

Доклад к Семинару 17.05.2026 года по теме: Группа дисциплин "Прорыв": учебно-тренировочный бой.

Московская обл., г. Люберцы, р/п Октябрьский, ул. Ленина, 47 (Профбой Центр).
Докладчик: Эпштейн Михаил Маркович, президент Федерации Профбоя России.

Оглавление

Введение в семинар.....	1
От чего отталкиваемся?	2
О теоретической части программы семинара	3
Особенности и преимущества Прорыва.....	4
Как это работает?.....	8
Практические занятия: разбор ошибок и упражнения	11
Заключение	13

Введение в семинар

17 мая 2026 года мы проводим семинар — первый в серии мероприятий по подготовке к Чемпионату мира по Профбою в дисциплине "Прорыв". Турнир запланирован на первые числа декабря 2027 года в Японии (город Готемба).

Для нас это отличная возможность заявить о себе в мире боевых искусств, способ привлечь новых энтузиастов.

Впереди у организаторов, тренеров, судей и спортсменов много работы: необходимо провести отборочные мероприятия, аттестации по допускам, не менее трёх международных турниров в России и стажировку в Японии.

Стажировка пройдёт в ноябре — начале декабря 2027 года, а её кульминацией станет Чемпионат мира.

Для тренеров, в том числе и тех, чьи спортсмены не пройдут отбор на Чемпионат мира 2027 года (всё-таки, это — спорт), семинары несомненно будут полезны, позволят обновить и углубить знания. Участники семинаров будут периодически получать актуальную учебно-методическую информацию и узнавать новое о секретных свойствах "Тактического коридора" как высокоэффективного тренажёра. Это поможет добиться значительного прогресса в обучении Прорыву, заложит основу успешного выступления учеников на турнирах различного уровня, вплоть до международных, организуемых Федерацией Профбоя России, и умножит их шансы на участие в следующих Чемпионатах мира.

Для спортсменов семинары — это возможность "из первых рук" получать информацию об основополагающих принципах Прорыва и нюансах тренировок, персональные рекомендации по технике и тактике, которые сразу можно опробовать под контролем автора разработки и ведущих специалистов Федерации. Регулярное участие в семинарах ускорит рост их личного мастерства и облегчит работу наставников, избавив от необходимости повторно объяснять теоретические основы.



Для меня семинары – это возможность донести свои идеи до каждого участника и найти надёжных соратников, а также источник качественной обратной связи для планирования будущих мероприятий с наиболее актуальной повесткой.

Итак, с чем мы идём на Чемпионат мира 2027?

Профбой — профессиональный рукопашный бой — признан Всемирной федерацией боевых искусств "Секай Будзюцу Ренмей" (SBR) и получил японское название Просенто Дзюцу (プロ戦闘). На Чемпионате мира 2027 года мы должны представить его как новый вид боевого искусства. Возможно, пока не во всей красе, но в достойном виде, чтобы была чётко видна основная идея, уникальный стиль. На эту роль, конечно, лучше всего подходит группа дисциплин Прорыв.

Если мы покажем Прорыв на основе глубокого его понимания, мы уже в следующем году сможем по-настоящему удивить и заинтересовать мировое сообщество поклонников и профессионалов боевых искусств. Тогда наше боевое искусство, идущее под российским флагом, станет бурно развиваться за счёт притока новых сторонников из разных стран и континентов, и за счёт динамично усиливающейся международной спортивной конкуренции, а вы будете иметь почёт и уважение, как его пионеры.

На данный момент мы готовы представить три дисциплины Прорыва: формулы 1X1, 2X2 и 1X1 по версии "со снарядами".

Мы уже располагаем определённым опытом проведения учебно-тренировочных мероприятий, семинаров и спортивных соревнований местного, регионального и всероссийского уровня. С 2021 года развиваем группу дисциплин по мере возможностей.

До сих пор, правда, достижения весьма скромные. Существуют проблемы низкой численности спортсменов-участников, нехватки квалифицированных спортивных судей, что, наверное, естественно для нового начинания.

Аттестованных спортсменов на уровне, соответствующие требованиям SBR по допуску к Чемпионату мира, пока нет.

Анализ соревнований и видеозаписей учебно-тренировочных боёв, которые публикуют тренеры в закрытом чате, показывает, что подготовка в Федерации по технике и тактике Прорыва пока неудовлетворительна.

