Универсальная система рукопашного боя (УСРБ)

Все «жесткие» системы рукопашного боя объединяет стремление быть ближе к реальному бою, то есть к тому, в котором практически нет никаких ограничений. При этом апологеты этих систем (стилей) сталкиваются с закономерностью - чем больше «жесткости», тем больше травматизма и меньше зрелищности при спаррингах. Системы рукопашного боя, предназначенные исключительно для подразделений особого назначения в силовых структурах имеют специфические методы подготовки, отличающиеся от тех, которые используются в процессе подготовки бойцов для спортивных соревнований. УСРБ является одной из указанных систем, методика которой в основном ориентирована на практическое применение в условиях реального («уличного») боя. Методика УСРБ основывается на тех же принципах, которые заложены в боевом самбо.

Подготовка бойцов по данной системе была фрагментарно апробирована Валерием Гизоевым в отделе физической защиты налоговой полиции РФ по Республике Северная Осетия - Алания и показала свою высокую эффективность в случаях ее применения в реальных условиях. Вкратце полная методика подготовки по системе УСРБ включает следующие этапы: «Входные ворота» - это определенный набор тестовых упражнений, выявляющих степень подготовленности кандидата и возможность его освоения учебного материала. Шаги (1-5) - это квалификационные экзамены, выявляющие уровень подготовленности ученика на определенных этапах освоения им техники рукопашного боя по данной системе.

Курс подготовки по УСРБ включает следующие учебные разделы: общефизическую (ОФП) и специально физические (СПФ) формы подготовки, освоение базовой и спарринговой техники, морально-психологическую подготовку, простейшие методы реанимации, освоение техники владения ножом, яварой и палкой, а также методы ведения боя с противниками, вооруженными этими видами оружия.

ОФП предусматривает регулярное выполнение комплекса упражнений, направленных на повышение возможностей организма к получению усиленных физических нагрузок.

СФП включает в себя набор специальных упражнений, повышающих гибкость суставов,

эластичность мышечных связок, улучшающих работу вестибулярного аппарата и т. д. Разминка в школе УСРБ осуществляется как традиционным способом, так и в форме «раскручивания», «потягивания» (растяжечные упражнения мышц шеи, рук, ног и спины в статике и динамике), постепенно доводя нагрузку при выполнении упражнений и приемов до «болевого порога». Кроме того, методика разминки включает широкий набор игровых элементов, обеспечивающих как «разминательный» процесс, так и вырабатывающих различные психо-эмоциональные состояния, необходимые в условиях реального боя. Базовая техника в УСРБ включает ударную технику - удары руками (открытая - закрытая кисть, локти), ногами (стопы, колени, голень), головой; бросковую технику, болевые и удушающие приемы, укусы, захваты за наиболее уязвимые части тела (горло, гениталии и прочее), все виды страховок и т. д.

Спарринговая техника предполагает «разноплоскостную» подготовку:
- противники в верхней стойке;
- один из них на одном колене - другой в верхней стойке;
- оба на коленях;
- один в верхней стойке - другой лежа на полу;
- оба противника в положении лежа и т. д.

В УСРБ ученики проходят следующие формы спаррингов:
- «мягкий» («бархатный») - в самом начале освоение спарринговой техники;
- «взрывной» (один «взрывается» в любой момент - другой должен мгновенно отвечать контратакой);
- «раб и господин» (один - «господин» - в верхней стойке «ведет раба», то есть с одного болевого захвата мгновенно должен переходить на другие захваты, не давая возможности «рабу» вырваться. «Раб» должен уметь воспользоваться приемом по освобождению от захватов и по возможности вырваться - освободиться от захвата. Если это удалось, то «раб и господин» меняются ролями);
- «ватные руки и ноги» - один из противников (на первых этапах тренировок на небольшой скорости) наносит одиночные удары (руками и ногами) по противнику, который должен уходить от удара (от линии атаки) с сопровождающим удар защитным блоком. Усилие при выполнении защитного блока по возможности минимальное. Должен соблюдаться принцип «на жесткость отвечать мягкостью».
- «собачий спарринг» - система спарринговой подготовки один против двух (трех) противников или двое - трое против одного. Если в системе «один против двух (трех) противников» ясно, кто ведет бой и против кого с самого начала до конца, то в «собачьем спарринге» в любой момент «союзник» может превратиться в «противника», то есть реализуется принцип «один против всех и все против одного».

