50EBBIE INCKVCGTBA

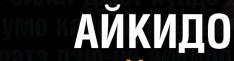
ключи к совершенству

январь 2007 (№1)

тема номера:

Бои без правил

ДЖИУ-ДЖИТСУ поддаться, чтобы победить



интервью с Мастером



ШОТОКАН

одним ударом наповал



фоторепортаж с Чемпионата Европы по киокушин-кан каратэ



колонка редактора



Уважаемые читатели, Друзья!

От лица нашей редакции поздравляю вас с наступившим Новым годом и желаю вам и вашим близким здоровья и благополучия в наступившем году! Наш журнал станет хорошим подарком к этому празднику многочисленным поклонникам единоборств. Журнал, который вы держите в руках, — не первое издание, посвящённое боевым искусствам. Когда мы планировали его подготовку, мы не преследовали цель выявить лучшее из боевых искусств, или тем более его прорекламировать. Мы хотим сплотить единомышленников, для которых «боевое искусство» — жизненная философия. И не только. Мы хотим заинтересовать всех, кто не знаком с миром единоборств, показать его многогранность.

Каждый из вас найдёт на страницах журнала то, что интересно именно вам. Если Вы — профессионал, Вы найдёте возможность общения с другими Мастерами, если же Вы только хотите начать знакомство с боевыми искусствами, лучшие специалисты — бойцы и спортсмены, расскажут Вам о них со страниц нашего журнала.

Мы очень признательны многим федерациям, ассоциациям и спортивным клубам, которые живо откликнулись на идею издания такого журнала и приняли в нём непосредственное участие. Многими Мастерами разных школ и стилей была горячо поддержана также идея не делать приоритетов ни одному из видов боевых искусств и дать всем равные возможности сказать о себе. Ведь именно так читатели журнала смогут выбрать что-то лично для себя, а также увидеть целостность боевых искусств не только как системы ведения боя, но и как пути гармоничного развития личности.

С уважением к вам, Главный редактор

Дмитрий Дёмин

Light

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

ключи к совершенству

январь 2007 (№1)

Содержание

б Бои без правил

Интервью с А.Ф. Субботиным Официальные правила «PRIDE» «PRIDE». Турнир Украина-Белорусь Вхождение в ближний бой

21 Самозащита

Метод инстинктивной самозащиты

24 Каратэ

Шотокан: одним ударом наповал

26 Стратегии и тактики

Опыт бойцов каратэ Шотокан клуба «Тора» Примеры техники Асаи Сэнсэя Опыт айкидок клуба «Тенсин» Комбинации Муэй-Тай









- **42** Айкидо
 - Международный семинар по Айкидо
- **Джиу-джитсу**«Combat Ju-Jutsu». Школа реального боя Николая Васильева
- 52 Спортивная борьба
 - Прошлое и настоящее
- **Фоторепортаж**Открытый чемпионат Европы по Кёкусин-кан каратэ-до
- **ОП Интервью с чемпионами** Богдан Лукин, чемпион мира по Муэй-Тай
- **Анонс**В следующем номере







Широкую известность соревнования по абсолютным поединкам приобрели в начале 90-х годов в США, Бразилии и Японии. Тогда же на просторы постсоветского пространства вылился поток информации о восточных и прочих единоборствах, в сознание нашего человека прочно вошли новые понятия: «фулл-контакт», «бои без правил», «октагон», «восьмиугольник»...

БОИ БЕЗ ПРАВИЛ



трывки поединков бойцов различных стилей и школ единоборств, транслируемые по телевизору из-за границы или отечественного пошива, породили много непонятного и необъяснимого. Красивые «убойные» комбинации из высоких ударов ногами, с разворотом, в прыжке, демонстрируемые Жан-Клодом Вандамом, филигранная техника в исполнении Боло Янга или чудеса акробатики китайских ниндзя шли в полном противоречии с тем, что происходило в восьмиугольнике. Один только Танк Зббот чего стоил...

Грубая «рубка», уличные размашистые удары руками, не похожие ни на одну технику, хоть и потрясающей мощи, в течение нескольких десятков секунд загоняли соперников в глубокий нокаут. А где же та самая восточно-изысканная техника ведения поединка? И что же на самом деле эффективно в таком бескомпромиссном жёстком бое, в котором нет ограничений, накладываемых на действия бойцов? Когда единственным судьёй, не выставляющим очки за эффективные приёмы, а успевающим вовремя остановить поединок, чтобы не произошло тяжёлое увечье одного из бойцов, является Мастер с 10-м данном джиу-джитсу! И только тогда, когда в восьмиугольник зашёл Олег Тактаров, мастер спорта по самбо, многочисленные поклонники единоборств поняли, что к чему. Ни один удар того же грозного Эббота, сокрушавшего противников, не достиг цели, сам же Эббот попался на удушающий прием. Став двукратным обладателем пояса Чемпиона мира по боям без правил, Олег Тактаров продемонстрировал миру, что такое СамБО — открытая система, вобравшая в себя разносторонние приёмы, идеи и методики ведения боя, оказалась не только жизнеспособной, но и очень эффективной в жёстких условиях боёв без правил.

Родина современных боев без правил — Бразилия. Там до сих пор проводятся турниры по вале тюдо (в буквальном переводе — «разрешено все»). История абсолютных поединков началась в 1920-е, когда знаменитый ныне клан Грейси стал устраивать бои без какихлибо правил, без ограничений по времени и перерывов между раундами — до полной победы одного из бойцов. Представители клана тренировались под руководством переехавше-

го в Бразилию японского мастера джиу-джитсу Мицуо Маэда (отсюда и принятое во многих странах название своеобразной техники — «бразильское джиу-джитсу»). До середины 1980-х турниры по вале тюдо проводились только в Бразилии, затем часть клана во главе с Хелио Грейси перебирается в США, где к тому времени большую популярность приобрели различные «бои без ограничений».

Первый турнир по настоящим боям без правил — под названием UFC (Ultimate Fighting Championship) — прошел в США в 1993. Именно этот год считается датой официального рождения нового вида спорта. Следует отметить, что на первом, втором и четвертом чемпионатах победу одержал представитель клана Грейси — Ройс Грейси.

В настоящее время в мире насчитывается более 30 организаций, которые проводят такие турниры: в США UFC (Чемпионат по абсолютным боям), ММАС (Международный совет по смешанным боевым искусствам), в Бразилии IVC (международный чемпионат по вали тудо), UFCB (Чемпионат бразилии по абсолютным боям), в Японии PS PRIDE (Международный турнир по смешанным боевым искусствам).

Помимо принятого у нас в стране термина «бои без правил» используются также названия «микс файт», «фри файт», «смешанные единоборства», «абсолютные поединки», «панкратион» и др. — для обозначения вида спорта в целом и/или отдельных его разновидностей, что иногда приводит к терминологической путанице.

Чтобы помочь поклонникам единоборств разобраться во всём многообразии стилей различных школ, принимающих участие в боях, мы окунулись в мир «Фри-файта». Интервью о стилях и Мастерах, о взглядах на подготовку бойца и Личности через призму боевых искусств нам любезно согласился дать тренер федерации единоборств «Файтер», мастер спорта по дзюдо и самбо, специалист по рукопашному бою, оказавший помощь в становлении многих известных на Украине и в мире бойцов (имя одного из них, Игоря Вовчанчина, в представлении не нуждается...), Александр Фёдорович Субботин.

нет идеального стиля, а нужно найти идеального ученика

Александр Фёдорович, многих любителей единоборств остро интересует вопрос, какой же всё-таки вид единоборств самый лучший, какому стилю следует отдавать предпочтение?

Я считаю, что вопрос о самом лучшем стиле в боевых искусствах нельзя считать корректным. Идеального стиля нет, есть умение или неумение. Человек, который пришёл в любую спортивную или боевую секцию, только тогда достигает успеха в своём направлении, когда прикладывает к этому значительные усилия. Когда он идёт к достижению своей цели и своего мастерства через тяжёлую работу над собой — над своим сознанием, физической и психологической подготовкой, если хотите, своим мировоззрением. Достигая, таким образом, мастерства, именно он демонстрирует эффективность того или иного стиля, школы. Получается, что восприятие любого из боевых искусств идёт через конкретную Личность, Мастера, но никак не наоборот. Посмотрите, что зачастую происходит на ринге, ковре или татами. Человек называется представителем какого-то вида единоборства, но, выходя на поединок, не может совершенно ничего. Все его попытки изобразить некое подобие приёмов или тактических комбинаций представляют собой жалкое зрелище. Если же это «Фри-файт», то последствия для такого «бойца» становятся плачевными. Зрители же, или люди, наблюдающие за всем этим со стороны, только делают вывод, что названное боевое искусство ничего не стоит. Фактически, такой горе-боец не раскрывает всех возможностей данного боевого искусства, бросает на него тень. Поэтому считаю, что, отвечая на поставленный Вами вопрос, грамотно будет сказать, что нет идеального стиля, а нужно найти идеального ученика и воспитать его.

А как в таком случае не стать таким «горе-бойцом» и кто такой «идеальный ученик»?

Идеальный ученик — это тот, кто приходит в тренировочный зал, чтобы создать в себе ту самую Личность, а уж никак не тот, кто «клюёт»



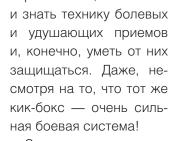
на рекламные объявления типа «всего за несколько занятий в нашей элитной школе боевых искусств Вы станете первоклассным бойцом...». Вспомните хотя бы десять Заповедей монахов монастыря Шаолинь, в которых и говорится о том, что только ежедневная практика и железная дисциплина делает из ученика серьёзного Мастера. При этом в основе всего лежит именно моральный кодекс, о котором сегодня, к сожалению, многие забывают. Ведь истинное Знание открывается только человеку, чистому душой, тому, кот владея смертоносной техникой рукопашного боя, никогда не причинит боли ближнему. Кстати не так уж это и противоречит христианским принципам (хотя монахи, создавшие многие из боевых искусств, стояли на позициях Буддизма)!

Хорошо, предположим, человек хочет стать Мастером и идёт в тренировочный зал, чтобы освоить, скажем, технику бокса, потратив на это, как Высказали, кучу усилий и энергии и став серьёзным специалистом в этом виде. Может ли он после этого смело участвовать в так называемых боях без правил, во «Фри-файте»?

Я опять обращаюсь к истории. В древности каждый Мастер владел 5-6 видами единоборств. Тот самый Морихей Уэсиба, отецоснователь Айкидо, в совершенстве владел

несколькими видами каратэ и дзю-дзюцу. К слову сказать, будучи инструктором, в армейском спецподразделении и проводя жесточайшие тренировки-поединки для бойцов на «кровавом пятачке», Уэсиба создал подлинно высокое боевое искусство, ориентированное на улучшение человека, его формирование. Отсутствие жёсткой, «кровавой» подготовки бойцов никак не умаляет достоинства данной системы. «Чем мягче работает человек, тем выше его мастерство», — так говорил Уэсиба. Естественно боевая составляющая Айкидо — более чем серьёзна! Сам же Морихэй Уэсиба, величайший Мастер, приходил на тренировки к своим ученикам, одевая белый пояс и говоря при этом, что он — такой же ученик в познании боевого искусства, каждый человек уникален и у каждого есть чему поучиться. Проведите здесь современную параллель — «горе-учителя», которые в кратчайшие сроки «клепают» «Мастеров», прикрывая свою личную несостоятельность денежным эквивалентом за получение «элитных, суперсекретных, клановых и т.п. техник боевых искусств».

Так что если говорить об успешном участии во «Фри-файте» Мастера одного направления, это вряд ли возможно. Нужно владеть несколькими боевыми системами, примерно в равной степени, однако иметь в чём-то свой «конёк». Тот же боксёр или кикбоксёр, о котором Вы говорили, должен владеть борцовской подготовкой, уметь проводить захваты и уметь работать в них, иметь навыки борьбы лёжа, выполнять



Здесь хочу также вспомнить о создании дзюдо. Имея своими корнями дзю-дзюцу, и встав перед вопросом признания ее, как самостоятельной боевой системы,



Дзигоро Кано

данное искусство предстало на суд специалистов. Дзигоро Кано, основатель системы, вышел на татами и сказал, что готов практически доказать жизнеспособность новой Школы. Этот момент и оказался ключевым. Кстати,

по утверждению Дзигоро Кано, дзюдо — это духовная и физическая дисциплина, уроки которой можно применять в повседневных делах.

Основной принцип дзюдо, руководящий всеми техниками атаки и защиты, заключается в том, что, какой ни была цель, ее лучше всего достичь, максимально эффективно используя для этого и душу, и тело. Выше сказанное подтверждает жизненную важность разноплановой подготовки бойца. В далеком прошлом великий философ Сунь-цзы в книге «Троецарствие» написал: «...Можешь наступать — наступай, не можешь наступать — обороняйся, не можешь обороняться — беги, не можешь бежать — сдавайся, не можешь сдаваться — умри».

А каков был Ваш личный путь в боевых искус- ствах?

Мой личный опыт очень многоплановый. Мне довелось учиться у настоящих Мастеров. Мои первые учителя Рыбалко Анатолий Кузьмич и Светличный Леонид Фёдорович — представители старой советской Школы Самбо. Не скрою, было еще много встреч с интересными людьми, можно сказать уникальными. У меня была такая возможность, ведь я был в сборной команде Украины. Мы очень часто выезжали на различные матчевые встречи, соревнования, учебно-тренировочные сборы. Я благодарен судьбе и всем, с кем пришлось встретиться в жизни или на ковре за науку. Тогда многого я не понимал, иногда обижался на своих наставников, но твердо знал одно только труд и еще раз труд помогут в достижении поставленной цели. Эти же традиции несу своим ученикам. Например, после боя Игоря Вовчанчина в предварительных поединках «Гран-при» 2005 года в Токио у меня состоялся примерно такой разговор с именитыми японцами:

- Что это была за техника? Мы ничего подобного никогда не видели!
- Вы стали выхолащивать дзюдо, почти исключили его самобытность, а мы в своё время, взяв из него лучшее, пошли дальше. То, что вы видели в бою наше боевое самбо. Удары из опорной и безопорной (!) позиции в сочетании с захватами и бросками, филигранная техника борьбы лёжа, сочетающаяся не только с болевыми приемами на руки и ноги, но и с удушающими приемами и ударной комбинационной техникой.

Надо сказать, японцы сильно удивлены!

Кроме самбо у меня было немного бокса, плавания, велосипедного спорта и даже чутьчуть футбола, а во время службы в спецназе, куда я попал после института в 80-м, я увидел, что такое настоящее Окинавское каратэ. Кстати, наш инструктор по каратэ — Евгений Иванович Брюханов — из Луганска, надеюсь, он здоров и благополучен и я, пользуясь возможностью, со страниц журнала передаю ему наилучшие пожелания и слова благодарности. Так вот, каратэ — это сокрушительная, молниеносная техника. Кандидаты и мастера спорта, каких только направлений из числа наших «орлов» не пытались продемонстрировать ему в спарринге своё мастерство! А надо сказать ребята у нас были весьма серьёзные. Тщетно.... Глядя сегодня на некоторых представителей современного спортивного каратэ, я разочаровываюсь. «Натаскивание» спортсменов — каратеистов на запоминание различных комбинаций, по-моему, уводит их от понимания боевых аспектов столь эффективной боевой системы. Ведь главное - не запомнить, а понять систему. Сталкиваясь с реальным противником, никогда не знаешь, что он будет делать. А вдруг он будет бить не по таким траекториям, как заучено в спортзале секции. Вы можете спрогнозировать, например, траекторию удара специалиста по Шоу Дао или Виньчүнь?