На старом опыте участия в соревнованиях по различным единоборствам и по старым Правилам Профбоя для борцовских ковров, далеко не уедем. В Прорыве слишком много своей специфики.

Критический взгляд на ситуацию и трезвый анализ практики позволили найти ряд оригинальных методических решений и разработать специальные упражнения. В сегодняшних условиях и с учётом оставшихся 1,5 лет до Чемпионата они являются наиболее оптимальными для подготовки и переподготовки единоборцев к боям в "Тактическом коридоре". Этому и посвящён семинар.

От чего отталкиваемся?

Поскольку это первый семинар в серии, зафиксируем точку отсчёта. На середину мая 2026 она выглядит так:

1. Первоначальная редакция Правил соревнований по всем формулам и версиям Прорыва серьёзно откорректирована.
2. Правила дополнены новой дисциплиной – формулой 1X1 "со снарядами", отличие которой в том, что прорыв может быть выполнен только тем, кто владеет снарядами. Разрабатываются Правила по формуле 1X1 по версии "партерный нож", в которой рукопашный прорыв в положении стоя ведётся без оружия, а в положении лёжа бойцы могут применять электронные ножи.
3. Разработаны аттестационные нормативы с 5 кю до 1 дана, сняты видео ролики с упражнениями и технико-тактическими схемами (ТТС).
4. Найдены новые неординарные методические решения для обучения бою в Прорыве. На сегодняшнем семинаре они будут представлены, по ним будут даны разъяснения, участникам семинара будет предложено их опробовать, выполнив упражнения и оценив эффекты.
5. Проводятся и запланированы новые спортивные соревнования и образовательные семинары. Есть заинтересованный тренерский состав и спортсмены, проходит обкатку судейство.
6. Имеющиеся методические материалы по Прорыву включены в образовательные программы Федерации Профбоя России по профессиональной переподготовке тренеров и профессиональному обучению инструкторов по спорту.
7. Спортивно-тренировочный комплекс (СТК) "Тактический коридор" имеет перспективу внедрения в систему подготовки бойцов Росгвардии (есть соответствующее письмо от Главного управления подготовки войск (сил) Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации).
8. Продолжаем искать производственных партнёров для изготовления СТК "Тактический коридор" в полной комплектации, с электронными экипировкой и оружием (нож, пистолет, автомат). Пока с этим есть сложности, но мы своего обязательно добьёмся: изготовим, запустим в серию.

О теоретической части программы семинара

Чтобы семинар для всех нас стал по-настоящему продуктивным, важно хорошо проработать его теоретическую часть.

На самом мероприятии мой доклад ограничен одним часом. Поэтому текст доклада я разослал заранее, и теперь рассчитываю, что работа со знакомым материалом даст лучшие результаты. У вас достаточно времени, чтобы ознакомиться с ним, при необходимости на чём-то остановиться, перечитать, подготовить возможные вопросы.

На семинаре мы закрепим информацию, на каких-то аспектах заострим внимание.

Также, рекомендую перед семинаром посмотреть озвученные слайды презентации "Спортивно-тренировочный комплекс "Тактический коридор" – предложение по внедрению". Для этого перейдите по ссылке и скачайте файл:
https://disk.yandex.ru/i/fd_vVCRMnCeKw.

Сразу после моего доклада выступит главный тренер Федерации Профбоя России И.Д. Бабабеков. Он расскажет об условиях участия, стоимости, льготах, допуске к стажировке и Чемпионату мира 2027 в Японии, а также о требованиях к квалификации.

Затем, начиная с 12:15, мы перейдём к практическим занятиям, которым посвятим всё оставшееся время.



Особенности и преимущества Прорыва

Увлечёшься Прорывом – значит, увидеть его красоту, ощутить азарт и стремиться к личным достижениям. Заниматься Прорывом всерьёз, как спортсмен или на тренерском посту – значит, с пониманием его фундаментальных особенностей использовать все его преимущества.

Поскольку у нас настрой серьёзный, потратим время и вспомним базу.

Начну с цитаты А.В. Суворова: "... бесполезное на войне вредно вводить в мирное обучение; иначе получается извращение понятий и привычек ...".

