правило, с изменением дистанции до противника (подробнее об этом см. в главе 13).

Наиболее четко прорисовка траекторий руки просматривается на примерах "птичьих" стилей. Особенно крупных птиц: журавля, аиста, орла.

ПРИМЕР 2. Построение "прямого крыла аиста".

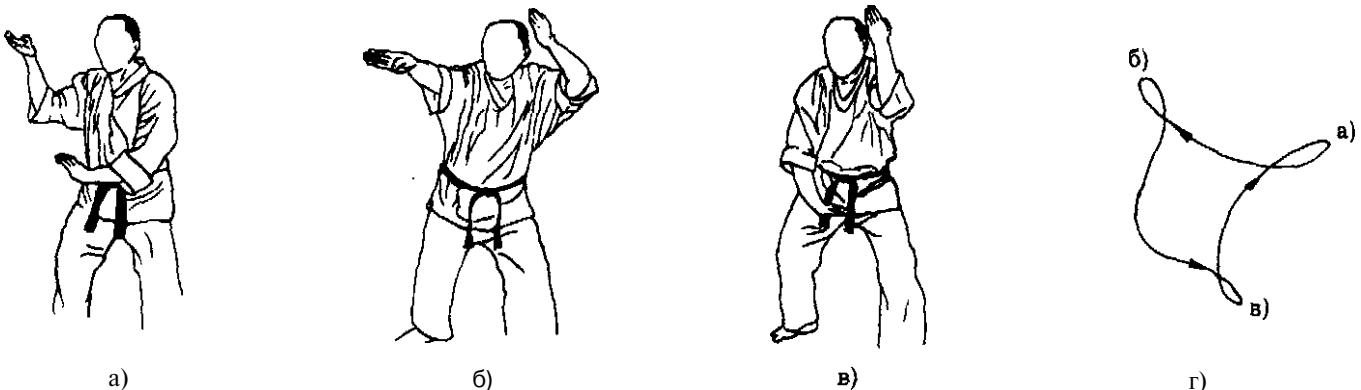


Рис. 9.3

На рис. 9.3 показано:

а) блок от удара в голову;

б) ответный удар в шею противника;

в) блок от возможного или реального удара ноги в пах.

Далее идет повторение позиции пункта а).

На фрагменте г) данного рисунка показана схема петли "прямого крыла аиста".

ПРИМЕР 3. Построение "обратного крыла аиста".

На рис. 9.4 показано:

а) блок от удара в голову;

б) рука ударом-блоком "шuto" (ребром ладони) опускается вниз (ладонь при этом, как зеркало, все время направлено Вам в лицо) и заводится за спину;

в) производится выход руки из-за спины для выполнения разворота ладони вниз и выполнения удара;

г) удар "крылом" по "нижнему контуру" противника.

Далее следует повторение позиции пункта а).

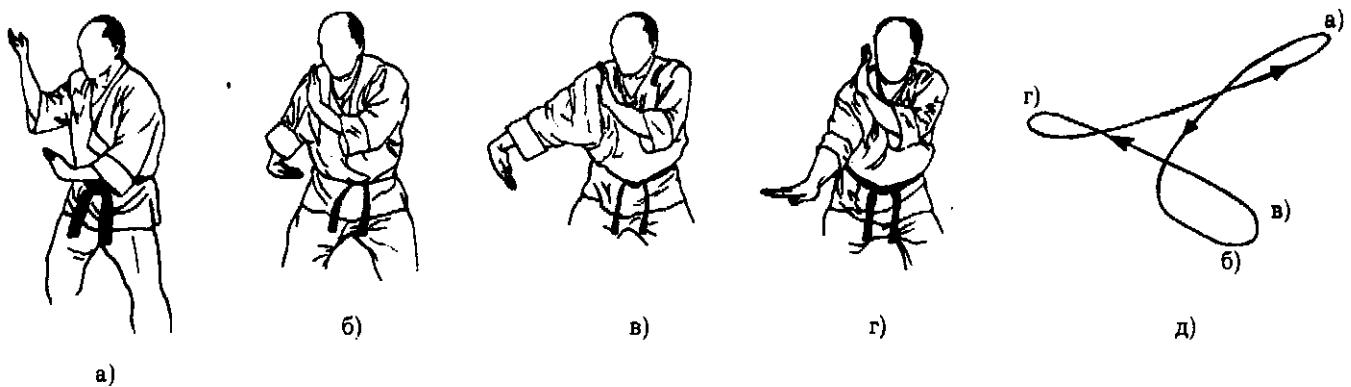


Рис. 9.4

На фрагменте д) данного рисунка показана схема петли "обратного крыла аиста".

2.2. СМЫСЛ ДВИЖЕНИЙ ПО ПЕТЛЕ

Как видно из приведенных выше рисунков, движение руки, выполняющей непрерывно удары, блоки и другие элементы, осуществляется по траектории замкнутой петли. Соединение этих технических элементов в единое слитное движение обеспечивает дополнительную блокировку рукой, возвращающейся после удара назад для замаха на новый удар. Таким образом, возвращающаяся в исходную позицию рука движется не "порожняком", а "нагруженная" конкретной задачей: производить блоками максимальный "охват" всех возможных зон атаки со стороны противника.

a) Слитность и непрерывность всех движений одной рукой является предпосылкой для организации совместных непрерывных действий обеих рук и всего тела бойца в целом.

2.3. ОСНОВНЫЕ СВОЙСТВА ПЕТЛИ

При выполнении "прямого крыла аиста" атака идет по "верхнему контуру" противника. А при "обратном" - по "нижнему". При этом, если атака производится правой рукой, то движение "прямого крыла" идет против часовой стрелки, а "обратного" - по часовой. С левой стороны - все наоборот.

Эти нехитрые характеристики петли являются очень важными для практического использования в бою. С какого направления пойдет атака противника - слева или справа? Вопрос жизни и смерти. Еще хорошо бы знать, по какому "контуру" - верхнему или нижнему. Иными словами, вовремя определить сектор атаки противника означает половину (если не больше) победы. Точно такую же задачу решает и противник в схватке с Вами. Выполнение левой или правой петли в варианте кручения по часовой или против часовой стрелки дает возможность соответственно этим характеристикам атаковать или эффективно защищаться. Ведь если Вы умеете легко перенаправлять свой сектор атаки (или защиты) и, таким образом, путаете противника в своих петлях, значит, Вы хорошо эти петли изучили и научились ими пользоваться.

Непрерывное чередование вращения руки по часовой и против часовой стрелки возможно в том случае, когда круг (идеальная петля) превращается в восьмерку (идеальную двойную петлю). Именно таким образом в кунг-фу и решается вопрос о смене секторов атаки и защиты - использованием имеющихся в арсенале каждой боевой школы кунг-фу конкретных боевых форм. Набор, комплект таких форм, которые можно циклически крутить (ведь петля должна быть обязательно замкнутой), составляет, пожалуй, гораздо большую ценность, чем ТАО. Расшифровка тао может иметь практическое значение лишь для последователей данной конкретной школы кунг-фу, которые уже научились пользоваться

"мелкими" формами - связанных в законченную петлю приемов. Или же для мастеров высокого уровня "чужих" школ, которых интересуют некоторые "нюансы" в технических решениях данной школы с целью ей противостоять. Для прочих же любопытных публикуемые интересные, красивые, большие и длинные тао боевого значения иметь не могут. Другое дело - короткие боевые тао, логически оформленные в петлю!

Но есть и другие подходы в решении вопросов с сектором атаки (защиты). Это когда для перехода на тот или иной сектор используется не конкретная "секретная" схема, а непосредственно "идеальная" петля - круг или восьмерка. Система из двух таких восьмерок, выполняемых двумя руками, позволяет без знания конкретных боевых приемов решать боевые задачи. Именно такой подход имеет место в школе кунг-фу "Шоу-дао". В этой школе выход с идеальной петли на удар или блок производится по касательной. Такое решение, безусловно, обеспечивает достаточную гибкость. Ведь сделать касательную линию можно в любой точке петли (см. рис. 9.5). Но большинство других школ кунг-фу такое решение рассматривают как промежуточное и тоже им пользуется, НО (!) на начальных этапах обучения. Так как остановиться на этом уровне решения вопроса означает "замораживание" уровня квалификации. Подробнее об этом поговорим в части, которая так и называется "Уровни квалификации".

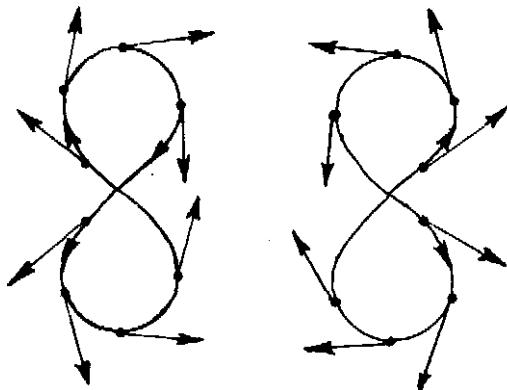


Рис. 9.5



Рис. 9.6

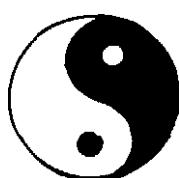


Рис. 9.7

в известном всему миру знаке-символе с изображением двух гоняющихся друг за другом и слитых в единый клубок дельфинов - белого и черного (см. рис. 9.7).

Более наглядно и понятно смена категорий "камуфляж" и "реальная угроза" воспринимаются, когда эта техника демонстрируется с применением ножа. Эта техника не очень сложна, но очень эффективна. Ей можно противопоставить только такую же, но в более квалифицированном исполнении. И если

3. СОВМЕСТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ РУК

В реальной жизни все наши движения имеют комплексный характер. Поэтому рассмотрение движений отдельной части тела без учета движений остальных его частей используется лишь для частного анализа. Сделаем шаг дальше и рассмотрим, какие могут решаться проблемы, когда начинается более реальная картина боя: совместные действия рук.

3.1. КАМУФЛЯЖ И УГРОЗА

Рассмотрим одну из характерных позиций, принимаемых бойцом кунг-фу (в лево- или правостороннем варианте исполнения) во время рукопашной схватки или перед ее началом (см. рис. 9.6):

Особенностью приведенной на данном рисунке позиции является попеременная смена положения рук: одна рука выдвинута слегка вперед и является для противника реальной угрозой, а вторая рука закамуфлирована, то есть спрятана под локтем выдвинутой вперед руки.

Периодический перевод каждой руки из положения "камуфляж" в положение "реальная угроза" и наоборот является наиболее наглядным примером действия открытых древними китайцами законов диалектики и зашифрованных



Рис. 9.8



Рис. 9.9



Рис. 9.10

против Вас противник пошел с ножом, приняв позицию, показанную на рис. 9.8, или такую, как на рис. 9.9 - то это еще не очень опасно. Гораздо опаснее для Вас, когда нож у противника переходит периодически в положение "камуфляж" и "реальная угроза", как это показано на рис. 9.10.

Боец кунг-фу, постоянно меняя положение своих рук, всегда определяет сам - в каких случаях "реальная угроза" перестанет превращаться в "камуфляж" и действительно реализуется в атаку.

В тех случаях, когда "реальная угроза" начинает уходить под локоть другой руки, то есть превращаться в "камуфляж", нереализованный удар превращается в блокирующее движение. Это движение, в свою очередь, может стать реальным блоком, а может вновь начать превращаться в "реальную угрозу". Все решается бойцом в соответствии с ситуацией поединка. В случае реализации блока и последующего за ним ударом другой руки, часто производится так называемая "накладка". Это когда блокирующая рука смещает в сторону руку противника и в результате делает его открытым для удара, как это показано на примере (см. рис. 9.11). Пример выполнения "накладки":

На рис. 9.11 показано:

- а) блокирование правой рукой удара противника;
- б) начало выполнения накладки;
- в) окончание выполнения накладки;
- г) проведение ответного удара по противнику (контратака).

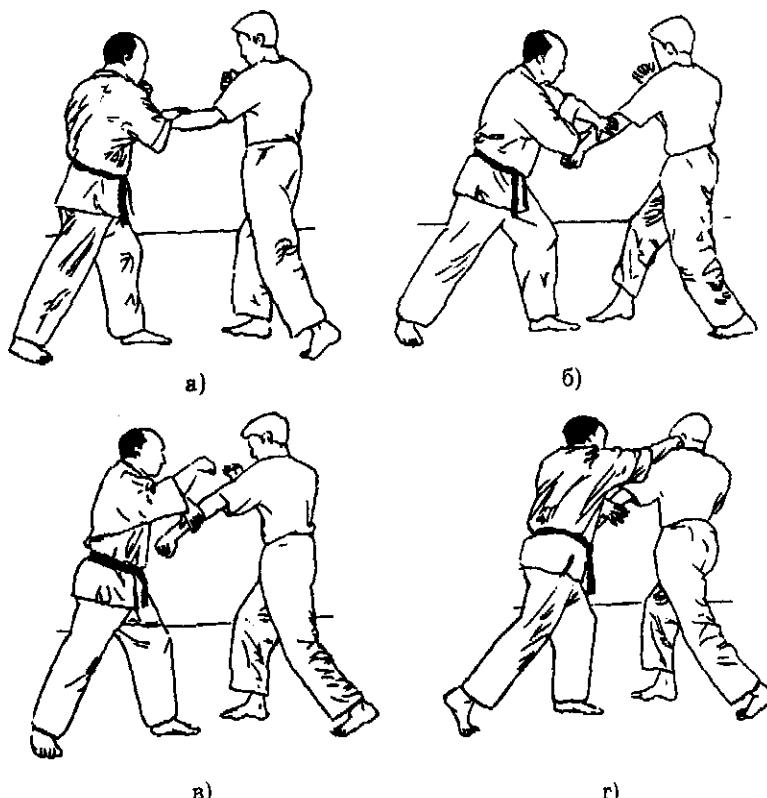


Рис. 9.11

своих действий в бою: методы обучения в большинстве школ эти разделы в себя не включают. Точнее будет сказать так: в большинстве школ кунг-фу логика применения самих приемов объясняется, а вот объяснения внутренней логики выполнения элементов приема камуфлируется уровнем имитации или "сакримальностью" темы обсуждения. В школе же Винь-Чунь объяснения сразу же идут на наиболее характерном для нормального человека языке - языке логики. Сама центральная (входная) идея, которая была заложена в основу школы, вполне проста и понятна: разработка серии приемов (схем), логика реализации которых определяет не только Ваши действия по защите открытых участков тела, но и ПРОГРАММИРУЕТ (!) на шаг вперед действия противника.

Рассмотрим конкретный пример. На рис. 9.13 показано:

- а) удар правой, блок слева - провоцирование противника атаковать справа;
- б) блок справа - защита справа и провоцирование противника ударить слева;
- в) блок слева - защита слева и провоцирование противника ударить справа;
- г) блок справа, удар слева - защита от спровоцированного удара справа и контрудар слева.

Как видно из приведенного на рис. 9.13 учебного примера, программирование противника производится путем ПРОВОЦИРОВАНИЯ его на заранее заготовленную "фишку", нейтрализующую предполагаемые его активные действия и заманивающую в ловушку контрудара.

Конечно, противник может и не поддаться на заготовленную Вами ловушку-provocation и тогда, казалось бы, должна сломаться вся построенная Вами схема действий. Но, во-первых, действуя подобным образом в очень быстром темпе, Вы в любом случае гарантируете себе достаточно надежную защиту. А во-вторых, противник может не поддаться на Ваши уловки один, два-пять раз. Но если Вы таким образом строите весь бой, состоящий из многих десятков переключений слева направо и наоборот, используя увязанные в единую и слитную цепочку разнообразные боевые схемы, то противник НЕИЗБЕЖНО запутается и сделает промах. Боец школы Винь-Чунь любую оплошность противника моментально использует для расширения бреши в его защите, ее полного разрушения и достижения победы в поединке.

Таким образом, последовательность действий (алгоритм) по принципу открытия-закрытия "окон" позволяет решать несколько задач:

- а) последовательно закрывать все бреши в защите;
- б) вводить противника в заблуждение, путать его и провоцировать на ошибки, таким образом, программируя его действия;
- в) отслеживать действия противника, так как именно Вы и планируете (программируете) их заранее.

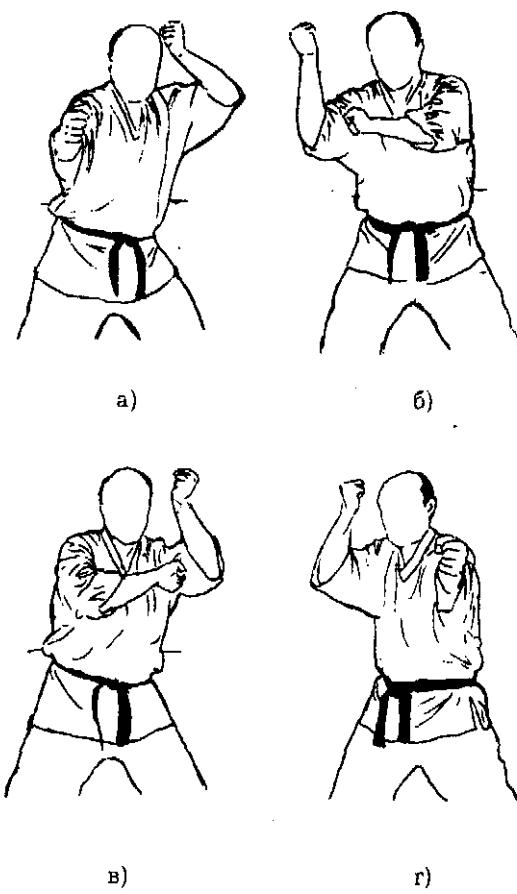


Рис. 9.13

Угадывание действий противника на один шаг (такт) и более вперед позволяет решить еще одну задачу: работать в режиме "липких" рук - это когда противник не может избавиться от блокирующих накладок Ваших рук. Ведь Вам заранее известны действия противника (Вы их сами запланировали), а значит, легко следовать за движением его рук, отставая всего на долю такта. Происходит как бы прилипание Ваших рук к рукам противника - отсюда и название

этой системы рукопашного боя - "липкие руки".

Возвращаясь к примеру, приведенному на рис. 9.13, проанализируем его с точки зрения последовательности открытия - закрытия "окон", представив эту последовательность в виде блок-схемы (рис.9.14).

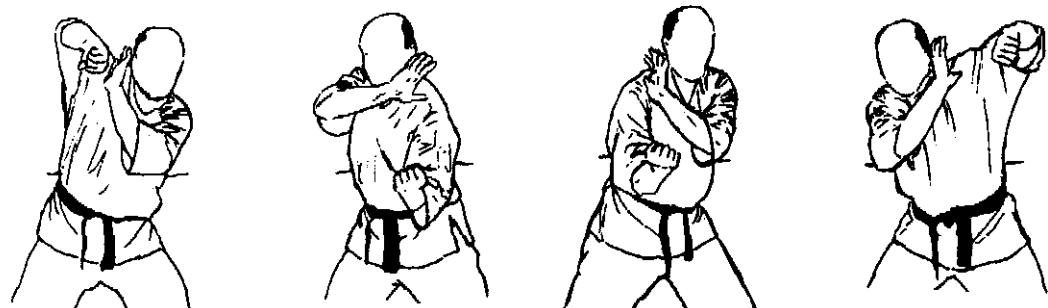
Из приведенной на рис. 9.14 блок-схемы видно, что для реализации двух ударов необходимо сделать четыре действия. Может быть

кому-то покажется, что производится много нерезультивных действий. Но, во-первых, и это достаточ но хороший показатель. Во-вторых, еще раз следует подчеркнуть, что данный пример является учебным. Он хорош для объяснений идей и принципов. А если Вы сомневаетесь в эффективности таких подходов, то найдите специалиста по школе Винь-Чунь и, я убежден, Вы развеетесь в своих сомнениях. Или вспомните, что Брюс Ли обучался четыре года именно по этой школе, которая, кстати, создавалась для людей несильных - детей и женщин, чтобы они могли побеждать тех, кто физически сильнее их.

Рассмотрим еще один пример, наглядно демонстрирующий последовательность перекрытия "окон". Он также состоит из четырех действий, но каждое действие состоит одновременно из двух элементов: и блока и удара (см. рис. 9.15):



Rис. 9.14



Rис. 9.15

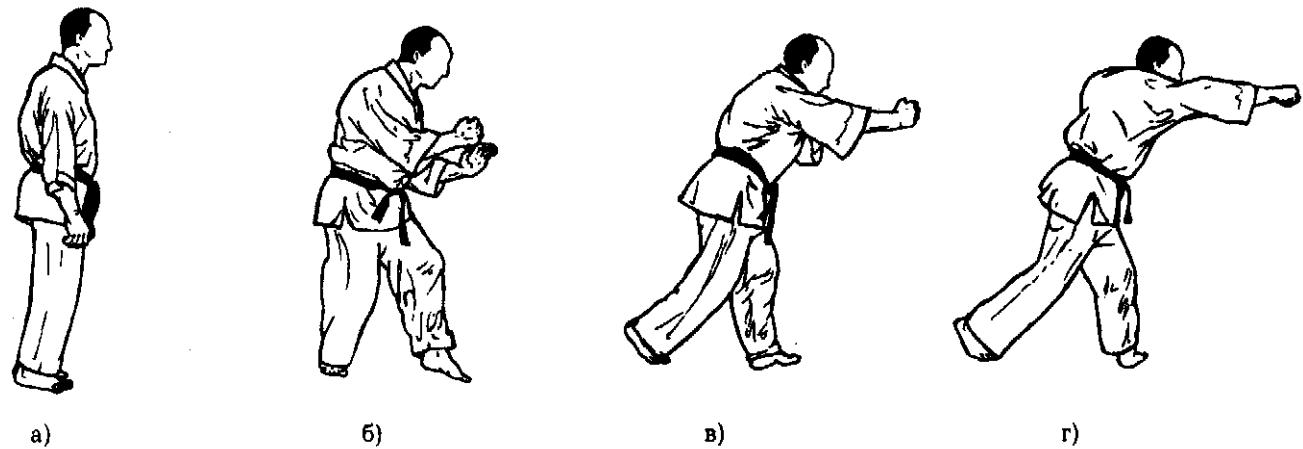
Как видно из рис. 9.15, после выполнения очередного удара с блоком, бьющая рука сразу же разжимает кулак и боец ладонью производит закрытие "окна", выполняя блок, а другая рука, которая до этого, тактом раньше, выполняла блок, идет на удар. При непрерывном и быстром темпе выполнения Вами этих действий возникает "облако" из ударов и блоков, через которое противнику сложно пробиться, пытаясь нанести Вам удар, и столь же сложно найти защиту от него. Такая техника близка к технике классического бокса, но, в тоже время, для боксеров является и недоступной. Ведь их руки, привыкшие к бинтам и перчаткам, не приучены переводить кулаки в положение "ладонь". А в этом - один из ключевых моментов данной техники.

ЭТАЛОНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

1. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

1.1. КАК МЫ ХОДИМ - ТАК И БЬЕМ

Посмотрите более внимательно, как Вы ходите своим естественным шагом. И Вы, очевидно, подметите, что шагу вперед любой ноги соответствует отмашка назад одноименной с ней руки. Следовательно, при естественном шаге вперед, например, ЛЕВОЙ ноги, точно также вперед будет выдвинута Ваша ПРАВАЯ рука. Такая же постановка в вопросе координации положения рук и ног была принята в кунг-фу и при выборе техники основного удара: шаг левой ногой - удар правой рукой, шаг правой ногой - удар левой рукой (см. рис.10.1).



На рис.10.1 показано:

Рис. 10.1

- а) исходное положение;
- б) левая нога начинает делать шаг, коснувшись носком земли; правая рука начинает идти на удар, а левая - на блок от удара снизу;
- в) правый кулак в вертикальном положении коснулся или на подходе к корпусу противника, а левая нога продолжает поворачиваться носком наружу;
- г) правый кулак, продолжая крутиться вокруг своей оси, принимает горизонтальное положение, а левая стопа полностью развернута носком наружу и перпендикулярна линии атаки.

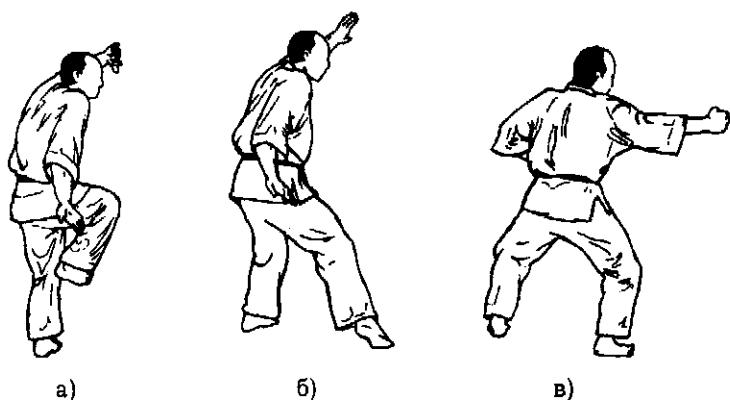


Рис. 10.2

На следующем рисунке 10.2 показано возможное продолжение этого удара, имеющее для нашего анализа принципиальное значение.

На рис.10.2 показано:

- а) правая нога отрывается от земли, правая рука выполняет нижний блок, а левая - верхний, и боец принимает стойку "журавля";
- б) правая нога касается носком стопы земли,

правая рука готова к нанесению удара кулаком;
в) и эстоки "всадника" (которая может смениться стойкой "лучника") производится удар правой рукой.

Если между действиями бойца, показанными на рис.10.1 и рис.10.2, сделать так напрашивающийся к выполнению боковой удар ребром стопы, то получится простая, но очень эффективная связка, которую можно попеременно выполнять то справа, то слева (см. рис. 10.3).

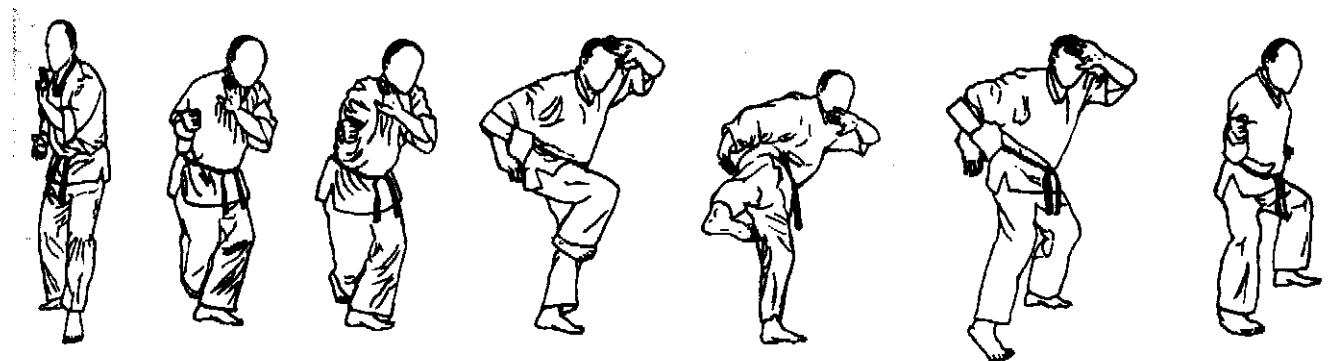


Рис. 10.3

Подчеркнем еще раз: ОСНОВНЫМ ТИПОМ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ В КУНГ-ФУ ЯВЛЯЕТСЯ ДВИЖЕНИЕ, ПОКАЗАННОЕ НА РИСУНКЕ 10.1.

Выход на удар, показанный на рис.10.2, является лишь одним из множества возможных вариантов отклонения от основного типа шага и соответствующего ему удара.

1.2. ПОЯСНЕНИЯ К ТЕХНИКЕ УДАРОВ

Необходимость разворота опорной ноги носком наружу обеспечивает решение ряда проблем:
а) увеличивает досягаемость цели на 10-15 сантиметров;
б) подготавливает заранее постановку опорной ноги к выполнению ударов другой ногой;
в) расширяет возможности применения различных видов перемещений как по прямой линии, так и по криволинейным траекториям.

Рассмотрим перечисленные достоинства такого шага на конкретных примерах. Так, на рис. 10.4 показан вариант проведения прямого удара рукой, когда опорная передняя нога не разворачивается носком наружу, а на рис.10.5 показан вариант с разворотом.

И в самом деле:

Попробуйте выполнить удар первым и вторым способом, и Вы удостоверитесь, что дистанция определяется расстоянием не от носка передней ноги до цели, а от пятки. А разворачивая стопу носком наружу, мы, фактически, выдвигаем свою пятку вперед. И, таким образом,

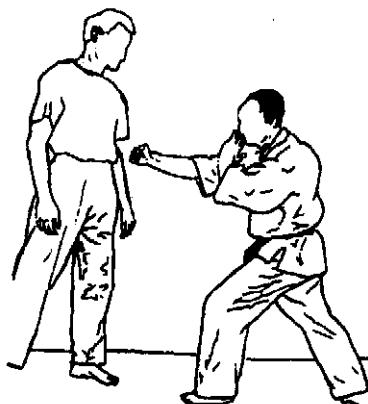


Рис. 10.4



Рис. 10.5

сокращаем дистанцию на, может быть, решающие исход поединка 10-15 сантиметров. А сколько спортсменов и бойцов рукопашного боя повредили себе связки ног, когда из-за мелкого, например, камешка под ногой или по забывчивости они, выполняя высокие удары ногой, оставляли опорную ногу не развернутой наружу. А ведь многие школы каратэ требуют выполнять разворот стопы во время выполнения удара, а не до того. А это опасно. Удар будет наиболее эффективным, если он выполняется одновременно с постановкой стопы на землю. Ведь если Вы сначала поставите ногу, а затем ударите кулаком, то часть энергии удара уйдет через ногу в землю. А если сначала ударите рукой, а потом поставите ногу, то происходит "завал" Вашего тела и удар "размазывается" и становится не сильным.

1.3 УДАР С ШАГОМ В КАРАТЭ

В каратэ, как правило, основной удар рукой (типа "цуки") выполняется с одновременным выдвижением вперед одноименной ноги. То есть типа той атаки, что показана на рис.10.2. В результате удар типа кунг-фу как бы "проглатывается", а реализуется только типа каратэ.

Теперь рассмотрим этот вопрос с методической точки зрения. В каратэ освоение техники идет по линии "от простого к сложному, от частностей к общему". Поэтому в каратэ на начальных этапах обучения принят на вооружение более простой тип перемещения - согласованное по фазе движение одноименных рук и ног. В дальнейшем, на мастерском уровне, "проглоченный" тип удара с шагом "всплынет".

А в кунг-фу освоение техники идет по несколько иным принципам. Там типы ударов, блоков, перемещений принимаются к изучению сразу более сложные. Но зато и более естественные. Поэтому "кунфушник" осваивает технику более форсированными темпами, чем каратист. Но об этом поговорим подробнее в части 5 "Уровни квалификации" этой книги. А сейчас, рассмотрев вопрос о том, как мы естественным образом ходим, а также как это отражается на наших подходах к технике ударов в движении, попытаемся сделать из этого очень важные обобщения.

2. БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЕ

2.1. ПРЕДИСЛОВИЕ К ТЕМЕ

Проанализировав технику выполнения наших естественных движений во время ходьбы и выяснив, что в кунг-фу на их основе строятся основные боевые решения, рассмотрим теперь, какие существуют методы в подобных построениях. Их существует множество - сколько школ, столько и методов. Принципиально важно то, что в кунг-фу, независимо от видов школ и используемых ими методов преподавания, характер движений является единым! Это единство обеспечивается: во-первых - наличием общих для различных групп школ и стилей теоретической первоосновы - ЕДИНОГО (!) для них всех одного Основного Базового Движения, а во-вторых - ЕДИНСТВОМ всех Основных Базовых Движений всех групп школ и стилей. Может даже быть и так, что какая-то конкретная школа, например "школа тигра", не имеет на вооружении такой своей теоретической первоосновы - образцовой кривой. Ибо "вход" в движения школы производится путем имитации движения соответствующего названию школы зверя или образа. Но независимо от этого сверку главных движений, выполняемых по данной школе, можно производить фактически по любому из Основных Базовых Движений.

Итак, рассмотрим некоторые из них.

2.1. "МАШИТЕ РУКАМИ КАК ОБЛАКОМ."

Если попытаться чуть-чуть изменить наш естественный прямолинейный шаг и такую же прямолинейную отмашку назад одноименной руки и, немного замедлив движение и расслабив при этом тело, посмотреть что из этого получается, то можно заметить следующее:

а) Руки при движении вперед заносит по дуге сначала в сторону, а потом вовнутрь. То есть правую руку заносит по инерции по дуге сначала вправо, а потом влево от средней оси, которая делит нас условно на левую и правую половины. Далее правая рука возвращается в исходное положение, завершая рисунок петли-траектории, которая явно имеет характер восьмерки. Вторую руку (в нашем случае левую) в это время заносит назад, причем тоже по траектории замкнутой петли типа восьмерки. Следовательно, наши руки при непринужденном движении совершают колебания, имеющие форму двойной замкнутой петли типа восьмерки.

б) Совершая указанные движения рук, мы также замечаем, что когда наша рука пересекает впереди нас вертикальную ось, то наше тело стремится повернуться в соответствующую руке сторону. То есть когда вперед выходит левая рука, то нас разворачивает влево, а когда правая рука - вправо. Это явление реверса является очень важным. На естественности этого движения в кунг-фу строится очень многое, в том числе принципы ухода с линии атаки.

в) Меняя длину наших шагов, мы заметим, что в случае их увеличения наши руки начинают совершать все более сложные по конфигурации петли, пока не доходят до определенного максимума сложности. Ограничителем этого максимума являются: во-первых, амплитуда колебания, то есть длина наших рук, во-вторых, ширина самого шага и, наконец, в третьих, доступный для нас поворот нашего тела (влево или вправо), выполняемый во время этих действий.

Все это, вместе взятое, рождает упражнение, которое китайцы называют "МАШИТЕ РУКАМИ КАК ОБЛАКОМ". Бывают и другие названия данного упражнения, похожие на это. Характер описанных выше движений (в варианте максимального размахивания руками) показан на рис. 10.6. Если Вы это упражнение будете выполнять с шаром в руках, то при переходе из одного крайнего положения в другое Ваш шар будет переворачиваться на 180 градусов. Поэтому одноразовый переход из одного крайнего положения в другое мы будем называть полупериодом движения или одним измерительным тиктом.

А вот как его описывают в гимнастике "Тайци-циоань":

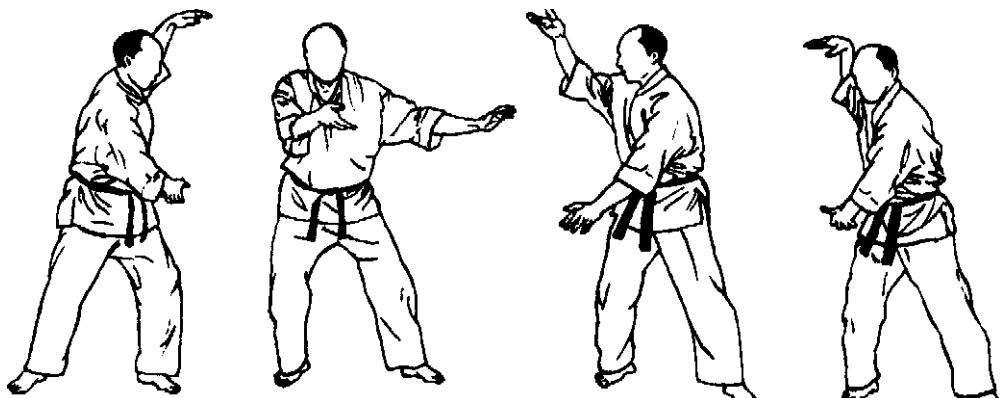


Рис. 10.6

"Упор на правую ногу, правая стопа параллельна левой, колени чуть согнуты. Правая рука выполняет круговое движение против часовой стрелки, проходя сверху вниз к левому бедру. Поверните корпус направо, руки продолжают круговое движение, левая рука описывает круг сверху вниз в левую сторону, затем идет к правому бедру, ладонью вверх, а правая вновь идет вверх..."

Вы уже запутались в описании упражнения? Так оно же не все процитировано...! Причем для лучшего восприятия автором не приведены указания в ориентировке по частям света, И если Вы нигде этой гимнастике не обучались, то освоить ее упражнения самостоятельно чрезвычайно трудно. Кто желает освоить это упражнение по китайским источникам, может изучать всем доступное в наши времена руководство по тайцзи-циоань. А еще лучше пройти по этой гимнастике специальные курсы обучения. Причем желательно у китайских специалистов. Автор же предложил Вам идти к пониманию этого, казалось бы сложного движения, от анализа нашего естественного шага. Ниже, в главе И, будет приведена несколько иная технология выполнения движения "Машите руками как облаком", которое назовем **ОСНОВНЫМ БАЗОВЫМ ДВИЖЕНИЕМ (ОБД)**.

Подчеркнем следующие важные свойства этого движения:

- Независимо от того, насколько велика амплитуда движения наших рук и всего тела и соответственно меняющаяся форма кривых, описываемых в пространстве - суть базового движения от этого не меняется.
- Основное Базовое Движение - есть ЭТАЛОН, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ КРИВАЯ, ОБРАЗЦОВАЯ ЛЕКАЛА и тому подобные определения УНИВЕРСАЛЬНОЙ ГЕОМЕТРИЧЕСКОЙ КРИВОЙ, по которой можно производить сверку основных движений в рамках ЛЮБОЙ школы кунг-фу.

Достаточно посмотреть характер движения на соответствующем участке ОБД и будет ясно, как должно выполняться производное от ОБД боевое движение по какой-либо конкретной школе кунг-фу: тигра, обезьяны, богомола и т. д. То есть фазы положения рук, поворота тела, положение центра тяжести и прочее - все можно подкорректировать при самостоятельном "раскручивании" какой-либо школы. Все это возможно, если Вы знаете ОБД.

Боевое движение, которое является производным от ОБД называется **БОЕВЫМ БАЗОВЫМ ДВИЖЕНИЕМ (ОБД)**. Это движение уже наполнено образом конкретного "зверя" или почерком какой-либо школы кунг-фу. Поэтому в нем не всегда так просто узнать его теоретическую "первооснову". Рассмотрим для наглядности два примера: первый - из школы богомола, в котором проведение приема "Бросок богомола" разбито в соответствии с полупериодами Основного Базового Движения, а второй пример - из боевого арсенала Брюса Ли.

ПРИМЕР 1: "БРОСОК БОГОМОЛА"

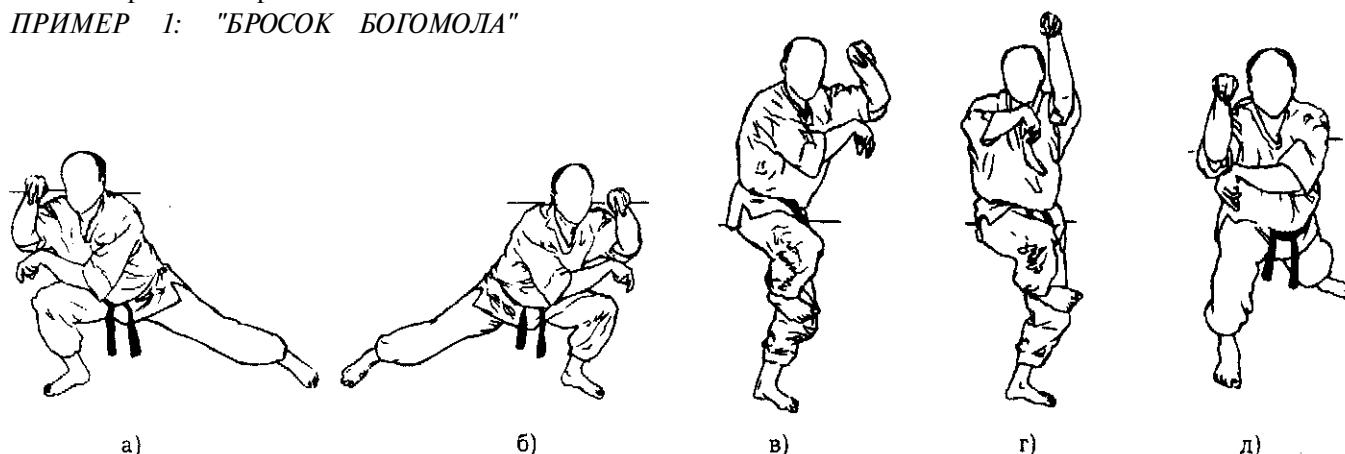


Рис. 10.7

На рис. 10.7 показано:

- 1 полупериод движения
- исходное положение - низкая правосторонняя стойка;
- смещение в аналогичную левостороннюю стойку;
- выход на высокую позицию тела с тем же положением рук;

2 полупериод движения

г) начало броска: выполнение в процессе приземления на правую ногу (стопа еще не коснулась земли) смены положения рук;

3 полупериод \ движение

д) завершение броска: правая стопа жестко ставится на землю (центр тяжести тела почти полностью приходится на нее), руки вновь меняют свое положения на противоположное.

ПРИМЕР 2: *ДВОЙНОЙ УДАР"

Данный прием взят из арсенала техники боя Брюса Ли. Особенностью выполнения приема является то, что первый удар производится в заключительной фазе вытянутого в струну (с опорой на одну ногу) тела атакующего бойца, а второй удар выполняется в момент постановки на землю второй ноги с уходом за фланг противника. Прием можно выполнять при условии, что противник находится в противоположной относительно Вас стойке, то есть если, например, Вы находитесь в правосторонней стойке, а противник - в левосторонней или наоборот (рис. 10.8).

Логика приведенной на рис.10.8 связки близка той, что показана в предыдущем примере. Но в данном случае рисунок петли имеет минимальную сложность, в результате чего атака получается очень концентрированной.

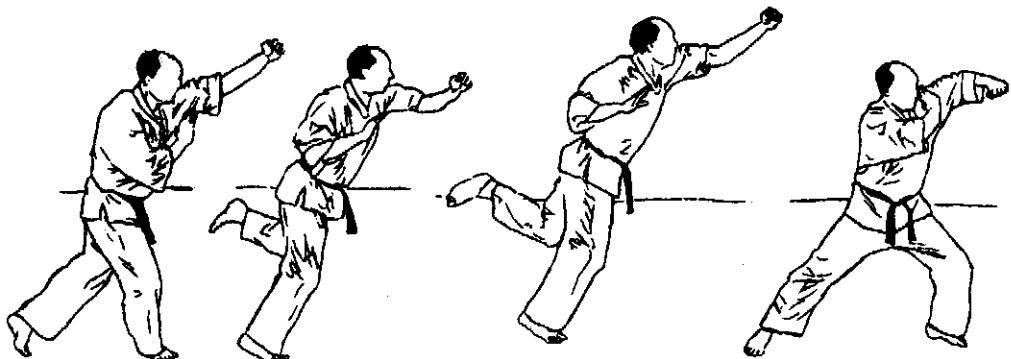


Рис. 10.8

2.2. "КРУЧЕНИЕ ЧАШ"

Еще одним интересным эталоном движения по двойной петле может являться часто используемое в школах кунг-фу так называемое "кручение чаш". Оно заключается в том, что боец, держа в каждой руке по чаше (пиале), реальной или воображаемой, вращает эти чаши таким образом, что проносит их периодически у себя над головой (вперед или назад), при этом не расплескав ни капли.

Кручение чаш может выполняться следующим образом:

- а) кручение одной рукой по часовой или против часовой стрелки;
- б) кручение двумя руками таким образом, чтобы чаши одновременно проносились над головой в направлении ото лба к затылку (синхронный прямой режим);
- в) то же самое, что и в пункте б), но в направлении с затылка ко лбу (синхронный обратный режим);
- г) то же самое, что и в пункте б), но одна рука опережает другую на 180 градусов (асинхронный режим движения вперед);
- д) то же самое, что и в предыдущем пункте, но руки проходят над головой в направлении с затылка ко лбу (асинхронный режим движения назад);
- е) одна рука вращает чашу в прямом режиме, а другая в обратном;
- ж) многочисленные варианты кручения чаш с переменной амплитудой вращения;
- з) многочисленные варианты с упрощением траектории, кручения чаш (что в таком случае влечет их

"опрокидывание" на отдельных участках траектории).

Эти упражнения очень хороши для развития координации движений, а также в качестве утренних гимнастических занятий.

На рис.10.9 показан пример вращения одной чаши правой рукой против часовой стрелки. Этот вариант вращения является самым простым и доступным в исполнении, и с него обычно начинается обучение работы с чашами.

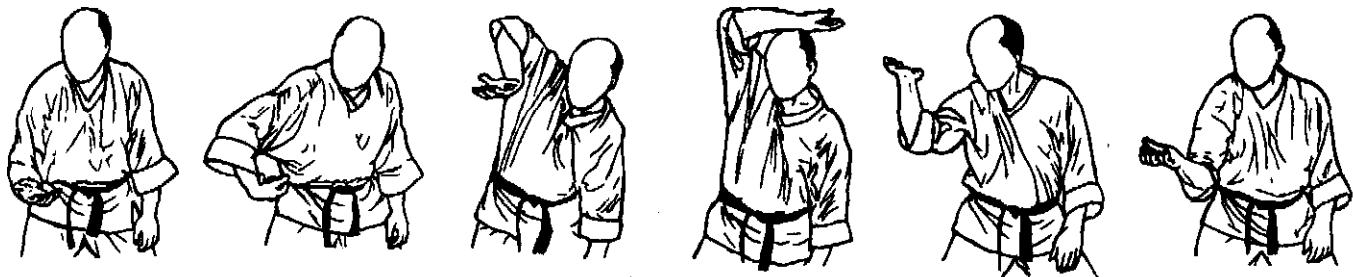


Рис. 10.9

На рис.10.10 показано "кручение чаш" в прямом асинхронном режиме движения вперед в качестве эталонного движения, а на рис.10.11 представлен его боевой вариант, выполняемый в рамках школы обезьяны.

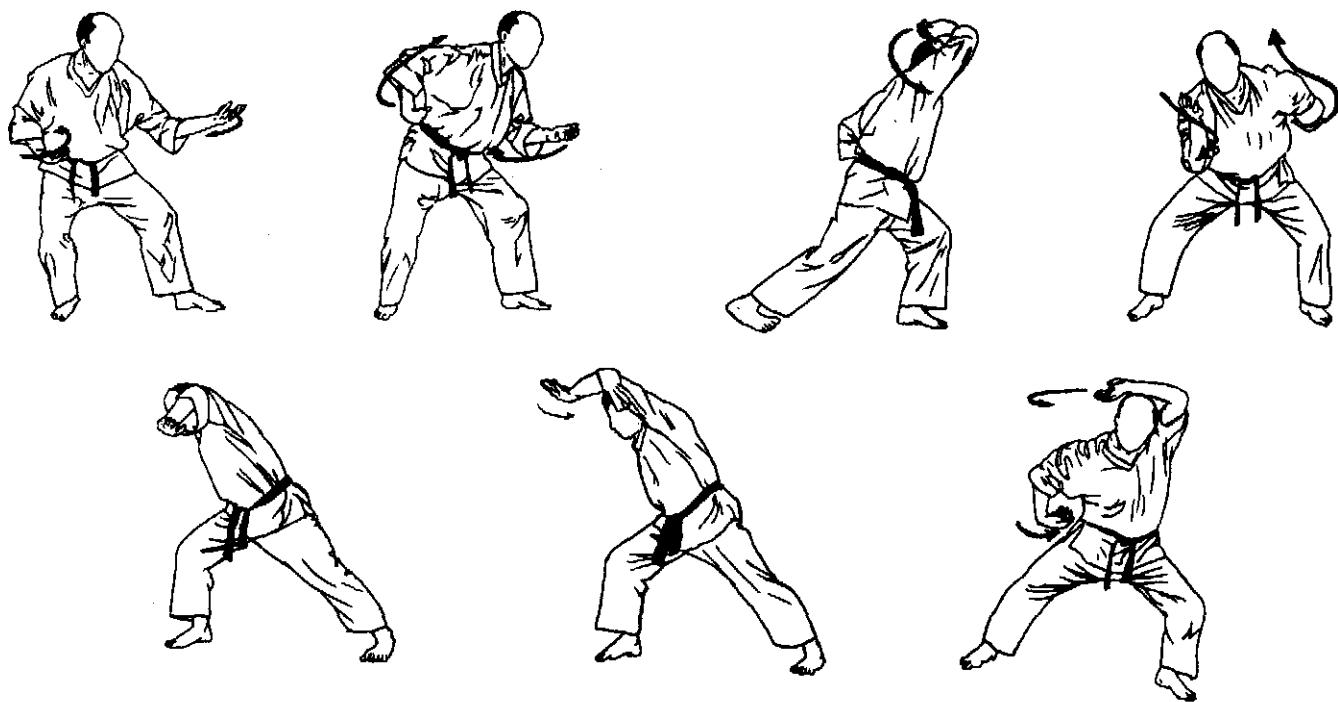


Рис. 10.10

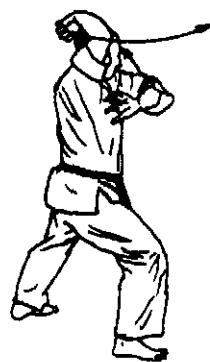
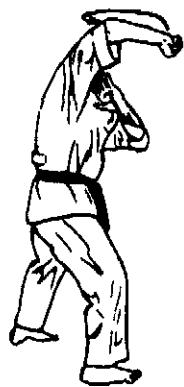
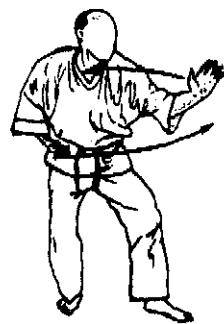


Рис. 10.11

2.3 'НАМАТЫВАНИЕ НИТИ'

Это движение практически повторяет приведенное выше "Машите руками как облаком", но в качестве подсказки по его выполнению используется техника попеременного наматывания нити (пряжи) на предплечье то одной, то другой руки (см. рис. 10.12).

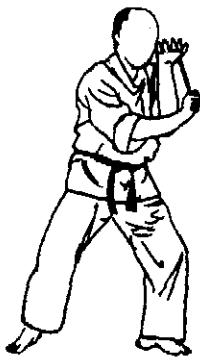


Рис. 10.12

КРАТКОЕ РЕЗЮМЕ

Подводя итоги всего вышеизложенного в данной главе, можно сформулировать следующее:

- а) основные боевые движения бойца производятся на базе его естественных движений, выполняемых во время обычной ходьбы;
- б) подробное "изложение" этих естественных движений содержится в так называемых "эталонных" или, иначе, "образцовых" движениях, которые мы называем Основным Базовым Движением, являющееся теоретической первоосновой для производимых на их основе Боевых Базовых Движений;
- в) все виды Основных Базовых Движений, несмотря на разную технологию их построения, имеют единый характер описывающих их кривых, что и объясняет явное родство всех существующих многих сотен различных школ кунг-фу (подробнее об этом см. в главе 13 "Закон сильного справа").

ГЛАВА 11

ЕЩЕ ОДИН МЕТОД: ПРИМЕНЕНИЕ ШАРОВ И СФЕР

1. ПРЕДИСЛОВИЕ

Это еще один вариант описания Основного Базового Движения, который по логике изложения следовало бы отразить в предыдущей главе. Но ввиду особой важности изложения этого метода для понимания последующих материалов книги и его относительной сложности, Автор решил метод применения шаров и сфер дать в отдельной главе.

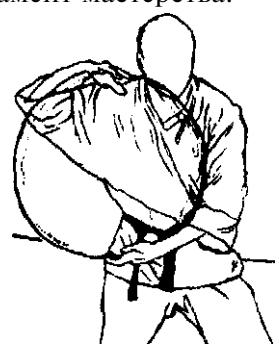
Данный метод имеет широкое распространение в школах кунг-фу. Но одни школы используют лишь отдельные элементы метода применения шаров и сфер, а другие в достаточном мере. Так, например, некоторые мастера одного из "внутренних" направлений кунг-фу Тайцзи-цюань практикуют выполнение комплексов упражнений, не выпуская из рук специально изготовленных для этих упражнений шаров или мячей. Шары эти изготавливают из различных материалов: надувные (то есть "воздушные"), деревянные, изготовленные из камня и даже металлические. И величина их может быть самой различной, в зависимости от цели наработки: от 3-4 сантиметров в диаметре, до диаметра, равного половине длины предплечья, полной длине предплечья, двум предплечьям и так далее - до размеров максимального размаха обеих рук конкретного исполнителя упражнений.

Относительная сложность этого метода обусловлена прежде всего его необычностью и слабым пониманием (на первых порах обучения) его прикладного значения. Но, вместе с тем, для него характерны хорошая наглядность, а также универсальность и доступность в преподавании. Боец, прошедший по этому методу лишь самый начальный курс обучения, но зная основные положения теории, в состоянии самостоятельно выйти на мастерский уровень квалификации. Применение этого метода в постановке основных элементов технической базы - ударов, блоков, уходов с линии атаки, перемещений и многого другого, что имеется в кунг-фу, - трудно переоценить. Причем изначально на базе этого метода дается глубинное понимание всех процессов, происходящих в бою. Усвоение изучаемой техники после первого, трудного периода привыкания к методу, в дальнейшем идет форсированными темпами, а навыки, приобретенные с его помощью, закладывают правильную культуру движения - фундамент мастерства.

Например, если Вы будете держать тяжелый каменный или металлический шар, как это показано на рис. 11.1, то естественно, что Ваша левая рука будет максимально напряжена - ведь фактически она одна и держит тяжесть, а правая рука, чтобы дополнительно не нагружать левую, должна быть расслаблена. Именно таким образом и должен группироваться боец, встречая атаку противника, находясь в такой стойке.

Все это, вместе взятое, компенсирует возможные трудности в понимании метода применения шаров и сфер и с лихвой вознаграждает каждого.

Один из трудных моментов в освоении метода - это проблема размеров шара. Действительно, когда работа идет с реальными шарами, то обучающийсявольно-невольно выдерживает размеры (диаметр) шара постоянными. В дальнейшем необходимо научиться по ходу движений этот диаметр изменять. В принципе, в школах кунг-фу при работе с реальными шарами диаметры применяемых в тренингах шаров изменяются (!), но не потому, что сами шары являются изменяемыми, а потому что для этого используется уже не один шар, а несколько, комбинируя которые по-разному, можно создавать такие позиции тела, которые характерны для сложно, но эффективно решаемых боевых ситуаций. Выполнение ТЯК-МУ *vnnar^urt™* «~й—



Rис. 11.1

мастерства цирковых жонглеров, и мы в рассмотрении темы о методе шаров и сфер так "глубоко копать" не будем.

В данной главе Автор намерен показать лишь отдельные элементы практических решений, связанных с методом применения шаров и сфер и, в то же время, изложить полную технологию построения (на базе этого метода) Основного Базового Движения. На основе этого материала в части 6 данной книги будут изложены принципы квалификации мастерства бойцов кунг-фу по пяти уровням, а Вы, дорогой читатель, при желании, можете всеми этими сведениями воспользоваться. Если же Вас не прельщает перспектива разбираться со всеми этими абстракциями - шарами, сферами и их трансформациями, то Вы вполне можете в освоении боевого искусства обойтись и без них, воспользовавшись другим, не менее эффективным и, возможно, более доступным, методом имитации движений различных животных и зверей. Один из таких подходов, применяемый в обучении по школе "Хунг-гар" - через подражание движениям кошки, "ловящей муху", - будет подробно изложен во второй книге. Пока же попробуем разобраться, в общих чертах, с методом применения шаров и сфер. Итак, приступаем.

2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИМЕРЫ

2.1. ВРАЩЕНИЕ ШАРА ПРИМЕР 1: ЭТАЛОННЫЙ

В руки берется реальный или воображаемый шар так, как это показано на рис. 11.2, то есть правая рука держит его сверху, а левая - снизу. Затем меняете положение Ваших рук на противоположное, стараясь не отрывать ладони от поверхности шара (скользить можно). Затем вновь возвращаете шар в исходное положение.

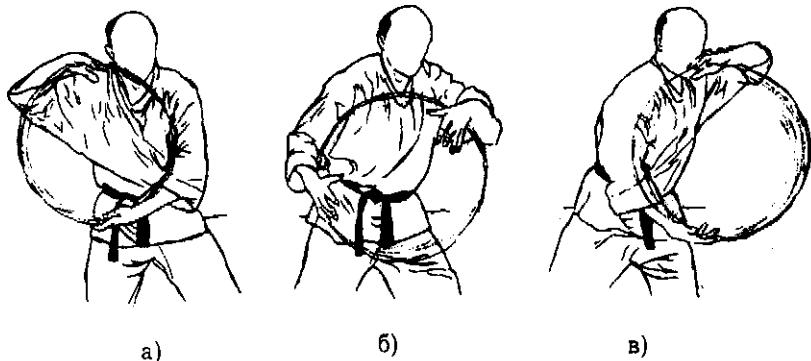


Рис. 11.2

ПРИМЕР 1.

На рис. 11.2 показано:

- а) левосторонняя стойка с шаром;
- б) промежуточное положение;
- в) правосторонняя стойка с шаром.

ПРИМЕР 2.

Производим те же действия, что и в примере 1, но в одной из интерпретаций по школе обезьяны (см. рис.11.3).



Рис. 11.3

ПРИМЕР 3.

Производим те же действия, что и в примере 1, но сжав кулаки, а на третьем такте атаки отклоняется от повторения ударов снизу для ухода вправо и нанесения правой рукой бокового удара и получаем "вращение шара" в интерпретации школ кунг-фу рисоводов и ткачей шелка южного Китая (они использовали примеры из своей трудовой деятельности, например: наматывание пряжи с клубка на оба предплечья).

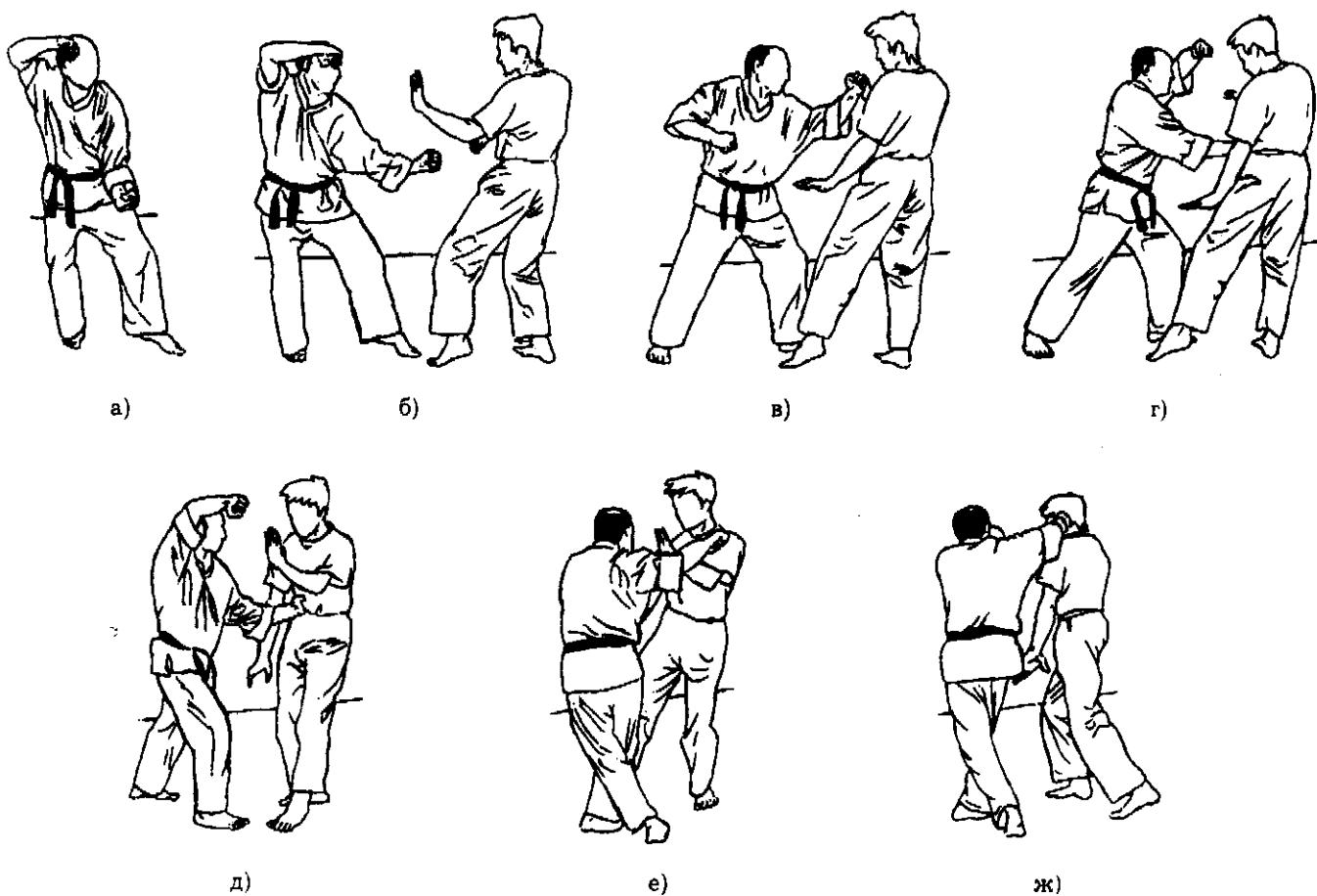


Рис. 11.4

На рис. 11.4 показано:

- исходное положение: правая рука возле правого уха {пальцы снизу}, левая рука "нацелена" в живот противника (пальцы кулака вверху);
- ,в) "вращая шар" проносим левый кулак в направлении снизу-вверх у лица противника (можно с ударом), а правый кулак ведем в нижнюю часть его корпуса;
- наносим удар правым кулаком;
- повторяем действия п. б),в), но выполняя атаку с другой стороны;
- наносим удар левым кулаком;
- уходим за левый фланг противника и наносим ему боковой удар в голову.

ПРИМЕР 4.