Вообще, наша беда в том, что мы гонимся за всем новомодным, причём по принципу — «увидел — скопировал». Когда в Японии приоритеты начали отдаваться дзюдо, джиу-джитсу успешно прижилось в Бразилии. Для бразильцев — людей темпераментных, система оказалась идеальной. Вы посмотрите, что пред-

ставители бразильского джиу-джитсу из клана Грейси вытворяют в восьмиугольнике! Но ведь мы то — не бразильцы! Другой наш темперамент. И философия наша другая. Поэтому нужно не копировать, а развивать то, что ближе нам по духу.

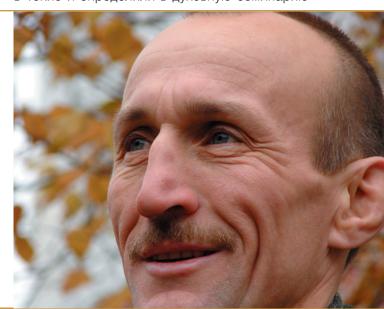
Александр Фёдорович, а какая в таком случае «наша» система, близкая нам по духу?

Я считаю, что исконно наше — боевое самбо. Хотя и здесь не обошлось без «национальных особенностей». Посмотрите, сколько неясного и туманного в создании самбо даже на уровне его отцов-основателей. На слуху в основном А. Харлампиев, В. Спиридонов, Н. Ознобишин. Я не хочу умолять заслуг этих бесспорно талантливых людей, но вот фамилия В.С. Ощепкова в литературе по каким-то причинам замалчивается. Это очень яркий пример влияния политики на формирование сознания людей, я бы сказал их «оболванивание». Интриги и репрессии сталинизма привели к гибели этого гениального человека, великого Мастера, а ведь именно его следует считать отцом современного Самбо. Работая в архивах, с историческими документами, я обнаружил очень много интересных фактов, замалчиваемых раньше в Советском Союзе, неоценимую помощь мне оказала книга А.П. Хлопецкого «...И ВЕЧНЫЙ БОЙ». Например, мало кто знает, что Святитель Николай Японский — один из христианских священников, руководитель миссии в Японии, сумел увидеть в мальчике из глухой деревни на острове Сахалин Васе Ощепкове будущего основателя нового вида единоборств.

По его прямому указанию его отправили в Токио и определили в духовную семинарию

Надо сказать, японцы были сильно удивлены!





с обязательным посещением занятий дзюдо, «дабы принести пользу России». Получив мастерскую степень по дзюдо в Кодокане (так называется школа дзюдо в Токио), и приехав в Москву, именно Ощепков заложил основу самбо.

Он смог первоначальный принцип дзюдо — как победить противника с минимальными потерями, используя силу противника против него же, трансформировать, учитывая нашу иногда непростую психологию русского человека. Более того, я считаю, он пришёл в Россию, чтобы просветить народ, дать ему уникальную систему оздоровления. Естественно, появились завистники. Посудите сами. Господин Спиридонов В. А. — бывший унтер-офицер царской России, не обучавшийся ранее боевым искусствам, после участия в русско-японской войне привёз в Россию книгу по джиуджитсу и начал заниматься «модернизацией», подводя устоявшуюся и целостную систему под «наших людей». Конечно, им были предложены и методики тренировок и прочее, однако именно он был одним из «конкурентов» В.С. Ощепкова. И почему-то именно он благополучно пережил все репрессии, имел награды и почёт... Обучая бойцов в своём спецподразделении рукопашному бою, я ещё в армии понял, что система Спиридонова, которая насаживалась в армии как основная, мягко скажем несовершенна. Ну не сходится там одно с другим. Никак не вписывается эта система в реальный поединок, потому что была форма, а вот вдохнуть душу, смысл, жизнь в нее может только настоящий Мастер, другому это не дано, как бы он ни старался, пока не выполнит условий, о которых я говорил выше. Вот и приходилось для проверяющих демонстрировать одно, а для жизни учить солдат действительно эффективным методам ведения рукопашного боя.

Вообще говорить об истории возникновения различных единоборств, что от чего пошло и т.д. можно долго. У меня на этот счёт есть своё мнение. Я считаю, что все боевые искусства — дети одной мамы, т.е. имеют одни корни. Например, можно ли англичан считать основателями бокса? Кому интересно — посмотрите книгу «Бокс Шаолиня» и «Учебник бокса» и сами проведите аналогии.

И ещё один вопрос. Как сохранить преемственность в развитии у нас боевых искусств?







Василий Ощепков

Непременное условие, на мой взгляд, это желание государства видеть своих граждан здоровыми, сильными людьми. В Японии занятия дзюдо являются обязательными в школах. Преподают там эту науку самые известные и подготовленные педагоги. У них существует стройная система отбора претендентов для работы с детьми, и уж поверьте, случайных людей к этой работе не допускают. Государством разработана система материального и морального поощрения. Думаю, что в этом заложен один из основополагающих принципов философии боевых искусств: «Мастер боя — Мастер жизни»

Дети — наше будущее, какой фундамент знаний, жизненных принципов заложим, так они и пойдут по жизни. На мой взгляд, работа с детьми — это очень ответственная и важная работа. Дети, как лакмусовая бумага, фальшь чувствуют сразу, и здесь, на мой взгляд, огромное значение имеет личный пример наставника в соблюдении всех тех нравственных и этических норм, о которых мы говорили выше. Когда родители приводят деток в спортзал, они хотят видеть впоследствии здоровых и сильных сыновей и дочерей. Они отдают своих малышей в руки тренера здоровыми и его задача не навредить здоровью ребёнка, а укрепить его. Ведь последствия от неправильной методики тренировок, от отсутствия необходимого медицинского обеспечения могут быть печальными. И проявиться это может через много лет. Поэтому я бы ещё раз хотел предостеречь тех родителей, которые считают, что чем больше «баксов» просят за обучение, тем «круче» ребёнок станет. В связи с этим порой возникает ностальгия по сильным и грамотно построенным методикам обучения в спортивных

секциях Советского Союза, отбора педагогов. Я вообще считаю, что чем больше спортзалов, тем лучше. Занятия в спортивной секции приводят к повышению нравственного уровня, не дают останавливаться на достигнутом, стимулируют человека к работе над собой.

Путь обучения в любом боевом искусстве длинный. Главная задача тренера — увидеть и понять ученика, распознать его потенциальные возможности и ни в коем случае не ломать. В ребёнке или вообще в ученике нужно максимально развить то, что ближе ему по его складу, физиологии, телосложению, темпераменту и т.д. Конечно это трудная задача, и если тренер преследует цель как можно больше заработать на обучении, он вряд ли будет себя обременять такими «пустяками». К нам во «Фри-файт» тоже порой приходят специалисты, вернее считающие себя таковыми после обучения в какой-нибудь «крутой» секции. Как Вы думаете, каков мой первый тест?

Ну-ка кувыркнись. И мне сразу всё становится понятно.

Как правило, только после всестороннего изучения ученика можно дальше о чём-то говорить. В многоборье надо иметь ровные навыки, но иметь в чём-то свой «конёк». Нужно уметь почувствовать соперника, «просчитать» его.

Александр Фёдорович, что бы Вы хотели пожелать читателям нашего журнала?

Каждый человек с рождения имеет право на защиту своей жизни и здоровья, а в наше время это приобретает очень большую актуальность. Хотел бы предостеречь юношей и девушек, имеющих какую-то подготовку, от необдуманной демонстрации своего умения простым людям, это может иметь роковые последствия. Напомнить тренерам, инструкторам боевых единоборств об ответственности за последствия обучения, которая распространяется не только на учеников. За границей нет даже понятия, «предел необходимой самообороны». Есть Личность и её надо защищать всеми возможными средствами. К сожалению, у нас такой нормы в законодательстве не предусмотрено. Надо чётко понимать, что неадекватный ответ на агрессию может обернуться против Вас же уголовной ответственностью. Грань для выбора «адекватных» способов защиты очень тонкая и почувствовать её может разве что хороший специалист по боевым искусствам. Поэтому скажу словами одного из Мастеров прошлого: «Выигранный поединок — тот, который не начинался».

Спешите быть добрыми, нести добро людям. Идите по жизни с улыбкой и любовью в сердце, и поверьте, у вас никогда не будет конфликтных ситуаций. Главное - быть в мире с самим собой. В жизни можно все объяснить, войти в положение человека, попавшего в те или иные обстоятельства, но неизменно одно — ничего в жизни не происходит случайно, все закономерно. Никого не хотел бы обидеть, но был бы очень рад, если бы наши читатели задумались над одним вопросом старого мастера к своему ученику в подобной ситуации, дошедшего к нам из глубины веков: «если нет мира у тебя в душе, как он будет вокруг тебя?»

Беседовал Дмитрий Дёмин



С победителями...

Слева направо:

Александр Маковоз — мастер спорта Украины по рукопашному бою. Чемпион Украины; Александр Фёдорович Субботин; Сергей Мисевра — неоднократный победитель и призер соревнований по боям без правил, в рейтинге спортсменов 1998 года был в пятерке сильнейших; Сергей Бондарович — участник Чемпионата Евразии 1998 года, неоднократный победитель и призер соревнований по боям без правил.

Официальные правила «PRIDE»

На данный момент одним из самых популярных чемпионатов по «Боям без правил» является «Pride». Он проводится с 1997: по правилам «микс файт», близких к бразильскому вале тюдо.

Предлагаем Вашему вниманию официальные правила «PRIDE» (неофициальный перевод).

Статья 1. Спортсмен обязан применять специальные перчатки с открытыми пальцами, предоставленные организаторами.

Статья 2. По усмотрению спортсмена он может надеть куртку (кимоно) для дзюдо, применять протекторы для коленей, локтей, пятки и подъема, использовать бинтование, протекторы для пяток. В случае применения вышеуказанных средств спортсмен должен пройти проверку рефери. Спортсмен обязан применять капу и раковину. Разрешается обмотать кулаки несколько раз повязками и при этом разрешается использование бинтования лишь в качестве фиксирования кулаков. Твердо фиксировать кулаки бинтованием запрещается. При применении повязок спортсмен должен пройти проверку рефери перед соревнованиями.

Статья 3. Перед поединком и во время него спортсмену запрещается наносить на тело любые вещества — такие, как масла, вазелин, болеутоляющие мази, крем для массажа, крем для головы и т.д. Если на теле спортсмена обнаруживают какие-либо масла и кремы, то его дисквалифицируют.

Статья 4. Наносить удары ногой при применении спортивной обуви разрешается только тогда, когда спортсмен применяет обувь, проверенную рефери и жюри на предмет ее безопасности. В случае применения обуви спортсмен должен пройти проверку перед разъяснением официальных правил. Применять обувь с металлическими частями или на липучках запрещается.

Статья 5. В PRIDE используется установленный организаторами квадратный ринг 7м х 7м.

Статья 6. Бой состоит из трех раундов. Продолжительность первого раунда 10 минут, а второго и третьего по 5 минут. Дополнительного времени

не бывает. Перерыв между раундами 2 минуты, Бой считается завершенным в следующих случаях:

Статья 7.

- Победа за счет «иппон»; устное заявление спортсмена об отказе от борьбы, или условленное постукивание по ковру или по телу соперника более трех раза, считающееся изъявлением воли спортсмена прекратить борьбу и признать свое поражение;
- технический нокаут.
- 1) Остановка боя рефери. Рефери останавливает бой, если, по его мнению, имеется явное преимущество одного из спортсменов и его сопернику угрожает опасность.
- 2) Остановка боя врачами. Когда один из спортсменов получает травму в результате выполненной по правилам атаки соперника, и диагноз врачей признает продолжение боя невозможным, то спортсмена, получившего травму, считают проигравшим.

В случае нанесения травмы в результате запрещенного удара или приема проигравшим считают спортсмена, совершившего нарушение.

Если во время боя требуется врачебный осмотр, то помощник главного рефери подзывает в нейтральный угол главного секунданта бойца, получившего травму, и ставит его в известность о результатах диагноза и решении врача. Если по результатам врачебного осмотра бой следует прекратить, то помощник главного рефери должен сообщить главному секунданту результат врачебного осмотра и причину, по которой бой должен быть прекращен.

- 3) Отказ от продолжения боя. Полотенце, выброшенное на ринг во время поединка секундантом одного из бойцов, считается отказом от продолжения боя. В случае если рефери на ринге его не заметит, сигнал о завершение боя имеет право подать жюри.
- Решение по итогам боя. Решение по итогам боя выносится тремя членами жюри на основе следующих крите-
- 1. Активным приемом,
- 2. Усилия закончить бой нокаутом или эффективным приемом, вынуждающим соперника сдаться.

- 3. Ущерб, нанесенный сопернику.
- 4. Сочетание техники ударов и умения вести бой в партере.
- 5. Атакующие действия и оборонительная техника.
- 6. Активность.
- 7. Вес (когда разница в весе составляет больше 10кг) Приоритет критериев соответствует вышеуказанному. Решение жюри выносится не на основе очков, а по доминированию в ходе боя.

В соревнованиях PRIDE бой обязательно заканчивается победой одного из спортсменов по решению жюри после завершения третьего раунда. Ничьих не бывает.

• Дисквалификация

Если боец нарушает правила или не подчиняется указаниям рефери, ему делается официальное предупреждение. Третье полученное официальное предупреждение равнозначно дисквалификации спортсмена. Если спортсмен совершает злонамеренное нарушение или умышленно и многократно нарушает правила, то решением рефери он может быть дисквалифицирован

• Недействительный бой

Бой считается недействительным в случаях, когда правила нарушили оба спортсмены, или когда группа жюри и организаторы считают невозможным продолжать бой из-за случайного происшествия, или когда во время первого раунда один из спортсменов или оба спортсмена оказались не в состоянии продолжать бой из-за случайного происшествия. Однако, если один из спортсменов или оба спортсмена оказались не в состоянии продолжать бой из-за случайного происшествия во втором или третьем раунде, то результат боя определяется по итогам боя до упомянутого происшествия.

Статья 8. Перечисленные ниже действия являются нарушением правил. Если спортсмен нарушает правила, он получает официальное предупреждение, которое жюри будет учитывать при принятии решения в качестве отрицательного материала. Третье официальное предупреждение, полученное спортсменом, равнозначно его дисквалификации. Кроме того, за стр. 14

Официальные правила «PRIDE»

◆ CTD. 13

каждое официальное предупреждение спортсмен наказывается денежным штрафом в размере 10% от суммы гонорара за бой (fight money). Указанный штраф спортсмен должен уплатить своему промоутеру

- 1. Укусы.
- 2. Удары и уколы пальцами в глаза.
- 3. Удары головой.
- 4. Удары в пах.
- 5. Вырывание и хватание волос
- 6. Непосредственные атаки в район гортани; давящие приемы на гортань и горло, хватание за гортань и горло руками или пальцами.
- 7. Удары в затылок, в часть головы, где находится продолговатый мозг и по позвоночнику. (Затылок означает заднюю часть головы, а боковые части головы и часть вокруг ушей затылком не считается.)
- 8. Удары локтями в голову и лицо.
- 9. Умышленное держание за канат ринга, не выпуская его. Умышленное цепляние за канат руками или ногами. Если спортсмен цепляется за канат предплечьем, он сразу получает официальное предупреждение.
- 1. Покидание ринга.
- 2. Бросок соперника за ринг.
- 3. Пассивное ведение боя, без намерения нанести сопернику ущерб. Действия, приводящие к застойному течению боя.