Как выглядело бы "техзадание" на методику обучения рукопашному бою профессионального назначения от толкового и требовательного заказчика?

Не сомневаюсь, вы бы призвали найти оптимальный способ, как развить у вашего личного состава умения и навыки профессионального уровня, достаточного для высокой боевой продуктивности и выживаемости. Вы бы указали на условия, в которых происходит реальное рукопашное противостояние.

Если потребуете сократить до минимума время на обучение бойца, скажу, что вы неприятный человек; хотя решение есть, рабочее, как говорится, на все сто.

Тут самое место вспомнить, что Нил Николаевич Ознабишин в начале 20 столетия в книге "Искусство рукопашного боя" определял первую боевую дистанцию в 4–5 шагов, где основным средством защиты называл револьвер. Иными словами, игнорировать то обстоятельство, что огнестрельное оружие – часть рукопашного боя, никак нельзя, и я присоединяюсь к этому.

Вот, наше ТЗ. Попробуем перечислить, что нужно учесть в подготовке по рукопашному бою:

1. Рукопашное противостояние возникает внезапно при столкновении с противником на малых и предельно малых дистанциях на открытой (не защищённой укрытиями) линии поражения (лицом к лицу), когда время на подготовку и отражение атаки стремится к нулю.
2. Рукопашное противостояние возникает при остром дефиците боеприпасов или отсутствии возможности своевременно произвести выстрел (пассивная помеха или физическое противодействие в момент наведения оружия, нехватка времени при перезарядке оружия и т.д.).
3. Рукопашные приёмы применяются при захвате противника живым, при задержании, или при нейтрализации без использования пулевого поражения.
4. Превосходство получает тот, кто с самого "старта" действует инициативно, наступательно, сходу атакует и контратакует, не совершая лишних движений.
5. Время рукопашного боя обратно пропорционально силам, здоровью и жизни бойца (т.е., чем дольше длится физическое противоборство, тем меньше остаётся сил и здоровья, меньше шансов остаться живым).
6. Рукопашные приёмы непосредственно до и в момент физического противоборства сочетаются с любыми доступными средствами нейтрализации противника – пулевым поражением, применением холодного оружия, использованием корпуса огнестрельного оружия и прочих подручных средств.
7. Уровень владения приёмами характеризуется их поражающей способностью и контролируемостью.

8. Личное оружие, в том числе длинноствольное, в рукопашном бою не выпускается из рук.
9. В ходе рукопашного противостояния применяется обезоруживание и противодействие обезоруживанию.
10. Учитывается возможность применения ножа во время борьбы в положении лёжа.
11. На способность выполнять рукопашные приёмы оказывает влияние современная экипировка (форменная одежда, обувь, снаряжение: бронежилет, каска, защита шеи и паха, полная разгрузка – средства связи, боеприпасы, аптечка и т.д.).
12. Движения и приёмы максимально рациональны и эффективны. Выбор приёма зависит от условий в складывающихся обстоятельствах.
13. После рукопашного противостояния боец сохраняет боеготовую физическую форму (силы, здоровье, координацию, скорость, мобильность, выносливость) для решения поставленной (основной) боевой задачи.
14. Боец способен противостоять численно превосходящему противнику, умело действует в ситуации начальной асимметрии сил и возможностей.
15. Боец видит и оценивает окружающую обстановку за пределами места рукопашного противостояния (цели, расстановку сил, угрозы, препятствия и т.д.) и действует в обстоятельствах, при которых соперник по рукопашному противостоянию не является конечной целью, он – препятствие на пути решения боевой задачи.

Конечно, этот перечень имеет произвольный порядок и не является полным.

Однако, если у кого-то есть сомнения в актуальности и необходимости такого ТЗ на сегодняшний день, задам наводящий вопрос. Вот, вы в броне, каске, на вас полная разгрузка, за спиной рюкзак, берцы в глине, в руках автомат. И случилась рукопашная схватка. Бросите автомат на землю и примите стойку? Будете подпрыгивать, "порхать как бабочка и жалить как пчела"?

Ответ, думаю, очевидный: конечно, нет! А если да, то скажу, перефразировав известный анекдот: "Что с вами знакомиться, если вы каждый раз новые?!".

Итак, решаем задачу.

Попробуем оценить методы обучения рукопашному бою, которые могли бы имитировать условия, описанные в нашем ТЗ.