В примере показан фрагмент одной из достаточно простых схем с использованием, для наглядности образа охватываемого руками шара. Этот образ (но возможно применение и реального шара) помогает легче понять, как следует располагать руки в каждый момент схватки (что сообразить на начальных этапах обучения бывает достаточно сложно, а с шарами и сферами - не вызывает проблем).

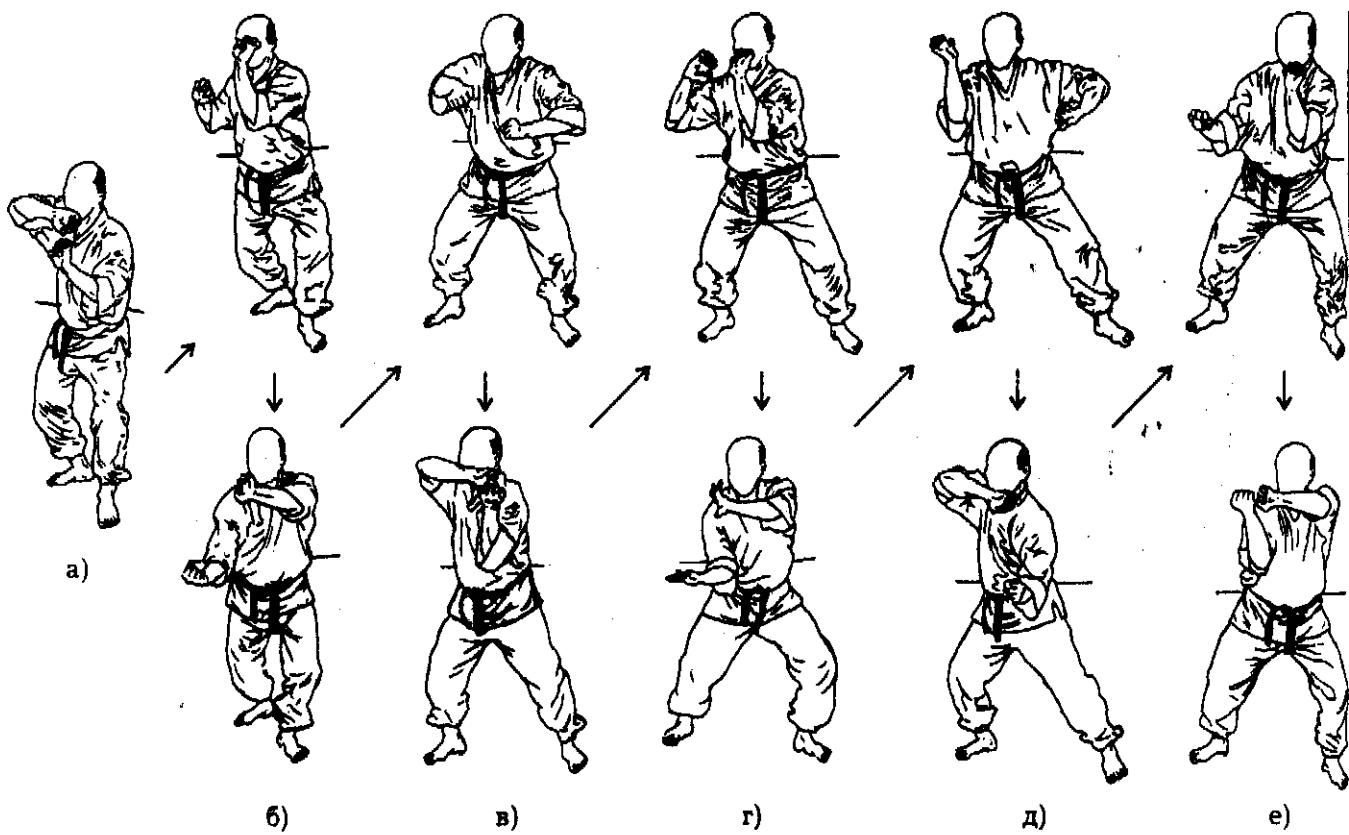


Рис. 11.5

На рис. 11.5 показано:

- а) исходное положение;
- б) удар правой рукой в нижнюю часть корпуса противника - "качение шара на себя";
- в) блок-рамка слева - "шар крутится влево" (по часовой стрелке), уменьшаясь до размеров кулака;
- г) удар ребром правой ладони в правый бок противника - продолжение "вращения шара" в том же направлении, но с восстановлением его прежних размеров;
- д) повторение п. б), но с ударом левой рукой;
- е) повторение п. в), но с построением блока-рамки справа.

ПРИМЕР 5.

Повторяем "качение шара", показанное в примере 3, но в варианте с использованием прямого удара ногой (рис.11.6).

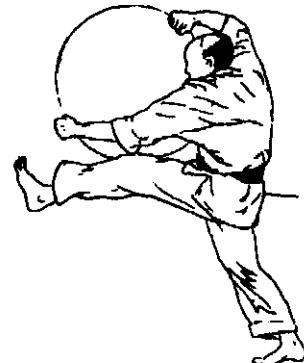
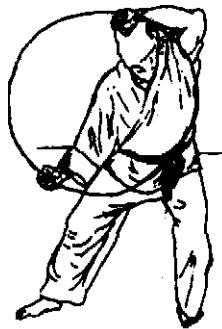


Рис. 11.6

2.2. ДЕЛЕНИЕ ШАРА

ПРИМЕР 6.

ЭТАЛОННЫЙ шар, удерживаемый в руках бойца, делится на два полушария, как бы "прилипших" к его ладоням. При этом одно полушарие, которое удерживается левой рукой, поднимается вверх, а второе полушарие, "прилипшее" к ладони, опускается вниз. Далее происходит смена положения полушарий: находящееся в левой руке "опрокидывается" вниз, а полушарие, находившееся визу поднимается вверх (рис.11.7).

Видимо понятно, что рука, поднимающая полушарие вверх, выполняет блок от удара в голову, а рука, "опрокидывающая" полушарие вниз, защищает нижнюю часть тела бойца.

ПРИМЕР 7.

Боец готовится к атаке противника, держа "шар" в руках. Когда противник его атакует*, как это показано на рис. 11.8, то боец использует верхнее полушарие, "прилипшее" к правой руке, для блокирования атакующей ноги, а нижнее, удерживаемое левой рукой, для контратаки.



Рис. 11.7

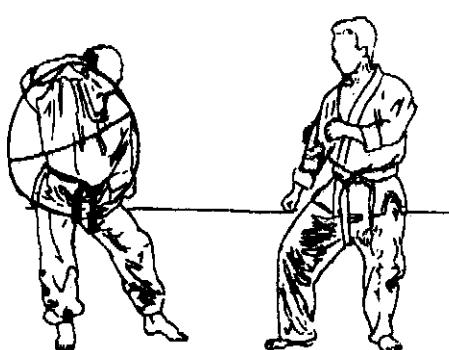


Рис. 11.8

2.3. УХОД ОТ ШАРА

В практическом плане "уход от шара" имеет большое и принципиальное значение для понимания многих технических тонкостей, имеющихся в кунг-фу. Во-первых, это помошь в понимании и освоении явления реверса или, иначе говоря, поворота, производимого телом, после взмаха руками с целью отвесить шар в сторону от себя. Это явление используется для построения основного способа перемещения, выполняемого в кунг-фу (см. ниже раздел этой главы "движение с шарами"). Во-вторых, образ шара используется для освоения техники ухода с линии удара. Рассмотрим конкретный пример.

ПРИМЕР 8.

Представьте, что на Вас катится большой каменный шар. К тому же раскаленный на огне до высокой температуры. Он вполне может Вас раздавить или, отбросив в сторону, сильно "помять" и обжечь. Вашей естественной реакцией на такую опасность должно быть стремление уйти в сторону применением отталкивающим Вас от опасности движением рук. Ибо только таким способом можно наиболее быстро и, в тоже время, с наименьшейтратой энергии избежать смертельной угрозы (рис.11.3).

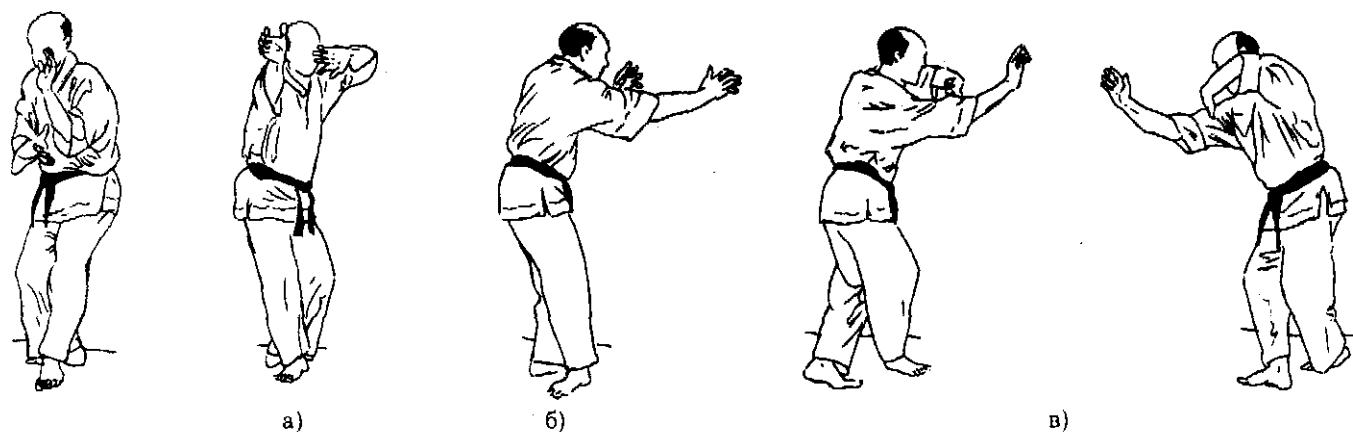
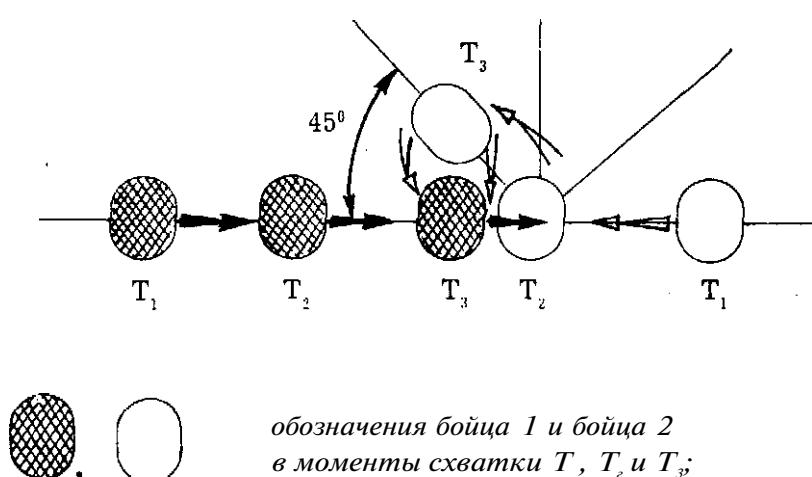


Рис. 11.9



обозначения бойца 1 и бойца 2
в моменты схватки T , T_e и T_3 ;

направление атаки бойца 1;

направление движения и контратаки бойца 2

Если проанализировать, какие имеются варианты ухода от шара с линии его движения, то, в основном, следует выделить три из них:

- а) уход в сторону-назад под углом 45 градусов;
- б) уход в сторону под углом 90 градусов;
- в) уход в сторону-вперед (то есть навстречу противнику) под углом 45 градусов.

Наиболее эффективным является третий вариант ухода. Схематично его можно представить в следующем виде (рис.11.10):

Рис. 11.10

2.4. ПРОХОД ЧЕРЕЗ ШАРЫ

ПРИМЕР 9. Предположим, на Вас катятся два раскаленных на огне каменных шара (если их поставить один на другой, то вместе они будут на уровне Вашего роста), расположенные таким образом, как это показано на рис. 11.11. Для того, чтобы пройти сквозь эти шары, Вы сначала вытягивая правую руку на уровне своей головы вперед и влево как бы подставляете свое правое плечо надвигающимся шарам, затем делаете в том же направлении (вперед и влево) шаг правой ногой. После этого, перенося вес тела на правую ногу, разворачиваетесь к нижнему шару спиной, защищая свою спину движением руки (которое соответствует своему названию: "обезьяна стряхивает жука со спины"), а левой рукой защищаетесь от левого верхнего шара. Продолжая разворачиваться против часовой стрелки, Вы оказываетесь за шарами, лицом в направлении их движения (см. рис.11.12).

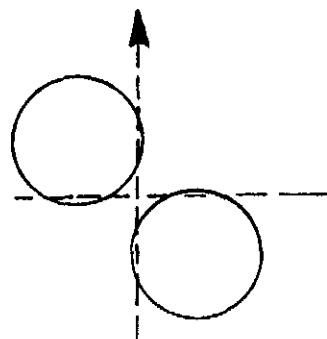


Рис. 11.11

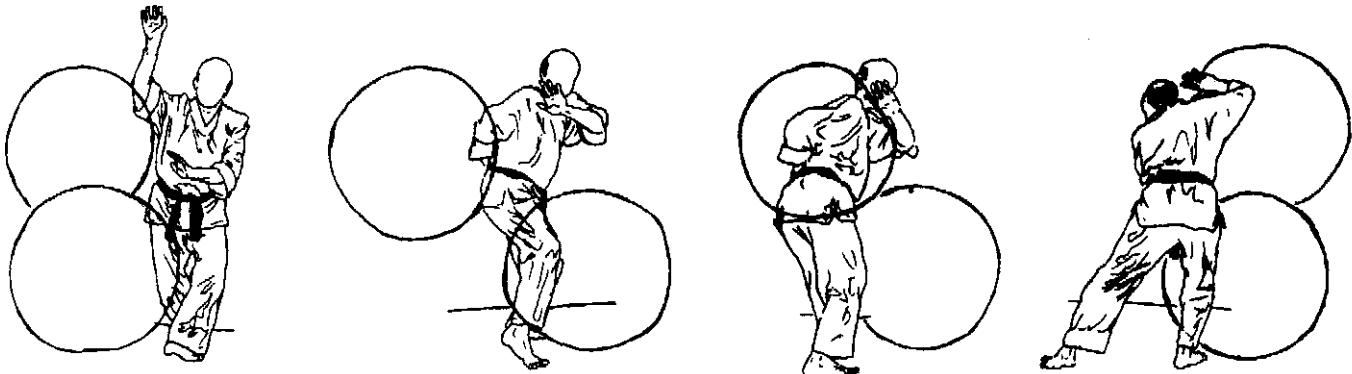


Рис. 11.12

Результатом такого прохода сквозь раскаленные шары на Ваших предплечьях должны образоваться ожоги. А если каменные шары имеют вырезанные на их поверхности какие-то надписи или рисунки, то их отпечаток должен остаться на предплечьях в виде клейма. Именно таким образом, а также им подобным, ставились "печати мастерства" выпускникам боевых школ Китая в прежние времена,

Понятно, что движение сквозь шары, показанное на рис.11.12, может иметь множество других вариантов исполнения, отражающих взгляды на решение боевых ситуаций конкретных школ. И даже в рамках одной школы версий одного базового решения может быть несколько. Рассмотрим, в качестве примера, одну из таких версий (см. пример 10).

ПРИМЕР 10.

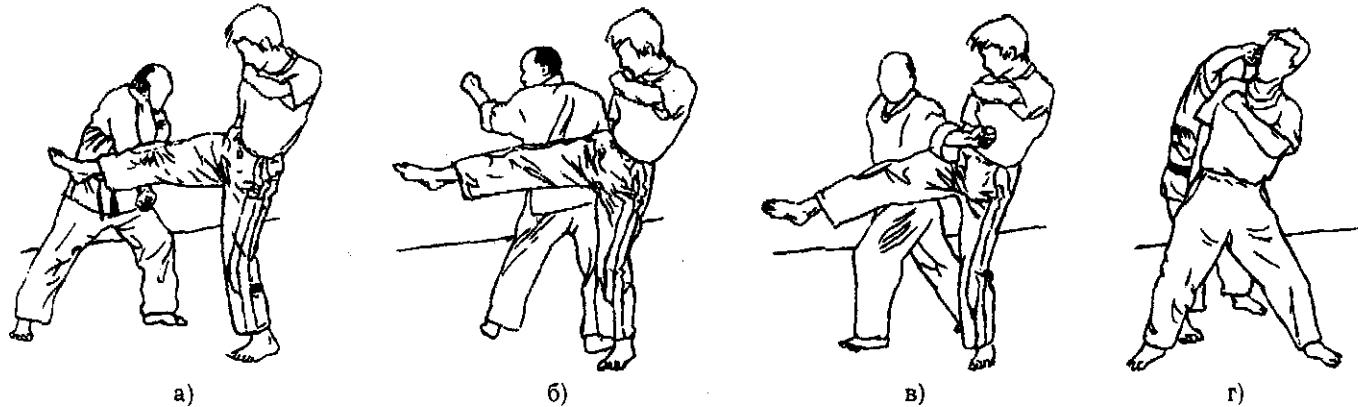


Рис. 11.13

На рис. 11.13 показано:

- выполнение блока типа "крест" против удара ногой противника;
- проход на левый фланг атаки с вращением корпуса "от противника";
- удар противника тыльной стороной предплечья и кулака левой руки (типа "уракен") в область солнечного сплетения;
- нанесение удара правым кулаком (из-за спины) в голову.

2.5. ДВИЖЕНИЕ С ШАРАМИ

Освоить технику перемещения, характерную для расслабленного естественного шага, бывает некоторым бойцам достаточно сложно. Есть и другие объяснения, как надо двигаться, не сбиваясь с ритма, будучи всегда готовым и к атаке противника, и к своей собственной, как не дать противнику "примириться" к Вашей стойке (за счет ее постоянного изменения), как научиться тихо ходить и незаметно подкрадываться - все это в себе сочетает один тип перемещения, характерный для естественного шага человека: "кошачий шаг". Прежде чем показать технологию его выполнения, необходимо сначала рассмотреть смысл каждой фазы движения не примере простого перехода от одной начальной позиции тела к диаметрально противоположной (точнее, к ее "зеркальному" отражению).

Итак, рассмотрим пример перехода из левосторонней стойки кота в правостороннюю. На рис.11.14 показаны фазы этого перехода:

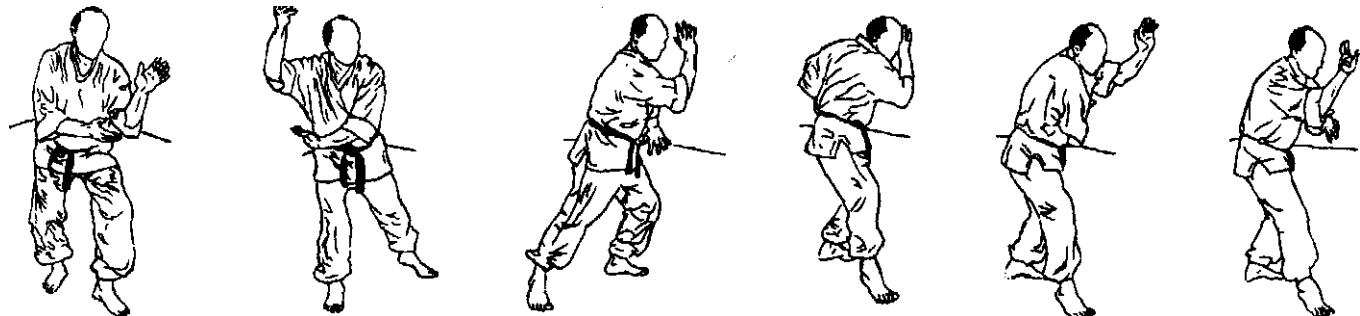


Рис. 11.14

- а) показана начальная левосторонняя "стойка кота";
- б) левой ногой делается шаг влево, а левая рука, для того, чтобы защитить нижний контур тела, опускается по дуге вправо и вниз. Правая рука поднимается над головой справа для выполнения последующего за этим (см. ниже) движения;
- в) вес тела переносится постепенно на левую ногу, левая рука "чистит", при этом, своим блокирующим движением, пространство по нижнему уровню, а правая рука контролирует верхний уровень, также смещаясь влево. По завершению этой фазы движения реализуется защита от возможного нападения слева;
- г) правая нога становится вперед, слегка касаясь носком земли, внимание переносится на пространство впереди, но положение корпуса тела и рук, для безопасности, при этом, практически, не меняется;
- д) правая рука продолжает выполнять функцию защиты от атаки слева, а левая рука движением по дуге через верх "выдвигается" на защиту от атаки спереди в голову;
- е) правая рука движется вперед и вправо, левая - опускается немного вниз, уступая правой место для занятия положения впереди и сверху: боец принял начальную правостороннюю "стойку кота".

Точно такое же обоснование действий приводится и при объяснении движения (этой техникой) вперед. Давайте посмотрим, как такая техника движения описывается с помощью образа шара:

- а) начальная левосторонняя "стойка кота": боец держит в руках "шар" - левая рука сверху, правая снизу;
- б) руки опускают "шар" вправо, вниз и немного вверх, перевернув как бы "шар" на 180 градусов;
- в) руки "перебрасывают" "шар", не переворачивая, влево. Левая стопа носком поворачивается наружу и центр тяжести переносится на нее;
- г) правая нога становится вперед, слегка касаясь носком земли. Руки продолжают держать "шар" в прежнем положении у левого бока: правая - сверху, а левая - снизу;
- д) руки перебрасывают "шар" вперед, переворачивая его на 180 градусов, возвращая в начальное положение;
- е) руки снова, уже третий раз, переворачивают "шар" на 180 градусов, и боец принимает начальную правостороннюю "стойку кота" (рис.11.15).

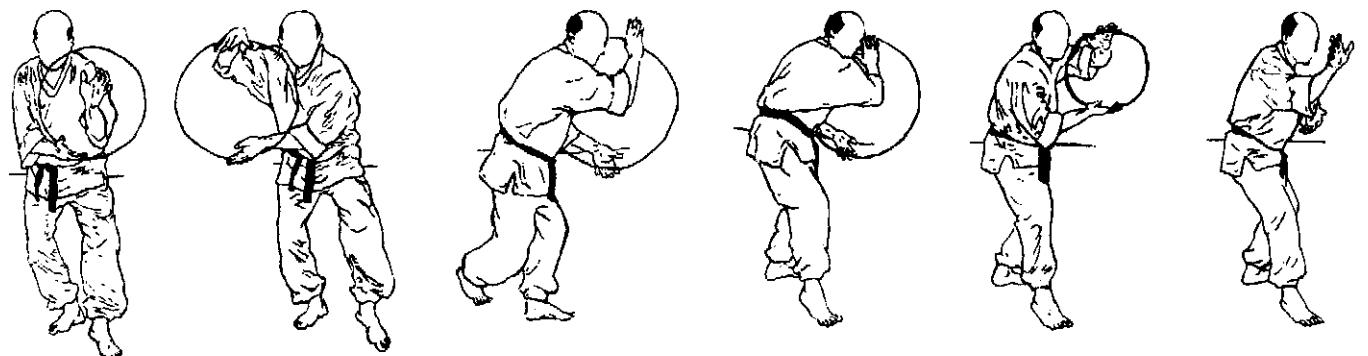


Рис. 11.15

Эту же форму перемещения можно описать с применением пяти классических стоек, принятых в школе кунг-фу "Хунг-гар". Такое описание будет приведено во второй книге. Пока лишь отметим, что все эти объяснения, в принципе, дополняя друг друга, описывают одно и то же движение. Метод применения шаров и сфер является одним из них, причем, пожалуй, наиболее наглядным.

3. ТЕХНОЛОГИЯ "РОЖДЕНИЯ" ШАРОВ И СФЕР

3.1. ПРЕДИСЛОВИЕ К ТЕМЕ

Полная технология выполнения Основного Базового Движения с использованием образов шаров и сфер осуществляется в три этапа:

- а) появление малого шара (сферы), его вращение и деление на два полушария (полусфера);
- б) "рождение" шара (сферы) средней величины и его деления на два других шара такого же размера - левого и правого;
- в) движение левого и правого шаров (сфер) и появление большой сферы.

Вследствие того, что вся эта система шаров (сфер) строится по принципу вложений (как в матрешке), то их наименование должно соответствовать тому месту, которое они в этой системе занимают. Тогда перечисленные шары (сферы) будут иметь следующие названия:

- Малая Внутренняя Сфера (МВС);
- Средняя Внутренняя Сфера (СВС);
- Большая Внешняя Сфера (БВС).

Употребление термина "шар" происходит в том случае, когда мы рассматриваем сферу со стороны, а термина "сфера" - когда речь идет о ее внутренней поверхности. В любом случае, все это - достаточно условно и относительно. Но важно то, что применение этих условных понятий в боевой практике дает удивительные результаты и, несомненно, требуют изучения. Итак, приступаем.

3.2. МАЛАЯ ВНУТРЕННЯЯ СФЕРА (МВС)

Представьте, что у Вас в руках находится небольшой шар - такой величины, что Вы его почти полностью охватываете своими обеими ладонями. Вы начинаете непрерывно вращать этот шар таким образом, как будто то раскручиваете, то закручиваете еще плотнее два соединенных между собой резьбой полушария. Угол поворота полушарий относительно друг друга должен составлять приблизительно

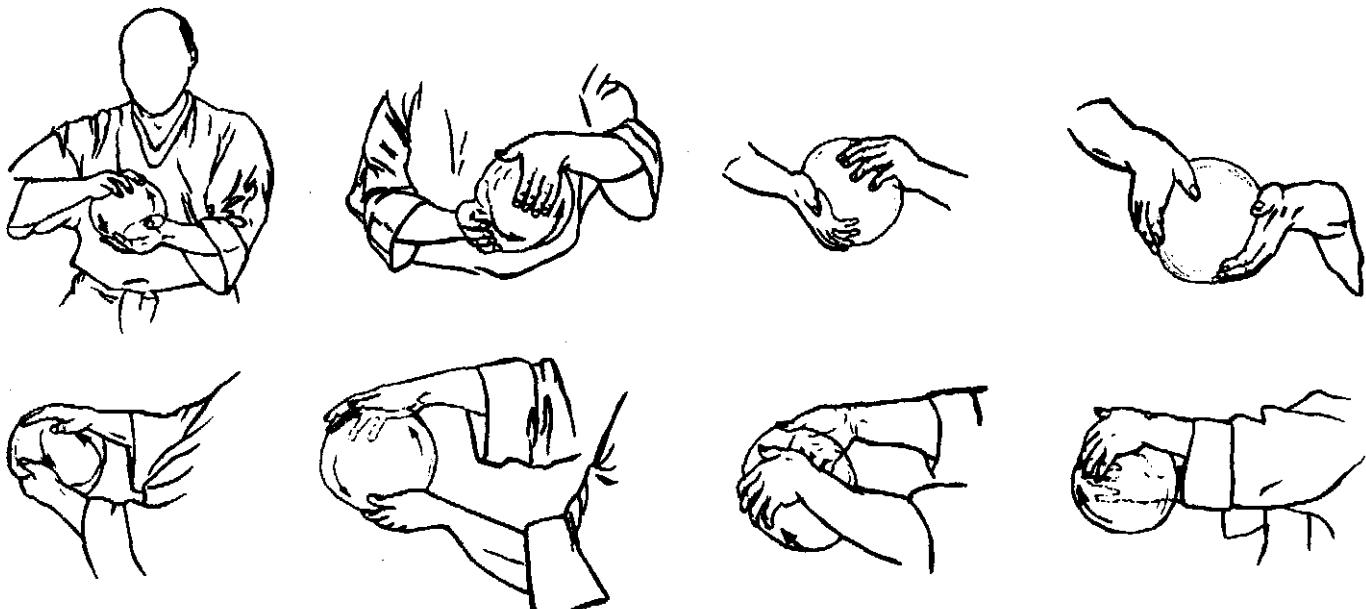


Рис. 11.16

360 градусов. После этого Вы, не ограничиваясь тем, что держите этот шар в одном месте пространства (то есть впереди себя, на уровне груди, не сильно вытягивая руки), а попеременно удаляя их от себя то в левую, то в правую сторону, продолжаете вращение кистями рук. Когда эти движения будут Вами освоены, то можно начать смещать находящиеся в руках полушария относительно друг друга таким образом, чтобы они полностью не разъединялись (см. рис.11.16).

Этот подвижный, вращающийся, с частично смещающимися половинками шар мы и называем Малой Внутренней Сферой. Понятие сферы мы используем потому, что фактически речь идет не о самом шаре, а о пространстве, ограниченном Сферой, в котором он, этот шар, перемещается.

3.3. СРЕДНЯЯ ВНУТРЕННЯЯ СФЕРА (СВС)

3.3.1. Рождение Сферы

Может происходить двумя путями:

а) Путем движения вращающейся Малой Внутренней Сферы по восьмеркообразной траектории. Тогда внутреннее пространство, в котором производится это вращение, будет ограничено сферой, которое мы и называем Средней Внутренней Сферой. Ее диаметр может составлять от двух до трех и более диаметров Малой Внутренней Сферы (см. рис.11.17).

б) Путем полного разделения полушарий Малой Внутренней Сферы на самостоятельные, превратившиеся в полноценные шары, сателлиты. Траектория орбит их вращения относительно друг друга (при этом шары продолжают вращаться относительно своей собственной "блуждающей" оси) является также восьмеркообразной и также ограничивается Средней Внутренней Сферой (см. рис. 11.18)*

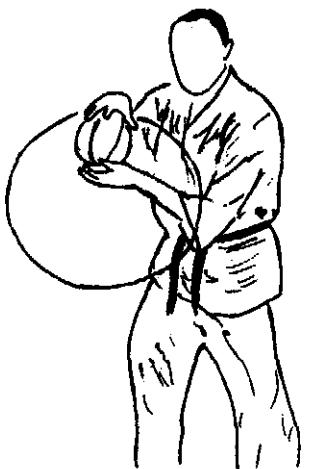


Рис. 11.17



Рис. 11.18

* ПРИМЕЧАНИЕ.

Но по большому счету путь а) и путь б) - это один и тот же метод: ведь в реальной жизни амплитуду колебания Малой Внутренней Сферы мы ограничивать не станем. И в том случае, когда амплитуда колебания МВС становится равной диаметру Средней Внутренней Сферы, тогда путь а) превращается в путь б). Точно такая же история может произойти в дальнейшем и с размерами Средней внутренней Сферы - они могут увеличиться до размеров Большой Внешней Сферы. Во всех этих случаях речь идет об оптимизации наших движений за счет "подтягивания" характеристик более "мелких" колебаний до более "крупных". В радиотехнике для этого используются понятия о радиоволнах разной частоты колебаний и диапазонов длин волн. Думается, что технические термины, а также законы радиофизики, нашедшие применение (а значит и подтверждение их справедливости) в технике, должны быть справедливы и для воинского искусства. В таком случае, при совпадении частот колебания всех наших сфер должно происходить явление резонанса, что применительно к рукопашному бою должно означать резкое возрастание всех основных технических характеристик бойца, обеспечивающих ему победу.