Статья 9. Все выступающие на соревнованиях спортсмены должны взвеситься перед разъяснением официальных правил. Нижеустановленные правила относительно веса, такие как «категории» и «право выбора возможности применения ударов в положении четырех точек тела в состоянии лежа на полу» определяются на основе веса, определенного при взвешивании. При проведении боя за звание чемпиона взвешивание обоих спортсменов должно проводиться в присутствии директора, управляющего правилам, не позднее, чем за 24 часа до соревнования в соответствии с нижеуказанными статьями.

Бой за звание чемпиона состоится только в том случае, если по результатам взвешивания вес обоих спортсменов находится в пределах категории, по которой они заявлены на матч, и оба спортсмена физически и душевно в состоянии вести бой.

Статья 10. Относительно весовых категорий: спортсмены весом менее 93 кг относятся к категории среднего веса, спортсмены весом более 93 кг относятся к категории тяжелого веса.

Относительно боя между спортсменами среднего веса: если разница в весе составляет более 10кг, то спортсмену, вес которого меньше, до соревнования предоставляется право выбора возможности применения таких приемов, как удары по голове и лицу ногами и коленами в положении четырех точек тела в состоянии лежа на полу. Если спортсмен, вес которого меньше, выбирает возможность применения упомянутых приемов, то эти приемы могут использовать оба спортсмена. Если спортсмен, вес которого меньше, отказывается от применения этих приемов, то применять их запрещается обоим спортсменам.

Относительно боя между спортсменами тяжелого веса: если разница в весе составляет больше 15кг, применяются те же правила, что указаны в предшествующем абзаце относительно средней весовой категории. Бой между спортсменом средней весовой категории и спортсменом тяжелой весовой категории проводится по правилу для категории среднего веса: если разница в весе более 10кг, то выбор возможности применения вышеуказанных приемов в положении четырех точек тела, лежа на полу, предоставляется спортсмену среднего веса.

Статья 11. В случае, когда спортсмен, против которого проведен запрещенный прием, получает тяжелую травму, бой останавливают. Если, по мнению рефери и врача матча, травмированный спортсмен может продолжить бой, то ему дают достаточное время на восстановление, после чего бой возобновляется. Только в случае, когда врач матча считает продолжение боя невозможным, в соответствии со Статьей 7-2 дисквалифицируют спортсмена, применившего запрещенный прием.

Статья 12. Когда имеется опасность падения за ринг обоих спортсменов, рефери подает команду «Stop. Don't move» (Стоп. Не двигаться). Оба спортсмена должны немедленно прекратить бой и по указанию рефери быстро переместиться на место, где

нет опасности падения за ринг. Бой возобновляется по сигналу рефери из той же позиции, в какой спортсмены находились до остановки боя.

Статья 13. Если во время боя один или оба спортсмена оказываются вне ринга, они должны немедленно вернуться в ринг. Бой возобновляется в центре ринга из позиции стоя.

Статья 14. По решению рефери дается команда «Брейк!» в следующих случаях:

- Когда оба спортсмены не проявляют активность в положении стоя и продолжается застойное течение боя.
- Когда продолжается застойное течение боя, причем один из спортсменов находится в положении лежа (вверх лицом), а его соперник в положении стоя, не проявляя при этом активных действий. Когда совершено нарушение правил, подпадающее под Статью 8-12.

Статья 15. Спортсмен и его секундант обязаны подчиняться решениям и указаниям рефери. Если спортсмен или его секундант желает опротестовать результат поединка, он должен подать протест в письменной форме в течение 2 недель после окончания боя. Третьи лица (помимо спортсмена и секунданта) также не имеют право вмешиваться в решения рефери или жюри. При невыполнении правил этой Статьи, спортсмен или секундант, не выполняющий это правило, обязан выплатить организаторам соревнования штраф в размере 10% от гонорара за бой (fight money).

Статья 16. Каждый из спортсменов может иметь не более трех секундантов. Во время боя секунданты должны находиться в углу своего спортсмена. Секундантам категорически запрещается непосредственное прикосновение к своему спортсмену во время боя. При нарушении этого правила они должны будут уплатить организаторам соревнования штраф в размере 10% от суммы гонорара за бой (fight money).

Статья 17. Спортсмен обязан пройти медицинский контроль в день соревнования перед матчем в месте проведения соревнования.

«PRIDE»

Впервые в г. Харькове летом 2006 г. произошло важное и знаменательное событие — международный турнир по «PRIDE», в котором приняли участие сборная Украины и сборная Беларуси. Забегая наперёд, скажем, что сборная Украины одержала абсолютную победу, проиграв лишь один бой. Вот наиболее яркие моменты из поединков.

весовой категории до 65 кг при-**О**нимали участие именитый боец из Беларуси, мастер спорта по дзюдо и чемпион Беларуси по панкратиону Ромаз Джапаридзе и наш украинский атлет, мастер спорта по самбо, чемпион Украины, призёр Чемпионата мира по боевому самбо, серебряный призёр Чемпионата мира по кик-джицу Кирилл Крикунов. Оба бойца — представители борцовских школ, имеющих опыт выступления на международной арене по контактным видам единоборств, в том числе и по «боям без правил». Поединок начался с атаки украинского бойца боковым ударом правой ноги в голову (фото 1).

Пытаясь «реабилитироваться» после пропущенного удара белорусский боец выполнил эффектный проход в ноги, переведя бой в позицию лёжа. Атака белорусского бойца ни к чему не привела, и бой был приостановлен рефери в связи с пассивным ведением поединка спортсменами. Продолжение схватки началось с проведения активной ударной техники с обеих сторон, каждый боец пытался выстроить свою, наиболее эффективную тактику ведения поединка. Положившись на свою ударную подготовку, Ромаз попытался нанести мощный правый хук (фото 2). Кирилл, уйдя от удара, «поймал» на встречном движении соперника и прямым ударом в голову отправил его в нокдаун (фото 3). Бой был опять приостановлен (фото 4).

Но по мнению рефери схватка могла продолжаться, так как Кирилл не стал преследовать белорусского бойца в борьбе лежа, не было сигнала о сдаче с его стороны и спортсмен не получил серьёзных травм, угрожающих его здоровью. Продолжение поединка имело борцовский характер и прошло преимущественно в положении лёжа (фото 5-6).

Безусловное доминирование украинского бойца не оставляло сомнения в исходе этой схватки, что и подтвердилось вскоре эффективным захватом ноги и проведением болевого приёма на «ущемление ахиллесова сухожилия».

Проведенный приём вынудил белорусского спортсмена сдаться.













СамБО

В период с 1930-1938 года в Советском Союзе широкое распространение получил новый вид борьбы, сложившийся на основе обобщения самобытной техники национальных видов борьбы многочисленных народов. Сначала в Москве, а затем в Ленинграде, Киеве и Харькове начали проводиться соревнования по этому своеобразному виду борьбы, в дальнейшем названному борьбой самбо. Слово «самбо» составлено из первых трёх букв слова «САМозащита» и начальных букв слов «Без Оружия».

Была создана основная предпосылка для систематического изучения национальных видов спортивной борьбы и бытовой самообороны. С каждым годом изучение их шло

успешнее и успешнее.

Но опыт национальных видов борьбы не всегда оказывался положительным. Встречались плохо построенные правила, идущие вразрез с прикладными аспектами борьбы и т.д. Поэтому необходимо было тщательно отбирать наиболее ценное, нужное. Этот отбор велся на основе определенных задач:

- оздоровление организма занимающихся, развитие моральных, волевых и физических качеств;
- обеспечение прикладных аспектов борьбы;
- обеспечение безопасности занимающихся.

С первых дней создания общества «Динамо» активную пропаганду самозащиты без оружия в нем вел В.А. Спиридонов. Он подготовил немало инструкторов по самозащите и написал для них ряд учебных пособий. Ошибкой этого

замечательного пропагандиста самозащиты являлся отрыв самбо от физкультуры и спорта. Параллельно с совершенствованием и распространением борьбы самбо активную пропаганду японской спортивной борьбы дзю -до проводил В.С. Ощепков. В начале 30-х годов его деятельность сыграла положительную роль и в развитии самбо: он организовал много соревнований, где спортсмены, занимавшиеся дзю-до, встречались с самбистами и борцами разных национальных видов борьбы («чидаубо», «кураш» и др.). В.С. Ощепков, чутко прислушиваясь к критике молодёжи, во многом отошёл от японских правил дзю-до, а затем частично отказался и от японской терминологии.

А. Харлампиев «Борьба Самбо» / «Физкультура и спорт». 1964



Борьба

Это такой вид единоборства, в котором соперники захватывают друг друга, пытаясь вывести из равновесия и бросить на землю. Во многих видах борьбы схватка продолжается и на земле (в партере). В настоящее время виды борьбы разделяются на международно признанные: среди них классическая, она же греко-римская или французская и вольная, или вольноамериканская.

В древности борьба была распространена повсеместно. Нет таких племен и народов, у которых в прошлом не практиковался бы какой-нибудь вид борьбы. Все развитые цивилизации древнего мира (китайская, индийская, иранская, египетская, эллинская, римская, майя и др.) отводили борьбе самое видное место в своих иерархиях ценностей. В 708 году до н.э. борьба вошла в программу эллинских олимпийских игр в качестве пятой дисциплины пентатлона. По ее правилам побежденным считался тот, кто трижды касался земли любой частью тела, кроме ступней. С 648 года до н.э. стал олимпийским видом и панкратион — соединение борьбы с кулачным боем.

Борьба как вид спорта развилась из выступлений профессиональных борцов в период между 1880 и 1896 годами. В 1896 году были признаны международные правила греко-римской (французской) борьбы и ее включили в программу современных олимпийских игр. С 1898 года началось проведение чемпионатов Европы, а с 1904 года — чемпионатов мира. В 1914 году была основана Международная федерация любительской борьбы (ФИЛА).

По материалам сайта www.busido.ne

Очень яркий и интересный бой состоялся в весовой категории до 70кг, который проводился между белорусским спортсменом Максимом Абрамовичем, двукратным чемпионом республики Беларусь по панкратиону, представителем Минской школы вольной борьбы, и мастером спорта по классической борьбе, чемпионом Украины по боевому самбо, Валерием Черноусовым. Поединок начался с проведения разведки обоими бойцами, которые старались не давать сопернику работать в ближнем бою.

Выбрав тактику «удерживания противника на дистанции», спортсмены выстроили комбинированную атакующую технику, сочетающую «дальние» удары ногами

и прямые «джебы», наносящиеся руками, способствующие контролю дистанции (Фото 1-3).

Таким образом, бойцы «выжидали» удобный момент для своей атаки, который бы смог перевести поединок в борцовское русло. Данный выбор не случаен, ведь оба соперника являются борцами и чувствуют себя в подобных ситуациях как «рыба в воде». Такую атаку не пришлось долго ждать — белорусский спортсмен провёл проход в ноги с последующим захватом ноги (фото 4).

И вот схватка перешла в логическое «борцовское продолжение», но это привело к пассивному развитию событий, где бойцы старались ограничить действия друг друга, пытаясь навязать свою тактику ведения поединка (фото 5-6).

Бойцы не проявляли активности в борьбе лежа, рефери приостановил схватку, и бойцы возобновили состязание в центре ринга из позиции стоя. Соперники по-прежнему продолжали «работать на дистанции», ведя разведку слабых мест в обороне противника, подбирая удобный момент для выполнения наработанных комбинаций цовской и ударной техники. После обмена ударами, ситуация повторилась и белорус провёл захват ноги, но оказавшись в невыгодном для себя положении, «попался» на удушающий приём, успешно проведенный украинским бойцом, и был вынужден сдаться (фото 7-8).

Панкратион

«Первые сведения о панкратионе относятся к Олимпиаде – 648 года до нашей эры. «Панкратион» переводится как «всеборье» и этим всё сказано. Разрешались любые приёмы, кроме укусов и выдавливания глаз. Помимо боксерских ударов – менее осторожных, так как не было перчаток – панкратиасты били локтём, ладонью, а также ногами (обычно прямой удар не выше уровня груди) в стойке, в прыжке и даже в падении.

Панкратион, как и кулачный бой, мог применяться и во время драк (невооружённых). Эта его прикладная разновидность называлась «бой ногами от бедра», что указывает на уровень и направления удара: в бедро или в подколенный сгиб, даже не в живот, как это бывало на сорев-

нованиях. Цель ясна: вывести противника из равновесия. Ударов в голень и само колено панкратион избегал. Постановка ударов ногами аналогична таковой же для рук: не обладая «вырубающей» силой, греки не решались работать босой ступней в кость.

Возник панкратион скорее из борьбы, чем из кулачного боя. Но к ней были добавлены, кроме ударов, ещё и некоторые приёмы, не применяющиеся даже профессиональными борцами, а не только пятиборцами.

Обменявшись несколькими ударами, бойцы, как правило, схватывались вплотную. Стадия обмена ударами в стойке порой «выпадала» или же была столь скоротечна, что даже не являлась обменом: несколько ударов успевал нанести лишь один из участников, вынуждая противника закрыться (основная защита в

панкратионе выполнялась не отбивами, а подставками) – и, если ему это удавалось, тут же производился захват.

Скорее всего, в панкратионе захваты были столь важны, что бойцы не рисковали полностью «отдать на откуп» ударам обе руки. Пока одна рука проводила серию, другая (обычно левая) нащупывала брешь в обороне противника, чтобы при первом удобном случае произвести захват.

Сбив противника в партер, панкратиаст продолжал схватку, применяя как удары, так и захваты (но с заметным преобладанием захватов).

В самой Олимпии на играх погибло множество кулачных бойцов. А панкратиаст за всё время Олимпийских игр не погиб не разу!

Из книги ГК. Панченко «Нетрадиционные боевые искусства» / «Фолио», 1997

Увлекательный бой состоялся в весовой категории до 75 кг, в нём принимали участия двукратный чемпион республики Беларусь по рукопашному бою Виталий Островский и мастер спорта, чемпион Украины по рукопашному бою и панкратиону Александр Маковоз. Оба бойца являются представителями ударной школы рукопашного боя, сочетающую в себе различную жесткую ударную технику и технику бросков, болевых и удушающих приемов.

С самого начала поединка украинский боец захватил инициативу, продемонстрировав агрессивную атакующую ударную тактику. Выбрав такую тактику ведения боя, украинский спортсмен получил возможность показать любителям боевых искусств замечательную комбинационную технику нанесения ударов ногами с быстрой хлёсткой «работой» рук (фото 1-3).

На белорусского бойца буквально вывалился град ударов, казалось он просто не понимал, что происходит и откуда следует ожидать следующую атаку. Удары украинца в большей части достигали своей цели и сокрушительно действовали на Виталия Островского (фото 4-5).

Александр «переиграл» техни-

чески и тактически соперника. Несмотря на то, что белорусский атлет сумел сделать подсечку и перевёл бой в позицию лёжа, не смог удержать своё тактически выгодное положение (фото 6-7).

Украинец смог быстро занять выгодное для себя положение, вследствие чего «посыпались» сильные и многочисленные удары руками, разбивая «в пух и прах» оборону белоруса (фото 8). Проведя серию ударов, украинский спортсмен сделал захват руки соперника и провёл болевой приём «перегибание локтя захватом руки между ног», что принесло ему чистую победу (фото 9).