Уже со «второго шага» ученики начинают подготовку к освоению бросковой техники, болевых и удушающих приемов, захватов за жизненно важные части тела. Соответственно, увеличивается удельный вес специальной физической подготовки (увеличение «порога чувствительности» при выполнении болевых приемов, техника страховок и т. д., а также более интенсивные, чем на начальном этапе тренировок, занятия по психотренингу. Методика подготовки бойцов предусматривает также учебные спарринги в системе один без оружия - другой вооружен ножом, яварой или палкой).

Учитывая практическую (не спортивную) направленность методики подготовки бойцов по УСРБ, в арсенале ее техники предусмотрены, как указано выше, обычно запрещенные на спортивных соревнованиях удары (в пах, локтями в голову, захваты за гениталии и т. д.), что во время спаррингов без соответствующей подготовки и строгого контроля со стороны инструктора может приводить к высокому уровню травматизма. Данное обстоятельство нашло свое отражение в том, что ученики школы редко выступали и выступают на различных соревнованиях. В то же время, учитывая стремление отдельных учеников школы УСРБ реализовать свои амбиции на различных спортивных соревнованиях, Валерий Гизоев организовал создание в Северной Осетии Федерации панкратиона (бои без правил), которую возглавил один из его лучших учеников{rokbox title=|Валерий Гизоев и Алан Албегов| text=|Алан Албегов| size=|561 350|}images/stories/boicistatya/Valerii i Alan.jpg{/rokbox}. Под эгидой данной федерации некоторые бойцы школы добились определенных успехов. Можно привести отдельные примеры.

В 1994 году сборная налоговой полиции по рукопашному бою, состоящая из учеников школы - Алана Албегова, Эдуарда Нигколова, Энвера Дзгоева, Тимура Адырхаева и др., среди команд, представлявших все силовые структуры РСО - Алания, заняла 2-е место на первенстве республики по полноконтактному каратэ.

В 1999 году на чемпионате Евразии по боевому самбо среди сотрудников правоохранительных органов и негосударственных охранных структур {rokbox title=|Валерий с учениками :: Чемпионат Евразии| text=|бойцы школы| size=|561 350|}images/stories/boicistatya/shcola04.jpg{/rokbox} Валерий Дарчиев, Марат Плиев, Руслан Чихтисов, Олег Кулов, Марат Козаев, Кермен Созаев и Аслан Лолаев завоевали серебряные и бронзовые медали.

На открытом чемпионате России по Панкратиону в г. Сорове в 2002 году Артур Келоев стал серебряным призером.

В 2003 году Вадим Сабеев добился звания чемпиона РСО-Алания по рукопашному бою.

В 2004 году {rokbox title=|Валерий Дарчиев| text=|Валерий Дарчиев| size=|561 350|}images/stories/boicistatya/Valera Darchiev.jpg{/rokbox} в г. Ярославль завоевал звание чемпиона России по Панкратиону.

В апреле 2010 года {rokbox title=|Гурам Годзоев| text=|Гурам Годзоев| size=|561 350|}images/stories/boicistatya/Guram Godzoev.jpg{/rokbox} на IV Олимпиаде боевых искусств «Восток - Запад» в городе Санкт - Петербурге в упорной борьбе получил серебряную медаль в виде «Экстремальные ката с оружием».

В свою очередь, ученики Годзоева Гурама успешно выступают не только на соревнованиях по рукопашному бою (Станислав и Таймураз Саламовы - неоднократные чемпионы Юга России), но и по КОБУДО, федерацию которой он создал в 2007 году в РСО - Алания. Уже в следующем, 2008 году в г. Оренбург его ученики Таймураз и Станислав Саламовы и Юрий Келехсаев стали чемпионами России по этому направлению каратэ.

Ряд бывших учеников школы работают в системе МВД по РСО-Алания, спецназе внутренних войск, таможни и т. д.