3.3.2. Деление Сферы

Если Вы движением своих рук обозначите впереди себя Среднюю Внутреннюю Сферу, а затем станете синхронно полному циклу "рисования" восьмерки делать повороты корпуса влево и вправо, то сфера СВС начнет "делиться" на две другие сферы, идентичные ей, - левую и правую. Это деление может получиться полным - когда одна сфера располагается слева от Вас, а другая -справа, но может быть и неполным, когда обе сферы - левая и правая - частично занимают пространство друг друга. Точно так же, как капля жидкости F воздухе может делиться на две части, так и рассматриваемая сфера "рождает" две новые. Но в отличие от законов деления капель жидкостей, новые сферы не обязаны уменьшаться в объеме, В случае совпадения амплитуд колебания и частот вращения сфер - Средней Внутренней и Малой Внутренней - получается то эталонное движение, которое мы рассматривали в предыдущей главе: Основное Базовое Движение. Рассматривая пофазно процесс образования из одной сферы СВС двух - левой и правой, можно построить геометрический ряд, отражающий эволюцию развития Средней Сферы (см. рис.11.20 - "Технологическая схема "рождения" шаров и сфер").

Понятно, что в практическом плане степень "разобщенности" рассматриваемых **нами** сфер-шаров определяется дистанцией боя. Если дистанция длинная - то действуя в рамках Основного Базового Движения (наиболее оптимального), боец атакует противника сначала одним "шаром", а затем, по необходимости, другим (смотрите практические пояснения к эталонным движениям в главе 10). Когда же дистанция короткая - то боевую задачу можно решить в пределах одного "цельного" шара (смотрите примеры 1 - 4 данной главы).

3.4. БОЛЬШАЯ ВНЕШНЯЯ СФЕРА (БВС)

Средняя Внутренняя Сфера перемещается в пространстве, ограниченном сферой внешней, которую мы называем Большой Внешней Сферой (БВС). Вполне очевидно, что внутренний диаметр этой сферы определяется максимальным размахом рук бойца. Несмотря на то, что все основные динамические процессы происходят внутри этой сферы, она не является статической величиной в бою - ведь именно она перемещается в пространстве относительно противника, именно через ее оболочку происходит с ним контакт(см.рис.11.19).

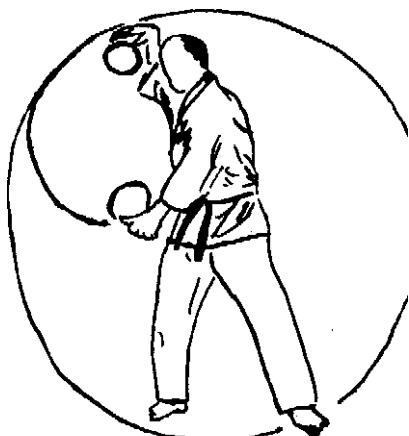


Рис. 11.19

3.5. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ СХЕМА "РОЖДЕНИЯ" ШАРОВ И СФЕР

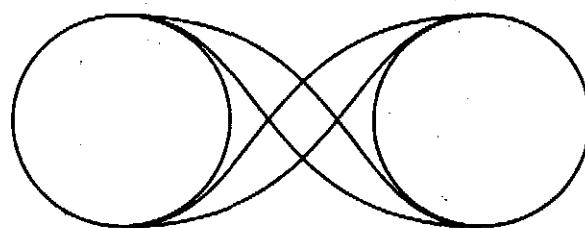
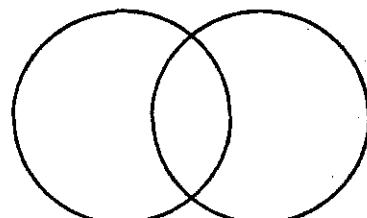
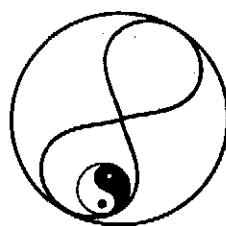
В заключение данной главы Вам предлагается к рассмотрению полная схема эволюции шаров и сфер в той последовательности, в которой мы на протяжении последних нескольких страниц ее поэтапно изучали. Но практически во всех последующих главах книги идеи и следствия изложенных здесь подходов будут активно присутствовать. Итак, вот эта схема (рис.11.20):

ЭТАП

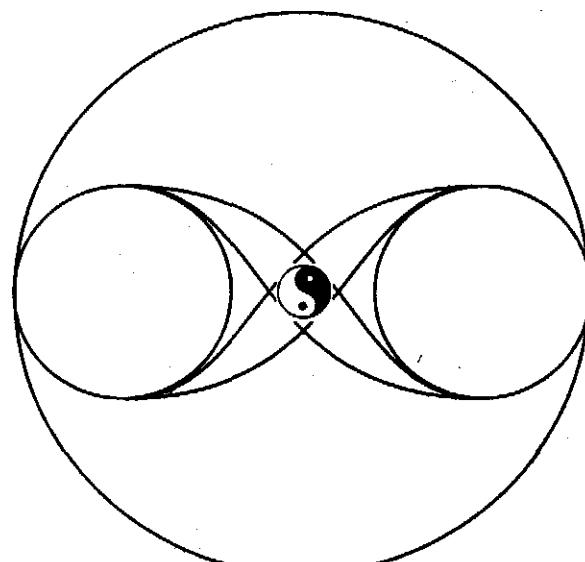
СХЕМА

КОММЕНТАРИИ

Рождение Малой Внутренней Сферы (*MBC*), ее деление на две части



Рождение Средней Внутренней Сферы (*CBC*), ее деление на две новые сферы - левую и правую



Рождение Большой Внешней Сферы. (*BBC*)

Рис. 11.20

ЧАСТЬ 5

ЗАКОНЫ РУКОПАШНОГО БОЯ

ГЛАВА 12

ЗАКОНЫ "ЧЕРНОГО ЯЩИКА"

1. ПРЕДИСЛОВИЕ К ТЕМЕ

В этой главе рассматриваются не те законы или правила, которые сформулированы как стратегические или тактические рекомендации в рамках какого-либо вида единоборства или школы типа - "лучшее средство защиты - это атака" (расхожее выражение); или "в полной мере используйте потенциал вашего удара" (техника Дуаньда); или "ты можешь и должен уважать врага..." (Шоу-дао); или "добей лежащего" ("первое правило кунг-фу"); или "лежачего не бьют" (народное правило русской драки) и т. д.

Рассматривать такие законы, которые являются отражением скорее философских или морально-психологических воззрений боевых школ, Автор в данной книге не намерен. А вот определиться в понятиях и закономерностях, с помощью которых можно хоть как-то (а лучше в полной мере) логически охарактеризовать эффективные движения бойца во время схватки, хотелось бы сейчас. Ведь это хоть и проще, но тоже весьма важно. Поэтому в данной главе нашей задачей будет определение **таких** правил и закономерностей (назовем их Законами), которые позволяют при подготовки к бою и во время него выполнять оптимальное число движений, грамотно их чередовать и добиваться, таким образом, эффективных результатов.

2. ЗАКОНЫ КОЛИЧЕСТВА ДВИЖЕНИЙ или ПРИНЦИП "ЧЕРНОГО ЯЩИКА"

Первым из таких законов является закон, который оговаривает поведение бойца, находящегося максимально жестких условиях схватки. Это когда он ведет бой сразу против группы противников. 1 этих условиях все движения бойца должны быть максимально экономными и эффективными.

Первый закон гласит:

КОЛИЧЕСТВО ДВИЖЕНИЙ БОЙЦА МЕЖДУ ДВУМЯ ЦЕЛЯМИ АТАКИ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ БОЛЬШЕ ДВУХ.

Данный закон был сформулирован в рамках китайской системы кругового бокса и определяет схему боя, построенного по принципу "черного ящика". Имеется ввиду то обстоятельство, что когда любой человек (неважно, подготовленный или нет) попадает в сверхэкстремальные условия, то есть за рамки своих возможностей, то он начинает (или должен начать) действовать за рамками своего сознания - на уровне рефлексов, а значит и максимально эффективно. В ином случае его шансы противостоять группе подготовленных противников резко снижаются. Причем прямо пропорционально возрастанию количества движений, относительно оговоренных Первым законом. Поскольку при непосредственном соприкосновении с одним противником в данной ситуации боец должен уложиться в один удар, временно, лучше постоянно выведя его из строя, то из Первого закона следует Второй закон, который гласит:

КОЛИЧЕСТВО ДВИЖЕНИЙ БОЙЦА ПРИ ЕГО АТАКЕ НА ОДНОГО ПРОТИВНИКА НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ БОЛЬШЕ ТРЕХ

Эти законы, оговаривающие количество движений бойца, были выведены и опробованы многовековой практикой китайских школ боевого искусства. Естественно, что умение уложиться в меньшее количество движений будет говорить о еще более высоком мастерстве. Каждое движение бойца должно быть отточенным и достигать цели. В столь жестких условиях схватки боец имеет и очень жесткие временные рамки на "контакт" с каждым из противников. Следовательно, в полный рост ставится вопрос о качестве атаки.

3. ЗАКОНЫ КАЧЕСТВА АТАКИ

Нет необходимости доказывать, что понятие "качество атаки" является весьма широким и включает в себя множество аспектов, например таких как:

- умение производить быстрые и сильные удары;

- умение "работать по точкам";

- умение быстро перемещаться;

- хорошую реакцию и быстроту мышления, а также многое-многое другое. Кое-что из перечисленного (и неперечисленного) нами уже анализировалось, многое будем рассматривать ниже. Пока же рассмотрим понятие качества атаки с двух точек зрения:

1) с точки зрения принципов, которыми должен руководствоваться боец, находясь в окружении противников;

2) с точки зрения структуры движений бойца при его атаке на одного противника.

3.1. А НАДО ЛИ ПЕРЕМЕЩАТЬСЯ?

Действительно, можно задаться вопросом: стоит ли одному бойцу перемещаться во время схватки с группой противников? Не лучше ли стоять на месте, отражая и "перемалывая" противников по очереди? Нет, не лучше! Ведь в этом случае будет потеряна Ваша инициатива, которая является очень важным фактором победы. Кроме того, победой можно в данном случае считать и такой исход, когда Вам вообще удалось вырваться из окружения превосходящих Вас врагов целым и невредимым. И неважно, как Вы это сумели сделать. Важно, что Вы сорвали их план и остались живы. А в случае стояния на месте у вас будет только один выбор - ждать, когда атаки противников прекратятся. Это может случиться лишь в том случае, если они будут все бить или, в конце-концов, испугавшись, прекратят нападение. Хорошо ли такое решение? Вряд ли. Ведь даже один противник, видя такую пассивность, может, не приближаясь, начать Вас оскорблять, кидать камни и другие предметы. А еще хуже, если таких "кусающих" издалека противников будет группа. Эта группа успела убедиться в Вашей силе, но перестала "лезть на рожон", предпочитая действовать на расстоянии. И все из-за Вашей пассивности. Только Ваши активные действия, работа на опережение позволят избежать затягивания драки, которую иначе чем "возней" не назовешь. Следовательно, надо перемещаться...

3.2. ГРУППА ПРОТИВ ОДНОГО

Теперь, прежде, чем рассмотреть поведение бойца против группы нападающих, необходимо задаться вопросом другой, атакующей его стороны: как лучше организовать атаку? Сколько человек необходимо выделить и как им действовать? Ведь здесь тоже действуют определенные законы и правила, которые не учитывать нельзя. Например, такое:

ГРУППА ОДНОВРЕМЕННО НАПАДАЮЩИХ НА ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ БОЛЬШЕ ТРЕХ.

Когда группа одновременно нападающих на одного человека больше трех, то они начинают мешать друг другу- Если подвергнувшийся нападению человек совсем не подготовлен к подобным "встречам", то такое нападение проходит, как правило, успешно. Но чем выше его уровень подготовки, тем выше должна быть организация нападения. Поскольку, как было уже сказано, больше трех одновременно нападающих быть не должно, значит, большее число нападающих должны группироваться "тройками", сменяющими друг друга по ситуации. Причем "жесткого" закрепления каждого в определенной "тройке" быть не должно, так как в процессе "боя" (трое на одного - это бой без кавычек только для того, кто один!) может возникнуть необходимость формирования "троек" в любом сочетании.

3.3. ОДИН ПРОТИВ ГРУППЫ

Как вести себя человеку, окруженному подготовленными "тройками"? Его задачей в такой ситуации является также работа с "тройками", но сгруппированных им самим по иной, неадекватной противнику схеме боя. Логика построения этой схемы должна быть основана на правиле:

**В СХВАТКЕ ОДНОГО БОЙЦА ПРОТИВ ГРУППЫ ПРОТИВНИКОВ НЕОБХОДИМО ПО ХОДУ БОЯ
ВЫЯВЛЯТЬ В НИХ БОЛЕЕ МЕЛКИЕ ГРУППЫ - ПО ТРОЕ В КАЖДОЙ, РУКОВОДСТВУЯСЬ
ПРИНЦИПОМ: КАЖДЫЙ ПОСЛЕДНИЙ ПРОТИВНИК ПРЕДЫДУЩЕЙ "ТРОЙКИ" ЯВЛЯЕТСЯ
ПЕРВЫМ ПО СЧЕТУ В СЛЕДУЮЩЕЙ ЗА НЕЙ "ТРОЙКЕ".**

При таком подходе боец-одиночка будет драться фактически не с "тройками" противников, а с "двойками", активно перемещаясь и "обрабатывая" неприятеля по одному. Проводя параллели с тем, что мы учили по математике в школе по теме о множествах, можно сказать примерно так: боец из множества противников мысленно формирует несколько более мелких множеств, частично наложенных друг на друга (см. рис. 12.1)

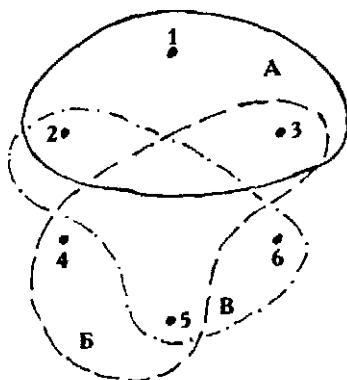


Рис. 12.1

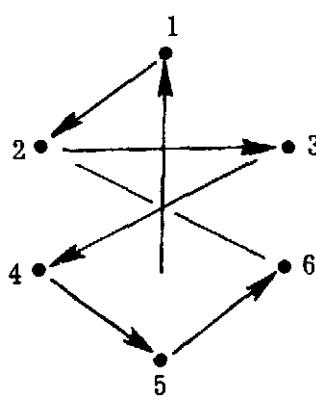


Рис. 12.2

Поскольку бойцу-одиночке принять решение - какую следующую "тройку-двойку" неприятелей ему атаковать - проще, чем уже сформированным "тройкам" противника организоваться по новой структурной схеме, то в результате у него должна появиться определенная фора по времени, которая и является решающим фактором в бою одиночки против группы. Схема перемещения (или, иначе говоря, картина боя) одного бойца против шести противников {двух "троек"} представлена на рис.12.2. При таких подходах картина боя представляет собой звезду, обозначенную связями между членами группы как по внешнему периметру, так и по диагоналям.

КОНКРЕТНЫЙ ПРИМЕР:

Рассмотрим небольшой фрагмент, на котором показана основная суть действий бойца-одиночки против группы противников (см.рис.12.3).



Рис. 12.3

Как видно из рисунка, боец-одиночка, атакуя одного из противников, выполняет два последовательных удара правой рукой - сначала в голову, а затем в живот. После этого он переводит взгляд в сторону других противников, вычленяет из их числа двоих, фиксирует внимание на том из них, которого он будет сейчас атаковать, и ОДНОВРЕМЕННО! с этим выбором и, фактически, началом новой атаки наносит последний третий удар (типа "уракен") в голову первого противника.



3.4. СТРУКТУРА ДВИЖЕНИЙ

Теперь мы проанализируем структуру движений бойца при его атаке на одного из противников. Ранее, в этой главе, мы определили, что количество его движений в такой ситуации не должно быть больше трех. А еще ранее, в главе 10, когда рассматривали эталонные движения, пришли к выводу, что они в принципе повторяют логику движения человека обычным шагом, но в режиме очень медленного и расслабленного движения. В этом режиме структура движений такова, что на один шаг ногой приходится три взмаха, выполняемых руками. Но так как сам шаг выполняется одновременно со взмахами рук, то общее количество последовательно выполняемых движений остается равным трем. Следовательно, структура эталонного движения соответствует требованиям, предъявляемым боем, проходящего по формуле: один против группы. Пропорцию 3:1, отражающую соотношение количества движений рук к движениям ног, будем считать оптимальной. Отношение количества движений рук к количеству шагов может меняться в ту или иную сторону. Изменение пропорции в сторону увеличения числителя (движений рук) приводит лишь к усложнению петьель, выполняемых руками, но не ломает ритма движений, а увеличение количества шагов (или блоков, ударов, выполняемых ногами) этот ритм ломает. В самом деле, если мы внимательно начнем анализировать, чем же задаются такты ритма нашего движения, то без труда заметим, что дело заключается именно в шагах. Или, если мы стоим на месте, в переносе центра тяжести тела с одной ноги на другую. Следовательно, внутренней структурой

боевых действий, отражающей отношение количества движений рук к количеству движений ног, будет являться математический ряд пропорций типа: 1:1, 2:1, 3:1, 4:1, 5:1 и т. д. Чем ближе структура движений бойца к началу ряда, тем более экономными они являются. Но наиболее гармоничной пропорцией движений является, как мы отметили выше, пропорция 3:1. Увязывая сказанное с законами боя по схеме "черного ящика", можно вывести следующее правило:

АТАКА БОЙЦА ПРОТИВ ОДНОГО ПРОТИВНИКА ДОЛЖНА УКЛАДЫВАТЬСЯ В ДЕЙСТВИЕ, РАВНОЕ ОДНОМУ ТАКТУ С ЧИСЛОМ ДВИЖЕНИЙ РУК НЕ БОЛЕЕ ТРЕХ.

Примером реализации требований этого правила может служить показанная в гл. 10 техника атаки, построенной по принципу "как мы ходим - так и бьем" (см. рис. 10.3). Другим примером реализации этой техники может служить аналогичная атака, но с применением ударов ног типа "маваши" (см.рис.12.4).

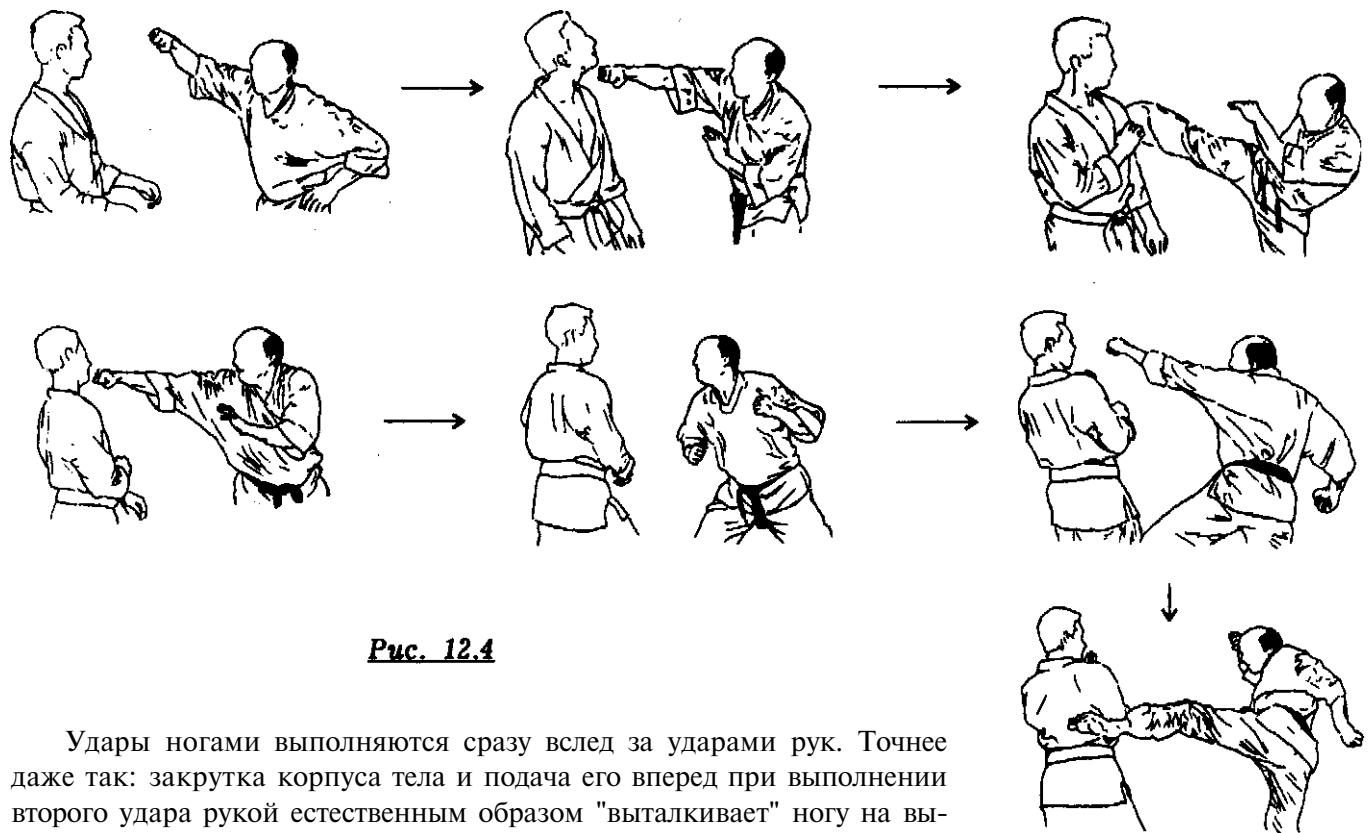


Рис. 12.4

Удары ногами выполняются сразу вслед за ударами рук. Точнее даже так: закрутка корпуса тела и подача его вперед при выполнении второго удара рукой естественным образом "выталкивает" ногу на выполнение шага или сильного и хлесткого удара. Удары ногами можно выполнять на высокий уровень, но лучше, чтобы на этом уровне работали руки, а ноги имели бы свою нишу действий - корпус тела. Существенная деталь этой технологии - второй удар наносится рукой после удара ногой. Руку во время удара ногой необходимо отводить назад, почти за спину. При такой последовательности действий появляется возможность камуфлировать действия рук действиями ног и наоборот. Боец начинает работать и двигаться раскрепощенно и слитно, правильно группируясь. Руки бьют по верхнему контуру противника, а ноги - по среднему (но можно тоже по верхнему).

4. НЕУМЕЮЩИМ ДРАТЬСЯ

4.1. КАК БЫСТРО НАУЧИТЬСЯ?

Существует множество книжных руководств, курсов обучения и тому подобных источников информации, с помощью которых производится ликвидация элементарной безграмотности по кусу выживания в наших современных условиях бытия. Множество конкретных советов, даваемых в них, имеют огромное практическое значение. Каким маршрутом ходить домой с работы, как следует входить в лифт, как разговаривать с окружившей Вас хулиганствующей толпой подростков и тому подобные советы - могут оказаться очень кстати, а потому их стоит знать.

Но вот что делать, когда рукоприкладство неизбежно? Огромное количество приемов, существующих во множестве вариантов на каждый случай жизни для быстрого принятия на вооружение не годятся. Существуют и "сжатые" материалы, в которых предлагается к изучению небольшой набор действий в наиболее типичных, стандартных ситуациях. Но даже в них предлагаются к изучению лишь какие-то начальные поступки. То есть во всех этих рекомендациях предлагаются лишь определенные схемы поведения. А вот "махать" руками и ногами, импровизируя по ходу дела, без посещения секций каратэ, кикбоксинга, кунг-фу или самбо - не получится!

В данном разделе главы Автор предлагает Вам, дорогой читатель, не очень сложно! технические действия руками, взяв которые на вооружение (причем, за очень короткий срок: один-два дня), можно достаточно успешно действовать в "нагрянувшей" на Вас драке.

4.2. РЕЖИМЫ ДЕЙСТВИЙ

Под режимом действий подразумевается тот почерк, который проявляется как следствие определенной внутренней установки, задаваемой бойцом самому себе сознательно или интуитивно под воздействием специфики обстоятельств. Проще говоря - это определенная манера движений. Это понятие является более узким, чем понятие школа или стиль, так как оно определяет форму поведения в рамках самой школы или стиля, но может быть использовано и самостоятельно. В этом случае определены!" режим боя может быть выбран человеком совершенно "свободным" от знаний и умений конкретной школы, стиля или вида единоборств. Тогда выбранный режим поведения может пригодиться как "спасительная палочка", хорошая подсказка и руководство к действию в сложной обстановке спарринга, крепкой драке или небольшой потасовке даже для тех, кто этого не умеет, не хочет и не любит делать, но иногда просто вынужден... Таких режимов ведения боя существует множество. Многие из них как ГЫ "под разным соусом" говорят об одних и тех же движениях. Но бывает - и отличаются существенно. Ниже публикуется небольшой арсенал из наиболее простых и доступных для принятия на вооружение (фактически сразу, без тренировок) таких режимов. Возьмите себе один или несколько из них на всякий случай - хоть лучше бы и не надо, но ведь могут и пригодиться.,.

4.3. РЕЖИМ ФЕХТОВАНИЯ

Суть режима фехтования заключается в следующих действиях. Вы становитесь к противнику боком в лево- или правостороннюю стойку. В соответствии с выбранной позицией, допустим, левосторонней, Ваша левая рука выдвинута вперед, а правая "дежурит" в тылу, прикрывая голову или бок. Руки постоянно находятся в движении: когда выдвинутая вперед левая рука выполняет защиту нижнего контура, то правая в это время защищает голову и наоборот. Таким образом руки постоянно находятся на противоположных фазах движения (в противофазах). Рука, которая "дежурит" в тылу, действует, в общем-то, однообразно - просто ладонь переходит с одной позиции на другую А выдвинутая вперед

рука производит блокирование то наружным блоком, то изнутри (см. рис.12.5).

Понятно, что этим режимом действий удобнее пользоваться в защите, хотя его вполне можно эффективно использовать и в атаке.

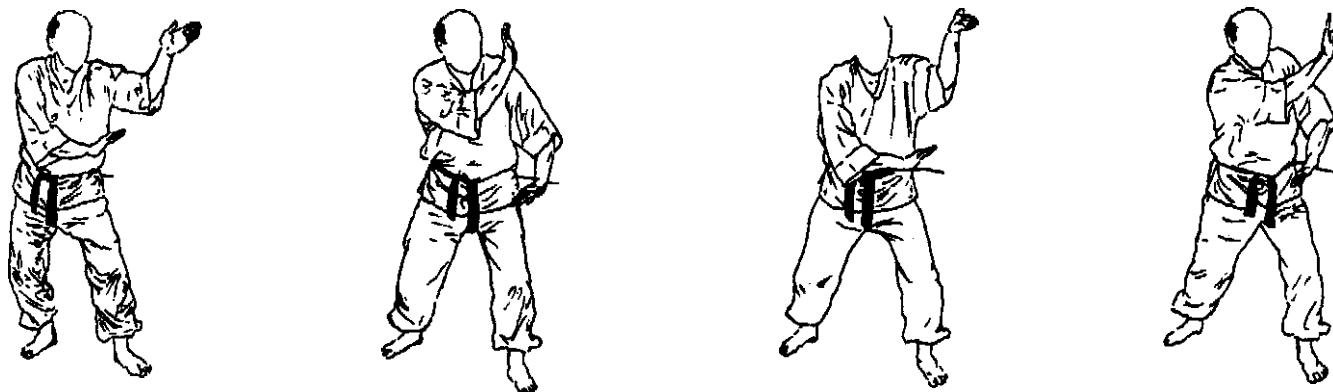


Рис. 12.5

4.4. РЕЖИМ "СТРОИТЕЛЬСТВА ЭТАЖЕЙ"

Данный режим является, пожалуй, проще предыдущего. Речь идет в нем вот о чем. Когда Ваш кулак, допустим, ударив или немного не достав противнику, находится все же ближе к носу противника, чем тот кулак, который в атаке сейчас не был, то его, уже прорвавшегося в тыл противника, целесообразно тут же использовать для удара еще один или более раз (удобнее всего выполнять одним кулаком таким способом по два удара). Это и называется "строительством этажей". В самом деле, если Вы сумели провести, допустим, прямой удар в подбородок противника, то очень удобно им еще раз ударить, например, в скулу или в ухо. При этом необходимо выполнять два условия:

Во-первых, всякий раз в момент выполнения удара кулак необходимо сжимать (фиксировать), а после выполнения - разжимать.

Во-вторых, другая рука во время выполнения удара первой рукой должна всякий раз защищать разноименную ей сторону головы (то есть: левая рука защищает голову справа, а правая - слева).

Кроме сказанного, желательно также, чтобы во время выполнения первого удара бьющая рука была разноименной выдвинутой вперед ноге. Тогда наносить удары второй и более раз много удобнее, а значит и количество "построенных этажей" будет больше (см. рис.12.6).

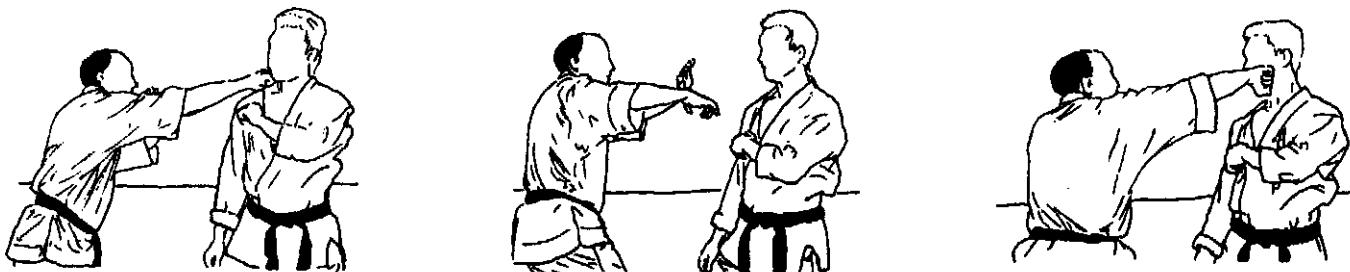


Рис. 12.6

4.5 РЕЖИМ "ПУГЛИВОЙ ОБЕЗЬЯНЫ"

Этот режим по характеру движений очень близок предыдущему, но в отличие от него выполнение первого удара не производится, а лишь имитируется. Суть этих действий заключается в том, что имитация первого удара, когда Вы лишь дергаете плечом или сознательно останавливаете кулак на половине пути, провоцирует противника произвести блокирующее действие или, по крайней мере, заставляет его зафиксировать свое внимание на первом движении Вашей руки. Когда же Вы сразу, с прерыванием лишь на кратчайшую фиксацию первого удара производите второй удар, то он противником должен быть пропущен (см. рис. 12.7). По крайней мере вероятность реализации такого удара много выше, чем выполненного без подготовительных действий. Когда же такие "задержанные" удары идут серией, то избежать их губительного попадания в цель, не владея аналогичной техникой, очень сложно.