Вхождение в ближний бой

Наиболее эффективная тактика вхождения в ближний бой продемонстрирована Мастерами Фри – файта Сергеем Бондаровичем (в белом кимоно) и Александром Маковозом.

кратчайший путь к победе во фри-файте

Комбинация №1

Цель – проведение броска захватом опорной ноги противника с последующим болевым приёмом «ущемление Ахиллесова сухожилия»











Комбинация №2

Цель – эффективное использование положения в борьбе лёжа для достижения победы.













- [1] Атакующий выполняет удержание сбоку.
- [2-5] Защищающийся (в белом кимоно) через «мост» перекатывает противника набок, одновременно захватывая его руку на болевой приём «рычаг локтя».
- **[6]** Однако противнику удаётся перейти в положение «упора» и сделать забегание проводящему приём за голову. Защищающийся (который благодаря выполняемым действиям уже становится атакующим) осознаёт, что это положение не опасно для противника и проводит болевой приём на ногу.



САМОЗАЩИТА

МЕТОД ИНСТИНКТИВНОЙ САМОЗАЩИТЫ

Вся история человечества — история выживания в различные периоды развития общества. Это относится и к периоду бесконечных войн, и к сравнительно мирному цивилизованному периоду. Современный человек — не тепличное существо, жизнь которого полностью зависит от состояния технического прогресса, благоустроенного жилья, продуктов в магазине и т.д. Это прежде всего — результат длительной борьбы за существование, в результате которой каждый человек, живущий в этом мире, получил все необходимые качества, чтобы быть победителем в своей жизни. Необходимо только почувствовать это в себе.

Текст Н.А. Васильев

Н.А. Васильев

8-й Дан Джиу-Джитсу, г. Томск, Российская Федерация

етод инстинктивной самозащиты возник на основе многолетней практики занятий рукопашным боем и различными видами единоборств, прежде всего джиу-джитсу и самбо. Наши ученики, в основном профессиональные охранники, работники силовых ведомств спортсмены, добившиеся определенных успехов в борьбе, боксе, каратэ, многократно применяли эту технику. Условия применения были различными: при задержании опасных преступников и психически ненормальных людей, часто вооруженных; для нейтрализации нападения и конвоирования пьяных хулиганов; для отражения неожиданных нападений на улице и в помещениях; в местах заключения (от тюрьмы и от сумы); во время военных конфликтов на территории бывшего СССР и т.д. Затем техника была адаптирована и для обычных людей, не занимающихся профессионально и не защищенных принадлежностью к силовым или криминальным структурам.

Принципы, положенные в основу метода, не являются какими-то революционными, они давно известны и положены в основу многих школ рукопашного боя. То же самое относится

икконкретным техническим приемам. Даже известные мастера не придумали что-то принципиально новое в искусстве самозащиты за последние тысячу лет, а просто выделили отдельные принципы и технику для себя, что было эффективно в их исполнении и затем успешно реализовано учениками их школ. В условиях стрессовой ситуации человек начинает действовать инстинктивно. При этом он не в состоянии делать сложные движения. Его движения могут быть только простыми, основанными на 2-3 технических элементах и должны соответствовать действиям человека в повседневной жизни дома, на улице, на работе.

Чтобы победить, необходимо сделать акцент на три момента:

- 1. Ты должен не быть жертвой, которая защищается. Ты агрессор, ты нападаешь, даже если ты при этом убегаешь или вырываешься из смертельного захвата. Это самый важный момент. Перед боем каждый решает для себя победитель он или проигравший.
- 2. В момент нападения необходимо сразу начинать движение (действие). Пусть даже эти движения не всегда будут рациональными и опти-

мальными для данного нападения, но они должны быть. 3. Техника естественна и основана на тех движениях, которые использует человек в повседневной жизни. Техника должна базироваться на минимальном «коронных приемов», тогда она будет инстинктивна. В то же время эта техника должна гарантировать защиту от любого нападения (конечно, в пределах реальности) давать возможность пользования любого оружия. Сильный стресс (страх, гнев, радость) может вызвать рождение сверхсилы у человека (за счет мобилизации внутренних резервов), а может и полностью обездвижить его, т.е. человек становиться либо охотником, либо затаившейся жертвой. Третьего не дано.

Попробуем стать охотником. Сначала следующее упражнение. Резко встряхнуть руки и одновременно сделать резкий выдох, который может сопровождаться криком в течение 1 сек. Следует добиться естественного мощного непрерывного выдоха (крика). После такого действия мышцы в течение 6-7 сек. могут работать в форсированном режиме. Это вход в боевое состояние. Затем мышцы возвращаются в исходное состояние и необходимо повторять этот прием для поддержания боевого состояния. Боевое состояние — это основа боя. В дальнейшем вход в боевое состояние можно научиться делать в разных вариантах. Или практически незаметно для окружающих, или наоборот сопровождать устрашающим криком «Убью!». Это индивидуально. Но всегда практически мгновенно. Вход в боевое состояние должен стать началом и частью Вашего зашитного технического действия. Любая отработка конкретной техники (например, защита от удара рукой или захвата

горла) каждый раз начинается с боевого состояния. Если Вы десять раз бросили партнера на пол на тренировке, то и десять раз входим в боевое состояние. И помните, для того чтобы победить, нужно быть сильнее своего врага по всем показателям, а для того, чтобы отбиться, можно быть слабее физически и технически, но превосходить его силой духа.

Простой метод самозащиты.

Из практики известно немало случаев, когда в драке выходил победителем тот, кто вообще не имел понятия об ударах и бросках, но в момент нападения начинал бегать и беспорядочно непрерывно бить руками, ногами, головой, царапаться, кусаться и орать, т.е. полностью действовал естественно, спонтанно, давая выход наружу своим навыкам выживания, заложенным многими предыдущими поколениями. Если противник не готов к таким действиям «сумасшедшего», то он проиграет.

Разбудим свои защитные рефлексы.

1. Вход в боевое состояние, и вместе с криком, матом или просто шипением, пригните голову и начинайте непрерывно бить по воздуху ладонями с царапающим движением пальцами, локтями и короткими пинками стопой и коленями. При этом бегайте беспорядочно по кругу диаметром 2-4 м. Попробуйте продержаться 5-7 сек в таком бешеном темпе, как будто отбиваетесь от роя пчел. Траектория ударов не так важна. Главное, чтобы эти удары были достаточ-

но короткими.

- 2. Затем добавьте сюда кувырки по всем направлениям, мягкие падения, катания по полу, с попытками сбросить воображаемого противника и вскакиванием.
- 3. Следующим добавлением будет захват пальцами двух рук за горло противника (воображаемого) и ударами коленом в пах, локтем в голову и головой в лицо, а также укусы. Захватив горло, резко раскачивая противника, бросим его на пол. Цель захвата также глаза и пах.

Затем попробуйте наносить удары, когда в руке зажата палка или другое оружие. Доведем время боя до 1 мин., периодически кратковременно расслабляясь и снова входя в боевое состояние. После этого свои удары попробуйте на боксерских мешках. Пусть Ваш партнер теперь атакует любым способом. Пока оружия. Убегайте, хоть на один шаг. Затем, пригнув голову и закрыв ее, набегайте и бейте, бейте, как только что делали, и снова убегайте. Вот Вы и получили грубую, примитивную, но эффективную систему самозащиты. Соотношение ударов и других технических действий произвольно, как удобно. Для тренировки обязательно поработайте в боксерских перчатках; затем поборитесь без перчаток, пытаясь захватить за горло, пнуть и укусить, и, конечно, побегать рывками на 10-30 метров. Если позволяют условия, то эту технику хорошо попробовать в воде. Аналогичные действия производят тонущие люди, не умеющие плавать (те же защитные действия). Специально не приводятся иллюстрации к этой технике, потому что она строго индивидуальна. Вы должны действовать так, как удобно Вам, и как Вы считаете что это правильно. Т.е. это только Ваш личный опыт. По свидетельствам тех, кто воевал, настоящими солдатами становятся за несколько дней боев. Или не становятся никогда. За такое короткое время нельзя приобрести устойчивых рефлексов, можно только «вытащить» из себя то, что накоплено предками в былых войнах. В стрессовых ситуациях усвоение техники рукопашного боя идет почти мгновенно. Когда в драке проводишь успешно первый раз какую-то технику, то в следующий раз это действие делается автоматически. Поэтому ваша тренировка должна содержать такие стрессовые ситуации и для того, чтобы контролировать боевое состояние и для эффективного усвоения техники. Когда партнер бьет палкой



Необходимо всегда считать, что ты сильнее своих противником или агрессором

Поэтому бой, которого не было, — это выигранный бой

или ножом, сделаем челночное движение, отскакивая от противника и сбивая предплечьем его удар, самому пнуть в пах, голень и сделать царапающий удар по глазам рукой и тут же убежать. На тренировке Вы быстро оцените свои силы и поймете, когда надо бить, когда бежать.

Концепция боя

Основная цель самозащиты, это прежде всего самому остаться целым и невредимым, а не сломать кому-то руку или ногу. Поэтому бой, которого не было, — это выигранный бой. Надо избавиться от комплексов, что Вы будете выглядеть не как герои кинобоевиков, и что о Вас могут подумать окружающие. Помните, что все смотрят на Вас вашими глазами. Так как один такт боевого состояния продолжается примерно 6-7 сек, то и с противником необходимо покончить за это время. Реально нужно тренироваться за 2-5 сек вывести противника из строя. В бою есть только два вида действий: — ты набегаешь на противника, непрерывно атакуя, или ты убегаешь от него (но, все равно, ты при этом — агрессор, а не защищающийся). Бой — это всегда бег. Не хочешь бежать — будешь лежать. Это примитивная грубая правда рукопашного боя. Бой разбивается на такты, каждый такт — это вход и удержание боевого состояния. Иногда на одного противника достаточно одного такта, иногда потребуется несколько тактов, иногда одного такта хватает на 2-3 противников. Следует помнить, что с каждым новым тактом труднее достичь боевого состояния.



В технический арсенал входят прежде всего удары, затем толчки и броски, удушающие приемы и на последнем месте — болевые приемы. Для выбора технического арсенала необходимо выполнение следующих требований:

- 1. Противник должен быть надежно выведен из строя, независимо от его физических данных за 2-5 сек.
- 2. Технические действия не должны быть источником травмы для самого защищающегося. Поэтому если руки и ноги недостаточно тренированы (а это относиться к большинству людей), то лучше бить основанием ладони, локтем и пяткой, а не кулаком или ребром стопы.
- 3. Все технические действия должны выполняться в темпе бега.
- 4. Техника не должна принципиально меняться, когда у Вас или в руках у противника оружие. Ваши противники, которых всегда несколько, и каждый из которых превосходит или, в крайнем случае, не уступает Вам в силе, определяют Вашу тактику боя бег. А тактика обуславливает Вашу технику. Поэтому от большей части техники, которая успешно применяется в спорте, придется отказаться.

Требования к физической подготовке

Ясно, что чем человек сильнее, тем у него больше шансов победить. Любой отработанный прием или удар — это, прежде всего, наработанная сила в данном движении. Когда говорят, что у бойца хорошая техника, то это значит что боец в состоянии провести свое действие в условиях сильного физического и психологического давления, а не просто показать упражнение. гимнастическое Требования к силовой подготовке сугубо индивидуальные. Реально оценить их (без потерь для Вас) можно только в спарринге. Ваших сил должно быть достаточно, чтобы партнер не смог убедить Вас, что Вы не агрессор, а жертва. Минимальная силовая подготовка — это когда ядро летит за 10-11 метров (этого достаточно для нокаута, ударом в голову рукой) и двухпудовая гиря не заставляет перекашиваться Вас из стороны в сторону. Ну и конечно — бег. Всегда можно убежать и выиграть бой. Но опять же — это индивидуально. Вам самим решать, какая нужна сила. Человек, который сильно устал (не важно отчего, от бега, боя или просто от жизни) не обладает чувством самосохранения. Об этом надо помнить.

ШОТОКАН:

одним ударом наповал

В настоящее время каратэ является одним из самых популярных видов единоборств, распространённых во всём мире. Древнее искусство, возникшее много веков назад, с увеличением популярности, получало всё новые и новые направления своего развития.

Современное каратэ включает в себя многообразие стилей и школ. С одной из старейших школ, Шотокан каратэ, вас знакомит Председатель Харьковского областного отделения Украинской Ассоциации каратэ Japan Karate Shotorenmei, главный тренер клуба «ТОРА», обладатель международного 3 дана по каратэ Караван Владимир Владимирович.

отокан многие по праву считают одним из самых жёстких Школ каратэ. И не мудрено. Ведь техника данной школы отличается стремительными, резкими и мощными атаками. Наблюдая за манерами ведения боя адептами этой школы, обнаруживаются сходства с «тигриным» стилем древнего Шаолиня. Недаром тотемным знаком Шотокана является тигр.

Изначально в основу ведения боя в Шотокан каратэ был положен принцип «Иккен Хисатсу» — «одним ударом наповал». Школа практикует прямые, мощные удары руками, подсечки под одну или обе ноги противника, резкие и сильные удары ногами. При атаке главное — выбрать момент и нанести один или несколько максимально эффективных ударов. В защите основное внимание уделяется надёжности и силе блока. Правильно поставленный жёсткий блок должен свести к минимуму желание противника снова атаковать.

Всё это достигается специальной программой тренировок, в основу которых положены принципы устойчивого равновесия, работы в низких стойках, сильных вращательных движений бёдер в горизонтальной плоскости, «концентрации-расслабления». Такой тренинг помимо специальных навыков ведения боя, закаляет характер бойцов, вырабатывая в них выносливость, быстроту реакции и умение сконцентрироваться.

Традиционная подготовка учеников школы строится по схеме «Кихон-Ката-Кумитэ». Кихон подразумевает отработку базовых техник школы, ката — это то, что передали нам древние мастера, это лицо школы. В ката заложены принципы ведения боя с несколькими противниками с использованием атакующей и защитной техники. При этом рисунок боя характеризует специфику данной школы каратэ. Кумитэ предназначено для укрепления боевого духа через практическое применение полученных в Кихоне и ката навыков.

Основателем Школы Шотокан является Гичин Фунакоши. Благодаря ему боевое единоборство, известное только избранному кругу лиц и храняще-

еся в строжайшем секрете, приобрело всемирную популярность. По сути, было создано боевое искусство, ставшее доступным миллионам людей во всём мире. Эффективность этого искусства с точки зрения применения в боевых условиях очень высока, не говоря уже о формировании сильной, физически и психологически закалённой Личности. Мастер каратэ — это тот, кто «...проникнут уважением к Жизни, но спо-



собен в случае крайней необходимости разрушить её...». Человек, следующий по Пути каратэ, никогда не стоит на пути разрушения.

Считается, что Шотокан дал толчок и стал непосредственным прародителем многих других стилей и школ каратэ, например Вадо-рю, Годзю-рю, Шиторю и т.д. Конечно, каждая новая школа каратэ, впитывая лучшие идеи Школы, из которой она вышла, становится очень эффективной. Многообразие стилей формирует многообразие различных техник, применяемых разными бойцами. Сегодня в Украине есть очень сильные бойцы и сильные школы подготовки каратэ. Это школы из Харьковской, Донецкой, Запорожской, Волынской, Черкасской, Полтавской, Одесской и Николаевской областей. Конечно же, всегда высокую марку держат школы из Киева и Крыма.

