

И. В. Сергиенко

УЛИЧНЫЙ
КУЛАЧНЫЙ
БОЙ

Москва, 2017

УДК 796.8
ББК 75.716
С32

Сергиенко, И. В.

С32 Уличный кулачный бой / И. В. Сергиенко. – М. : T8RUGRAM / РИПОЛ классик, 2017. – 256 с. : ил.

ISBN 978-5-519-62283-7

Традиционный кулачный бой – это не просто драка. У него есть продолжение в спорте. Современные школы кулачного и рукопашного боя успешно развиваются в спортивном направлении, проводят соревнования и подготавливают молодых спортсменов.

Приёмы русского кулачного боя можно использовать как средство самозащиты при нападении. В нём есть свои правила и техники, история которых связана с традиционными на Руси кулачными боями.

В этой книге вы найдёте практические советы и рекомендации, которые помогут вам защитить себя и своих близких.

УДК 796.8
ББК 75.716
BIC WST
BISAC SPO000000

© Т8RUGRAM, оформление, 2017
© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2017

ISBN 978-5-519-62283-7



ВВЕДЕНИЕ

Русский кулачный бой берет свое начало в древних традициях народа. Исторически так сложилось, что Россия во все времена сражалась против иноземных захватчиков. Не обходились без боя и народные гулянья в праздники. За долгие века в русском кулачном бое наработались определенные приемы. В различной местности они отличались друг от друга, имели характерные особенности. На Руси сформировалось несколько направлений кулачного боя. Наиболее известными из них являются буза и скобарь. В настоящее время они представляют известные школы русского кулачного боя. На основе традиционных приемов русского кулачного боя разработаны многие современные школы. Например, это относится к Радогоре, основная техника которой заключается в кулачных приемах. Русские кулачные традиции наряду с восточными единоборствами вошли в современные школы рукопашного боя, которые широко используются для самозащиты при нападении и при подготовке сотрудников силовых структур.

Русский кулачный бой имеет продолжение и в спорте. Многие современные школы кулачного

и рукопашного боя развиваются в спортивном направлении, регулярно проводят соревнования, занимаются подготовкой молодых спортсменов.

Приемы русского кулачного боя можно использовать для самозащиты в уличной драке. При внезапном нападении проще всего воспользоваться приемами, построенными на естественных движениях тела. Они возникают рефлекторно и поэтому комплементарны атаке противника. Однако в любом рукопашном бою, даже уличном кулачном, не достаточно только следовать действиям нападающего. Важно уметь сориентироваться в обстановке и перехитрить противника. Для этого необходимо применить определенную тактику.

В спорте бойцы намеренно выходят на площадку и вступают в рукопашный бой. Они показывают свое профессиональное мастерство, силу, ловкость, красивые отработанные движения. За таким зрелищем с удовольствием наблюдают зрители и болельщики. В обычной жизни без необходимости защищаться от нападения отсутствует и необходимость в бое. Проще и целесообразнее предотвратить драку, чем рисковать своими здоровьем и жизнью. Это относится к любому человеку, вне зависимости от уровня физической и боевой подготовки.

Для предотвращения конфликтов, которые могут привести к драке на улице, не стоит отвечать на провокации. Часто уличные столкновения начинаются с какого-либо вопроса или обращения к прохожему. В такой ситуации противник больше желает зацепить, унизить, запутать жертву словами. При намерении покалечить или убить, он бы перешел к действию без слов. Если в этой ситуации сохранить выдержку и спокойствие, а также внутреннюю готовность дать отпор,

то противник теряет самоуверенность, и сам начинает чувствовать страх. В такой ситуации драки можно избежать.

В уличной драке не стоит использовать оружие, даже если оно у вас имеется с собой. Во-первых, нет никакой уверенности, что оно не окажется в руках противника, который применит его против вас. Во-вторых, если его используете по назначению вы, то, возможно, превысите пределы необходимой самообороны и тем самым нарушите закон. Демонстрация оружия может остановить мелких хулиганов, но, если на вас напал закоренелый преступник, его это не остановит. Особенно в том случае, если он заметит страх и отсутствие уверенности, применить ли оружие. Именно поэтому навыки кулачного или иного рукопашного боя являются лучшим средством самозащиты при уличном нападении.