Самые упорные тренировки по отработке отдельных приёмов и ситуаций с обусловленным результатом, в том числе, с использованием различного оборудования и снаряжения, организованные по принципу, ты нападаешь, я отбиваю, контратакую, бросаю, что-то отбираю и т.п. – в итоге многолетних занятий дадут определённые, отдельные навыки, но не умение вести бой.

Учебные спарринги "в ограниченный контакт", дающие некоторую свободу действий, не совсем бесполезны, но это не опыт побед и поражений в раскалённых схватках. Их также можно отнести к ситуативной подготовке (имитации боя), которая есть суть и основа множества боевых искусств, по которым не проводятся спортивные соревнования.

Это как с вождением автомобиля. Можно научиться уверенно трогаться с места, переключать передачи и ездить по площадке автошколы – и это отдельные навыки, связав которые можно рулить между конусами, но это не водительский опыт, приходящий с многолетней практикой в "боевом режиме" на улицах города. Став ассом на площадке автошколы, выехав на дорогу, вы будете просто неуверенным новичком, собирать ошибки

и царапины под неодобрительные сигналы бывалых водителей. В бою вам сигналить не будут – будут убивать.

Отработанные до практически неосознанного автоматизма отдельные рукопашные навыки превращаются в умение свободного, вариативного их применения в схватках с новыми соперниками во всё изменяющихся условиях, исключительно, с опытом полноценных боёв, в которых участвующие стороны одинаково заряжены и мотивированы на победу.

Когда рассматриваем лишь одну ситуацию – бой один на один без оружия (ножевой бой – с очень большой натяжкой; бои на мечах и шпагах в силу нашего контекста не обсуждаем) – мы знаем, что с незапамятных времён такой опыт приобретается в занятиях известными единоборствами, чему способствует множество состязаний, выстроенных в систему выявления лучших с помощью соревнований различного уровня, за счёт стремления спортсменов к личным достижениям.

Но вернувшись к нашему ТЗ, мы понимаем, что реальным опытом рукопашных боёв (помним перечисленные выше пункты) обладает лишь тот, кто вышел из них живым. Жизнь современного человека ценится высоко. Значит, должен быть безопасный для жизни способ обрести и усовершенствовать такой опыт, желательно без членовредительства, что особенно важно для тех, кому предстоит нести службу.

Подытожив, приходим к простому выводу: система полноценной подготовки бойцов должна быть, во-первых, соревновательной, во-вторых, в соревнованиях должны максимально реалистично повторяться условия нашего техзадания.

Когда всё настолько очевидно, отчего же так до сих пор никто не делал?

Предлагаю, в качестве примера, в первую очередь обратить внимание на один из пунктов ТЗ (у нас он записан под номером 14): "Боец способен противостоять численно превосходящему противнику, умело действует в ситуации начальной асимметричности сил и возможностей", то есть, в одиночку может достигать успеха в рукопашном бою против двух и более противников.

Сразу замечу, что мне не нужно рассказывать про реслинг, кулачные бои "стенка на стенку" и неадекватные эксперименты в стиле спортивных соревнований, когда сходятся по четверо и более человек сразу – это страшные проблемы с судейством и полный бардак. Мы здесь не про шоу, да молодецкие забавы. Здесь обсуждается методика исключительно квалифицированной, профессиональной рукопашной подготовки; то, как спорт совершенствует боевое искусство.

Участники нормального спортивного состязания равны по физическим кондициям, силам и уровню подготовки, поэтому, наблюдая за поединком в единоборствах, в которых бой происходит один на один, чаще всего результат трудно предсказать. Поэтому, в спортивном состязании один спортсмен точно не сможет победить сразу двух соперников. Это – аксиома.

В этом смысле, все известные единоборства в тупике. Если мы из этого тупика выйдем (а мы обязательно выйдем), то мы словно достанем камень из основания стены, которая дрогнет, обвалится и нам откроется путь ко многим новым возможностям. Решение этой проблемы – ключ, который открывает любые замки.

Исходим из того, что увязнуть в схватке с одним участником группы в бою против целой группы нельзя ни в коем случае.

Понятно, чтобы вести рукопашный бой против нескольких противников нужно обладать умением переключаться между ними как целями, видеть и оценивать, какие действия совершает каждый из них, своевременно устранять угрозы, распределяя внимание и силы.