Что касается потенциала Харьковской области, то здесь можно выделить такие известные клубы, как «Тора», «Кенсо», «SKI-Харьков», «Сётокан», «Микадо», «ТКА-Дергачи». Всё это стало возможным благодаря наличию преемственности подготовки бойцов — от Учителя к ученику.

Вспоминая свой путь в каратэ, хочу отметить большую заслугу моих Учителей — Сандовенко Василия Сергеевича и Иванова Валерия Николаевича. Кстати, именно Валерий Николаевич одним из первых аттестовался у большого Мастера современности, Сэнсэя Каназавы. Имея сегодня за плечами 23-летний стаж в каратэ, третий международный дан, многочисленные победы в разных турнирах разных уровней, могу с уверенностью сказать, что при подготовке хорошего бойца каратэ не следует пренебрегать ничем, что может привести к победе. Например, базовая подготовка обязательно должна быть направлена на освоение традиционного каратэ, ведь именно в нём были заложены боевые его аспекты. Здесь акцент необходимо делать на ката, так как толкование (бункай) заложенных в них движений, несёт к себе ключи к победе в схватках, ценой которых может быть жизнь. Недаром, сегодня на соревнованиях существует 7 категорий для оценки ката. Поэтому не могу согласиться с теми «каратэистами», которые называют ката бессмысленными танцами. Это говорит только об их ограниченности и даже дилетантстве. Мастер, занимающийся бункай, именно в древних ката находит истинные источники боевого совершенства. Наличие сегодня новых методик подготовки, новых



технических действий является лишь дополнением, хоть и очень важным, к формированию всестороннее подготовленного бойца.

Говоря об успехах и достижениях конкретно нашего клуба*, как тренер могу сказать, что формула успеха — непрерывная работа, личный пример, и необходимость быть не только обучающим, но и выступающим тренером. И конечно, преемственность. В своё время печально известный Указ 1984 г. нанёс серьёзный вред развитию каратэ в тогда ещё Советском Союзе. И только благодаря подлинным ценителям, так сказать фанатам каратэ, удалось сохранить такое понятие, как Школа. Очень приятно видеть сегодня на тренировках малышей, не просто пытающихся освоить технику каратэ, но имеющих блеск в глазах, когда они видят подлинную работу Мастеров, будь-то в ката или в кумитэ. Например, клуб «ТОРА» выращивает сегодня прекрасную смену. Суслович Эдуард в свои 11 лет уже занял первое место в Чемпионате Украины, Трощий Анна (в этом году ей исполняется 10 лет) уже 4-х кратная Чемпионка Украины, десятилетние Караван Максим и Женя Кичерман стали Призёрами Кубка Президента Украины.

Сегодня 30% ведущих бойцов федерации каратэ Украины — воспитанники клуба «ТОРА».

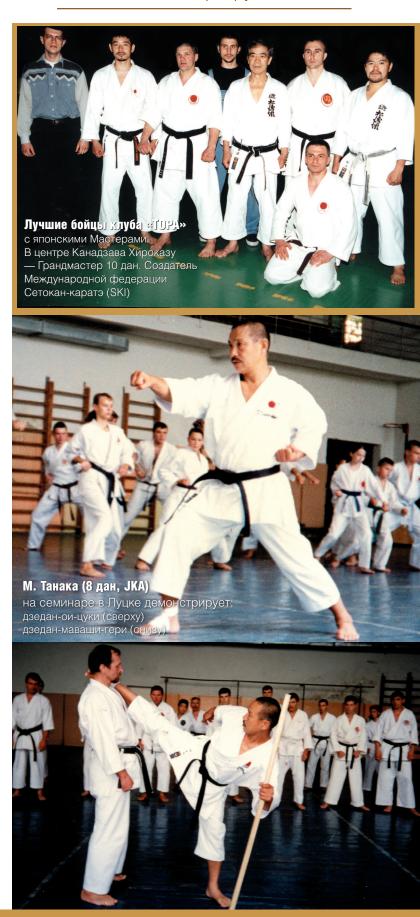
Предложения для участия в мировых турнирах сыпятся, как говорят, как из рога изобилия. Это и Австралия, и Лас-Вегас, и Япония. Этот список можно продолжать. Кстати, один из наших лучших Мастеров, Александр Коваль, едет на Чемпионат мира в Японию. Хочу со страниц журнала пожелать ему успехов, ведь драться придётся с лучшими каратэистами мира, включая патриархов-японцев.

Мы хорошо знаем японских Мастеров, ведь с ними регулярно приходится встречаться на их международных семинарах.

Кстати, хочу разочаровать тех, кто присоединился к повальному увлечению так называемым фулл-контакт каратэ, начавшемся в эпоху начала 90-х. Хоть Шотокан-каратэ относится к числу бесконтактных стилей, бойцы этой Школы практически всегда одерживают победы в столкновениях с «контактниками». Причина проста — если сделать поединок бойцов Шотокан-каратэ контактным, то последствия могут быть ужасны — тяжёлые травмы в спарринге обеспечены. Истинное мастерство бойца заключается в умении сокрушить противника одним ударом, но также и в умении этот удар контролировать. Недаром сегодня японское судейство на мировых первенствах оценивает именно потенциал удара. Даже если один из бойцов вдруг пропустил удар, путь даже эффектный со стороны, но его потенциал как сокрушительного удара невысок, он просто не засчитывается. Очень хорошая практика, не правда ли?

*ОТ Редакции На последнем Чемпионате Украины по каратэ, прошедшем в Харькове с участием более 500 спортсменов, Харьковская команда заняла первое общекомандное место, оставив далеко позади все остальные команды и завоевав 13 золотых, 23 серебряных и 13 бронзовых медалей.

Мастер каратэ — это тот, кто «...проникнут уважением к Жизни, но способен в случае крайней необходимости разрушить её...»





Стратегии и тактики ведущие к победе

Опыт бойцов клуба «Тора»

■ «Я предпочитаю «раскачать» соперника, т.е., используя финты, заставляю его раскрыться. Завязывая бой ударами рук, в нужный момент перехожу на технику ног, в основном используя маваши-гери. На мой взгляд, это один самых резких ударов ногами, который сам по себе может быть решающим. Эффективной является также подсечка под одну или обе ноги и последующее добивание соперника руками».

Гидрат Антон

■ «Подход к поединку необходимо готовить заранее. Как говорил Мастер Азато, — главное — познать себя и познать противника. Это означает, что необходимо максимально изучить потенциальные возможности противника, в этом случае выбор техники и тактики будет оптимален. Желательно выявить токуивадза (излюбленную технику) противника. Как показал личный опыт моих боёв, очень эффективным является удар Маваши гери кидзами».

Левадный Алексей

■ «Напряжённая работа в каратэ — вот залог успеха. Любая минута должна быть использована для тренировок. Неважно, какую Школу, стиль или вид боевого искусства исповедуют бойцы, важно их Мастерство, которое оттачивается годами напряжённого труда».

Коваль Александр

■ «Выходя на поединок, нужно понимать, что никогда не следует пытаться приспособиться к противнику, необходимо навязывать свою манеру ведения боя. Выбранные тобой тактические действия должны постоянно держать противника в напряжении. В бою не должно быть ни одного лишнего движения — любая стойка, любое перемещение должны быть «заряжены» на решающий удар. Победную атаку или её пресечение, перехват инициативы, удобно выполнять на движениях вперед и в сторону, уходя с линии атаки»

Радченко Юрий

■ «Говоря о лучших тактиках и стратегиях каратэ, я хотел бы сказать следующее. Каратэ — это путь, следуя по которому человек в любой ситуации готов к психологическим и физическим испытаниям. Уверенность в себе неизменно придаёт оптимизм и жизнерадостность, силу духа и стремление к совершенству. Экстремальные ситуации, с которыми неоднократно приходилось сталкиваться по роду службы и в Вооружённых Силах СССР на границе и в последующей профессиональной деятельности, подтвердили эффективность каратэ не только как чисто боевого искусства, но и как Системы, позволившей выходить победителем из казалось бы безнадёжных ситуаций.

Действительно, тактика в бою определяет всё. В поединке никогда нельзя расслабляться, необходимо идти до конца. Также определяющим является бойцовский дух. Закалка, выработанная долгими и упорными тренировками, позволила мне после тяжёлой травмы колена, имея двухлетний перерыв, выйти на кумитэ и снова одерживать победы».

Приходько Эдуард

■ «Мой путь к каратэ был длинным — тэквондо, саньда, кик-боксинг; в технике ниндзюцу стал абсолютным Чемпионом Украины. В конце-концов свой выбор остановил на каратэ. Каратэ — ближе мне по духу, принципам. Многогранность и широкий арсенал техники каратэ,

возможности её многопланового трактования, вызывают восхищение и раскрывают неиссякаемые возможности совершенствования, выхода на международную арену и возможности сражаться там с мировыми Мастерами, посещать международные семинары Великих Мастерами, посещать международные семинары Великих Мастеров. Лично я аттестовывался у Мастера Асаи. Как говорил Мастер Касуя, существует три поколения Мастеров: первое поколение — поколение Гичина Фунакоши, создателя Школы Шотокан, второе поколение — его ученики, третье — японские мастера, наши современники. Насколько высок уровень современных Мастеров можно увидеть в поединках бойцов, стоящих на чисто традиционных позициях и исповедующих взгляды современного каратэ.

Мне приходилось вести поединки со многими бойца-

ми, имеющими традиционную подготовку или подготовку многоплановую. Что можно сказать. Например, поединки с россиянами, с Урала и Поволжья, исповедующими в основном традиционное каратэ. В последнее время они стали сильно сдавать свои позиции в кумитэ. На мой взгляд, нынешнее каратэ вышло на такой уровень, что чисто традиционная подготовка недостаточна. Мастера, вносящие в традиционное каратэ новые идеи, черпающие из других стилей лучшие техники, сегодня являются призёрами чемпионатов мира. Конечно, секрет успеха — не в стиле, а в мастерстве. Но эволюции в каратэ не избежать, если не практиковать новшества — ты не удержишься на лидирующих позициях».

Ястребов Олег

Грозовой шторм Тэтсухико Асаи

екрет каратэ Асаи Сэнсэй заключен в его растянутых суставах. Он говорит, что когда люди становятся старше, их мышцы замедляются, поэтому скорость и сила также понижаются. Это естественный процесс, который происходит со всеми людьми с возрастом. Но Асаи Сэнсэй изменил его благодаря внедрению новых методов.

Сила суставов имеет больший потенциал, чем сила мышц. В этом состоит особенность техники Асаи Сэнсэй. Он говорит: «Суставы являются наиболее важными. Я могу использовать свои суставы свободно из любой позиции в любом направлении. В простом понимании, сустав — это вращательный механизм, и его вращение включает расслабление и сокращение мышц. Если взять самую простую технику каратэ, прямой удар рукой, то большинство людей концентрируется только на силе, которая входит в прямую линию. Но мы должны концентрироваться на плече и локте, чтобы толкнуть и закрутить удар вперед. Прямое движение вперед становится вторичным по отношению к скручиванию, которое происходит благодаря силе плеча и локтя. Без силы хлесткого действия скорость будет уменьшаться. Таким образом, чем больше вы будете задействовать в движении суставы, тем больше будет вырабатываться сила в момент контакта с целью. Кроме того, несмотря на возраст или слабость, эта хлесткая техника может оказаться самой эффективной, потому что сустав — это основа движения. Благодаря растягиванию суставов и практике их использования можно понять полный диапазон движений. Увеличивая этот диапазон через практику, можно использовать хлесткие действия в технике каратэ. Поэтому, сила сустава в сочетании с силой обратного действия, при наличии способности сустава согнуться и повернуться в любом положении, при использовании вместе с силой



Тэтсухико Асаи шеф-инструктор JKS, 9 дан



Грозовой шторм Тэтсухико Асаи

ног и бедер, позволяют выработать максимальное количество силы».

Сегодня Асаи Сэнсэй в состоянии выполнить более эффективную технику чем в молодые годы, потому что для получения силы он не опирается только на свои мышцы. Техника Асаи Сэнсэй не имеет начала и конца. Она может использоваться в любое время и в любой ситуации. Он говорит, что в истинных оригинальных боевых искусствах нет чрезмерной помпезности и ненужных движений. Должна быть одна атака, которая решает исход поединка. Когда Асаи Сэнсэй атакует, то если первое нападение не остановит противника, решающим будет второе действие. Соперники не успевают увидеть его атаку, они видят только результат «штормового» напаления и его заншин (термин, используемый для психологического описания конечной позиции атаки). Невозможно определить время и направление его технических действий.

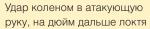
Существенный элемент техники Асаи Сэнсэй — это отсутствие определенного ритма. Поэтому противник не может определить время или ритм его атак. Это означает, что он способен к нападению в любое время, в любой ситуации и под любым углом. Когда мы видим Асаи Сэнсэй в действии, легко понять, почему он получил прозвище «Грозовой Шторм».

Дыхательные методы Асаи Сэнсэй связаны со стилем его движений. Во время тренировки нужно останавливать или задерживать дыхание. Когда вы задерживаете дыхание, мышцы напрягаются, а при возобновлении дыхания расслабляются. Тренируясь таким образом, вы сможете расслабиться и поддерживать дыхание на нужном уровне без учашения. Так Асаи Сэнсэй непрерывно тренируется в течение 10 минут.

Рассмотрим примеры действий. Здесь приведены только некоторые примеры разнообразной техники Асаи Сэнсэй.

примеры техники Асаи Сэнсэя



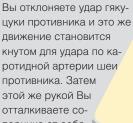




Удар коленом во внутреннюю или внешнюю часть на два дюйма выше колена противника.

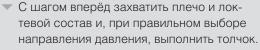


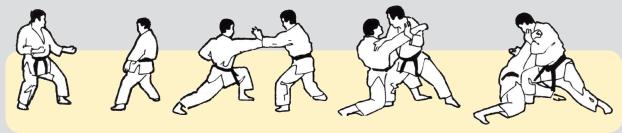
- Удар противника гяку тсуки. В момент напряжения атакующего, когда он фиксирует правую пятку, правой ногой выполняется сбив опорной ноги противника и левым коленом наносится удар во внутреннюю часть бедра. Затем, давлением на тело можно заставить соперника потерять равновесие.
 - движение становится кнутом для удара по каротидной артерии шеи противника. Затем этой же рукой Вы отталкиваете соперника от себя.



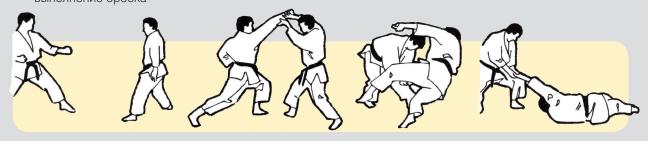








Захват ударной руки, выполняющей дзеданцуки, резкий шаг вперёд с разворотом тела и выполнение броска



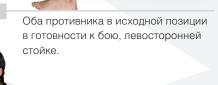
▼ Правой ногой блокируется удар ноги противника. Не опуская ногу вниз, нанесите встречный удар. Эта техника при её простоте является очень эффективной



тактика

Говоря о стратегиях ведения поединка с использованием ударной техники, спортсмены этого клуба сошлись во взглядах, что наиболее эффективной является стратегия ИППОН (чистая победа). В ней и заключается основной принцип Шотокана «одним ударом наповал». Несколько из таких тактик, продемонстрировали Гидрат А., Левадный А. и Ястребов О.