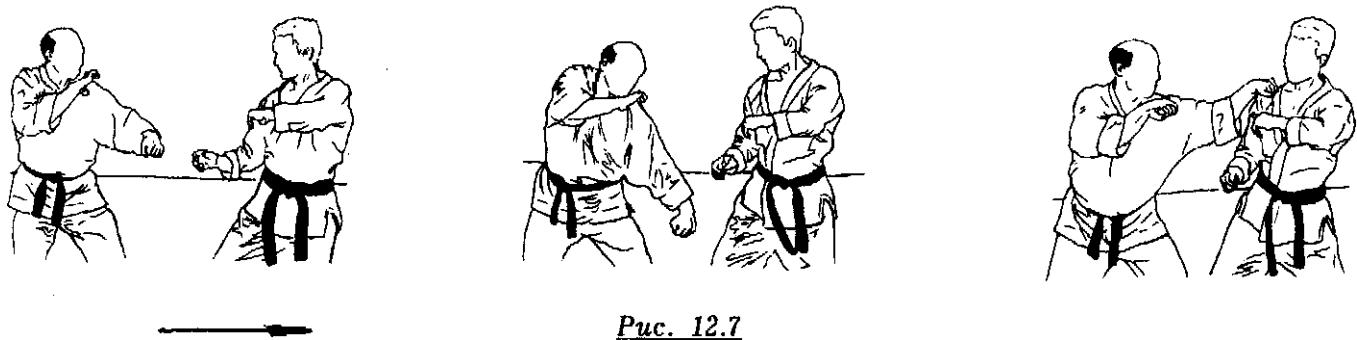


Рис. 12.7

Описанные движения очень напоминают действия обезьяны, которая сильно напугана. Первым ударом она как бы отпугивает противника или просто начав, не решается его довести до цели. А затем, пересилив страх, все же атакует по-настоящему (рис.12.8).

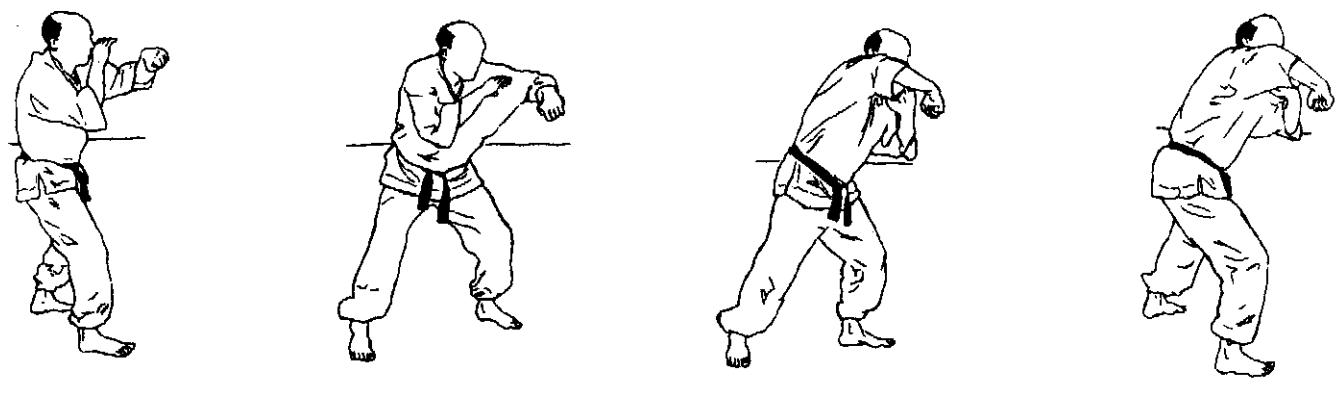
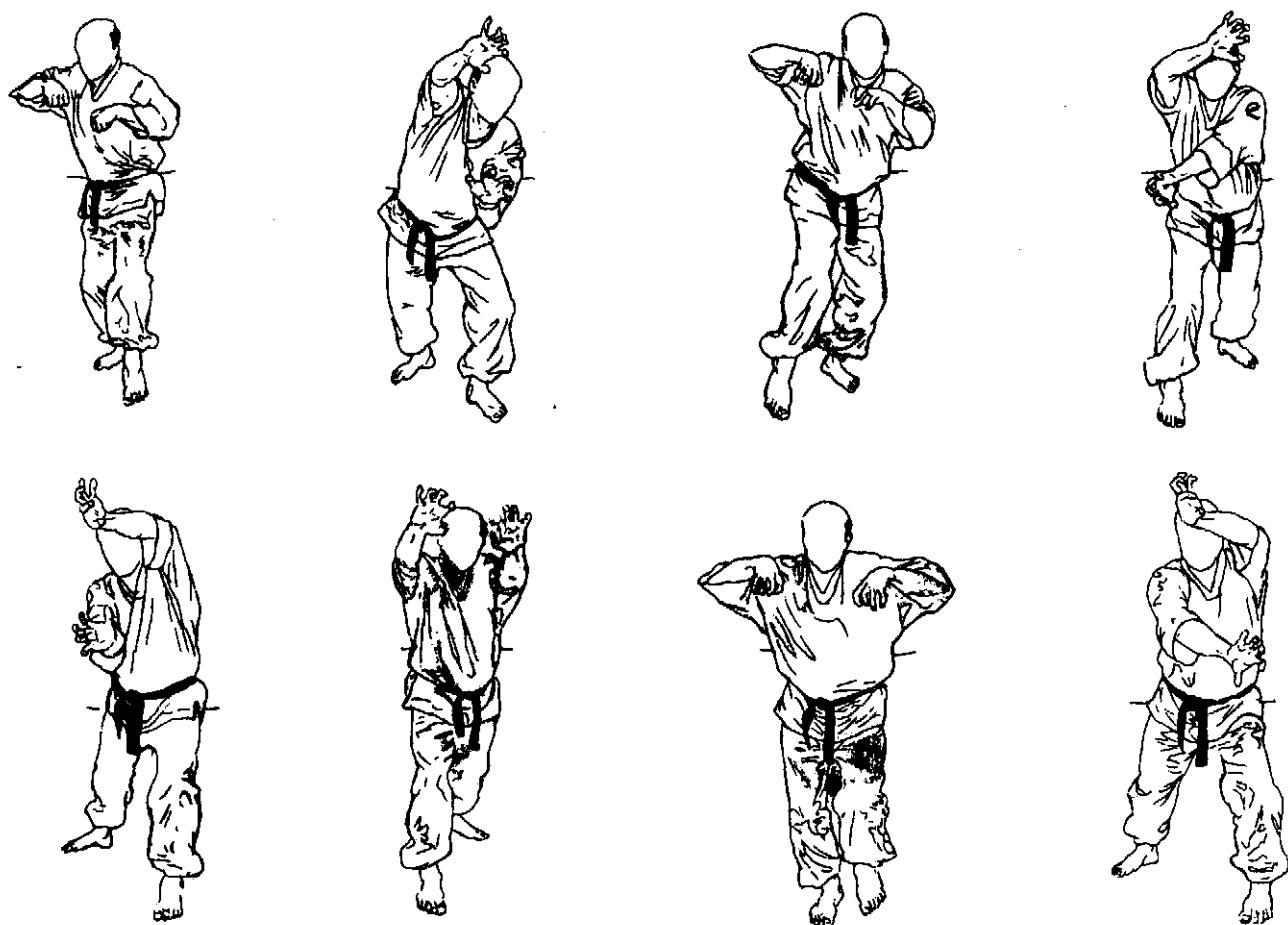


Рис. 12.8



Puc. 12.9



Puc. 12.10

4.6. РЕЖИМ "УДАРОВ БОГОМОЛА"

Богомол действует примерно таким же образом, как и обезьяна. Но он не боится, а сразу идет на удар. Но вот только долго замахивается. Именно таким способом у него производится задержка удара. Но вот что интересно - противник богомола реагирует на замах, как на реальный удар, а сам удар, как правило, пропускает. Таким образом, первый удар, который имитирует обезьяну, богомол как бы "проглатывает", тратя его на замах, но сама идея спровоцировать противника на эту ловушку используется обезьянкой и богомолом одинаково (см.рис. 12.9).

Техника выполнения "задержанного" удара богомолом примерно такая. Представьте себя едущим в переполненном транспорте, когда Вас достаточно плотно окружили другие пассажиры. Один из них оказался хамом и хулиганом и Вам, вынужденно, необходимо его ударить кулаком в челюсть. Тогда Ваши действия рукой из-за тесноты будут сводиться к тому, чтобы подтянув первоначально по швам опущенную руку вверх и немного отклоняясь назад (сначала скользя ладонью по бедру, затем по ребрам груди до подмышки), оказаться быть в состоянии выполнить удар.

4.7. ВЬЕТНАМСКИЙ КЛЮЧ (ИЗ БОРЬБЫ "НЯТНАМ")

Данный режим действий, который мы назовем "вьетнамским ключом", характерен для одной из школ вьетнамской борьбы, называемой "нятнам". Из огромного технического арсенала действий, который предлагает своим ученикам эта мощная школа воинских искусств, мы возьмем на вооружение лишь один из ее подходов: способ нанесения двойных ударов руками. Основными принципами этого способа являются:

- а) начало каждого удара идет от груди;
- б) когда удары наносятся кулаками, то ладони рук должны находиться возле груди раскрытыми; когда удары наносятся открытыми ладонями кли путем хватающих и царапающих (тигриных) движений - руки должны находиться перед нанесением таких ударов возле груди со сжатыми кулаками;
- в) после нанесения удара кулаки должны изменить свою форму на противоположную: кулак - раскрыться в открытую ладонь, а открытая ладонь - сжаться в кулак.

Освоить и взять на вооружение вьетнамский ключ можно, практически, сразу же, когда Вы поймете, каким образом Ваши руки должны "разминуться" между собой, идя на очередной двойной удар. Ведь всякий раз каждая из рук идет выполнять новый, оригинально ею исполняемый удар. И для того, чтобы не запутаться в собственных руках, их, поэтому, и необходимо перед очередной атакой подтягивать к груди поближе (см. рис.12.10).

4.8. НЕКОТОРЫЕ ОБОБЩЕНИЯ

Подводя краткие итоги и обобщая изложенные в данном разделе материалы, отметим, что по мере перечисления режимов ведения боя, структура самих движений постепенно упрощалась, а эффективность режимов возрастила. Так, если в режиме фехтования количество движений ведущего пассивную оборону бойца может быть неограниченно велико, в режимах "строительства этажей" и "пугливой обезьяны" в одном цикле атаки стало уже три движения, в "ударах богомола" - два, то во "вьетнамском ключе" используется фактически одно движение. Хотя и здесь не все так однозначно. Так, например, одиничный удар богомола возможно и эффективнее, чем у "пугливой обезьяны", но из него длинную серию ударов лучше не строить, а вот в режиме "пугливой обезьяны" можно вести бой достаточно

долгий. Тем не менее, однозначно понятно, что всякая атака тем успешней, чем она лучше подготовлена. Одиночные удары сами по себе малоэффективны. Не случайно ведь даже во "вьетнамском ключе" в одном движении используются одновременно две руки: одна из рук всегда, вольно-невольно, играет роль камуфляжа, а другая - реальной угрозы. В приведенных выше режимах, предлагаемых новичкам, такая подготовка содержится в самой структуре движений. Ведь она включает в себя и обманные действия, и страховочную защиту, и мощные удары. Все эти действия, помноженные на возможность ими импровизировать, не выжидая атаки противника самому его атаковать, а также возможность действовать слитно и непрерывно, делает их эффективным оружием.

5. ЗАКОНЫ НЕЧЕТНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Вести длительное время бой в одном ритме практически невозможно, да и опасно. Ведь у противника постепенно может выработать "иммунитет" к таким действиям. В этом случае в зависимости от Вашей квалификации имеет смысл или периодически снижать ритмику боя или, "взвинтив" ее до предела, попытаться как можно быстрее закончить бой победой.

Когда уровень квалификации противников примерно одинаков, то по мере возрастания их мастерства количество взаимных обменов ударами сначала увеличивается (причем каждый из бойцов, при этом, успевает все более успешно ударов противника избегать), а затем понижается до оговоренных в законах о "черном ящике" двух-трех, когда схватка становится скоротечной.

Аналогичная картина наблюдается и в некоторых видах спорта, далеких от боевого искусства, например, в настольном теннисе. Новички, борясь за победу, довольно быстро выясняют свои отношения - ведь количество скачков шарика туда-сюда между подачами укладывается максимум в десяток. Игра же хороших разрядников обычно доставляет зрителям большое эстетическое удовольствие: противники бесконечно и разнообразно пересылают друг другу шарик, меняют дистанцию, производят хитроумные закрутки своего "снаряда" и применяют другие технические приемы, но пробивают защиту партнера по игре или сами допускают оплошность много-много реже. Игра же мастеров экстракласса не столь эстетична. По крайней мере внешне. Практически один-два пасса после подачи гарантируют одному из них выигранное очко. И только настоящие ценители могут правильно понять и оценить истинную красоту игры мастеров этого уровня. Но чтобы так играть, спортсмен должен сначала пройти предыдущие ступени: побывать в новичках, разрядниках, хороших разрядниках...

Так и в искусстве рукопашных схваток неизбежно прохождение этапов квалификации, когда бои ведутся от нескольких секунд-минут до двух-трех часов и более. Их зрелищность обеспечивается разнообразной и, как правило, широкоамплитудной техникой, слитностью боя, возможностью даже для неискушенного взора успеть отследить со стороны детали схватки. Это, конечно, еще не мастерский уровень, но хорошая заявка на него. Ибо овладение всей этой техникой закладывает хорошую базу для продвижения на ступень выше.

Бессспорно, что длительный бой включает в себя множество сюжетов боя скоротечного. Для того, чтобы непрерывно производить их (или, иначе говоря, работать в слитном режиме), необходимо сначала разобраться и ответить на вопрос: по каким принципам небольшие фрагменты объединяются в длинные многоходовые приемы? Видимо свойства больших приемов должны зависеть от той структуры, которая формируется на базе приемов небольших, их составляющих.

Именно то обстоятельство, что в состав длинных схем входят фрагменты, принадлежащие одному ряду однотактных движений, или даже более того - построенных на базе одной и той же пропорции, делает их столь естественными в исполнении, легко собираемыми, разбираемыми и способными (если уподобить их живым молекулам) рекомбинироваться, то есть обмениваться между собой своими состав-

ными частями (фрагментами). Но другим важнейшим качеством, обеспечивающим столь гибкие свойства больших и малых приемов, является НЕЧЕТНОСТЬ их структуры.

Рассмотрим конкретный пример, достаточно понятный, чтобы не пояснять его рисунком. Выполняется несложная боксерская схема-тройка:

- 1) удар левой прямой в голову,
- 2) удар правой боковой в голову,
- 3) апперкот левой в живот.

Затем руки меняются ролями и схема повторяется в зеркальном, правостороннем варианте. Подчеркнем, что данную тройку несложно выполнять последовательно в лево- и правостороннем вариантах исполнения и БЕЗ ПРЕРЫВАНИЯ. Слитность действий (отсутствие прерываний) обеспечивается нечетным количеством входящих в прием движений. Попробуйте также без прерываний выполнить какую-либо другую известную (или только что сочиненную) боевую схему, и Вы убедитесь, что с четными схемами у Вас ничего не получается. Нет, если Вы, к примеру, после выполнения левостороннего варианта исполнения опустите руки и смените начальную стойку, (то есть сделаете прерывание!), то проблем не будет, и правосторонний вариант исполнения получится. Но без прерывания - ни за что!

Итак, сформулируем первый принцип нечетности:

**НЕПРЕРЫВНО ЧЕРЕДОВАТЬ ЛЕВО- И ПРАВОСТОРОННЕЕ ВЫПОЛНЕНИЕ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ
МОЖНО ТОЛЬКО В СЛУЧАЕ НЕЧЕТНОСТИ ВХОДЯЩИХ В НИХ ДВИЖЕНИЙ.**

Таким образом, свойства четных и нечетных приемов различаются тем, что нечетные можно без прерывания воспроизводить то в лево-, то в правостороннем вариантах исполнения, а четные "зацикливаются" на одной из сторон. Поэтому нечетные схемы можно характеризовать как симметричные, а четные - как ассиметричные.

Для того, чтобы подобные симметричные циклы можно было выполнять в движении, количество шагов (то есть тактов движения) также должно быть нечетным. Для проверки этого правила попробуйте перемещаться, кружась, считая количество поворотов на 180 градусов. Тогда Вы заметите, что

**СМЕНИТЬ НАПРАВЛЕНИЕ ВРАЩЕНИЯ МОЖНО ТОЛЬКО В СЛУЧАЕ,
КОГДА СДЕЛАНО НЕЧЕТНОЕ КОЛИЧЕСТВО ШАГОВ.**

С четным числом шагов у вас ничего не получится. Поскольку в сложных боевых приемах число входящих в них фрагментов задается тактами-шагами, то это означает, что

**СИММЕТРИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ СЛОЖНЫХ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ
ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ НЕЧЕТНЫМ ЧИСЛОМ ВХОДЯЩИХ В НИХ ФРАГМЕНТОВ.**

Автор ни в коем случае не хотел сказать о том, что одну и ту же боевую схему необходимо обязательно выполнять как в лево-, так и в правостороннем вариантах. Нет! Просто выполнение нечетной схемы позволяет (за счет изменения направления действий) поменять саму схему на другую, отличающуюся от нее по содержанию, но идентичную по структуре, и, таким образом, слитно, гибко и естественно реагировать на изменения обстоятельств боя. Кроме того, знание свойств нечетных схем нам пригодится, когда будет необходимо производить качественное запоминание боевых приемов. Здесь мы подходим к рассмотрению последнего закона данной главы: Закона Максимальной Памяти.

6. ЗАКОН МАКСИМАЛЬНОЙ ПАМЯТИ

Сначала у Автора была мысль назвать память ленивой. Для такого определения у него было слишком много поводов в жизни. Но потом подумалось, что скорее всего память не ленива. Видимо просто она не любит зубрежки. А еще точнее - она хорошо запоминает то, что интересно. Конечно, лучше запоминаются принципы, идеи, интересные факты, чем однообразный, не оставляющий никакого впечатления материал. И если человек занят своим делом, к которому у него есть интерес и соответствующие способности, то проблем с запоминанием у него бывает меньше, чем у того, кто в данной работе является "чужим". Но рутинная работа, связанная с зубрежкой, бывает и в любимом деле. Поэтому нам всем, в большей или меньшей степени, приходится почти всю жизнь что-то заучивать: таблицу умножения, исторические даты, иностранные слова, пункты инструкций и т.п.

Мы прекрасно знаем, что наша память несмотря ни на что обладает колоссальной емкостью, а потому заставляем ее запоминать все, что нам нужно. И она, как умеет, старается: запоминает с первого, лучше со второго-третьего раза, а еще лучше с десятого-двадцатого... Конечно же, память можно воспитывать, тренировать, обманывать... Способов для этого психологи наизобретали много. Но хорошо бы просто учитывать естественные природные способности нашей памяти и нагружать ее в разумных пределах. Что это за пределы и есть ли они вообще? Педагоги и психологи говорят: да, есть!

Попробуйте запомнить ряд слов, чисел, знаков или еще что-нибудь. И Вы убедитесь, результат будет наиболее полным, когда Вы уменьшите объем запоминаемого материала до девяти единиц и ниже. Для педагогов лучше всего, когда в аудитории находится не более девяти учеников: не рассеивается внимание, есть возможность достаточно полно пообщаться с каждым из подопечных, да и чисто психологически сам характер обстановки является наиболее благоприятным. Видимо не случайно с числами натурального ряда первой десятки связано очень многое, касающееся строения человека, его здоровья, жизни и даже судьбы. Все остальное далее строится, как правило, на умножении, сложении и других действиях упомянутых чисел, превращающих нас и окружающий мир в бесконечно разнообразную, динамично меняющуюся конструкцию.

Применительно к искусству рукопашного боя также имеет смысл ограничиваться небольшим числом заучиваемых базовых положений (принципов, стоек, элементов движений) и конкретных приемов, обратив большее внимание на качество запоминания. Исходя из того, что число 9 является для нашей памяти максимальным, то для "железного" запоминания достаточного для боевой практики материала, видимо, более оптимальными должны являться те числа, что находятся посередине: 3, 4, 5, 6, 7, Теперь сформулируем Первый Закон Максимальной Памяти:

**СУММА ВСЕХ ЗАПОМИНАЕМЫХ ДВИЖЕНИЙ, ВХОДЯЩИХ В ПРИЕМ,
НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ БОЛЬШЕ ЧИСЛА ДЕВЯТЬ.**

Как бы ни было соблазнительно выучить понравившуюся Вам более длинную боевую комбинацию или заинтересовавший Вас комплекс, лучше поступить иначе: вычленить из комбинации или комплекса более короткие участки и учить их попеременно то в лево-, то в правостороннем варианте исполнения, пользуясь Законом Нечетных Действий. Второй Закон Максимальной Памяти касается общего количества приемов, которым вполне достаточно ограничить свой технический арсенал любому бойцу:

**ДОСТАТОЧНО МОЩНЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ АРСЕНАЛОМ БОЙЦА-РУКОПАШНИКА
ЯВЛЯЕТСЯ КОМПЛЕКТ, СОСТОЯЩИЙ ИЗ 7-9 ПРИЕМОВ ДАННОЙ ШКОЛЫ.**

Действительно, если, допустим, новизна содержимого каждого приема, состоящего, к примеру, в среднем, из шести движений, составляет 50%, а количество "капитально" выученных приемов равно восьми, то и в этом сильно урезанном варианте общее количество принятых на вооружение разнообразнейших технических действий будет равно 24-м. Этого больше, чем достаточно практически на все случаи жизни. Ведь многие отдельные боевые элементы и приемы универсальны. А умев их группировать и комбинировать в соответствии с приведенными в данной главе законами, Вы еще более усилите свое умение драться в рукопашных схватках.

ГЛАВА 13

ЗАКОН СИЛЬНОГО СПРАВА

1. СЛОЖНОСТЬ ДВИЖЕНИЯ И ДИСТАНЦИЯ

Боевое Базовое Движение любого "зверя" представляет собой целый ряд движений, формируемый в соответствии с законом усложнения петель. То есть ряд этих движений образует множество (в математическом понимании) переходящих друг в друга форм: от самой простой - рисующей при движении каждой руки простую петлю (кругообразную), - до самой сложной - рисующей при движении двойную петлю (восьмеркообразную). При этом полный цикл простого движения состоит из двух шагов (шаг левой, шаг правой), а сложного движения - до четырех шагов (двойной шаг слева, двойной шаг справа). Далее, если атака продолжается, следует следующее Боевое Базовое Движение такой же сложности или попроще - все зависит от меняющейся дистанции. Такая атака является оптимальной и мощной, ибо она основана на естественности движения ЧЕЛОВЕКА. Таким образом, имитируя какое-либо животное, боец остается, по сути, самим собой.

Проведение атаки с использованием Боевого Базового Движения не является приемом! Это нормальное, естественное движение человека. В этом и заключается парадокс и сила "звериных" школ кунг-фу. Действуя, таким образом, в пределах тех боевых форм основного ряда движений, которыми боец пользуется в соответствии с дистанцией, он может обходиться без всяческих хитростей - приемов, комбинаций и финтов. Но хорошему бойцу, встречающему равного или даже более сильного противника, желательно все-таки иметь на вооружении такие хитрости. Знание и умение ими пользоваться - великолепное искусство. Оно заключается в способности сочетать действия в рамках основного ряда и вне его. В большинстве же школ собирательного типа учеба начинается с приемов. В результате такому бойцу очень сложно их вклинивать в поединок. Если он знает 2-3 приема, то необходимо суметь подвести схватку под тот момент, когда известный бойцу прием он может применить. Если же таких приемов на вооружении бойца много - возникает проблема еще более муторная: как можно быстрее вспомнить все, что он знает, выбрать наиболее подходящий прием на данное мгновение поединка и успеть его применить. В результате боец, который великолепно все отрабатывает вне татами, в реальном бою или учебном спарринге часто представляет собой жалкое зрелище. Вот тогда он и начинает прыгать по-боксерски, компенсируя нехватку умения драться выполнением хоть каких-то телодвижений. Или же застывает, как изваяние, в ожидании удобного для себя момента.

Знание же Боевого Базового Движения избавляет от этих проблем, даже если умение провести прием пока отсутствует.

На рис.13.1 условно представлен ряд, формируемый Боевым Базовым Движением боевой школы у-шу.

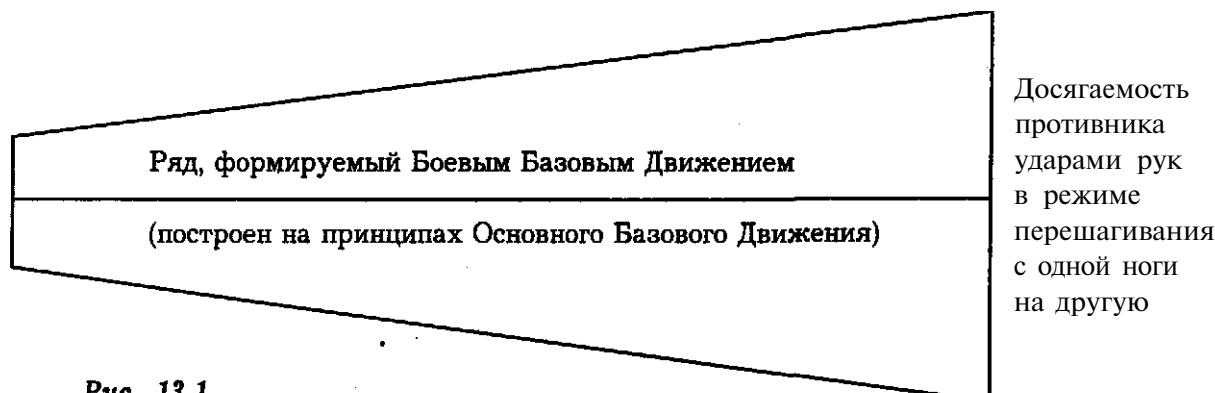


Рис. 13.1

Пребывание в основном ряду Боевых Базовых Движений обеспечивает бойцу возможность, не меняя траектории движения, производить замену одного "зверя" другим. Такой переход будет происходить естественным образом, так как Боевые Базовые Движения всех зверей имеют одну основу - Основное Базовое Движение. В качестве примера давайте рассмотрим фрагмент, показывающий переход, допустим, из образа змеи (рис.13.2а) в образ тигра (рис. 13.2б), а затем богомола (рис.13.2в).

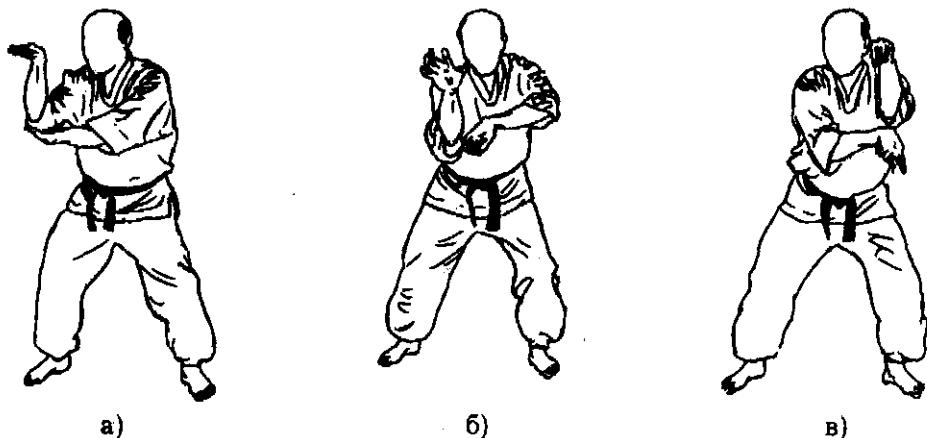


Рис. 13.2

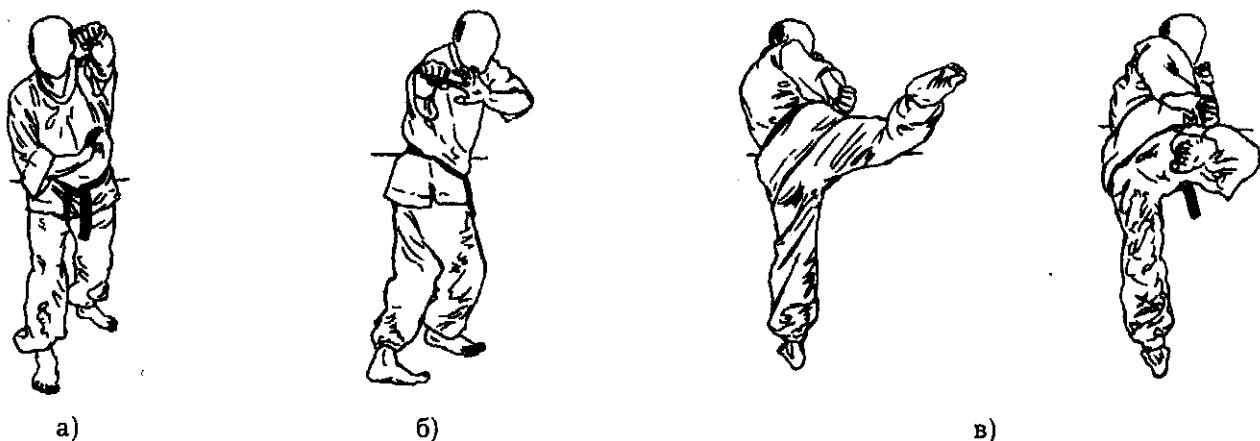


Рис. 13.3

Умение выйти из конуса (ряда Боевых Базовых Движений) и снова в него войти обеспечивает слитность действий бойца в бою. Высшее мастерство бойца проявится, когда он эффективно ведет бой только в рамках основного ряда Базовых Движений или когда он им вообще не пользуется. Успешное применение таких полярных по тактике действий - свидетельство высокого мастерства.

На рис. 13.3 показан пример действий в рамках основного ряда {поз. а) с заключительным выходом из него (поз. б, в)}:

- а) удар левой рукой;
- б) удар правой рукой с шагом левой ноги;
- в) удар правой ногой (типа ура-маваши) на средний уровень.

Пребывая в основном ряду Базовых Движений, боец может выполнять циклически законченные связки. Их отличие от приемов заключается в том, что они не рвут линию основных движений ряда, а лишь усложняют ее. Фактически в реальной жизни это наиболее сильный вариант действий бойца. В этом варианте появляется возможность работать в режиме "обработки пространства" который подразумевает построение непробиваемого защитного "кокона" из блоков-ударов и, ведение "тотальной атаки" против одного или нескольких противников. Еще большего усиления в бою можно добиться, если на указанный режим действий наложить работу в неадекватном режиме. Это значит, что боец перестает напрямую отслеживать действия противника, как бы даже не обращает на него внимание, при этом не теряет контроля над ситуацией и действует по своей схеме. Об этих и других режимах работы поговорим более подробно в следующей части книги "Уровни квалификации".