Ключевой способностью, дающей шанс на победу в бою против группового противника, является умение активно достигать инерции каждого члена группы в отдельности, когда он "отпускает", позволяя в моменте от него оторваться и переключиться на другую цель.

Инерция противника — это не то его состояние, когда он окончательно выбыл из строя, что, безусловно, является лучшим вариантом.

Инерция противника, как результат технического действия, это когда он кратковременно испытывает физическое подавление: болевой шок, сбой дыхания, дезориентирован, потерял зрительный контроль обстановки, упал, находится в положении "лёжа" и проигрывает в подвижности, отброшен, против своей воли изменил траекторию движения, вследствие удара теряет равновесие, вынужден отойти, произошло заметное смещение его головы, корпуса, изменилось положение тела (согнулся), ушёл в глухую защиту и т.д. — главное, что он, пусть на мгновение, теряет возможность атаковать, тем самым даёт возможность действовать против другого противника. Я такой момент называю "точкой переключения".

Если боец не концентрирует все силы и внимание на одном сопернике, умеет достигать и чувствовать точку переключения, при этом, видит, оценивает и контролирует обстановку, правильно выбирает позицию, заставляя соперников мешать друг другу, он имеет возможность вести бой против нескольких противников.

Но важно понимать, когда речь идёт о равных по силам соперниках, возможность победить в таких обстоятельствах открывается на очень короткое время, чаще всего лишь на миг. Поэтому необходимо стремиться к тому, чтобы каждый приём приносил существенный результат.

Чтобы в бескомпромиссной схватке, когда все готовы идти до конца, у бойца был шанс на дальнейшую судьбу, нужно многократно переживать и совершенствовать подобный опыт, приходящий и с победами, и с поражениями в учебно-тренировочных и спортивных состязаниях.

Способ, как с помощью спортивных состязаний научиться в бою переключаться между целями и побеждать — это и есть Прорыв.

Прорыв — не единоборство. Прорыв — соревновательное боевое искусство, основанное на развитии уникальных идей и открытий, существенно выходящих за единоборческие рамки.

Три кита, на которых опирается Прорыв: дизайн рабочей площадки "Тактический коридор"; задача, стоящая перед бойцами; оценка решения задачи по специальной формуле — описаны в Сценарии проведения учебно-тренировочных боёв и спортивных соревнований, в Правилах соревнований и не существуют друг без друга. И если мы станем использовать рабочую площадку при не правильном понимании условий задачи,



либо не будем применять оригинальную формулу оценки выполнения задачи, мы не увидим Прорыва, не получим обучающих эффектов.

В грамотной связке "Тактический коридор", задача и способ оценки – образуют систему, отвечающую нашему техзаданию по всем пунктам. Это и есть основное преимущество Прорыва.

Как это работает?

Основное, что мы должны освоить на данном семинаре – то, каким образом действовать для достижения точки переключения и осознать значение инерции, своей и соперника.

Предлагаю разобраться, что именно позволило точке переключения стать ключом ко всему ТЗ?

Точка переключения не живёт в клетке замкнутого периметра, в границах ковров и рингов. Они провоцируют слишком высокую продолжительность и низкий темп боя. Там происходит много лишних движений и беготни друг вокруг друга.

Основа дизайна "Тактического коридора" – разомкнутый периметр, где есть две параллельные стены и два противоположных выхода.

Задача бойцов войти в "Тактический коридор" навстречу друг другу и пробиться к выходу сквозь сопротивление соперника должна быть решена как можно быстрее. Побеждает тот, кто вышел, и выйти должен только один.

Скорость решения задачи – базовый показатель, который отражается в оценке победителя. Качество решения задачи определяется по тому, какой результат принесло боестолкновение. Что заставило соперника допустить прорыв своего рубежа может быть оценено уже после совершения прорыва, потому вторично относительно скорости.

Комплексное решение, положенное в основу нового вида соревновательной деятельности, позволило начать развиваться целому древу формул и версий Прорыва, каждую ветку которого на одном семинаре не описать.

Как мы добиваемся скорости?

Чтобы в этом разобраться, нужно вспомнить о трёх китах, на которых держится Прорыв, но в таком порядке: 1. оценка выполнения задачи; 2. задача; 3. дизайн рабочей площадки.