Атакующий (тори) — в чёрном кимоно Защищающийся (укэ) — в белом кимоно





Тори наносит быстрый прямой удар правой рукой (гяку-цуки) в корпус или голову с энергичным выдвижением вперёд. Укэ уходит с линии атаки таким образом, чтобы оказаться с внешней стороны бьющей руки Тори. Уход осуществляется разворотом против часовой стрелки на левой ноге с уводящим блоком-захватом бьющей руки. Одновременно делается вынос правой ноги вперёд-в сторону (поз. 2а, 26)



Укэ наносит круговой удар ногой (ура-мавашигери) в затылок или шею Тори (За, Зб). Сила удара сконцентрирована в хлёстком ударе пяткой, результатом которого при правильном исполнении является нокаут Тори. После удара нога Укэ может вернуться в исходную позицию или выполнить зацеп ноги Тори. Последний вариант является предпочтительным и логичным продолжением связки в случае, если удар не достиг ожидаемого результата. Осуществляемый таким зацепом бросок Тори очень удобен, так как после нанесения удара нога возвращается в позицию, исходную для опрокидывания Тори по типу задней подножки.



Тактика Атакующий (тори) — справа Защищающийся (укэ) — слева



стойке.



Тори наносит быстрый прямой удар правой рукой (гякуцуки) в корпус или голову с энергичным выдвижением вперёд. Укэ уходит влево-вперёд с оси атаки Тори с одновременным блоком-захватом правой рукой атакующей руки Тори. При этом Укэ оказывается на одной линии с Тори с внешней стороны атаки (поз.2a, 26).

Укэ наносит круговой удар ногой (маваши-гери) в корпус Тори (За, Зб — вид с другой стороны). Предварительная позиция (2а, 2б — практически на одной линии) обеспечивает максимальный сброс силы через бьющую часть ноги в корпус Тори, так как направление удара приходится перпендикулярно корпусу Тори.

Если удар не достиг ожидаемого эффекта, положение Укэ является выигрышным, так как допускает многовариантность его дальнейших действий.





ТЗКТИКЗ

Одним из наиболее ярких и наглядных примеров тактики ИППОН является комбинация, приведенная ниже

Атакующий (тори) — в белом кимоно Защищающийся (укз) — в чёрном кимоно



Тори пытается нанести быстрый прямой удар правой рукой (гяку-цуки) в корпус или голову с энергичным выдвижением вперёд. При малейшем выдвижении Тори вперёд Укэ наносит встречный прямой удар рукой (гяку-цуки) в подбородок или горло Тори (поз. 2а). Удар осуществляется с энергичным разворотом бёдер в горизонтальной плоскости против часовой стрелки. Удар является одновременно останавливающим и упреждающим и его результатом при правильном исполнении является глубокий нокаут Тори, т.к. сброс силы осуществляется через кулак Укэ перпендикулярно к поверхности, принимающей удар.

Варианты:

- 1. Упреждающий удар может быть нанесён с одновременным блокированием бьющей руки Тори при встречном выдвижении Укэ вперёд. В поз. 26 бьющая рука Укэ запечатлена на полпути к цели (удар является молниеносным).
- 2. В момент выдвижения Тори вперёд Укэ энергичным блоком в прыжке сбивает сверху-вниз бьющую руку Тори, выполняя резкое заведение бьющей руки в позицию удара и последующее





Материал подготовил **Владимир Караван** Фото **Павел Евсеев**







Ястребов Олег

В боевых искусствах с 1989 г. Путь к каратэ был длинным — тэквондо, саньда, кик-боксинг. Успех в освоении техники ниндзюцу, абсолютный Чемпион Украины в этом виде. С 1998 г. в каратэ. Чёрный пояс, 2 международный дан, аттестован у мастера ASAI (10 дан, Представитель Школы). Чемпион России по версии SKIF, WKF. Чемпион Украины по всем ведущим версиям JKS, WKF.



В каратэ 10 лет. Обладатель чёрного пояса. Победитель Чемпионатов Украины 2004-2006 в Бердянске, Харькове, Николаеве, Днепропетровске.

Чемпион мира 2004г. (Германия) и 2005г. (Луцк) по кумитэ.



Обладатель 2 дана по версии JKS и 2 дана версии SKI. Трёхкратный Чемпион Украины по кумитэ, серебряный призёр Чемпионата Европы по версии JKS, победитель Кубка мира 2003 — серебро по школе Шотокан и бронза по школе Годзю-рю каратэ.

Караван Влади

Чёрный пояс, 3 стаж в каратэ 23 го тель многих Чемпис Украины, междунар личных уровней, во выдающихся спортстэ, обладателей чёр родных данов.



Караван Максим

Возраст 10 лет, в каратэ 5 лет. Желание заняться каратэ появилось, глядя на отца. Основной успех — победа в Кубке Украины 2005. Говоря о ранних достижениях, наверное следует не следует забывать о генах и семейной традиции... Ну и конечно, фактор напряжённого труда на тренировках. «Люблю выполнять ката, всё получается само собой, на тренировках учусь тому, чтобы на соревнованиях брать все сразу ...»

Кичерман Евгений

Возраст 10 лет, каратэ занимается с 5 лет.

Участвовал в Кубке Президента Украины, занял 2 место (для справки: в турнире принимало участие 54 человека), 3-х кратный бронзовый Украины. «Мне нравится бить руками, прямые удары очень сильные и быстрые; люблю ката, потому что те приемы, которые в них используются, очень важны, больше всего мне нравится ката Дзион»



СПОРТИВНЫЙ



международный дан, да. Призёр и победизнатов Европы, Мира, одных турниров разспитал целую плеяду менов и бойцов каразных поясов междуна-

Приходько Эдуард

Стаж в каратэ более 20 лет. Обладатель чёрного пояса (2 дан). Неоднократный Призёр Украины по каратэ, победитель турниров Украины среди силовых структур, Чемпион открытого турнира среди силовых структур по рукопашному бою. Второе место в турнире по рукопашному бою среди спецподразделений.



Чёрный пояс, 2 дан. Стаж в каратэ — 16 лет. Неоднократный Призёр Чемпионатов Украины и Европы, обладатель наград Кубков Украины и Международных кубков.



Радченко Юрий

Занимается каратэ с 1989 г. Чёрный пояс, 2 дан (JKS,). Участник Чемпионата Европы, серебряный Призёр Чемпионата Украины по кумитэ, неоднократный победитель Чемпионатов Харьковской области по ката и кумитэ, бронзовый Призёр открытого Кубка Крыма



Суслович Эдуард

Имеет семилетний стаж в каратэ, начал тренироваться с 4 лет. Золото на Чемпионате Украины, Призёр международного турнира — Кубка Президента 2004 в ката. «Конечно нервничал на соревнованиях, но сумел преодолеть волнение. Сэнсэй научил». Залогом успеха считает сочетание всех этапов подготовки — отработку техники в додзё, тренировочные связки и оттачивание движений в ката.



Имеет 5-ти летний стаж каратэ, занимаясь с 5 лет. Синий пояс, 4-х кратная Чемпионка Украины. Секретом своего успеха считает дисциплину на тренировках, внимание ко всему, о чём говорит тренер. «Наш Сэнсэй, Караван В.В. — отличный тренер-психолог (не по-детски серьёзно рассуждает Аня). Главное в со-

ревновании — видеть цель и верить в победу».



Кичерман Саша

Возраст 5 лет, тренируется в каратэ уже 1,5 года, призёр Харьковской области в ката и кумитэ.



КЛУБ "ТОРА"

ОПЫТ АЙКИДОК клуба «Тенсин»

Разговор о тактиках и стратегиях, ведущих к победе, продолжаем в клубе айкидо «Тенсин» (г. Харьков).

Сергей Степанов: Для начала, следует различать тактику и стратегию ведения боя на соревнованиях и в реальном бою. Это будут два разных подхода. Когда спортсмен готовиться к состязаниям, он заранее знает, когда оно произойдет, в каком месте, и с какими соперниками он будет бороться. Под соревнование можно подогнать «пик хорошей формы» и т.д.

В реальной боевой ситуации всегда будет эффект неожиданности и неопределенности. Во-первых, неизвестно количество противников — противник может быть один или их будет несколько, во-вторых, когда произойдет бой — в какое время и на каком пространстве — тоже неизвестно. В какой ты будешь форме в данный момент?...

Но в одном и в другом случае, победа будет зависеть от рефлексов, комбинаторного мышления и удачи.

Демонстрация техник:

- **1. Дзюдан цки ирими нагэ ура** (прямой удар кулаком в голову, бросок входом)
- **2. Йокомен учи шихо нагэ** (боковой удар ребром ладони в голову, бросок в четырех направлениях)
- 3. Коши нагэ (бросок через бедро)



Сергей Степанов, черный пояс, второй дан айкидо, руководитель клуба «Тенсин», представитель Федерации Айкидо Украины в Харьковской области. Мастер спорта Украины.

Олег Коняченко, черный пояс, первый дан айкидо, серебряный призер Чемпионата Украины по Айкидо 2004 г. Кандидат в мастера спорта.



Олег Коняченко: В Айкидо, как и любом боевом искусстве, очень важно искусство перемещения. Работа ног составляет семьдесят процентов всего технического арсенала. Тактику боя я во многом увязываю с конкретным партнером. Стратегии придерживаюсь скорее агрессивной и наступательной. Мой идеал — заставить партнера действовать по моему желанию. Можно где-то и «подстроиться», если это выгодно. Например как в шахматах — если тебе ставят ловушку и ты просчитал хода дальше противника, то можно смело попадаться.

Нападающий (укэ) — слева
Защищающийся (нагэ) — справа
Уке Василий Талапа, Нагэ Олег Коняченко



Оба партнера находятся в исходной позиции. Разноименная стойка.



Уке наносит удар рукой. Нагэ блокирует удар правым предплечьем, одновременно делая шаг навстречу нападающему





Контролируя руку укэ, нагэ начинает вращение вокруг него. Возможен вариант с нанесением встречного удара (фото 36) 36

2



Нагэ заходит за спину уке, захватывая его шею левой рукой. Правой рукой продолжая контроль над рукой уке



Нагэ выводит уке из равновесия, вовлекая его в свое круговое движение.



укэ, продолжая крепко удерживать шею левой

56

7





Укэ брошен на спину



Уке должен нанести удар ребром ладони в шею партнера



После начала атаки, наге «входит» в атакующее движение уке и захватывает его руку за запястье



1

Производит контратаку – удар ладонью по глазам



Наге контролирует правую руке уке, вытягивает ее и ведет перед собой



2

За счет кругового вращения, уке оказывается за спиной партнера



Наге отгибает правое запястье уке к его спине и тянет вниз, таким образом выводя уке из равновесия





Коши нагэ

Нападающий (укэ)— слева Защищающийся (нагэ)— справа



Наге блокирует руку атакующего левой рукой

2



Наге делает шаг вперед правой ногой, ставя ее перед нападающим. Одновременно обхватывает правой рукой талию уке, а левой крепко удерживает запястье



Наге тянет вперед и вниз левую руку уке. Перебрасывает партнера через бедро

Уке брошен на пол

Материал подготовил **Дмитрий Новиков** Фото **Павел Евсеев, Евгений Лобанов**

5



KOMOMBAJAS 1

Мы приводим типичную для тайского бокса серию, в которой используем удары ногой, рукой, коленом и локтём по разным уровням и наиболее уязвимым местам противника, так как не стоит надеяться на то, что удастся вывести противника из строя одним ударом.

Исходная боевая позиция



лается шаг вперёд влево

Выводя противника из равновесия, де-

Наносится круговой удар голенью по внешней стороне бедра.

Считается, что Муэй Тай возник во время сражений тайского народа с Китаем, и искусство Муэй Тай постепенно оттачивалось в ходе сражений за землю

Сокращая дистанцию, наносится удар левой рукой сбоку в область печени.



Одновременно захватывая голову, делается быстрый шаг левой ногой назад и наносится прямой удар коленом







39

В случае, если удары не достигли желаемой цели, возможным продолжением может стать удар локтем в голову, возможно в прыжке





В 1930 г. произошли кардинальные изменения в спорте. С того времени определились основные положения в правилах и инструкциях Муэй Тай, которые существуют и используются и по ныне

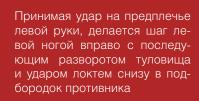


KOMGHHALIMI 2

Исходная боевая позиция



Противник наносит удар сбоку правым локтем в голову





WOON & SYM &

Материал подготовил **Владимир Цуканов**Фото **Павел Евсеев**



Означимости мероприятия может говорить даже тот факт, что среди гостей присутствовал Чрезвычайный и Полномочный Посол Японии в Украине Муцуо Мабучи.

Семинар проводили Масатакэ Фудзита, 8 дан Айкидо Айкикай, Сихан (старший инструктор) и Игорь Юрьевич Шмыгин, 5 дан Айкидо Айкикай, Президент Ассоциации Айкидо Айкикай Украины.

Встреча проходила в дружественной, почти семейной атмосфере. Тон мероприятию задавал Игорь Юрьевич. В конце мероприятия гостям вручили подарки, что приятно их удивило.

Значительную часть семинара заняли показательные выступления айкидок со всех уголков Украины. Это надо было видеть — замечательное владение и понимание техник айкидо! Хотя, по словам Игоря Юрьевича, «профессионалов среди членов Ассоциации нет. Для всех присутствующих тут членов — айкидо хобби».

Масатакэ Фудзита участвовал в показательном выступлении, после которого произнес речь для гостей.

«Я приятно удивлен, что так много людей занимаются айкидо, и все очень хорошо владеют техникой. Я приехал и сразу увидел прогресс, в прошлый раз получалось не так хорошо.

Айкидо это искусство, в основе которого лежит мир. В айкидо самое важное — это защита жизни, и нет цели нанести противнику вред. Это не атака.

В айкидо нет соревнований и нельзя сказать, что есть люди, которые хорошо или плохо владеют техникой. Айкидо доступно каждому. Если заниматься айкидо каждый день, то можно достигнуть хороших результатов.

Я очень рад, что сегодня очень много детей приходят заниматься айкидо. Дети — это наше будущее. Когда-нибудь они станут Сенсеями. Я начал заниматься айкидо в 19 лет, а чего могут к моему возрасту достигнуть дети, которые занимаются этим с 4-5 лет. Я самый старший в этом зале, в следующем году мне будет 70 лет. Я не супермен и особенной силы у меня нет. В айкидо самое главное — это умение уйти от конфликта и атаки».













После показательных выступлений и официальной части семинара, Фудзита-сенсей нашел время, что-бы ответить на вопросы нашего журнала.

Вы очень загружены работой и поездками, когда вы находите время на тренировки?

Конечно, дома у меня есть специальное место для занятий. А во время поездок я преподаю людям айкидо — это и есть моя практика, мои тренировки.

Работе с оружием много уделяете времени?

Вы знаете, мы пытаемся как можно меньше использовать оружие в айкидо...

Разрабатываете ли вы свою систему боевых искусств на базе продолжительного опыта занятий айкидо? Или пытаетесь не вносить изменения в систему айкидо, которой Вы обучались у Морихей Уэсибы?

Конечно да. Я разрабатываю свою технику, Но это не приемы атаки, это приемы гармонии.