2. ГИПОТЕЗА О ПРОИСХОЖДЕНИИ КОМПЛЕКСОВ

Действуя хитростью и ловкостью, боец, как правило, стремится применить какие-то приемы, не укладывающиеся в основной ряд Базовых Движений. Это относится к действиям, связанным с прыжковой техникой и сложной техникой ног, а также многие другие действия бойца, которые рвут траекторию Базовых Движений. Происходит выход бойца из основного ряда. Возвращение в основной ряд может произойти после проведения одного-двух приемов или много позже. В рамках каждой школы существуют различные конкретные решения относительно увязки различных приемов вне основного ряда. Разработке этих решений посвятили свою жизнь многие поколения Великих Мастеров. Ибо дело это весьма тонкое и трудное. И новичку что-либо самостоятельно придумать в этом плане практически невозможно. Результатом этих трудов стали тщательно подогнанные друг к другу связки приемов, называемые комплексами. В ушу их называют ТАО или ТАОЛУ. Каждая школа имеет свой определенный набор таких комплексов, в которых сконцентрирован весь технический арсенал школы. Вся цепочка фрагментов каждого комплекса может включать в себя действия как вне основного ряда, так и "вперемешку" с ним. Увидеть, где заканчивается прием и начинается основной ряд, новичку тоже очень сложно,

При передаче знаний школы от одного поколения к другому в результате различных причин объективного или субъективного характера происходили, подчас, определенные сбои. Скорее всего это происходило потому, что обучение в ряде школ начиналось не с сердцевины школы - Базовых Движений и циклических связок, а с приемов, увязанных в тао. И если по каким-то причинам обучение прерывалось, школа ликвидировалась (гонения, войны), то недоучившиеся представители школы, пытаясь ее восстановить, возобновляли занятия уже по неполной программе. В результате такая школа, сохранив весь технический арсенал боевых приемов, меняла в корне свою суть. Ибо учеба по образцовым комплексам - это уже путь КАРАТЭ. Иногда таким образом школы или стили их основатели формировали сознательно - с целью широкого распространения как спортивных направлений ушу. Именно так появились на свет такие стили ушу как "Длинный кулак" и "Южный кулак".

Такая же судьба постигла и некоторые "звериные" школы, которые утеряли Боевые Базовые Движения имитируемых ими животных, а сохранили только тао.

Поскольку японское каратэ является видом единоборства китайского происхождения, то можно предположить, что кунг-фу в Японию попало также в неполном объеме - без Базовых Движений. О причинах этого тоже можно много гадать: или японцы что-то в кунг-фу не поняли, или не захотели понять, решив сделать все по своему, или им китайцы не все рассказали. Во всяком случае, взяв на вооружение блоки, удары, учебные комплексы, трансформировав их по своему, японцы пошли в этом вопросе до конца. Они создали КАРАТЭ - фактически абсолютно новый вид единоборства со своими методами наработки техники и мастерства.

Столь же опасна змея, например кобра, и для обезьяны. Но если обезьяна будет столь ловка, что станет "обгонять собственную тень", то в поединке обезьяны со змеей последняя должна проиграть.

Но самым смертельным врагом для обезьян является леопард. Конечно же, для таких крупных обезьян как орангутанг, а тем более горилла, опасность не столь велика. Но гориллы живут в Африке и в зоопарках, а мы пытаемся понять рассуждения китайцев - жителей Азии. Только большое стадо обезьян, бросившись дружно на леопарда, способно его одолеть. Но это случается крайне редко. В то же время, обезьяна - это излюбленная пища леопарда.

Бывает, что леопард вступает в схватку даже с тигром. Не без шансов на успех. Но таких шансов у тигра гораздо больше. Поэтому такие схватки бывают очень редки, лишь когда леопарда вынуждают к этому обстоятельства (узкая тропа в горах, защита детенышей и т. д.).

Уссурийский тигр безбоязненно вступает в схватку с медведем. Даже специально тревожит его зимой в берлоге и нападает на едва проснувшегося бедолагу. Но речь идет о медведе черном, а не буром, то есть меньших размеров. Бурый медведь тоже может проиграть тигру схватку. Но, все-таки, тигру лучше с ним не связываться. Уж очень велика мощь бурого медведя. А длинные когти задних лап медведя представляют смертельную опасность для тигриного брюха,

Далее за медведем может идти, например буйвол или бык, с которым медведю лучше не воевать. Для быка страшную опасность может иметь какое-нибудь насекомое типа овода. Это насекомое, в свою очередь, с удовольствием съедает кузнецик-богомол. А богомола запросто склевывает утка. Круг замкнулся...

Данная схема не является окончательным решением. Из нее можно убирать одних зверей и ставить в круг других. Или только расширять круг зверей до бесконечности. По принципам мягкое-жесткое. Например, после змеи или обезьяны вставить паука (есть и такая школа кунг-фу, великолепно подходящая для действий против противника жесткого и мощного или вооруженного цепью, палкой, нунчаками или ножом.) В понятие "змея" входит все многочисленное семейство этих рептилий - от кобры до удава. И всех их можно определить в нашем круге. Точно также можно увеличить семейство кошачьих, а тем более птиц. Главное - правильно поставить в круг. И, как Вы видимо успели заметить, при такой расстановке начинает действовать закон под названием

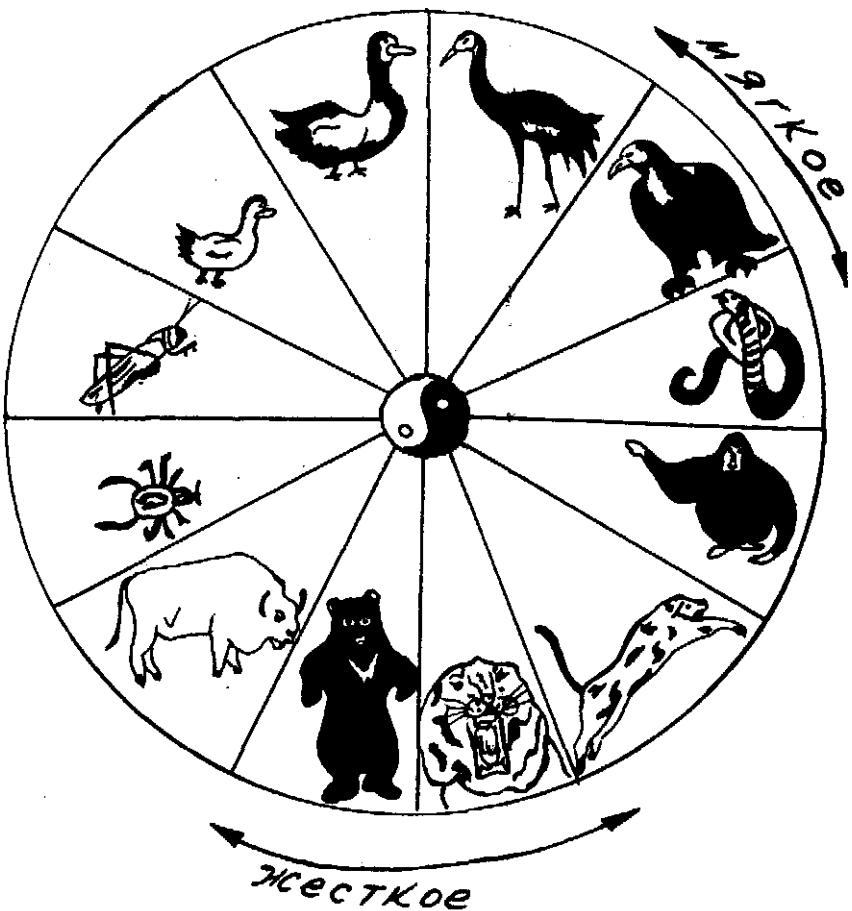


Рис. 13.4

ЗАКОН СИЛЬНОГО СПРАВА.

Он гласит, что зверь, находящийся в кругу правее предыдущего» имеет преимущество в бою.

Не случайно, когда мы видим неплохо снятый китайцами фильм-боевик, где дерутся бойцы кунг-фу, то замечаем подчас, что схватка идет по какой-то странной схеме: бойцы постоянно меняют применяемые в одном бою стили. Почему и зачем? Да затем, чтобы получить преимущество за счет применения того зверя, который справа. И если один боец выполняет такую хитрость, то и другой стремится занять место еще правее. Так они и циркулируют по кругу: в соответствии с законом сильного справа.

Может и в человеческим обществе действует такой закон и люди, его учитывая, стремятся занять свое место в кругу как можно правее»

ЧАСТЬ 6

УРОВНИ КВАЛИФИКАЦИИ

ГЛАВА 14

ПАСПОРТ МАСТЕРСТВА

1. О "КОРОЧКАХ" И СЕРТИФИКАТАХ

В Японии во всех видах единоборств введена четкая система классификации бойцов по уровням их квалификации. Каждому уровню соответствует определенный цвет пояса, которым подвязывается кимоно. Это на пути от ученика до мастера. Стал мастером - получил черный пояс. Но и дальше может продолжаться повышение мастерства, а значит будут меняться "лычки" на черном поясе, пока не будет достигнута (конечно, если есть силы, талант, терпение и многое-многое другое для достижения цели) редчайшая Вершина - звание Учителя: хранителя и продолжателя традиций данной школы или даже Основателя школы новой, с правом ношения красного пояса как свидетельства звания.

В Китае в вопросах классификации мастерства нет такого единобразия. Есть, конечно, комитеты, которые определяют по своим меркам, какой боец чего стоит. Выдают соответствующие сертификаты, присваивают степени мастерства. Но есть в Китае и другие подходы к этому вопросу. Если чувствуете себя мастером своего дела - значит Вы и есть мастер, а если нет - то ходите в учениках хоть до глубокой старости. Ощутить или осознать себя мастером можно после очередного успешно проведенного поединка. Но не обязательно. Это чувство или осознание могут прийти постепенно, по мере накопления знаний, опыта, авторитета, признания окружающих и успехов учеников. Точно также, без формальностей, можно и утерять ранг мастера после осознания, что так называться еще рано, надо еще учиться и расти или после позорного поражения в поединке, когда людям становится ясно, о каком "мастерстве" шла речь.

Все очень условно, какие бы системы классификации не вводились. В принципе, важен только результат - то есть победы. И если даже уровень Мастеров - Великих Основателей Школ - является величиной условной, то уж тем более условными являются уровни квалификации их последователей. И последующих последователей в N-ом поколении, заседающих в различных комитетах и аттестационных комиссиях. Как бы авторитетно их титулы, подписи, звания и печати, которыми они заверяют сертификат новоиспеченного мастера, не выглядели... Даже если титулы членов комиссий сомнений не вызывают, все-таки интересно знать, как аттестовались, в свое время, члены самих комиссий, а также те, кто их, в свою очередь, аттестовал. В этих генеалогических поисках в конце концов, видимо, можно дойти до человека, который никому никаких корочек не присваивал сам и не поручал это делать другим, потому что был простым малограмматным крестьянином, хоть и классным бойцом. Значит, делаем вывод, на определенном этапе появляются люди, которые присваивают себе право ставить кому-то другому оценку, определять его уровень мастерства и удостоверять это письменно - дипломом, сертификатом или другим документом...

2. НО ВСЁ ЖЕ».

Но все же следует признаться, что рассуждая столь легковесно, почти впадая в нигилизм, серьезного анализа не сделать. Конечно, в наши времена "авторитетный" сертификат можно и на рынке не очень

дорого купить. Но сколько в мире классных мастеров, заработавших свои удостоверения и пояса потом и кровью! Их звания, титулы, даны и другие обозначения уровня мастерства в целом объективно обоснованы. Поэтому все же имеет смысл задаться вопросом: чем конкретно это выражается? Что может характеризовать мастерство бойца, помимо его впечатляющих побед в различных соревнованиях, реальных драках и переделках? Существуют ли косвенные методы оценки уровня квалификации, а если есть, то какая от них польза? Вопрос этот не праздный, так как от его решения зависит перспектива повышения мастерства от нулевого уровня новичка в единоборствах до высшего уровня мастера. В различных видах спорта, в том числе и военно-прикладного направления, существуют системы нормативов, в соответствии с которыми устанавливается квалификация того или иного спортсмена. Такими нормативами являются, например, время преодоления какой-либо дистанции, дальность метания гранаты, количество набранных очков в пулевой стрельбе и так далее. В таких видах спорта как борьба, бокс, фехтование и других, квалификация присваивается в соответствии с качеством выступления на соревнованиях. При этом чем выше представительство соревнования - то есть уровень мастерства его участников, выраженный в разрядах, гроссмейстерских званиях, чемпионских титулах, - географический охват и даже его международное значение, тем более высокое мастерское звание на нем можно, в случае успешного выступления, получить. В каратэ и ряде школ кунг-фу, кроме успешных выступлений на соревнованиях в поединках, имеют место и другие оценки квалификации бойцов: качество выполнения формальных упражнений (ката, тао) и демонстрация реальной силы ударов путем разбивания досок, черепиц и тому подобных предметов (тамешивари). И действительно, вся эта система оценок является достаточно обоснованной и продуманной. Ведь сами формальные упражнения классифицированы по степени их сложности, да и толщину (крепость) разбиваемых предметов тоже меняют. Остается нерешиенным только один вопрос: чем характеризуется сложность формальных упражнений? В общем-то, с виду, чаще всего и так очевидно, что один набор движений явно сложнее другого. Да и подвергать сомнению сложившиеся за века китайские и японские боевые системы, в том числе и их подходы в оценках мастерства, Автор ни в коем случае не намерен. Вопрос ставится в другой плоскости: как, доверяя и пользуясь сложившимися в традиционных школах кунг-фу подходами к технике рукопашного боя и пользуясь современным языком и научно обоснованными критериями, достаточно объективно оценивать уровни квалификации бойцов? Такой вопрос может быть задан в связи с тем, что восточные системы рукопашного боя активно берутся, как мы рассматривали неоднократно ранее, различными армейскими, полицейскими и другими силовыми структурами, НО (!) НЕ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ. В связи с этим из процесса обучения выпадают, превращая его в некачественный суррогат, важные фрагменты. Выходящая и прекрасно существующая в традиционных школах кунг-фу объективная система оценок уровня подготовки бойцов. С другой стороны, брать на вооружение методы обучения школ кунг-фу или каратэ в полном объеме - совершенно не реально. Выход из сложившегося положения видится в том, что должна быть разработана такая система оценок уровней подготовки бойцов, которая бы отражала основные реальные характеристики этих уровней. А если известны ориентиры, то гораздо легче организовать грамотный учебный процесс в целом. Без необоснованно изматывающих курсантов физических перегрузок, компенсируя ими пробелы в учебной программе.

3. ХАРАКТЕРИСТИКИ УРОВНЯ

На базе ранее рассмотренного материала данной книги Автор предлагает такую систему. Ее сутью является набор основных характеристик, которые раскрывают изнутри квалификацию бойца кунг-фу

на всех этапах его обучения. Эти характеристики определяются рассмотренными нами ранее системами кривых, петель, прорисовывающих траекторию движения бойца во всех существенных подробностях. И ведь в самом деле, поскольку система петель, которыми пользуется боец кунг-фу, имеет несколько уровней сложности, то процесс обучения и принятия на вооружение соответствующих боевых ключей будет производиться в несколько проходов по диалектическому принципу движения по спирали; на каждом новом витке движения (проходе) ранее изученная техника выполняется на новом, качественно более высоком уровне. Таким образом, в каждом проходе реализуется новый уровень квалификации бойца, который находит свое отражение в соответствующей ему картине боя. Следовательно, на каждый уровень квалификации можно завести соответствующий ПАСПОРТ с указанием основных характеристик уровня:

- характера движения;
- языка боя;
- боевых ключей и
- картины боя.

Отметим, еще раз, смысл этих характеристик.

Характер движений - это особенность движений, характеризующихся определенными закономерностями и степенью сложности. К таковым характеристикам можно, например, отнести такие величины и понятия как прямолинейность и криволинейность, амплитуду (размах) движений или дистанцию, переменчивость ритма движений и направлений атаки и многие другие. Но в нашем случае, мы выбираем для характеристики движений не эти величины или понятия, а то, что их таковыми делает, - систему условных сфер, в которых человек двигается.

Характер движений бойца определяет в целом и саму картину боя. Поскольку эта картина, с одной стороны, из-за постоянной смены ситуаций боя весьма переменчива, а с другой - можно, выделив главное и наиболее характерное, попытаться сделать обобщения, то для краткости и наглядности имеет смысл картину боя изображать относительно условно - в виде схемы.

Язык боя - это элементная база мышления бойца. На начальных этапах обучения она совпадает с элементной технической базой школы и включает в себя блоки, удары, схемы, связки и прочие технические приемы. Но когда вся эта техническая база освоена и становится сущностью всех движений бойца, то он перестает мыслить ее категориями. Действительно, хороший боец уже не станет думать примерно таким образом: "...если сейчас противник сделает удар правой рукой, то я выполню блок левой рукой и контратакую его своей правой ему в печень". Такой поэлементный образ мышления может быть характерен разве что для новичка. Более опытный боец будет принимать решения относительно тактических проблем боя: идти на опережение или выжидать, как более выгодно действовать - в жестком режиме, если противник слабее физически, или в мягком - с уходами, уклонами, действуя пальцами в уязвимые места, - если противник более мощный.

Боевые ключи - это технические, методические или морально-психологические подсказки, установки, ориентировки, помогающие выйти на соответствующий уровень квалификации. На ранних этапах обучения они помогают овладевать техническими приемами школы. Например, для овладения техникой кругового удара ногой (типа маваши-гери) в разных школах используются разного рода подсказки, включающие в работу как воображение ученика (подсказками типа "взгляд из-за угла", "набрасывания ноги на шар"), так и различные гимнастические упражнения (специальные растяжки, выполнение удара в положении лежа, на корточках, на четвереньках, повиснув одной рукой на канате и т.д. и т.п.). Технику

прямого удара кулаком осваивают, пользуясь примерами-объяснениями того, как производится хватание за лацкан пиджака стоящего напротив человека, как обезьяна ворует гроздь винограда с лозы и т.д. На более высоком уровне обучения используются подсказки методического плана: как быстрее и лучше выучить систему приемов, как подготовиться психологически к поединку и т.д. Обобщая сказанное, можно сделать вывод, что боевые ключи - это средство овладения языком боя. Это те самые секреты, "ноу-хау", которые составляют сакримальную часть знаний боевых школ Востока. И хотя технические приемы многих школ давно рассекречены, это еще ничего не значит - методы овладения техникой остаются, как правило, внутри стен этих школ.

ГЛАВА 15

УРОВЕНЬ 1: НАЧАЛЬНЫЙ

1. ЯЗЫК БОЯ: начальные элементы

Языком боя первого уровня являются начальные элементы технической базы любой школы кунг-фу. Этими элементами являются удары, блоки, стойки, способы перемещения. Бойцу пока еще приходится постоянно подбирать соответствующие технические элементы под сложившуюся в ходе схватки ситуацию. А поскольку эти элементы для бойца являются еще не очень привычными, то применение их производится не автоматически (рефлекторно), а вполне сознательно. На такую сознательную работу уходит много времени и сил. Естественно, что боец на этом уровне мастерства реальный бой в стиле своей школы проводить не в состоянии. Поэтому пока практикуются только заранее оговоренные учебные спарринги, которые проводятся в доступном для бойца режиме работы.

2. КЛЮЧИ: подсказки

Для того, чтобы лучше и легче было овладеть начальной элементной базой, в каждой школе кунг-фу существуют ключи-подсказки. Этими подсказками часто являются сами названия приемов, которые используются в школе. Почитайте наименования элементов любого тао любой школы кунг-фу - они великолепно подсказывают, как надо выполнять каждый прием, что надо при этом себе представлять, и, в сущности, сообщают корни их появления на свет: "монах колет дрова", "стрельба из лука", "рубка бамбука", "красавица смотрит в зеркало", "обезьяна ворует виноград", "лягушка ловит жемчуг" и тому подобные различные названия.

Существуют подсказки чисто технического плана. Например при освоении прямого удара ногой типа мая-гери используется подсказка, что если Вы будете левой ногой, то целиться надо чуть правее цели атаки, а если правой ногой, то наоборот - чуть левее. Как в тире, когда Вы берете "воздушку", настроенную не по центру, а под обрез, и тогда Вам приходится, чтобы попасть точно в мишень, целиться чуть ниже ее.

Существует множество подсказок-тренажеров. То есть использование различных спортивных снарядов, предметов - чего угодно - может быть использовано в качестве тренажера для освоения того или иного технического приема. Например, кручение в ладони двух стальных шаров так, чтобы они вращались относительно друг друга, плотно касаясь, - помогает освоить технику правильного формирования кулака по школе тигра. А те же манипуляции с шарами, но без касания (без трения) - используются в школе обезьян. Стоящая перед спортсменом скамейка помогает при наработке техники удара типа мая-гери: спортсмен невольно будет выполнять движение ногой по выпуклой дуге (техника каратэ), а не по вогнутой, как в футболе. Имитация движения человека, разматывающего клубок пряжи на оба предплечья (путем вращения связанной в кольцо небольшой веревки) - помогает освоить ряд движений некоторых южнокитайских школ кунг-фу (см. гл 10, 11)

Могут выполнять роль подсказок и некоторые гимнастические упражнения, выполняемые с помощью вспомогательных снарядов или без них. Например, освоение удара ногой типа ура-маваши в варианте без поворота на 360 градусов часто вызывает у спортсменов и бойцов затруднения (см. в главе 13 рис. 13.3 фрагмент "в").

Прекрасной серией упражнений для освоения этого технического элемента является работа на "березке". В качестве "березки" можно использовать любое небольшое дерево или, например, столб турника, который можно обхватить руками так, как это показано на рис.15.1, и выполнить с помощью такого снаряда серию упражнений.

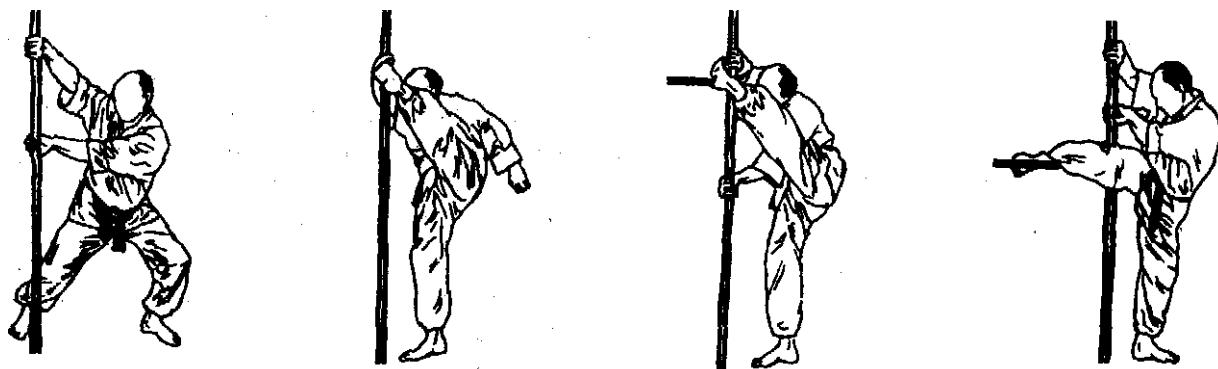


Рис. 15.1

Основная задача в этой серии упражнений - научиться "вписываться" в профиль снаряда, что поможет потом "вписаться" в профиль противника.

Это упражнение развивает такое физическое качество бойца, которое называется "драконистость". Это когда нижний уровень тела камуфлирует действия верхнего уровня. И наоборот - действия бедер и ног независимы от действий корпуса и рук и при этом отвлекают противника на себя, чтобы он получил неожиданный удар от них. Кстати говоря, в данном случае "драконистость" следует рассматривать не как качество бойцов одной только школы кунг-фу - школы дракона, а как физическую категорию, присущую многим школам. "Драконистыми" могут быть и обезьяна и тигр и, тем более, леопард. Но в школе дракона эти качества проявляются наиболее концентрированно.

Очень удобно пользоваться подсказками, осваивая технику ухода с линии атаки. Например: "на Вас катится большой раскаленный каменный шар" (см. в гл.11 пример 8).

Многие подобные подсказки становятся, таким образом, "входными воротами" в соответствующие школы, стили или даже виды единоборств: берется на вооружение какой-то принцип, подход и на его основе строится система рукопашного боя.

3. ХАРАКТЕР ДВИЖЕНИЙ

На данном этапе обучения реальные бои и свободные спарринга пока не проводятся. Освоение элементов боевых приемов, изучение стоек, типов перемещений и многое другое еще полностью не

соединилось с образами шаров и сфер: они используются пока только в учебных, замедленных движениях, а в спаррингах лишь эпизодически. Легче всего начинать изучать самую большую из сфер. Боец пока только учится двигаться внутри Большой Внешней Сферы, перемещая ее по плоскости, "накатывая" ее на противника или защищаясь ею от него. Руки непрерывно скользят по внутренней поверхности сферы, выполняя восьмеркообразные движения типа "облачных", но амплитуда, размах рук - близкие к максимальному (см. рис.15.2).

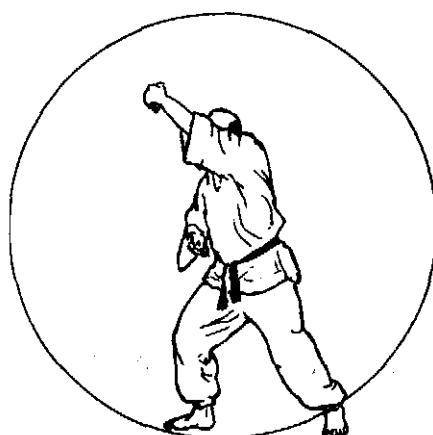
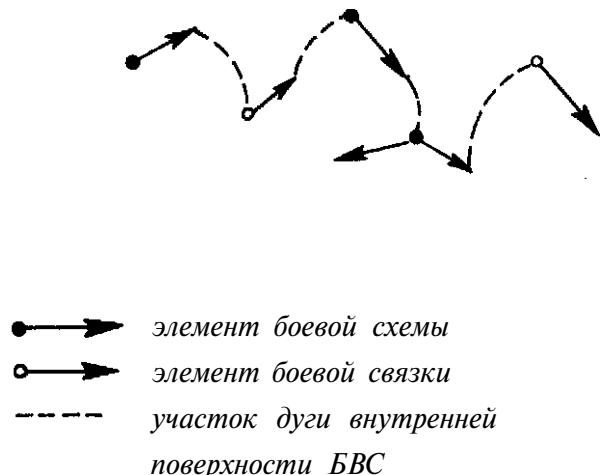


Рис. 15.2

4. КАРТИНА БОЯ



Картина учебного боя данного уровня складывается следующим образом.

Удары и блоки, которые боец успел освоить, подобны касательным векторам, перемещаемым вместе со сферой. В результате этого движения вектора соединяются между собой дугами, получаемыми при скольжении рук по внутренней поверхности БВС. Это позволяет бойцу все движения (пусть пока еще в учебном варианте) выполнять слитно (см. рис. 15.3),

Рис. 15.3

ГЛАВА 16

УРОВЕНЬ 2: ОБЫЧНЫЙ

Этот уровень квалификации является, пожалуй самым распространенным. Несмотря на подчас разное качество выполняемых технических приемов, например, теми, кто занимается боевым искусством несколько лет, и теми, кто к этому делу приобщился лишь полгода-год назад, сама суть технических подходов и характер их движений могут не отличаться. Более опытные бойцы выполняют те же самые приемы, что и менее опытные, но только "чище", быстрее, сильнее, выше и так далее. О существовании каких-то других путях роста мастерства, кроме как дальнейшей "нашлифовки" уже известных боевых технических приемов, мало кому известно, и не о них в этой главе пойдет речь...

1. ЯЗЫК БОЯ

Языком боя второго уровня являются более сложные, чем в первом уровне элементы: связки и схемы. В ходе их разучивания боец еще более тщательно нарабатывает и шлифует отдельные элементы, из которых они строятся, но в основном идет обучение мыслить более комплексно. Запоминаются стандартные решения, увязывающие удары и блоки в определенную последовательность. С этой целью продолжается наработка приемов на спортивных снарядах, в паре с партнером, практикуются бои с тенью и тому подобные способы тренировок. Характерной особенностью таких наработок является то, что они производятся в основном в реальном режиме исполнения: с нормальными амплитудой (размахом движения), силой и скоростью. Кроме того, многократные повторения приемов, которые приходится выполнять для качественного их закрепления, выполняются в основном в "несимметричном" варианте, то есть сначала какое-то количество раз на одну сторону выполнения приема, например в левостороннем варианте исполнения, а затем на другую сторону - в правостороннем. Хотя это не догма и заучивание несложных схем может производиться и в циклическом режиме: то слева, то справа. Набор связок и схем пока невелик, но это и не требуется, ведь главное - уметь надежно и грамотно распорядиться имеющимся техническим арсеналом. Конечно, действовать всегда только связками и схемами сложно, да это часто и не требуется. Иногда вполне можно обойтись решениями первого уровня. Тем более, что на данном этапе боец начинает активно использовать такой технический элемент как пассы. Пассы не являются приемами, а служат для маневра, защиты, а главное их предназначение - обеспечивать связь между активными элементами боя: отдельными ударами, связками и схемами. Таким образом, пассы являются тем фоном, "внутренней средой" действий бойца, которые обеспечивают слитность движений и боя в целом. Пассы дают возможность подумать, не прерывая движения, и предоставляют, таким образом, дополнительную возможность, шанс "вклинивать" удачно во время боя активный технический элемент или прием - удар, серию ударов, связку или схему. Но злоупотреблять использованием таких маневров не следует. Ибо к победе ведут активные действия в бою. А именно связки и схемы являются наиболее продуманными, выпестованными в лоне каждой школы кунг-фу последовательностями таких действий. Внутри связок и схем нет выжидательных пауз. Ведь они выполняются как единое целое в слитном режиме. В этом их смысл. В логику фактически любого приема закладываются различные хитрости, подвохи и провокационные ловушки, при проведении которых у противника нет времени их решать и разгадывать. На этом их свойстве строится более высокая эффективность атак бойцов второго уровня по сравнению с бойцами первого уровня. Действительно, ведь если раньше приходилось решать задачу "вклинивания" в ход схватки простейших элементов и тратить, всякий раз, их перебирая по отдельности, массу времени на раздумывание (а это было неизбежно), то теперь, когда удары и блоки объединены в законченные приемы, время на раздумывание стало тратиться только между приемами.

Ибо весь прием - связка или схема - составляет основную единицу мышления бойца. А как мы мыслим, так и разговариваем, то есть действуем.

Проводя аналогию с процессом обучения чтению в школе, можно сказать, что на первом уровне боец выучил буквы и с огромным трудом пытается вникать в смысл прочитанных слов, а на втором уровне он уже читает легко по слогам, без труда, но все же с паузами, складывает их в слова и, в принципе, улавливает смысл предложений.

2. КЛЮЧИ

Ключами к овладению языком второго уровня является сама логика проведения приема. Конечно, для понимания этой логики необходимы пояснения старших учеников и наставников школы. Выполнение связок и схем на данном уровне производится в четкой, жестко оговоренной последовательности, без импровизаций, от начала и до конца, в полном объеме. То есть, если боец пошел на выполнение приема, то он должен выполнять его полностью, без отклонений в сторону. Импровизации следует проводить на уровне применения самих связок и схем (а также на фоне пассов, одиночных и связанных в серии ударов и блоков).

Однозначность решений, заложенных в логику выполнения связок и схем, определяется многовековым опытом школ кунг-фу, свидетельствующим о том, что данная цепочка событий является в данной конкретной ситуации максимально вероятной, а Ваши действия - наиболее оптимальными.