Оценка, в первую очередь, зависит от скорости решения задачи, так как задача – выход через рубеж прорыва соперника за наименьшее время. В практике наших соревнований прорыв зачастую укладывается в несколько секунд. "Тактический коридор" поделён на три равных сектора – 3 на 3 метра каждый. Преимущество получает тот, кто со старта смог выбить соперника в его сектор и уже там находит свою точку переключения и совершает прорыв. Таким образом, со старта на встречном движении расстояние в 3 метра спортсмены между своими "стартовыми позициями" (центральный сектор) могут преодолевать за долю секунды. Быстрое и мощное столкновение провоцирует ширина сектора в 3 метра, вполне достаточная для манёвра и выполнения любых приёмов, но не позволяющая целенаправленно перемещаться поперёк рабочей площадки.

Скоротечность боевого контакта и возможность выхода из боя через рубеж прорыва соперника позволяют через точку переключения "разрядить" накопление опасностей высоко интенсивного боя, словно через клапан сброса избыточного давления. Это свойство используется нами для организации боёв по формуле 2X2.

Каковы особенности формулы 2X2?

В формуле 2X2 по версии "без оружия" участвуют две пары спортсменов. В каждой паре роли распределены: "защитники" действуют только в своём секторе, а "нападающие" — во всех секторах. С помощью разрешённых Правилами ударных техник и приёмов борьбы они стремятся преодолеть сопротивление соперника, совершить прорыв через его рубеж и не пропустить соперника через свой.

Нападающие, действуя на встречном движении, вступают в бой последовательно или одновременно с двумя соперниками — нападающим и защитником противоположной пары. Если один из нападающих будет нейтрализован, его напарник-защитник меняет роль: он становится нападающим и действует во всех секторах, выполняя задачу состязания.

Выйти из Тактического коридора может только один из участников состязания. Прорыв является победой в состязании. Задачу необходимо выполнить за наименьшее время.

Как можно заметить, в таком варианте бой приобретает черты игры. Так мы получаем все ценности обучения рукопашному бою в игровой форме. Этим добиваемся умения действовать в слаженной группе и высокого уровня развития у бойца пространственного мышления. Последнее крайне важно для приемлемой степени квалификации в рукопашном бое профессионального назначения.

Конечно, чтобы по формуле 2X2 выступать на спортивных соревнованиях, необходим успешный опыт участия в соревнованиях по формуле 1X1 и соответствующий официальный допуск от Федерации Профбоя России. Но в обучающих целях, для понимания сути Прорыва и того, какие приёмы и тактика в секторе соперника употребимы, а какие категорически не уместны, учебно-тренировочные бои по формуле 2X2 могут быть полезны в качестве элемента подготовки и к соревнованиям по формуле 1X1, при условии использования их участниками нашей тяжёлой защитной экипировки.

При этом настоятельно рекомендую сочетать учебно-тренировочные бои по формуле 2X2 с отработкой технико-тактических схем (ТТС), соответствующих этой формуле. Объём работы над ТТС в тренировках должен значительно превышать количество состязаний.

В отличие от единоборческих рабочих площадок с замкнутым периметром (ковров, рингов и т.п.), которые не обладают самостоятельными обучающими и развивающими свойствами, рабочая площадка дизайна "Тактический коридор" является тренажёром, к которому Правила соревнований, описывающие разнообразные задачи и формулы оценки выполнения задач, идут как инструкция.

Использование "Тактического коридора" заставляет понимать, что в рукопашном противостоянии каждое движение имеет значение и последствия, а значит должно быть полезным и максимально эффективным; удаляет из ткани боя, словно пятна, прыжки, беготню, пассивность; приёмы становятся рациональными, бой — концентрированным и быстрым.

Поэтому рабочая площадка дизайна "Тактический коридор" стала универсальной платформой, которая логично комплектуется различными надстройками, необходимыми для тренировки умений и навыков профессионального рукопашного боя.