Вы не первый раз приезжаете в Украину и наблюдаете за развитием айкидо. Насколько прогрессивно айкидо развивается и какие могут быть результаты?

Я чувствую, что уровень растет.

<u>А само айкидо сильно изменилось со времени Мори-</u> хей Уэсиба?

Конечно, сильно изменилось, так как скорость времени изменилась.

Мир может существовать без войны

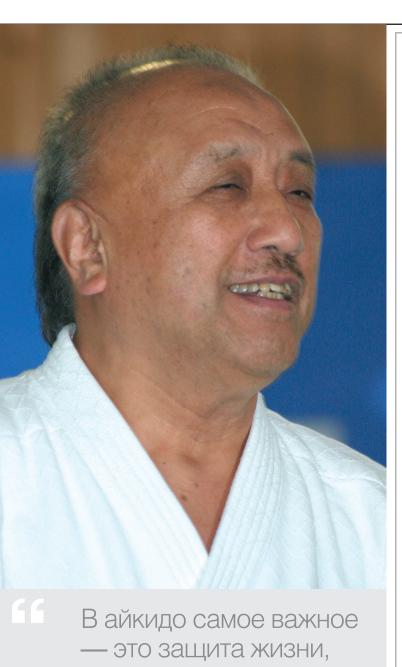
99

В Японии айкидо сегодня пользуется большой популярностью?

Собственно бума конечно нет, и вообще говорить про популярность или не популярность сложно. Можно сказать, что есть тенденция к увеличению количества людей, которые занимаются айкидо. Не нужно думать, что все японцы обязательно занимаются айкидо. Среди японцев так же есть люди, которые им не занимаются.

Много ли различий между японцами и украинцами как в айкидо так и вообще?

Вы знаете, к сожалению, кроме айкидок я мало с кем общаюсь, но что касается людей, которые занимаются айкидо — различий нет.



и нет цели нанести

противнику вред



8-й дан айкидо Айкикай. Сихан. Ответственный секретарь Хомбу Додзё* по Европе.

Один из ведущих Мастеров айкидо. Ученик основателя айкидо О-сенсея Морихей Уэсиба.

Масатаке Фудзита родился 21 апреля 1937 года в Синкьо в Манчжурии, находящейся в то время под японской оккупацией. В 1948 году Фудзита переселяется в Японию, город Саппоро на острове Хоккайдо. Одновременно с поступлением в 1956 году в университет Такусёку на факультет Политики и Экономики, начинает заниматься айкидо в Хомбу Додзё. После окончания университета в течение 7 лет работал в организации «Новый стиль жизни — атлетическая ассоциация». В 1967 году он становится штатным сотрудником Айкикай. В последние годы жизни О-сенсея был его личным секретарем.

В настоящее время — директор Секретариата Хомбу Додзё Айкикай, технический директор Союза клубов айкидо Нидерландов, куратор клубов айкидо Айкикай в странах Балтии, Восточной Европы и Южной Америки.

Обладает энциклопедическими знаниями в области дальневосточных боевых искусств, свободно владеет китайским языком и лично знаком с большинством японских специалистов по будо послевоенного периода.

В 2006 году Масатакэ Фудзита награжден Prize of Budo Merits — знаком отличия за заслуги в области воинских искусств, который вручается ежегодно на старинном японском празднике Кагами-Бираки Советом девяти традиционных японских Будо: дзюдо, кендо, кюдо (стрельба из лука), сумо, каратэ-до, айкидо, шоринджи кэмпо (рукопашный бой), нагината (владение алебардой), дзюкендо (фехтование на штыках).

Церемония проходит в зале Дворца воинских искусств Nippon Budokan в Токио. Участники Совета выбирают по одному представителю от каждого направления боевых искусств, которые и удостаиваются этой почетной награды.

* Айкикай Хомбу Додзё. «Хомбу Додзё» в том виде, в котором он известен десяткам тысяч айкидок во всем мире, является прямым продолжением довоенной школы Уэсибы, известной как Кобукан Додзё. Это самая большая из организаций айкидо, насчитывающая тысячи дочерних школ и филиалов по всему миру. Основную школу возглавляет Третий Досю (дословно «возглавляющий путь»), Моритэру Уэсиба, внук основателя. Своими ранними успехами и международным распространением Айкикай обязан, главным образом, усилиям Коити Тохэя и других ранних сиханов. Тохэй Сэнсэй часто совершал поездки на Гавайи и в Соединенные Штаты, а также написал целую серию популярных книг, переведенных на все основные европейские языки.

> По материалам Интернета и информации Teru Ikeda, International Dept., Aikido World H.Q.

> > Дмитрий Новиков Фото: Ольга Кальник



«Combat Ju-Jutsu»

Школа Реального Боя Николая Васильева

■ Шипинский Владислав Станиславович 2 Дан Джиу-Джитсу, 2 дан Дзюдо Президент НАДС, Член Совета Директоров АЈЈІГ (Директор по Международным отношениям)

Ни в коем случае не рекомендуем думать о занятиях Джиу-джитсу, как о каком-либо мистическом процессе передачи знаний и умений от учителя к ученикам. Да, знания передаются, но это, в первую очередь, кропотливая и тяжёлая работа над собой и своими слабостями, постепенный процесс переделывания личности по естественным стандартам самой жизни, пахота, путь, который необходимо пройти самому без «протеже» из мира «просветлённых» и «святых». Учитель — только проводник на этом пути, но окончательный выбор за Вами!

Что такое Джиу-Джитсу?

Термин «Джиу-Джитсу» (иное произношение «Дзю-дзюцу» либо «Джиу-Джитцу») появился в Японии в XVI веке как общее название всех видов рукопашного боя без оружия и с так называемым «подручным» оружием. «Джиу» — легко, уступчиво, нежно; «Джитсу» — искусство, способ. Он состоит из двух слов. Слово «дзю» или «джиу» означает «мягкий, гибкий, податливый, уступчивый», а «джитсу» или «дзюцу» переводится как «техника, способ». Итак, «Джиу-Джитсу» — это «мягкая, или податливая техника». Однако речь идет не об обмене нежными ласками. Приёмы Джиу-Джитсу могут показаться какими угодно, но только не мягкими или нежными. Данное понятие метафорично. Его следует понимать таким образом, что мастер Джиу-Джитсу уступает натиску противника до тех пор, пока тот не окажется в ловушке, а тогда обращает действия врага против него самого. Разъясняя главный принцип Джиу-Джитсу («поддаться, чтобы победить»), наставники прибегают к выражениям вроде того, что «ветка под грузом снега сгибается до тех пор, пока не сбросит его» и что «гибкая ива распрямляется после бури, а могучий дуб лежит поверженным».

Предшественниками Джиу-Джитсу были различные виды самурайского боевого единоборства в доспехах. Среди них наиболее известны системы «ёрой куми-учи» и «коси-но-мавари», расцвет которых пришелся на XI-XV века. Их технический арсенал включал захваты за руки и болевые приемы на них, броски, подножки и подсечки, освобождения от захватов, работу с кинжалом. Удары применялись ограниченно, т.к. легче было травмировать собственную руку о латы, чем поразить врага. Но по мере распространения и совершенствования огнестрельного оружия доспехи сначала стали делать облегченными, а потом от них отказались совсем. Это позволило включить в указанные системы большое количество тычковых и рубящих ударов по уязвимым местам («атэми-вадза»). Характерной особенностью Джиу-Джитсу на протяжение более чем 300 лет было то, что его культивировали исключительно семейные школы самурайского происхождения. Простолюдинам категорически запрещалось изучать это искусство.

Согласно традиции, в обучении четко выделялись три фазы, или этапа. Первая фаза — прием ученика в школу (рю). Для этого надо было зару-

читься чьей-то рекомендацией и выдержать серию различных испытаний, проверявших физические, психические и моральные качества вновь поступающего. Вторая фаза, длившаяся несколько лет, — это тщательное изучение базовой техники. Надо было изо дня в день, по много часов подряд, отрабатывать одни и те же приемы, стандартные связки движений и т.п., и только в том случае, если ученик проявлял способности выше средних и, к тому же, доказывал делом свою преданность учителю, тот посвящал его в тайны школы (их называли «окудэн» — «глубокие приемы»). Такая система имела рациональное зерно, поэтому до сегодняшнего дня практикуется в некоторых традиционных школах. Суть ее в том, что упражняющиеся должны привыкнуть к терпеливой и продолжительной работе над приемами, что, по мнению азиатов, является ключом к последующим более сложным приемам. Надежда на то, что в один прекрасный день можно будет узнать секретные приемы, является хорошей мотивацией.

История Джиу-Джитсу насчитывает уже много веков. Данное боевое искусство формировалось в Японии в 14-15 столетиях в виде закрытых клановых школ самураев и японской знати. Хотя прародиной Джиу-джитсу следует считать Китай, откуда китайские военачальники и монахи завезли боевые искусства (шаолиньское ушу, цин-на и другие техники) в Японию, где оно прижилось и приняло самобытные формы. Разные школы Джиу-джитсу развивались по-разному: одни дошли практически неизменными до наших дней, другие подвергли испытанию значительную трансформацию на протяжении времени. Одни остались закрытыми до сих пор, другие частично открылись в последнее время общественному взгляду (раскрывать секреты целиком не в привычке японцев). Одни более известны, другие — менее. Одни используют больше ударной техники, другие — бросковой и борцовской. И у каждой школы своя философия, свои герои и мастера! Джиу-джитсу породило и Карате, и Дзю-до, и Айкидо, и САМБО. Различаются школы и по территориальному признаку: Северные, Южные. Многие традиционные школы в Японии — более ортодоксальные, другие продолжают формироваться под влиянием других видов боевых искусств. В данное время Джиу-джитсу лежит в основе практически всех подготовительных методик спецслужб всего мира. Это самое практическое и универсальное боевое искусство!

Роль Джиу-Джитсу в психофизическом формировании личности ученика и создании здорового и всесторонне развитого общества

Различные практики воспитания молодого поколения по стандартам общества, в котором оно формируется, известно с давних пор практически Если вы не готовы к трудностям в преодо-лении своих слабостей, упорным занятиям и постоянному поиску истины, падениям и взлётам, иногда лишениям и боли — то даже не начинайте заниматься Джиу-джитсу...







у всех народов мира. В свою очередь, данные стандарты формировались благодаря существованию сообщества в определённых условиях: географических, климатических, культурных и исторических и политико-социальных. Примечателен факт, что чем суровее и жёстче были исходные условия существования сообщества, тем изощрённее и многообразнее были обучающие практики, позволяющие молодой личности выжить в агрессивной среде. Приобретение необходимых навыков являлось условием самого существования! Такой подход был практически во всех развивающихся культурах (например, Спарта в Европе). Напротив, благополучные культуры, прошедшие этап развития и формирования сообщества, создавшие для своих сограждан более комфортные условия жизни, были склонны к постепенной утере таких практик развития личности вследствие утери их актуальности. Известны и результаты подобных тенденций: развивающиеся сообщества рано или поздно выходили на более высокий уровень организации и завоёвывали для себя место под солнцем, а развитые, остановившиеся в своём развитии сообщества, деградировали и были уничтожены. Подобные примеры имеются на всех континентах и во все времена.

Отсюда напрашивается вывод, что для эволюционирования и развития личности зачастую спартанские агрессивные условия существования продуктивнее, чем комфортные и стабильные. К сожалению, в традициях западного мира военная подготовка и духовно-нравственное самосовершенствование не были сплетены в единых системах и при переходе к более совершенным формам вооружения были во многом утеряны. Исключения составляют разве что системы подготовки специальных служб. На Востоке традиции воспитания воинов и традиции духовно-нравственного совершенствования издревле шли нога в ногу! Это было обусловлено и особенностями местных философских дзенбуддийских и даоских философий, ядром которых всегда являлся принцип самосовершенствования. Поэтому исторически сложилось, что восточные системы подготовки воинов, монахов, самураевпрофессионалов всегда включали в себя принцип развития личности как таковой. Отсюда и традиция воспитания человека шла с детского возраста и до глубокой старости. Скажем так, на Востоке данные системы были основой выживания рода, клана, поселения и т.д. в условиях постоянных междоусобных конфликтов и войн. Также важно, что данные системы поддерживались философскими взглядами населения и были почитаемы и уважаемы на данных территориях. Следует отметить также интеграцию в системы воинской подготовки методик, основанных на многовековом опыте внутренних практик существовавших в эзотерических традициях древнего Востока!

В сегодняшнем мире многое изменилось, Восток и Запад интегрировались друг в друга, условия жизни стали лучше, человеку не нужно бороться за выживание физическими методами или постоянно вступать в рукопашную с представителями криминального мира. Т.е. кроме специальных служб, спрос на подготовительные воинские системы у населения во многом пропал. В тоже время, налицо определённая физическая деградация городского населения, проживающего в комфортных условиях и потерявшего ощущение физической угрозы своего существования. Развивающиеся спортивные системы подготовки молодёжи являются прекрасным средством физической активности, но, к сожалению, не обладают той воспитательной и развивающей функцией, как некоторые системы восточных единоборств. В настоящее время системы восточных единоборств и воинских искусств стали одним из самых эффективных способов формирования гармоничной сильной личности, способной эффективно взаимодействовать с окружающим миром и чуждой пагубному влиянию алкогольно-наркотической зависимости на молодое поколение. Так в чём же секрет эффективности боевых искусств в воспитании личности по сравнению с другими спортивными дисциплинами или физической культурой?

Среди ответов на этот вопрос могут быть:

- 1. Модуляция агрессивных сред, способствующих, в процессе противостояния с условным противником, эволюции личности и поиску новых путей развития.
- 2. Формирование психологической устойчивости перед условной угрозой физического воздействия.
- 3. Создание конкурентной среды в виде соревновательных мероприятий для стимулирования более эффективного развития занимающегося.
- 4. Формирование и использование наиболее эффективных и естественных траекторий биомеханических движений человека, выработанных в процессе многолетней практики поколениями адептов боевых искусств.
- 5. Изучение и использование оптимальных энергетических потоков для скорейшего восстановления и эффективного воздействия на условного противника
- 6. Воспитание привычки преодолевать сложности и сопротивление, достигать поставленной цели, вырабатываемое в процессе тренировок боевыми искусствами.
- 7. Формирование, развитие и поддержание физической формы и мышечного каркаса, что является необходимым условием функционирования в среде боевых искусств и не менее полезно в обычной жизни.
- 8. Формирование и развитие способности к концентрации в процессе изучения техник и базовых движений в боевых искусствах.
- 9. Способность использования изменённых состояний сознания, являющихся ключом ко многим творческим способностям и эффективной оценке складывающейся ситуации в реальной жизни.
- 10. Формирование способности качественного функционирования личности в коллективной среде и в среде лишённой коммуникаций.
- 11. Использование оптимальных биофизических траекторий движений в совокупности с позитивными состояниями сознания способствуют гармонизации физического, энергетического и психологического баланса, что приводит к общему оздоровлению человека.
- 12. Формирование уверенности в себе и способности противостоять внезапной агрессии криминальных элементов угрожающих личной безопасности и здоровью человека.
- 13. Использование некоторых тренировочных методик, основанных на естественной актуализации личности, путём создания личного комплекса техник, двигательных стереотипов и состояний сознания, свойственных только данной уникальной личного трениров и состояний сознания, свойственных только данной уникальной личного трениров стереотипов и состояний сознания, свойственных только данной уникальной личного тренировочных методика предоставления пр

ности помогает человеку раскрыть свои внутренние склонности, способности и таланты и эффективно их развивать.