Так, например, если боец нарабатывает качественное выполнение приема, представленного на рис.16.1, то это значит, что в паре с партнером действия бойца будут иметь только такую трактовку, которая представлена на рис.16.2.

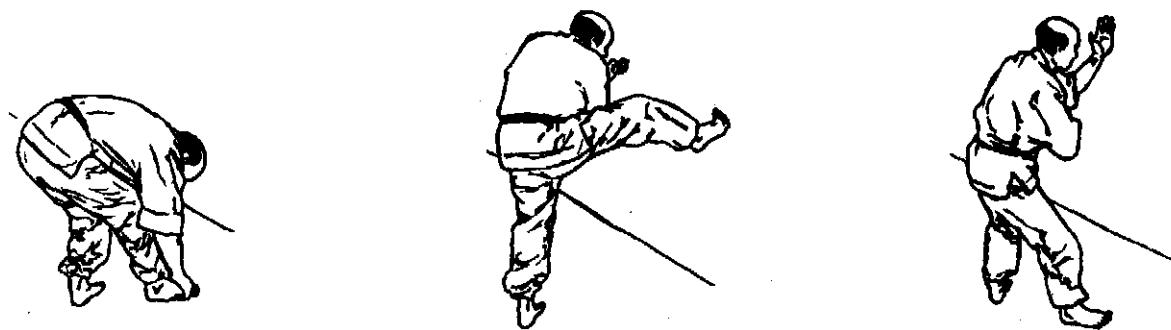


Рис. 16.1

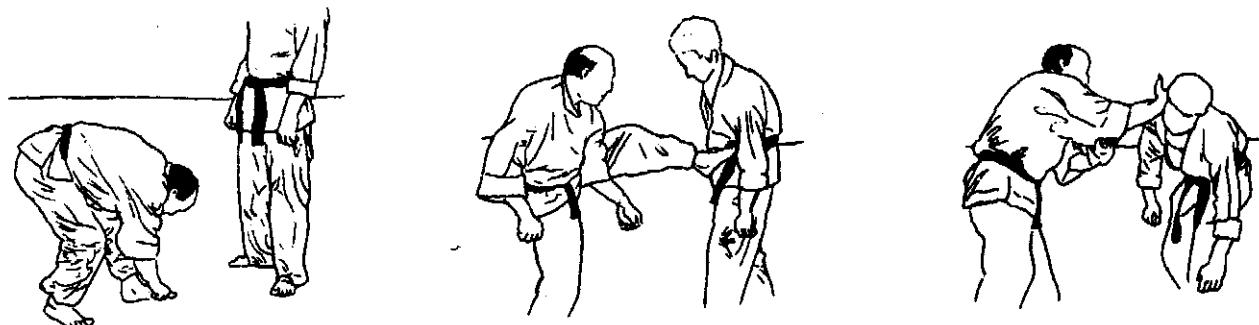


Рис. 16.2

То есть после получения удара ногой в живот противник однозначно должен согнуться "пополам". Следовательно, завершающий удар должен быть нанесен сверху вниз, как это и показано на приведенных рисунках.

Стандартные боевые схемы и связки школ реализуют очевидные законы рукопашного боя, известные любому мальчишке, которому приходилось отстаивать свою честь и уважение сверстников, А именно:

- ударил раз, другой вверх - нанеси удар вниз;
- ударил раз, другой вниз - нанеси удар вверх;
- атаковал раз или два прямыми ударами - атакуй боковым ударом;
- и тому подобные действия (см. рис.16.3).



Rus. 16.3

Приведенные на рис.16.3 действия бойца являются достаточно простыми, логически обоснованными и эффективными. Именно подобные схемы ("двойки", "тройки") являются основой в обучении боксеров Запада (английский бокс) и Востока (китайский, таиландский бокс).

Прием может содержать в себе сразу целый комплекс логических решений. Например, сочетать одновременно логику атакующих действий, как в предыдущем примере, выполнять последовательное перекрытие своих "брешей" в защите и провоцировать противника на нападение в заранее организованную ловушку (см. в главе 9 систему "окон").

3. ХАРАКТЕР ДВИЖЕНИЙ

Характер движений бойца усложняется на порядок за счет того, что внутри Большой Внешней Сфера он начинает перемещать Среднюю Внутреннюю Сферу. Эта сфера образуется при движении обоих предплечий бойца в режиме поддержания расстояния между ними (диаметра сферы) примерно равного длине предплечья (см. рис 11.19). Таким образом, появляются две системы координат: Большая Внешняя Сфера перемещается относительно противника, а Средняя Внутренняя Сфера - относительно ее центра. В результате этого, отследить действия бойца, работающего в таком режиме, намного сложнее, чем в обычном - с одной системой координат.

Если рисунок 11.19 представить в более условном виде, убрав из него изображение человека, а направление ударов и блоков показать стрелками (векторами), то характер движений предстанет в виде схемы, показанной на рис.16.4.

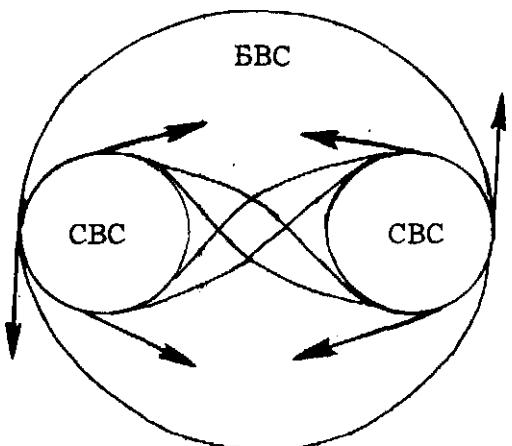


Рис. 16.4

4. КАРТИНА БОЯ

Картину боя, которую определяет характер освоенных движений, схематично можно представить в следующем виде (рис.16.5):

На данном рисунке каждый "куст" стрелок-векторов представляет собой боевую схему школы кунг фу, реализованную на базе кручения Средней Внутренней сферы, условно "сжатой" почти до точки, и обозначается знаком "●" (см. поз. а,б,г).

Последовательность нескольких векторов, соединенных в единую ломаную, показывает движения бойца, выполняющего связку (поз. в).

Соединения т и г "—" т а в л я ю т собой обозначение пассов, выполняющих функцию связи между проводимыми бойцом приемами.

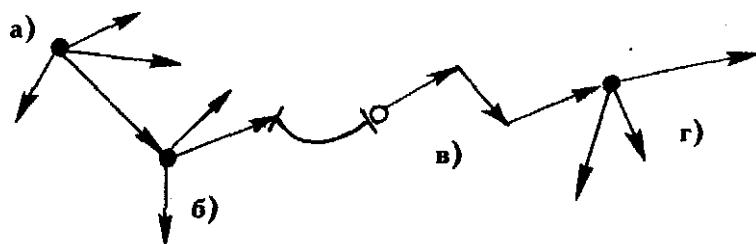


Рис. 16.5

ГЛАВА 17

УРОВЕНЬ 3 : ТОТАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Данный уровень является серьезной ступенью на пути к вершинам мастерства. Для представителей многих других рукопашных боевых систем действия бойца кунг-фу данного уровня кажутся непонятными, бессистемными и неэкономными. Что-то подобное можно наблюдать в документальных фильмах о традициях и культуре некоторых племен тропической Африки с показом очень оригинальных, темпераментных национальных танцев, являющихся, видимо, "отголосками" или наоборот - "прообразами" национальных видов борьбы, впоследствии перекочевавших в Южную Америку под названием капоайера. Некоторую похожесть движений можно наблюдать и тогда, когда на экране мелькают фрагменты "рукопашки", так называемого "русского стиля". Видимо это не случайно - во всех этих фольклорных явлениях реализуются довольно-таки сильные идеи, характерные для техники кунг-фу третьего уровня мастерства: тотальных действий.

1. ЯЗЫК БОЯ: серии схем и связок

Языком боя третьего уровня являются серии схем и связок, фрагменты и комбинации. Боец мыслит еще категориями технического арсенала школы, но элементы этого арсенала уже достаточно высокой интеграции и он легко ими импровизирует. Это не означает, что для выполнения элементарной задачи в какой-либо конкретной ситуации боец будет "прокручивать" всю серию схем и связок в полном их объеме. Ни в коем случае! Там, где необходимо выполнить один удар или блок, боец ограничится только этими действиями. Но если ситуация имеет элемент неопределенности: возможна атака притаившихся где-то рядом противников (из-за угла, сверху, снизу, из толпы людей и т.п.) - боец должен провести необходимые перестраховочные действия. Их комплексность и в то же время незаметность для окружающих определяют качество владения языком боя данного уровня.

2. КЛЮЧИ: методы

Ключом к овладению техникой тотального боя являются методы наработки схем и построенных из них серий. Суть метода заключается в постепенном сжатии схемы до минимально возможной амплитуды. Эта минимальность определяется не реальными обстоятельствами боя, диктующими дистанцию, широту, силу и скорость движений, а также их соответствие ситуации поединка. Нет, на данном этапе обучения эти факторы не принимаются во внимание, так как речь идет о в корне ином методе "зубрежки". Значение имеют два других фактора обучения' во-первых - четкость прорисовки заучиваемой схемы, а во-вторых - количество выполняемых повторений одной и той же схемы за выделенное во время тренировки на эту "зубрежку" количество времени. Уменьшение амплитуды выполняемой схемы позволяет пропорционально увеличивать скорость ее выполнения и, следовательно, увеличить частоту "прокручивания" схемы в единицу времени. Под частотой понимается количество выполнения данной схемы в единицу времени. К примеру, если боец выполняет схему, состоящую из 5 тактов движения, в обычном режиме (то есть с реальным размахом рук во время выполнения ударов и блоков схемы) 10-12 раз в минуту, а за 10 минут он сделает, весь обливаясь потом, 100-120 циклов прокручивания схемы, то в режиме сжатия схемы он может без особого напряжения со скоростью, примерно равной 40 циклам в минуту, выполнить за те же 10 минут гораздо больше - 400 циклов. Выполнять схемы с полной ампли-

тудой и реальной силой весьма затруднительно и 5 минут подряд, а вот в режиме "зубрежки" с большой частотой и малой амплитудой движений можно работать минут 15-20, причем без особого напряжения. Варьируя во время наработки схемы силу, с которой схема выполняется, а также амплитуду и частоту, можно добиться высокого качества запоминания схемы за очень короткий срок времени. И то качество запоминания, на которое в привычном режиме работы уходят месяцы и годы упорного труда, в режиме "сжатия" столь же качественно нарабатываются за несколько дней. При этом у бойца, выучившего схему, возникает чувство, что схема эта уже "крутится" у него где-то внутри, в животе, как бы сама по себе, причем в определенном музыкальном ритме. Этот ритм определяет, синхронизирует движения бойца, задает темп ведения боя, его ритмику. Не случайно нам так легко импровизировать во время танцев, когда звучит подходящая ритмическая музыка, а многие поединки таиландских боксеров - в Азии, бойцов капоэйры - в Южной Америке и некоторые разновидности кулачных боев в России проводятся в музыкальном сопровождении или под бой барабанов. Если внутри Вас такая музыка звучит четко, значит там же, внутри Вас, "крутиются" боевые схемы и Вы, "взвинтив" темп, готовы "переплясывать" противника. Руки, находясь перед Вас, как бы сами воспроизводят такты схемы, хотя постороннему человеку со стороны кажется, что Вы беспорядочно и бессмысленно крутите ладонями и кулаками в нервном ожидании схватки.

Учить схемы можно в еще более "ленивом" режиме: мысленно. Причем в любой обстановке, как это делают люди, практикующие аутотренинг: в общественном транспорте, в перерывах на работе, дома, лежа на диване и т. д. Но прежде, чем приступить к таким методам запоминания, конечно же необходимо и попотеть какое-то время, осваивая прием в реальном исполнении. Только тогда Вы будете в состоянии осваивать необходимую Вам технику в режиме "сжатия" или даже чисто мысленно. Как без реально пережитого нет воспоминаний, так и без однажды или многократно реально выполненных приемов, лежа на диване Вы ничего не вспомните. И все-таки даже в сочетании "нереальных" методов обучения с "реальными", общее время, затрачиваемое на освоение приема, сокращается на несколько порядков.

Умение варьировать амплитуду предоставляет бойцу возможность выполнять во время боя в реальном масштабе только те такты движений схемы, которые необходимы в данной конкретной ситуации боя, а остальные такты выполнять в "сжатом" виде или даже мысленно, как в чтении "про себя".

Действительно зачем Вам выполнять движения, которые являются лишними? Если Вы хотите работать в экономном режиме, то одна часть (или части) схемы должна читаться "вслух", "громко" - с максимальной силой, достаточной амплитудой, а другая часть (или части) - "про себя": в сжатом виде или даже мысленно. Но в целом схема должна читаться полностью, ведь она стала единицей Вашего мышления в бою, или, иначе говоря, языком боя. Когда же Вам необходимо перестраховаться и вести бой с полной выкладкой с "чтением" всех Вами выполняемых приемов только "вслух", значит, речь будет идти о построении непробиваемого защитного "кокона" из ударов и блоков, "зашитых" в структуру приемов. Ваши действия примут характер тотальных, всеохватных, абсолютно непредсказуемых. Но еще более эффективными, непредсказуемыми и ТОТАЛЬНЫМИ они являются в режиме комбинированного выполнения приемов: частично "вслух", частично "про себя". В этом заключается коренное отличие кунг-фу от многих других подобных ему боевых систем.

Нарабатывать необходимо схемы разных типов. Схемы с нечетным числом тактов, как правило, легче повторять в чередовании левого и правого вариантов исполнения, чем с четным. Но зато "четные схемы" являются более эффективными в бою, так как к ним противнику труднее приспособиться - ведь они реже повторяются.

Качество запоминания схем гарантирует мгновенное вспоминание и применение необходимой для данной ситуации схемы. Их наработка на предыдущем, втором уровне, обеспечивает адекватность применения схемы, т.е. именно той, которая необходима в данный момент. Качественное заучивание боевой схемы по этому методу осуществляется за достаточно короткий промежуток времени - за 1,5-2 недели.

Переход от одной схемы к другой производится, как правило, с помощью минимального количества пассов (1-го - 2-х), представляющих (на данном уровне) конкретное техническое решение, например, круговую блокировку или блок-переключатель. Поэтому пассы органически входят в ткань схем и практически чисто зритально из них не вычленяются, тем более что точно такие же элементы, из которых пассы построены, как правило в эти схемы и входят.

Есть и другой способ "перебирания" схем - с помощью общих для них составных элементов движения, выполняемых за 1 такт - фрагментов. Наличие 2-х - 3-х таких общих точек группы схем позволяет производить гибкий переход от одной схемы к другой в любой последовательности и неограничено долго. Перебор бойцом схем в быстром темпе производит впечатление выполнения огромного разнообразия приемов, хотя реально их число может не превышать и десятка.

5. ХАРАКТЕР ДВИЖЕНИЙ

Характер движений бойца усложняется еще на один порядок за счет появления внутри Средней Внутренней Сфера еще одной сферы - Малой Внутренней. Эта Малая Внутренняя Сфера (МВС) ограничивает движения соединенных почти вплотную обеих ладоней. Эти ладони соединены таким образом, как если бы они держали шар чуть больше теннисного мяча. Этот воображаемый шар и является Малой Внутренней Сферой. Конечно, сферой воображаемой, так как мы пользуемся понятием "сфера" лишь с целью разобраться в характере наших движений (подробнее об этом читайте в главе 11.)

МВС вращается и перемещается внутри Средней Внутренней сферы и совместно с ней представляет третью систему координат. С точки зрения механики МВС можно рассматривать как шарнир, позволяющий прикрепленным к нему "рычагам" - рукам - производить непрерывные движения, скользя по внутренней поверхности СВС. Траектории скольжения, при этом, также имеют восьмеркообразный характер, как и в случае вращения СВС внутри ВВС - Большой Внешней Сферы.

Представив описанное выше в схематичном виде, условно показав лишь траектории движения всех сфер, а выходы на блоки и удары изобразив в виде касательных - векторов, получим следующую схему характера движений бойца третьего уровня квалификации (см. рис.17.1).

4. КАРТИНА БОЯ

Картину боя третьего уровня схематично можно представить в следующем виде (рис.17.2):

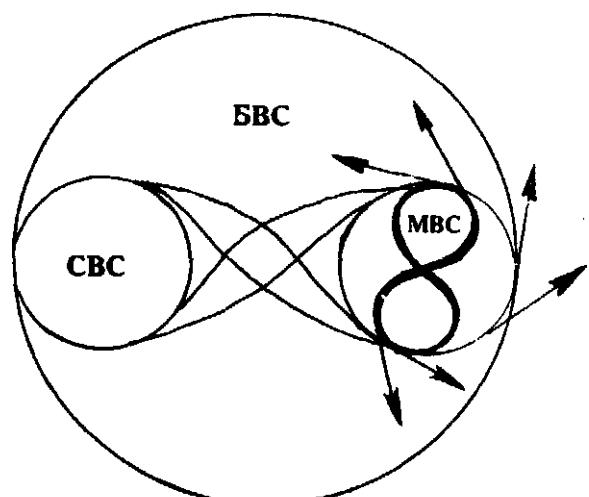
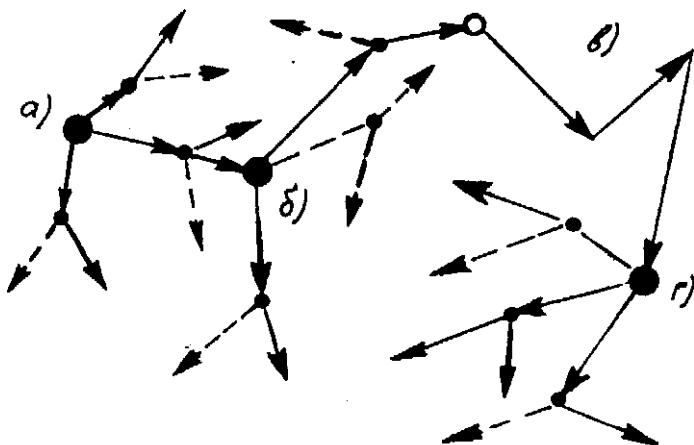


Рис. 17.1



Условные обозначения:

(●) - обозначение центра схемы, построенного на базе СВС,

(●) - обозначение центра движений бойца, построенных на базе МВС,

->) - обозначение реализованных в полную амплитуду движений,

(—») - обозначение частично реализованных движений бойца.

Рис. 17.2

На рис.17.2 приведена картина боя, состоящая из трех схем и одной связки. Как видно из рисунка, боец ведет бой весьма активно - в тотальном режиме. Но некоторые движения уже "читаются" им "противника".

ГЛАВА 18

УРОВЕНЬ 4 : НАПРАВЛЕННОГО ВЗРЫВА

Основной внешне проявляемой особенностью данного уровня техники боя является целенаправленная атака бойца кунг-фу на противника. Если противников много, то он их атакует поочередно, стараясь уложиться в жесткий регламент боя в соответствии законами, изложенными в главе 12 нашей книги. Атакуя одного противника, боец четко контролирует действия остальных, мысленно определенным образом их группирует, исходя из своих дальнейших планов действий. Таким образом, боец продолжает действовать, как и на предыдущем уровне, в тотальном режиме, но уже более экономно и целенаправленно. Тот "взрыв" движений, который характерен для бойца третьего уровня квалификации, происходит теперь уже в "узком коридоре", соединяющим его и противника. Следовательно, и сами движения бойца в этом "коридоре" становятся с меньшими амплитудами, более экономными и конкретными.

Если продолжать сравнивать движения в бою со взрывом, то следует сказать, что на данном этапе мастерства он является направленным.

1. ЯЗЫК БОЯ: психологические установки, образы, стихии, категории

Языком боя бойца четвертого уровня являются уже не технические элементы, как на предыдущих уровнях квалификации, какой степени интеграции они бы не были, а образы, понятия, стихии, категории или психологические установки, их вызывающие. Интенсивные методы запоминания, пройденные на третьем уровне, позволяют отказаться от уровня мышления техническими элементами (ударами, блоками, схемами и т. д.). Ведь элементы оказываются настолько железно выученными, что становятся сутью движений бойца. А привязка технических элементов к определенным категориям или установкам типа: мягкое и твердое; стихиям типа: огонь, вода, дерево, железо, земля; образам: змея, леопард, дракон, тигр, журавль и так далее - помогают пользоваться этими понятиями в разных школах на свой манер как ключами, с помощью которых из памяти извлекаются необходимые технические приемы. Причем сразу, на уровне подсознания, эти приемы и реализуются. Следовательно, все эти образы, стихии, категории и т. д. можно рассматривать как форму ключей нашего сознания, с помощью которых производится эффективный поиск конкретных технических приемов по в подсознательной области памяти. В ходе боя с помощью этих ключей могут легко рождаться и многочисленные импровизации соответствующие вызвавшему их образу, стихии, установке или категории. Таким образом, на уровне сознания боец мыслит (разговаривает) одним языком, а на уровне подсознания - другим. Такая организация мышления позволяет действовать гораздо быстрее, рациональнее, без мучительных вспоминаний необходимых для каждой конкретной ситуации соответствующих приемов.

Примером применения психологической установки может служить психологическая "накачка", которой боец сознательно себя "нагружает", чтобы вызвать эмоции или чувства, например, 'праведного гнева". То есть строится цепочка рассуждений, помогающая бойцу эмоционально настроить себя на бой, четко определиться в своей морально-нравственной позиции. И если боец, действуя и этом ключе, умеет таким образом себя сознательно подготовливать к бою, то происходит эффект, который мы. подчас, наблюдаем, когда небольшая собака, сидящая возле своей собачьей будки, дает достойный отпор другой собаке, даже если та много крупнее и сильнее первой. Подчеркну еще раз: речь идет не о том праведном гневе, который Вас справедливо охватывает, когда, например, на Вас нападает группа хулиганов и Вы, теряя самообладание, делаете глупости и оказываетесь биты, или наоборот - не зная за собой таких способностей и не понимая, как это произошло, - неожиданно для себя бьете многочисленных и сильных обидчиков. Речь идет об умении управлять своими эмоциями, способности их искусственно вызывать и направлять в нужное русло. Речь идет об умении грамотно выбрать свою роль в "спектакле" и исполн-

нить ее без ошибок по своему "сценарию." Конечно лучше, если эта роль соответствует Вашей натуре, отражает Вашу жизненную философию вообще и взгляд на конкретную конфликтную ситуацию, в частности. Но в жизни так случается, к сожалению, далеко не всегда. Поэтому для овладения этим боевым психологическим ключом в рамках конкретной школы рукопашного боя ключ должен использоваться на системном уровне - то есть описан методически, проработан для различных обстоятельств и включен в курс подготовки в соответствии с получаемым на данном этапе обучения уровня образования. Именно на таком уровне решается этот вопрос в школах кунг-фу.

Много эпизодов применения таких ключей дает нам наша повседневная жизнь. Есть и общеизвестные примеры из кино, где показывается иногда в пародийном (но по сути верном) варианте исполнения, а иногда реально и без прикрас.

Очень хорошим примером такой внутренней психологической "накачки" является сцена из фильма "Джентльмены удачи", где главный герой, которого играет Евгений Леонов, находясь в камере с заключенными, рвет на себе майку и, угрожая вилкой пальцев, нацеленных в глаза здоровому уголовнику, кричит: "...пасть порву, моргалы выколю !" Эпизод, да и весь фильм - комедийный. Но сцена очень характерная и жизненная, а главное - великолепно сыгранная. Многие люди, прошедшие "школу жизни" заключения, имеют на вооружении какие-то свои подобные и другие "коронки", помогающие кого-то "застрашать", победить или просто выжить в непростых обстоятельствах... Не случайно именно артисту, то есть человеку, умеющему войти в образ и сделать его своим, удается показать важный психологический ключ. И далеко не каждый обладатель престижных поясов и сертификатов сумеет так сыграть, так как умение войти в образ, заставить себя раскрепоститься - это мастерство посложнее "махания руками и ногами".

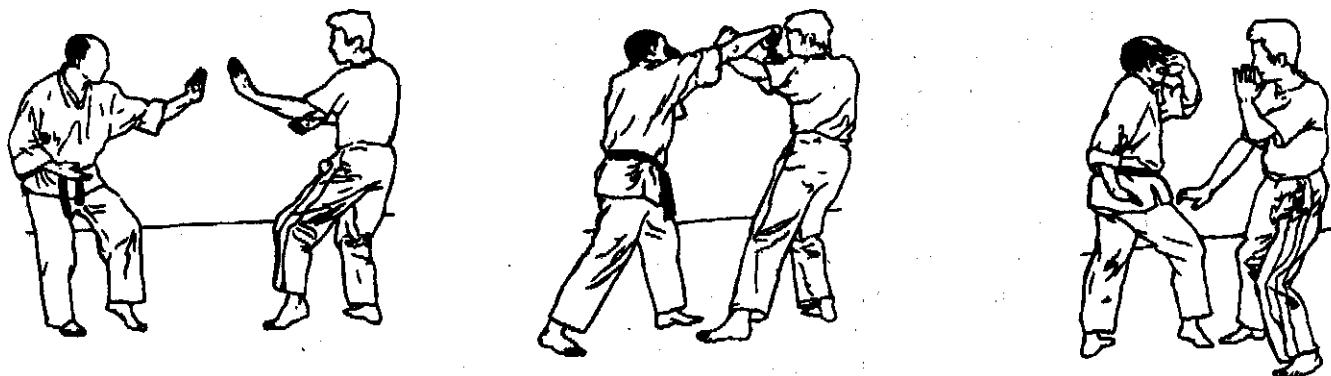
Еще один пример на эту тему показан в кинофильме "Мой друг Иван Лапшин". В нем бандит вполне профессионально тяжело ранит ножом сотрудника уголовного розыска - одного из главных героев фильма (его играет Андрей Миронов). Приближаясь к инспектору бандит, отвлекая внимание и притупляя бдительность инспектора, канючит что-то типа: "...дяденька не надо, дяденька не надо". Что "не надо", а что "надо" делать ему, дяденьке, инспектор понять не успел: было поздно... Возможно, что кто-то возразит Автору, сказав, что речь идет в первом случае об элементарном запугивании противника, а во втором о подлом и дешевом обмане. Но разве Вам часто приходилось сталкиваться с честными драками? Скорее, видимо, наоборот. Вам необходимо уметь вести себя грамотно, не "клюнуть" на "подлянку", а в случае необходимости самому сыграть "спектакль".

Поэтому, знание подобных уловок, если не для применения, то, по крайней мере, для распознавания, должно быть в арсенале бойца. Ведь реальный бой - дело серьезное, в нем ставка - жизнь, а честных и нечестных приемов не бывает. Бывают только умелые и неумелые бойцы. Великолепные прыжки и удары - далеко не самое главное..

В школах кунг-фу все эти зоновские и тюремные "штучки" решаются на гораздо более квалифицированном уровне, так как являются частью многоплановых, разнообразных, тщательно систематизированных и проработанных направлений общей системы тренировок.

Другим типом психологической установки является установка работать в неадекватном режиме. Имеется в виду умение действовать по своей логике боя, как бы не обращая внимание на действия противника. Этот режим действий можно сравнить с действиями наркомана. Действительно, ведь наркоман, будучи невменяем, практически не отслеживает действия человека, на которого он нападает, и, тем не менее, драться с ним или очень легко или, что чаще бывает, - очень трудно. Нет привычной логики действий. Если же на высокий уровень техники кунг-фу наложить этот психологический ключ нестандартных действий, то происходит резкое усиление боевых возможностей. Конечно же, отслеживание действий противника происходит, но в фоновом режиме, как бы между прочим, в основном периферийным зрением.

Примером работы в таком режиме может служить показанная на рис.18.1 небольшая композиция, которая дается без комментариев и пояснений с целью самостоятельного анализа Вами, уважаемый Читатель, приведенных в композиции фрагментов боя.



2. ХАРАКТЕР ДВИЖЕНИЙ

Характер движений бойца усложняется еще на один порядок за счет сканирующих движений пальцами внутри Малой Внутренней Сфера. Пальцы бойца прорисовывают ту схему, которая идет на выполнение. При этом происходит своеобразное программирование предстоящих боевых действий: боец мысленно обозначает на противнике те зоны или точки атаки, по которым он собирается бить, и последовательность "обработки" этих зон или точек таким движением-сканированием закрепляет в сознании (вводит в программу атаки конкретное задание).

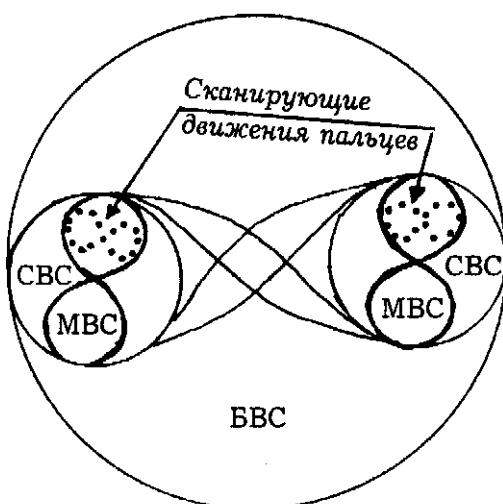


Значение использования этой техники пальцев трудно переоценить. Эта техника является тем связывающим звеном между мысленной (внутренней) работой, которая выполняется бойцом, и реальной (внешней) работой - движениями в бою.

ПЕРЕДАЧА БОЕВЫХ СХЕМ ИЗНУТРИ НАРУЖУ ПРОИЗВОДИТСЯ ПО ЦЕПОЧКЕ:
СНАЧАЛА ЧЕРЕЗ МЕЛКИЕ СУСТАВЫ (НОГТЕВЫЕ ФАЛАНГИ ПАЛЬЦЕВ, ПАЛЬЦЫ),
ПОТОМ ВСЕ БОЛЕЕ И БОЛЕЕ КРУПНЫЕ (КИСТИ, ПРЕДПЛЕЧЬЯ),
ПОСТЕПЕННО ВОВЛЕКАЯ В ДВИЖЕНИЕ ВСЕ ТЕЛО БОЙЦА.

Поэтому, когда пальцы бойца кунг-фу заковывают в бинты и перчатки, то ему выдавать "на гора" имеющиеся у него в арсенале технические приемы много сложнее: одно из важнейших "передаточных колес" движений бойца - блокировано. В результате увеличивается нагрузка на "раскрутку" остальных, более крупных "передаточных звеньев", система становится более инертной, время, необходимое для выполнения какого-либо движения, увеличивается. И, как результат, уровень квалификации снижается,

За счет подключения к процессу движений рук таких умелых к тонкой и сложной работе "инструментов", каковыми являются их пальцы, - резко возрастает эффективность техники в целом. Плотность "паутины" защитного "кокона" становится предельно возможной, как и тотальность атаки бойца. В результате, именно на этом уровне у бойца появляется возможность реально создавать во всей полноте те образы зверей и стихий, которые он в качестве боевых ключей принимает на вооружение. А по законам диалектики это означает, что следующим шагом роста мастерства станет для бойца отказ от образов, психологических ключей и прочего "вспомогательного материала" и переход на качественно иной уровень единоборства. Но об этом поговорим в следующей главе, а пока лишь подчеркнем, что без освоения техники данного, четвертого уровня, переход на пятый весьма затруднителен. Ведь именно здесь резко возрастают возможности оптимизации боевых действий. С помощью пальцев рук резко увеличивается реакция, а потому боец по мере роста мастерства постепенно переходит на оптимальный, экономный режим боя.