Так мы получили солидную номенклатуру формул и версий Прорыва (наверняка, появятся новые):

1. Формула 1X1 (один против одного) по версии "без оружия";
2. Формула 2X2 (двое против двух) по версии "без оружия";
3. Формула 1X1 (один против одного) по версии "с оружием";
4. Формула 2X2 (двое против двух) по версии "с оружием";
5. Формула 1X1 (один против одного) без оружия по версии "тир";
6. Формула 2X2 (двое против двух) без оружия по версии "тир";
7. Формула 1X1 (один против одного) без оружия по версии "тир-комната";
8. Формула 2X2 (двое против двух) без оружия по версии "тир-комната";
9. Формула 1X1 (один против одного) с оружием по версии "тир";
10. Формула 2X2 (двое против двух) с оружием по версии "тир";
11. Формула 1X1 (один против одного) с оружием по версии "тир-комната";
12. Формула 2X2 (двое против двух) с оружием по версии "тир-комната";
13. Формула 1X1 (один против одного) по версии "со снарядами";
14. Формула 1X1 (один против одного) по версии "партерный нож".

В версиях с оружием на этапе рукопашного противостояния используются электронные ножи, пистолеты и автоматы с лимитом на 2 – 3 выстрела (лимит зависит от формулы) в сочетании с рукопашными приёмами – борцовскими и ударными техниками. Удары наносятся частями тела и корпусом оружия.

В версиях "тир" и "тир-комната" после пересечения рубежа прорыва соперника боец без всякой паузы, бесшовно, переходит к этапу поражения расположенных по специальной схеме мишеней, с разницей в том, что в тире стрельба ведётся с места от огневого рубежа, а в тир-комнате – в движении со сменой положений. В версии со снарядами борьба идёт ещё и за снаряд, так как он один, а выйти через рубеж прорыва соперника можно только с ним.

Оценивается Прорыв во всех формулах и версиях одинаково – по скорости и качеству.

Прорыв сложен? Да, сложен. Однако каждый способен понять его основные принципы и освоить любую его дисциплину.

Если вы считаете его слишком сложным, то это очень даже хорошо. Поясню.

Ни раз были случаи, когда я пытался объяснить кому-то что такое Прорыв, а меня перебивали, говорили: всё понятно.

Я всю жизнь пытаюсь осмыслить собственную идею и сам её до конца не понял, не осознал. А они уже поняли.

Мне смешно, так как сам понимаю лишь то, что в Прорыве я начинающий мореплаватель, который не отошёл далеко от берега, ещё боюсь упустить свой дом из виду. Открывать новые земли будут уже следующие поколения. Это сомневающиеся, ищущие ответы последователи.

В Прорыве всё не просто так. Здесь масса нюансов и секретов, которые не открываются поверхностному взору случайных людей. Возможности "Тактического коридора" как тренажёра тактики рукопашного прорыва и сами принципы Прорыва – требуют глубокого изучения. Накопленных только теоретических знаний об этом предмете уже может хватить на специальный курс, рассчитанный на месяцы.

Но перед нами грандиозная цель. У нас "по расписанию подвиг": мы с помощью практических занятий должны уже до конца дня, как минимум, понять и принять суть идеи Прорыва.

В силу того, что на мой доклад отведён всего час, о некоторых вопросах, таких как: почему наш российский Профбой получил японское название Просенто Дзюцу; об общем плане подготовки к стажировке и Чемпионату мира 2027 в Японии; об этапах обучения и допусках; о материально-техническом обеспечении организации учебно-тренировочных мероприятий и спортивных соревнований; о перспективах развития Профбоя в России и в мире; а также, о том, как изменения Налогового кодекса Российской Федерации, вступившие в силу 1 января 2026 года, могут помочь в развитии Профбоя – доложу непосредственно на семинаре в оставшееся после самых актуальных вопросов время. То, о чём из этого не успеем поговорить, обсудим на следующем семинаре обязательно.

Практические занятия: разбор ошибок и упражнения

Как говорил Александр Сергеевич Пушкин: "Опыт – сын ошибок трудных". Поскольку наш опыт не тот, с чем можно ехать на Чемпионат мира, ошибок вагон, и нам к 2027 году предстоит совершить прыжок космического масштаба, опыты будем ставить над вами.

Сегодня мы говорим о безоружном бое. Бой со снарядами будем рассматривать лишь в качестве элемента подготовки по общей тактике Прорыва.

О каких ошибках стоит говорить в первую очередь?