Сложность уличной драки заключается в том, что начинается она внезапно, без подготовки, поэтому умение быстро реагировать на ситуацию, концентрироваться, а также навыки владения телом помогут постоять за себя. Одновременно нужно принять боевой настрой — забыть о страхе, о боли. Это помогает лучше думать в уличном бою и выиграть его.

В любой системе рукопашного боя большое значение уделяется психологической подготовке бойцов. Она помогает принять правильный настрой и использовать в бою различную тактику.

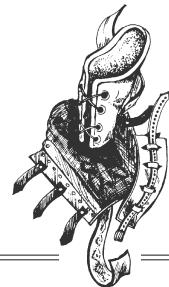
На основе русского кулачного боя возникли различные современные школы рукопашного и, непосредственно, кулачного боя. Многие из них известны не только в России, но и во всем мире. Некоторые в большей степени ориентированы на бои в условиях воен-

ных действий, другие преследуют своей целью не только обучение боевым приемам, но и сохранение традиций. В любом случае русский кулачный бой продолжает жить и не теряет своей актуальности. В России ежегодно проводятся чемпионаты по различным видам русской борьбы. В некоторых соревнованиях участвуют даже дети, подростки и женщины. Таким образом, русские кулачные традиции способствуют развитию спорта и приобщению к нему людей различных категорий. Не стоит забывать и о роли навыков кулачного боя для самообороны. Владеть простыми приемами самозащиты необходимо каждому.

Глава 1

ИСТОРИЯ РУССКОГО КУЛАЧНОГО БОЯ





ТЕОРИЯ АТАКИ И ЗАЩИТЫ

Русские кулачные бои берут свое начало в языческой Руси. Нельзя точно узнать дату и даже век их зарождения, однако летописец Нестор упоминает кулачные бои в «Повести временных лет» (1048 г.), осуждая участников подобных побоищ. В связи с этим отдельные историки выдвигают гипотезу о зарождении этого «развлечения» в IX веке или гораздо раньше. Подтвердить или опровергнуть такие предположения пока невозможно.

Несмотря на отрицательное отношение к этой традиции христианской церкви, устоявшейся на Руси с X века, кулачные бои продолжали существовать, как и многие другие русские обычаи, связывая язычество с христианством.

О развитии кулачных боев с первого упоминания в летописи до настоящего времени сохранилось достаточно свидетельств, чтобы судить о том, какие изменения претерпела эта состязательная игра.

Западные историки, изучающие спорт, иногда утверждают, что кулачные бои существовали только в античности, а позднее появились на Британских островах в XIII веке. Подобные заключения неверны,

ведь достоверно известно, что кулачные бои на Руси существовали задолго до XIII века.

Кроме того, изображения кулачных боев найдены в иероглифах и росписях древних цивилизаций: Древнего Египта, Вавилона, Эгейской культуры. На них можно увидеть воинов, бьющихся между собой именно на кулаках.



Несмотря на разнообразие видов русских кулачных боев, уникальность их в состязании с привлечением большого числа людей одновременно. Эта забава и в наши дни ассоциируется скорее с большими игрищами, нежели со спортивным поединком: большое число людей может соревноваться командами или каждый сам за себя.

Следующей страницей развития кулачных боев уже можно назвать Древнюю Грецию, где имелись описания самих боев и легенды, связанные с их божественным происхождением. В античности кулачные бои считались эстетически приятным видом физических упражнений, пригодным только для сильных и смелых мужчин. Уже тогда в кулачных боях участвовали известные личности: поэты, писатели, ученые и даже государственные деятели. Известно, что Пифагор участвовал в Олимпийских играх и практиковал этот вид спорта.

В древних цивилизациях бои проводились на голых кулаках или с кожаными бинтами на кистях (прототип перчаток). Русский кулачный бой также ведут в рукавицах, которые смягчают удары, хотя это правило было распространено не сразу.