Телодвижения бойца, работающего на четвертом уровне квалификации, можно рассматривать как движения сателлитной системы, состоящей из вложенных друг в друга по принципу матрешки четырех планетарных систем. Каждая такая планетарная система движется в своей системе координат. Поэтому, движения бойца, работающего в таком режиме, так сложно отследить и, уж тем более, одержать над ним победу (см. рис.18.2).

Рис. 18.2

3. КАРТИНА БОЯ

Картину боя четвертого уровня квалификации схематично можно представить с следующим виде (рис.18.3):

Где условно обозначены:

(—) - реализованные движения

(—) - условно выполненные движения;

● - элементы, построенные на базе Средней Внутренней Сферы;

• - элементы, построенные на базе Малой Внутренней Сферы;

○ - элементы схемы, закодированные движениями пальцев рук.

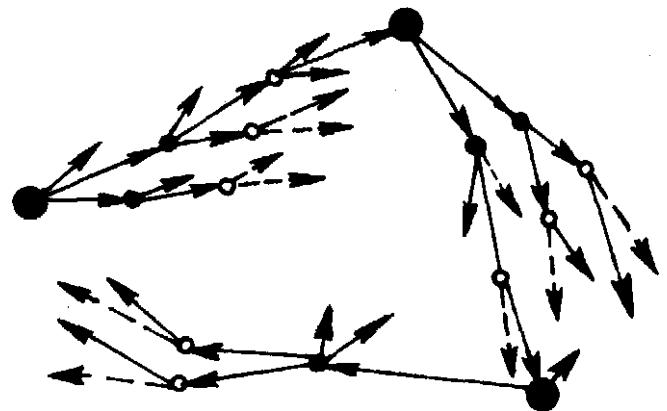


Рис. 18.3

Как видно из рис.18.3, картина реальных и условных действий бойца может сильно меняться в ту или иную сторону. Все зависит от квалификации бойца и ситуации в схватке.

ГЛАВА 19

УРОВЕНЬ 5: МАСТЕРСКИЙ (ТАЙ-ЦЗИ)

1. ЯЗЫК БОЯ: боевой дух

Языком боя мастерского уровня квалификации являются морально-этические категории, или, иначе говоря, решение вопросов духовного плана. Мастер кунг-фу готов к бою всегда, для него не бывает неожиданных ситуаций. Его невозможно обмануть относительно своих намерений человеку неискреннему, готовящему ловушку. И в тоже время, настоящий мастер практически все свои житейские вопросы решает мирным путем. В сложных ситуациях ему приходиться решать задачу - вступать в бой или не вступать? Вступать - это значит не жалеть противника с целью избежать впоследствии еще большего зла, а уклониться от боя - значит пожалеть, возможно даже ценой собственной жизни, человека или группу людей, не понимающих уровня своего морального затмения. Вопросы технического и даже тактического плана для мастера кунг-фу имеют значение второстепенное или вообще вне поля его зрения. Такое пренебрежение техническими вопросами возможно лишь в том случае, когда технический арсенал школы кунг-фу трансформируется в естественные движения мастера. Когда невероятно сложные приемы борьбы превращаются в гениально простые и эффективные боевые решения. Сразу к такой простоте, минуя сложности, не прийти. А разобраться в сложных вопросах, даже технического порядка, дано не каждому. Нужен незаурядный интеллект, сообразительность, и, что очень важно, достаточно высокий морально-этический уровень. Или лучше сказать так: в процессе обучения происходит развитие человека во всех направлениях - от улучшения его анатомо-физиологических характеристик до личностных интеллектуальных и духовных сфер. Если в одном из направлений по каким-то причинам произошел сбой, то боец мастером не станет. Недоразвитость в одном направлении будет блокировать освоение в другом. И как это не странно, духовная ущербность может не позволить освоить в полной мере и технику боя Поэтому, например, наемные убийцы на звание мастера никогда не потянут. Но что, спросите Вы, если мастер решил стать наемным убийцей? Ведь становились некоторые японские самураи, в силу различных житейских обстоятельств, бродячими разбойниками или даже ниндзя. Литература по Японии дает такой ответ: значит они раньше были не настоящими самураями, коли так, по самурайским понятиям, низко пали [11]. Видимо, аналогичный ответ можно дать и по поводу вопроса насчет мастеров, которые начинают торговать своим мастерством вплоть до выполнения убийств на заказ. Конечно же, квалификация такого человека весьма высока. Но переступив грань добра и зла, такой человек далее не в состоянии пользоваться полноценно основным и самым сильным оружием мастера - боевым духом.

Подытоживая тему о языках боя бойцов различных уровней квалификации, делаем вывод: когда прочие средства для боя не годятся, "боец извлекает из ножен свое основное и самое сильное оружие - боевой дух". Понятие боевого духа является одновременно цельным и сложносоставным:

- в морально-этическом плане оно предполагает знание и понимание границ прохождения между категориями добра и зла, четко определенные (на уровне непоколебимой веры в свою правоту и справедливость) личные ориентиры в правильности первого и в неестественности и отвратительности второго;

- в эмоционально-чувственном - бесстрашие и абсолютную искренность;
- в психологическом - решимость и готовность вести бой на поражение до победы или, по крайней мере, нанесения максимального урона противнику;
- в рассудочном - полный самоконтроль всех перечисленных выше качеств.

2. ХАРАКТЕР ДВИЖЕНИЙ: картина боя

На пятом, мастерском уровне квалификации действия бойца имеют наиболее оптимальный характер. Это значит, что скорость угла поворота всех трех сфер: Большой Внешней, Средней Внутренней и Малой Внутренней становятся равными, они соответствуют скорости сканирующих движений пальцев, а вся атака против одного противника (вернее сказать: одной цели атаки, так как этой целью могут быть сгруппированные в одном месте два, три или несколько противников) выполняется за один такт движения. В- этом случае вектора атаки всех четырех систем координат движения бойца совпадают и, одновременно, определяют как характер движения бойца, так и картину боя в целом. Картина боя в этом случае должна быть крайне рациональной и простой, так как лишние движения на этом уровне работы исключены. Принципы движения бойца в этом режиме изложены в главе 12 "Законы рукопашного боя" на примере действий одного бойца против группы из шести противников (см. рис. 12.2).

ГЛАВА 20

ДИНАМИКА РОСТА МАСТЕРСТВА

1. ОСВОЕНИЕ КУНГ-ФУ

Боевых школах кунг-фу прохождение описанных выше уровней квалификации происходит скачкообразно. Это означает, что наряду с применением принципов постепенности "от простого - к сложному, от частного - к общему", на тренировках параллельно даются темы и в обратной последовательности. В науке и криминалистике эти подходы называются индуктивным и дедуктивным методами. Метод "от простого - к сложному, от частного - к общему" предназначен для постепенного повышения мастерства в диапазоне одного качественного уровня. Выше достигнутого уровня данным методом постепенности не "прыгнуть". А вот ориентировки общего плана, то есть метод "от общего - к частному", предоставляют возможность делать проходы на следующий качественный уровень. Конкретно речь должна идти о смене одного языка мышления бойца на другой язык мышления - более высокого уровня. А это происходит, как мы помним из предыдущих глав книги, с помощью соответствующих "ключей". Переход на более высокий уровень квалификации вовсе не означает полное освоение предыдущего уровня. Тот технический арсенал, который не был достаточно качественно проработан на предыдущем уровне, осваивается позднее, но уже с позиций более высокого порядка. Такой, подход нельзя характеризовать выражением "галопом по Европе", так как "скачок" на вышестоящий уровень производится на базе тех технических приемов, которые боец достаточно хорошо освоил.

Можно привести такое сравнение. В инженерных фирмах работники в рамках одной должности могут получать разные оклады - в зависимости от квалификации. При этом верхняя граница оклада данной должности может превышать (перекрывать) нижнюю границу более высокой по рангу должности. И это правильно! У работника появляется стимул повышать свою квалификацию и расти в рамках занимаемой должности, а не заниматься карьеризмом. Но в целом уровень решения задач на более высокой должностной ступени - шире, интересней и, по большому счету, выше оплачивается. Но зато у работника всегда есть свобода выбора, и если он не желает менять характер работы, то он имеет возможность расти как профессионально, так и в оплате своего труда, не меняя должности. Так и в боевом искусстве. Можно до бесконечности шлифовать технику выполнения отдельных ударов и блоков. Великолепное качество выполнения этой техники может позволить бойцу побеждать даже тех противников, которые изучали не только эти удары и блоки, но и комбинации, сложенные из них, а также технику перемещений, уклонов, фингтов и так далее, но на более низком качестве исполнения. Но до определенного момента! Однажды неизбежно должен наступить перелом, когда для победы умения выполнять только удары и блоки становится недостаточно, хотя по качеству их выполнения бойцу по-прежнему не будет равных. Более глубокое и комплексное решение боевых задач при достаточно освоенной технике, взятой на их техническое обеспечение, позволяет брать верх над противником, "зациклившимся" на каком-то одном или нескольких аспектах рукопашного боя. В кунг-фу для перехода на более высокий уровень решения задач не обязательно осваивать весь диапазон предыдущего уровня. Его полное, досягаемое освоение может произходить позже, причем с использованием боевых ключей более высокого уровня. Примерно также происходит и в военном искусстве. Не обязательно громить окруженнего противника сразу. Передовые ударные части должны, по возможности, продолжать наступление дальше, чтобы как можно глубже проникнуть на территорию врага. А завершение разгрома попавших в "котел" окружения войск противника - вопрос времени.

Можно привести и другой пример, из области торговой войны. В 60-70-е годы японские корпорации, завоевывая рынок радиотехнических товаров в Европе, пользовались принципом "заполнения ниш". То есть, к примеру, на рынке радиоприемников находили, по началу, доступное для себя пространство

торговли - нишу, которую не успели полностью заполнить или согласны были уступить как малозначающую более солидные в то время европейские конкуренты. Например, рынок сбыта простых транзисторных радиоприемников определенного диапазона. Вроде бы никому не мешая. А потом, приобретая опыт и становясь на ноги, наращивали выпуск продукции, повышали класс и спектр продаваемых товаров - стремились к захвату уже всего европейского рынка, со всеми его нишами и во всем диапазоне... Судить об итогах этой войны сложно. Видимо, потому что она еще продолжается и каждая из воюющих сторон имеет пока своего покупателя. Но тактика прорыва на рынок путем "заполнения ниш" себя оправдала. Ключевой момент в этом примере - прорваться на рынок. Хоть как-нибудь. А уж как его подчинить себе потом - дело второе.

Убедившись на этих многочисленных примерах из разных сфер жизни о существовании иных подходов в продвижении к победам, кроме постепенного и прямолинейного, подведем итоги и сделаем выводы.

С помощью боевых ключей может быть резко повышенено качество исполнения технических приемов школы (блоков, ударов, схем, связок и т. д.). Но может быть и иначе: качество исполнения технических приемов остается неизменным, но зато меняется тактика или способ их применения (см. боевые ключи 3 уровня).

Ввод в действие таких ключей для обучающегося может произойти незаметно, так как наставник или тренер ему постоянно "подбрасывают" что-то новое. И в связи с чем, конкретно, у него вдруг возросло мастерство - обучающийся может не заметить. Он может посчитать, что это количество дало прирост в качестве. Но на самом деле это не так! Качество выполнения отдельных технических элементов продолжает повышаться постепенно и незаметно. Зримость повышения техничности ведения боя в целом происходит за счет новых подходов в использовании упомянутых технических элементов. Боевые ключи открывают вход к этим новым подходам.

Динамику повышения мастерства бойца кунг-фу при таких подходах в организации учебного процесса будет выражать следующий график {рис.20.1}:

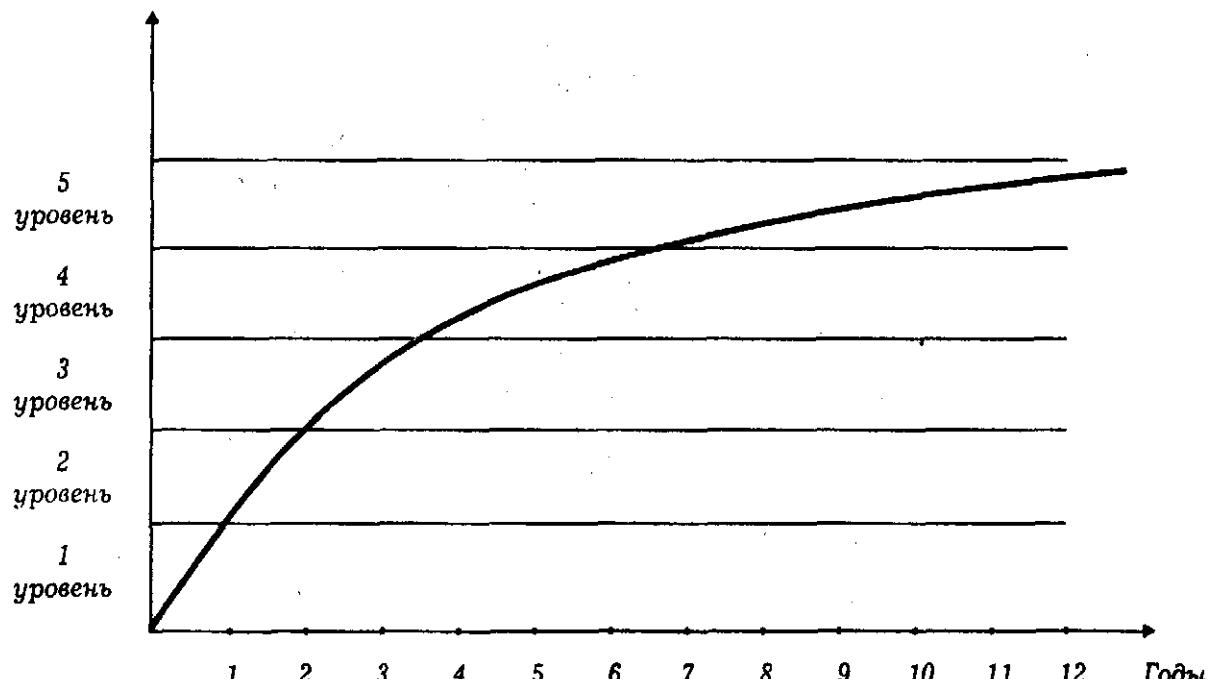


Рис. 20.1

Как видно из графика, рост мастерства бойца кунг-фу в первые годы обучения идет круто вверх, постепенно выравниваясь.

2. А КАК В КАРАТЭ?

Динамика освоения японских видов боевых искусств характеризуется неукоснительной постепенностью. От простого к сложному. От частностей к общему. В каратэ этот принцип проявляется наиболее ярко.

Обучение каратиста начинается стандартно: с изучения блоков, ударов и стоек. Перемещения, как и вся техника, на первый взгляд кажутся неестественными. Но в последующие периоды обучения все увязывается в достаточно стройную, логически обоснованную систему. В этой системе на каждую мыслимую ситуацию боя с одним или несколькими противниками предусмотрено одно или ряд стандартных решений, закодированных в так называемых КАТА. От простейших до сложных и высших, овладение которыми до уровня автоматического применения в бою определяет квалификацию каратиста. Таким образом, набор ката является, с одной стороны хранилищем, технической базы школы, с другой - способом (эталоном) решения конкретных боевых задач. В этом заключается уникальность каратэ. Умение действовать не по шаблону, а опираясь на техническую базу школы, - тоже поощряется и свидетельствует об уровне мастерства каратиста. Но ориентировка, равнение на ката составляют все же суть обучения бойца любой школы каратэ.

Таким образом, динамику повышения квалификации каратиста можно представить следующим графиком (рис.20.2):

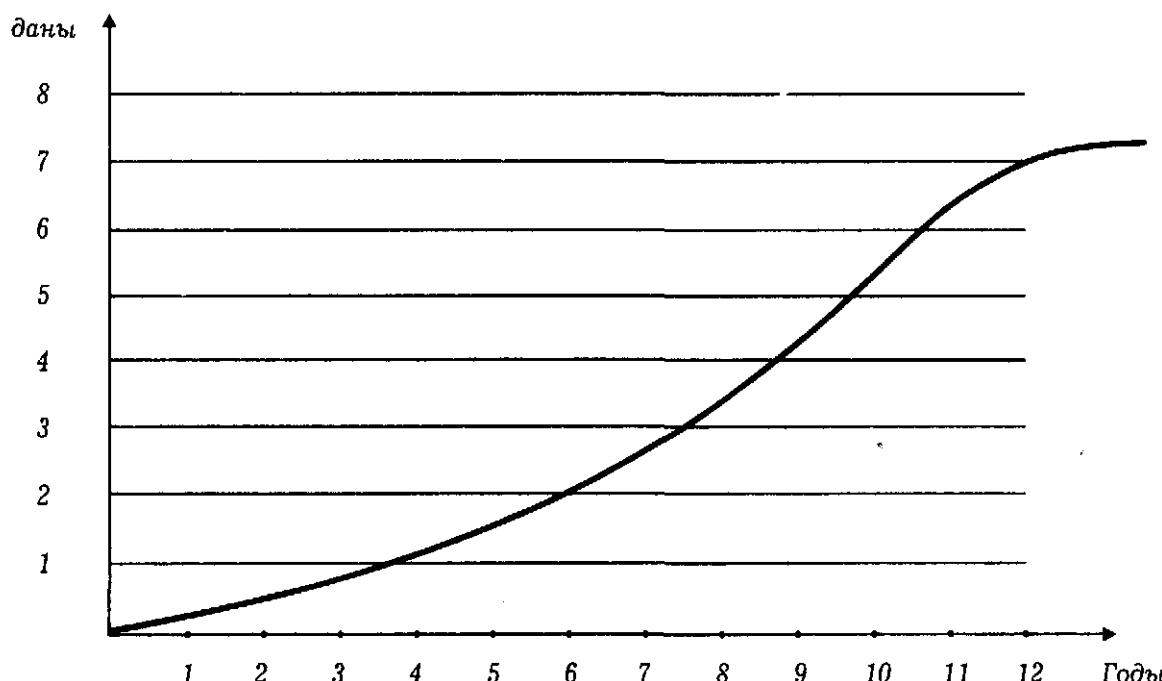


Рис. 20.2

Как видим, кривая роста мастера каратиста представляет собой экспоненту (вогнутую кривую), начальный участок которой (то есть первые годы тренировок) имеет фактически линейную характеристику. Причем, крутым его не назовешь. Хотя талант и способности могут внести в этот график значительные корректиры. В части крутизны. Но вогнутость кривой останется...

* * *

Сравнивая графики, показывающие динамику роста мастерства при изучении каратэ и кунг-фу, мы видим, что кривая графика кунг-фу на первоначальных этапах освоения много круче, чем кривая каратэ. Этим и объясняется его более высокая эффективность в первые годы обучения. В перспективе проходит их определенное сближение. Каким образом они в этой перспективе соотносятся, рассуждать в общем-то нет смысла. Ведь туда попадают единицы из миллионов, начавших тренироваться несколько лет назад. Поэтому то, что представляют собой кунг-фу и каратэ после 4-5 лет обучения, может интересовать нас скорее в теоретическом, чем практическом плане. На практике уровни 3-4 летнего срока обучения являются пределом.

ВЫВОД:

Минимальный прорыв на следующий уровень квалификации дает в кунг-фу мощное усиление бойца в целом. Это и обеспечивает бойцу кунг-фу более "бурный" старт, чем бойцу каратэ.

3. СОВРЕМЕННЫЕ ЗАПАДНЫЕ ВИДЫ

Современным западным видам единоборств, к которым следует отнести системы САМБО, ТЕГНЕРА и другие, созданные путем созиания из других систем элементов и приемов в новое единое целое, не доступны пока что вершины, освоенные мастерами каратэ, тхэквондо, вьет-во-дао, кунг-фу и других восточных систем рукопашного боя. Собранные в "кучу" различные приемы различных видов борьбы разных народов не эффективны против глубоко разработанных, логически законченных многоуровневых каратэ, а тем более кунг-фу. Обоснование этого тезиса уже прозвучало в главе 2 "ОМОН против "Альфы", и повторяться нет нужды. Сделаем лишь некоторые дополнительные пояснения.

САМБО. Данная система разрабатывалась как альтернатива западным системам самозащиты на базе множества видов борьбы народов нашей страны и других стран. Бралось на вооружение все самое лучшее. Но резонно полагая, что путь, которому следуют специалисты Запада в заучивании множества приемов, разработанных на всякий жизненный случай (теория "готовых рецептов") неэффективен, был выбран иной путь изучения приемов. Основатель самбо В.А. Спиридовонов все существующие приемы разделил на 7 основных групп, создав, таким образом, систему классификации. Эта система в сочетании с эффективными и оригинальными комбинациями оказалась весьма грозным оружием.

Ведь в тот период времени (30 - 50 годы), система САМБО работала в основном против Запада. А Запад тогда не знал ни кунг-фу, ни каратэ. Бойцам объясняли, что если хочешь научиться бить руками - занимайся боксом, а если хочешь научиться бить ногами - играй в футбол. С тех пор, конечно, многое изменилось. Самбистов стали учить бить ногами, пользуясь техникой каратэ, а саму дисциплину стали называть "Рукопашный бой". Но суть осталась та же: САМБО. И уровни квалификации в самбо определяются только конкретными успехами в спортивных и боевых схватках. Такой подход к уровню квалификации наиболее объективен, но что если специалисту некогда выступать на соревнованиях и в оперативной работе везет - нет боевых схваток - как быть тогда? Динамика роста мастерства самбиста-рукопашника на сегодня может быть представлена лишь количеством хорошо усвоенных приемов и

конечным результатом этой работы - победами в боях. Этого явно недостаточно для выработки решений - какими характеристиками и методиками эти успехи обеспечивать (рис. 20.3)

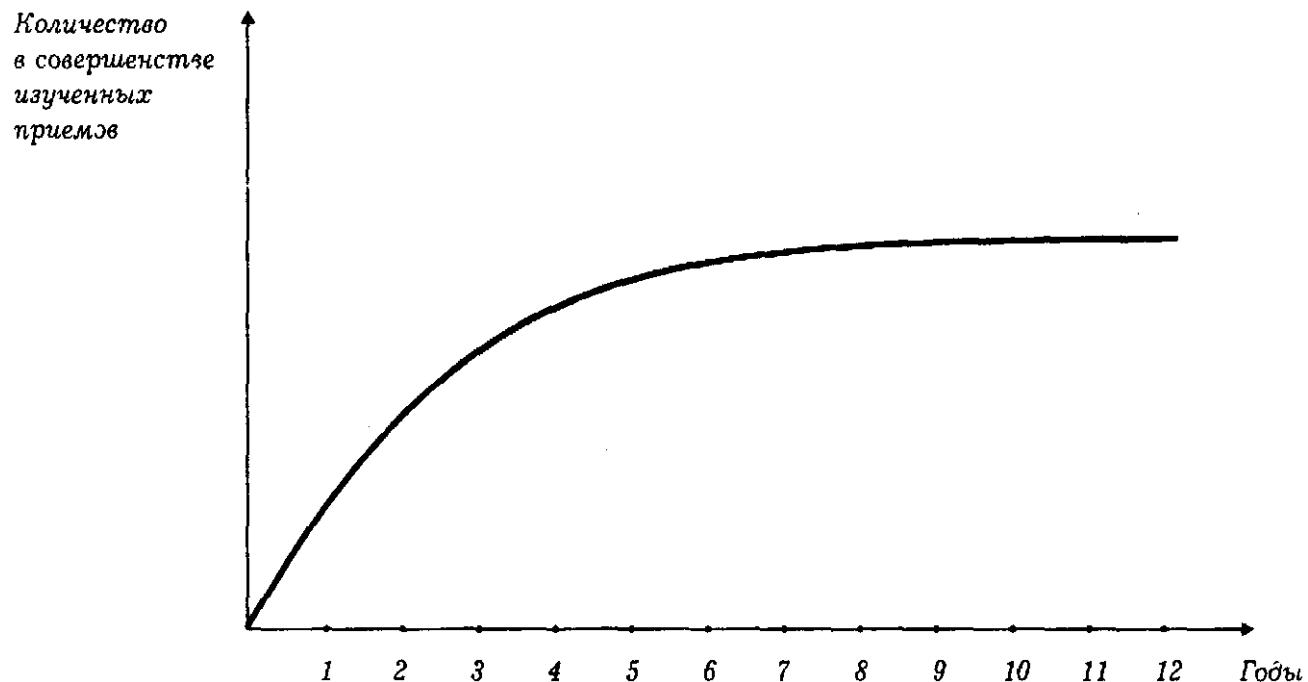


Рис. 20.3

Как видим из графика, динамика освоения САМБО и построенных на его базе систем рукопашного боя имеет форму параболы, постепенно выходящей на горизонтальное движение, сколько бы лет обучения не проходило...

Конечно, системы борьбы разных народов, элементы которых вошли в самбо, уникальны сами по себе. Они представляют собой сокровищницу культурного развития не только этих народов, но и всего человечества. Но большинство из этих систем и видов борьбы (грузинская борьба на "чохах", среднеазиатская "кураш", японская дзю-до и так далее) не являются боевыми. Может быть, они создавались когда-то боевыми, а теперь представляют лишь "осколки" боевых систем. Факт тот, что на сегодняшний день они имеют ярко выраженный спортивный характер, причем в очень жестком "корсете" правил и ограничений. Попытка основателей самбо объединить их в единое целое и сделать 2 варианта - боевой и спортивный - полностью удалась лишь во втором варианте - спортивном, а в части боевой необходимы доработки.

СИСТЕМА ТЕГНЕРА И ДРУГИЕ СИСТЕМЫ. Аналогично САМБО реализуется динамика роста мастерства и в других западных боевых и спортивных системах (система Тегнера, кикбоксинг и пр.) Ибо их авторы сами сознательно пошли на снижение уровня возможностей своих "изобретений", построенных на базе технических приемов восточных систем. Причем, сделали это дважды:

во-первых, когда пошли на сокращение и упрощение технического арсенала "базовых" систем;

гений во-вторых, когда отказались (возможно вынужденно, т.к. было сделано "во-первых") от основных методик, предлагаемых этими восточными системами. В кунг-фу это - оригинальные методики, ведущие бойцов по ступеням мастерства, о которых мы много говорили в этой книге, а в каратэ - путь через три "К" - кихон, ката и кумите...

ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Прием - общее название всех возможных технических действий бойца.

Связка - последовательность нескольких ударов, блоков и других технических, линейно направленных действий. Глубина действий: сектор атаки в несколько шагов.

Схема - последовательность нескольких ударов, блоков и других технических действий объемного типа. Радиус действия: несколько разнонаправленных секторов атаки длиной в 1-2 шаг?.

Комбинация - многоходовая связка или серия связок.

Комплекс - эталон и хранилище технических действий в рамках конкретной школы.

Форма (1) - комплекс, практикуемый во "внутренних" школах у-шу и характеризуемый как медитация в движении.

Форма (2) - принимаемое кистью руки форма конкретной, свойственной ей фигуры (например, кулака, сжатой ладони, растопыренных пальцев и т.д.), необходимая для выполнения определенного действия (удара, блока, хвата, жеста и т.д.).

Фрагмент - одно или несколько звеньев цепи технических действий какого-либо приема или серии приемов.

Пассы - промежуточные технические действия, служащие для маневров и связывания в единое целое серии приемов.

Стяжка - положение тела бойца в момент фиксации удара, блока или любого другого действия.

Фишка (жарг.)- контрприем.

Такт - в данной книге используется в 3-х версиях:

- 1) шаговый такт - последовательность движений, приходящихся на один шаг;
- 2) такт измерительный - поворот руками любой из воображаемых "сфер" на 180 градусов;
- 3) простой такт - движение бойца, производимое между двумя стяжками.

* - термины и определения даются в порядке убывания степени их обобщающих и возрастания степени уточняющих свойств.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абаев Н.В., Вечерский М.И. Статья "О принципах построения тренинговых обучающих систем на базе круговых движений "внутренних" школ у-шу." в сборнике "Психологические аспекты буддизма", - Новосибирск, "Наука", 1991.
2. Абаев Н.В., Горбунов И.В. Сунь-Лутан о философско-психологических основах "внутренних" школ у-шу. - Новосибирск, "Наука", 1992.
3. Белов А.К. Славяно-горицкая борьба. Изначалие. - М., 1992.
4. Востоков В: (Белый Лама) Тайны тибетской медицины и восточных целителей, том 1, - Санкт-Петербург, "КАРО",
5. Волков В.П. Курс самозащиты без оружия "САМБО", - М, 1940.
6. Вольф-Дитер Вихман. Школа каратэ-до. Искусство ката. - М, "Советский спорт", 1991.
7. Гизюк А.И., Подковыров В.Ю. Беседы о боевом искусстве. - М., "Прометей", 1991.
8. Долин А.А., Маслов А.А. Истоки у-шу. - Куйбышев, 1990.
- 9- Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо - традиция воинских искусств. - М., "Наука", 1990.
10. Иванов А.Л. Кикбоксинг. - Киев, 1994.
11. Клавелл Д. Сегун - М, "ОЛМА-ПРЕСС", 1993.
12. Леус Н.Н. Статья "Результаты воздействия на область точки ян-чи при обучении сложным координационным движениям." (школы шоу-дао: прим. авт.) М., Сборник БИП N 3, 1994.
13. Лукашев М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М., - "Молодая гвардия", 1982.
14. Малина Р. и Малина Я. Отрывок из книги "Природные катастрофы и пришельцы из космоса". Журнал "Вокруг света", 1991, NN 7,8.
15. Макашев А.М., Эдилян С.Э. Ву-Шу Kung-Fu. - Л., 1991.
16. Маслов А.А. Синьцзувань: единство формы и воли. Часть 1. - М., 1994.
17. Медведев А.Н. Кунг-фу: школа бессмертия. - Свердловск, "Лига", 1990.
18. Медведев А.Н. Кунг- фу. Формы шоу-дао. - М., "Вся Москва", 1991.
19. Медведев А.А. Как победить зеленого берета. - М., "Здоровье народа", 1992.
20. Медведев А.А. Как дрались в НКВД. - М., "Здоровье народа", 1993.
21. Пилат В. Бойовий гопак, - Львів, "Галицька Січ", 1994.
22. Попов Г.В., Сагоян О.А., Диденко В.В. У-шу. Путь к здоровью и гармонии. - М., "Интерпринт", 1989.
23. Ретюнских А.И., Заяшников С.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова). - Новосибирск, "Весть", 1991.
24. Сушков Ю.А., Сушков В.А., Мансуров М.Ф. Кунг-фу - лабиринт. П.Камчатский, "АЭРО-ПРИНТ", 1990.
25. Шабалин А. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова). Выпуск 2. - Пермь, "КОВАК", 1993.
26. ЦЗИ Цзяньчэн. Техника самообороны Дуаньда: 84 приема самозащиты. Пер. с китайского Хусейного Ф.С., Хусейного С.С. - М., 1992.