О тех, прежде всего, которые идею Прорыва ставят с ног на голову. Главная из них: использование борцовских приёмов в центральном секторе и секторе соперника. Дело не в том, что с ними нельзя выполнить прорыв. Ими нельзя постоянно пользоваться как основным техническим действием для выполнения задачи.

В Прорыве борцовские приёмы нужны, главным образом, в своём секторе, чтобы связать действия соперника. Здесь уже только на ударные техники не следует полагаться. Раз вы очутились в своём секторе, значит, в стойке оказались менее эффективны, чем соперник. Значит, невозможно быть уверенным в том, что в стойке лишь ударами удастся удержать свой рубеж прорыва.

Но в центральном секторе и секторе соперника к рубежу прорыва нужно пробиваться, действуя, преимущественно, с помощью ударов, если и применяя приёмы борьбы, только скоростные в защите от ударов.

Если соперник вас успешно вяжет в своём секторе, что в его ситуации естественно, значит, он вас подловил или вы сами застряли во времени, не найдя точку переключения, и выбрали неправильную тактику.

Оказавшись у рубежа прорыва соперника, необходимость применения того или иного приёма нужно оценивать по двум критериям: риск возникновения вашей инерции и перспектива возникновения инерции соперника для нахождения точки переключения.

Один из основных принципов Прорыва – непрерывность решения задачи. Он закреплён в Правилах, и означает, что спортсмен самостоятельно, без команды арбитра, принимает решение перейти рубеж прорыва и уже за пределами рабочей площадки узнаёт цену найденной точки переключения: превратился ли результативный технический приём в нейтрализацию или нет.

Когда спортсмен, войдя в сектор соперника, сам навязывает борьбу в партере, не считаясь со временем пытается нейтрализовать соперника, его действия начинают входить в противоречие с этим принципом. Темп боя рвётся, скорость решения задачи катастрофически падает. Так научиться находить точку переключения не получится, сам смысл занятия дисциплиной теряется.

Так почему вы сами проявляете инициативу и втягиваетесь в борьбу в секторе соперника? Почему не полагаетесь на свои удары?

Тому есть четыре причины.

Первая: неумение правильно выбирать ударные техники и неумение в бою наносить контролируемые (реверсивные), быстрые и сильные удары.

Вторая: нет соответствующей тренировочной практики. В учебно-тренировочных боях вы скатываетесь в партер, так как боитесь бить и не хотите быть битыми, а потом на соревнования идёте с подготовкой, какая есть.

Третья: нет соответствующей тактической подготовки.

И наконец, четвёртая: принципы Прорыва не до конца понятны.

Выводы:

1. нужно упорно изучать ударные техники, используя правильные методики и тренажёры;
2. на тренировках нужно использовать наше тяжёлое защитное снаряжение (каска и кирасы), чтобы без опаски и без вреда здоровью для прорыва через сектор соперника использовать ударные техники;
3. в тренировки необходимо внедрять отработку технико-тактических схем (ТТС);
4. на тренировках объяснения принципов Прорыва необходимо обязательно закреплять специальными упражнениями в "Тактическом коридоре".

Эти четыре пункта – тема практической части нашего семинара.

В программе:

1. Ударная техника, как основа высокой мобильности бойца и скорости решения задачи в Прорыве.

Упражнения: работа со снарядами и на специальных тренажёрах.

2. Техничко-тактические схемы (ТТС) - что это и зачем? Нормативы 5 кю.
3. Перемещения и приёмы в секторах рабочей площадки дизайна "Тактический коридор".

Работа над стандартными ошибками с использованием тяжёлого защитного снаряжения.

Упражнения:

- игра: Прорыв со снарядом;
- бой на прорыв через сектор соперника по формуле 1X2;
- мощный старт;
- учебно-тренировочный бой (Прорыв по формуле 1X1 без оружия).

Заключение

Анализ итогов данного семинара и результаты вашей последующей самостоятельной работы будут учитываться при составлении программы следующего практического семинара. Нам необходимо хорошо проработать каждый пункт, чтобы не топтаться на месте. Дальше будет интереснее.

Закончу доклад напутствием: остерегайтесь подделок, будьте усердны и добьётесь большего, чем ожидали!

Доклад окончил.

Для участия в семинаре необходимо зарегистрироваться, перейдя по ссылке:

<https://forms.yandex.ru/u/69d8c90ef47e733161daa657>.