Издревле настоящие мастера и адепты боевых искусств были почитаемы и уважаемы за свою способность противостоять физическому нападению, защитить слабых и за высокий духовно-нравственный уровень. Примечателен опыт стран Азии, где многие оспортивненные направления боевых искусств внесены в школьные и университетские программы обучения!

Какую пользу для здоровья можно извлечь из занятий Джиу-Джитсу и кто может заниматься этим боевым искусством?

Кроме очевидной практической пользы от занятий Джиу-Джитсу в виде способности защитись себя от неожиданного нападения криминальных элементов или подвыпивших подростков, занимающийся также может существенно повлиять на общее состояние своего здоровья и запустить внутренний процесс развития личности. Какие же механизмы этому способствуют?

- 1. Физическая активность улучшает работу сердечно-сосудистой системы, держит в тонусе мышечную систему, способствует выведению шлаков из организма через пот, улучшает метаболизм и обменные процессы в тканях.
- 2. Стимуляция нервных окончаний постоянное контактное взаимодействие между партнёрами на тренировке при отработке болевых приёмов, заломов, скручиваний суставов и связок приводит к массажу



и стимуляции нервных окончаний, что позитивно сказывается на работе нервных центров и внутренних органов, а также, по принципу обратной связи, стимулирует и развивает центральную нервную системы т.е. мозг.

- **3. Укрепление суставов и связок** постоянные статические напряжения во взаимодействии с партнёром, наряду со специальными физическими упражнениями, способствуют укреплению связок и развитию сухожильного каркаса и суставного аппарата.
- **4. Развитие мышечной системы** для противодействия агрессии нужна физическая сила, поэтому занятия Джиу-Джитсу прекрасный стимулятор развития мышечной системы.
- **5. Развитие гибкости** противодействие воздействию на суставы, способствует развитию гибкости в них. А, как известно, молодость это гибкость, а старость это жёсткость!
- 6. Рост энергетического потенциала многие техники Джиу-Джитсу основаны на использовании внутренней энергии и способствуют развитию энергетической системы, центров и меридианов, что ведёт к общему укреплению здоровья, увеличению энергетического потенциала и развитию способностей. Для этого используются зачастую специальные упражнения энергетической и дыхательной гимнастики.
- 7. Воспитание психологической устойчивости противодействие нападению в процессе обучения самозащите, способствует воспитанию способности противодействовать психологическому и физическому давлению и выходу из неблагоприятных ситуаций.

Для занятий боевым Джиу-Джисту допускаются парни и девушки примерно с 13-летнего возраста, когда уже ребёнок из детского возраста переходит в подростковый и приобретает способность к концентрации, к вниманию к своей безопасности во избежание травм и пониманию нюансов техники! До этого возраста рекомендуются заниматься общеукрепляющими видами спорта!

Независимая Ассоциация Джиу-Джитсу (НАДС) и Самозащиты г. Киева

Наша Школа — это традиционная Северо-Японская семейная школа Джиу-джитсу — Боевое Джиу-джитсу, зародилась в Китае как клановая школа профессиональных военных и вместе с отдельными ее представителями обосновалась на Севере Японии, где и приобрела самобытный вид. В данное время функционирует под условным официальным названием Школа Реального Боя Николая Васильева «Combat Ju-jutsu» — система Комбат Дзю-дзюцу!

В СССР Школу завезли в середине 20-го столетия, центром культивирования стал сибирский







На фото: Н.А. Васильев проводит семинар в Киеве

город Томск. Сейчас география растёт, охватывая все новые и новые города и страны. Сейчас это: Томск, Гомель, Воронеж, Москва, Кемерово, Северск, Караганда, Киев, Витебск, Санкт-Петербург, Полтава и др. Сейчас из этих и других центров вышло около 3000 воспитанников разного уровня подготовки, от любителей до профессионалов, мастеров и инструкторов. Школу культивируют разные организации во многих уголках СНГ (России, Белоруссии, Казахстана, Азербайджана, Украины). Воспитанники школы реализуют свои знания в разных спецслужбах, спецподразделениях, в процессе подготовки новых учеников.

В сердце нашей Школы лежит также принцип тотального духовно-нравственного становления и роста личности, воспитания характеристик, которые позволяют эффективно проявлять себя в конкурентной среде современной жизни. Технический арсенал школы невероятно разнообразен и хотя существуют необходимые технические минимумы подготовки и принципы ведения боя, в итоге каждый адепт достигающий определенного уровня, направляет вектор своего развития в наиболее благоприятном для себя направления, если это не противоречит принципам эффективности. Этот принцип разрешает не ломать личность, а гармонично использовать сильнейшие стороны каждого человека! Вообще принцип достижения гармонии внешней и внутренней, баланса, лежит внутри философии школы. Только гармоничный человек может быть довольно эффективным в бою и в жизни, сохранить свою жизнь и решить поставленные задачи.

Технический арсенал Школы универсальный и содержит в себе все известные методы ведения боя: ударная техника дальнего и ближнего боя (всеми ударными частями тела), техника болевых приемов в стойке и в партере, бросковая техника, удушения, психологическое влияние, уникальная

техника перемещений, работа с оружием и против него. Это боевая система выживания, школа профессиональных военных.

Наш учитель — мастер высочайшего уровня с более чем 40-летним стажем занятий Джиу-джитсу — Главный тренер и Президент Школы Реального Боя Николая Васильева «Combat Ju-jutsu» — Васильев Николай Анатольевич. 7 Dan Daito Ryu Aiki Jiu-Jitsu, 7-й Дан Combat Ju-Jutsu, 7-й Дан Ju-Jutsu AJJIF, Почётный пожизненный член AJJIF, IFMAOM, Daito-Ryu Ai-ki Jiu-Jitsu (John Denora), Почётный президент НАДС (Украина), Федерального Альянса Буджитсу (Россия). Им уже воспитанные несколько поколений мастеров от 1-го по 5-й дан и инструкторов разного уровня подготовки, которые, в свою очередь, преподают в разных городах СНГ и воспитали немало специалистов в области реального боевого искусства. Это — не экзотика, это — реальный бой с реальным противником!

Материал подготовил **В.С. Шипинский** Фото **Олег Вайс**

В следующем номере вы узнаете подробно о международном семинаре и турнире по боевому джиу-джитсу с участием ведущих Мастеров мира. Среди них: Кунин А. 10-й дан Джиу-Джитсу, 8-й дан Дзюдо, Президент АЈЈГ (Международной Федерации Всеяпонского Джиу-джитсу) (США), Васильев Н.А 8-й дан Джиу-Джитсу (Россия), (Президент Школы Реального Боя «Комбат Дзю-Дзюцу»), Джон Денора 10-й дан Джиу-Джитсу, 8-й дан Дзюдо (США), Стив Барнет — 10-й дан Джиу-Джису (Великобритания), Кощавцев В.И. 6-й дан Дзюдо (Украина) (гл. тренер ДЮСШОР «Спартаковец»), Шипинский В.С. 2 - й дан Джиу-Джитсу, 1-й дан Дзюдо (Украина), (Президент Независимой Ассоциации Джиу-Джитсу и Самозащиты г.Киев).



СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

Борьба как вид спорта представляет собой единоборство между двумя противниками, которое осуществляется в соответствии с установленными правилами. Правила состязаний по борьбе предусматривают условия присуждения победы, ограничивают возможные действия борцов с тем, чтобы обеспечить зрелищность, образовательный и воспитательный эффект.

Французе развити и усовершенствоват броски подворотом с различиеми захватами, приемы со стойни, проводимые через мост (их парывами суптесами чени это броски просибом)

вать себя питанием. Накопленный опыт передавался из поколения в поколение, и со временем борьба была осознана как самобытное средство физического развития человека и воспитания у него ценных

прикладных навыков.

С историей борьбы связано много легенд, ей посвящено множество произведений искусства и литературы, которые повествуют о проявлении силы, ловкости и храбрости силачей разных стран мира. Первые из известных археологии изображения приемов борьбы относятся к VI-IV тысячелетиям до н. э. Эти изображения служат описанию поединка борцов — клинописная запись мифа о подвигах Гильгамеша. Множество памятников и литературных источников оставили древние греки и египтяне. На гробнице Бени Гасана (2600г. до н. э.) обнаружено свыше 400 рисунков, изображающих приемы борьбы, имеющих большое сходство с современной спортивной техникой. Аналогичные изображения найдены и на других гробницах, на греческих амфорах.

Подробные описания античной борьбы оставили нам древний поэт

Пиндар (IV в. до н. э.), Лукиан, Хелиадор, Эмир, Филострат, Плутарх, Платой. В бессмертной поэме Гомера «Илиада» (IX–X вв. до н.э.) красочно описывается поединок двух героев — Аякса и Одиссея. На одной из ваз (рис. 2) изображен поединок Геракла и Антея, а на мраморной скульптуре из Афин (510г. до н. э.) выразительно изображены борющиеся юноши.

Историки утверждают, что в Древней Греции были созданы специальные школы (палестры), в которых под руководством опытных учителей мальчики и юноши изучали различные приемы борьбы. Палестра представляла собой специальное здание размером 66х66м с помещениями для различных упражнений, площадкой для борьбы, ком-

Из истории борьбы

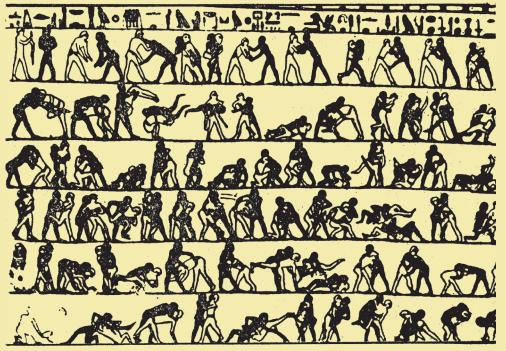
орьба является одним из самых древних видов противоборств и имеет очень интересную и яркую историю. Имеется много теорий о ее происхождении. Одни исследователи подчеркивают ведущее значение в ее развитии культа и религии, другие связывают появление борьбы с биологическим стремлением

человека к движению, третьи придают этому вопросу идеалистическое философское толкование. Однако наиболее верной точкой зрения является та, где утверждается, что появление различных видов физических упражнений связано с закономерностями развития человеческого общества, культуры и с условиями быта. Можно предположить,

что борьба появилась в тот период, когда человек понял, что физическая сила, ловкость, отдельные приемы единоборства помогают ему сохранить жизнь и обеспечи-

чело этом соф лее где

Фрагменты изображения борьбы на гробнице Бени Гасан (2600г. до н. э.)



Поединок Геракла и Антея (деталь росписи вазы Черветри, Греция)



натами для отдыха и гигиенических процедур, а также для жилья атлетов. Характерным для древнего мира является то, что борьба приравнивалась к искусству, ею занимались виднейшие ученые, поэты, государственные деятели, полководцы. Первые правила соревнований по борьбе были разработаны и описаны основателем Афин Тезеем. Борьба первоначально велась только в стойке; победителем считался борец, который бросал на землю своего соперника три раза. Разделения на весовые категории не было, поединок во времени не ограничивался.

В программу олимпийских игр борьба входила в виде составной части греческого пятиборья — пентатлона (708г. до н. э.) и панкратиона — соединения кулачного боя и борьбы (648г. до н. э.), а также в качестве самостоятельного вида спорта. В числе участников и победителей олимпийских игр были многие выдающиеся люди того времени: математик Пифагор, философ Платон, поэт Пиндар и др. Известный полководец Милон из Кротона (540-516гг. до н. э.) установил рекорд, который не побит до сего времени: в течение 24 лет он был победителем в шести олимпийских играх. Гиппосфен из Спарты (624-608 гг. до н. э.) победил в пяти олимпиадах. Даже такой выдающийся спортсмен современности, как белорусский борец А. Медведь, смог победить лишь в трех олимпиадах!

До настоящего времени практически у всех народов наряду с международными видами борьбы (классической, вольной, самбо и дзюдо) культивируются самобытные, национальные виды спортивной борьбы. Занятия борьбой способствовали формированию личности таких выдающихся людей, как Сократ, Платон, Авиценна, Руставели, А. Линкольн, Л. Н. Толстой, А. И. Куприн, Р. Тагор, и др.

Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Такому искусству анализа ситуации борец учится именно в единоборствах, стараясь использовать неточности в действиях противника, вводя его в заблуждение обманными движениями, проводя сложные комбинации, разгадывая намерения противника. В этих условиях такие интеллектуальные качества, как внимательность, рассудительность, приобретают первостепенное значение.

Чтобы побеждать, нужно иметь высокий уровень скоростно-силовых качеств, огромную выносливость к мышечной работе, выполняемой в широком диапазоне интенсивности с большими ее перепадами. Спортсмен должен уметь рационально чередовать предельные мышечные напряжения с расслаблением (одинаково успешно в трех режимах работы мышц: преодолевающем, уступающем и удерживающем). К этому

следует добавить, что многогранная мышечная деятельность борца связана с необходимостью попеременного вовлечения в работу подавляющего числа мышечных групп. Такая попеременная и различная по интенсивности работа мышц приводит к быстрому истощению богатых энергией фосфатных депо организма и активизации гликолитических процессов анаэробного энергообеспечения и, как следствие, к избыточному накоплению в крови молочной кислоты, т.е. к высокому уровню окислительных процессов — ацидозу. К концу первого периода схватки накапливаются значительные величины кислородного долга. В минутном перерыве часть кислородного долга восстанавливается, но затем вновь интенсивно нарастает, несмотря на заметную активизацию на пятой-шестой минутах схватки вегетативных реакций организма (повышается интенсивность дыхательных процессов и деятельности сердечно-сосудистой системы, что приводит к достаточно высокому уровню уже аэробных процессов). Следовательно, занятия борьбой способствуют гармоническому совершенствованию всех трех процессов энергообеспечения организма: аэробных, анаэробно-лактатных и анаэробно-алактатных.

Борьба оказывает воздействие на психическую сферу занимающихся. На занятиях воспитывается мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу, устойчивое волевое состояние, реально оценивать турнирное положение и отдельные ситуации на ковре.

В борьбе предъявляются высокие требования к наблюдательности, бдительности, умению быстро принимать правильные решения, сводить к минимуму преимущества соперника; борец должен обладать искусством направить ход поединка в свою пользу, предугадать, как поведет себя противник в той или иной ситуации, уметь с помощью разнообразных технико-тактических приемов заманить его в ловушку. Однако самым

главным следует признать формирование у борцов способности преодолевать трудности. Это качество приобретается уже в юношеские годы и затем
«работает» на индивида всю последующую жизнь.
Способность пре-

одолевать трудности формируется на основе совершенствования таких свойств личности, как обостренное чувство чести и самолюбия, самостоятельность, честность и благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п.

Анализ движений, выполняемых борцами в схватках, свидетельствует о многогранности их воздействия на сформирование координационных способностей. Так, борцам приходится молниеносно и мощно выполнять координационно-сложные атакующие технические действия, в том числе из необычных исходных положений, своевременно непринужденно ликвидировать атаки противника.

Значительная доля времени в схватке расходуется на поиск рационального захвата, маневрирование с целью его осуществления, удержания и теснения противника, блокирования или ограничения его подвижности. С этой целью меняется ритм схватки, осуществляются угрозы, атаки, выведения из равновесия, выжидания и т.п. И все это происходит в условиях жесткого лимита времени, яростного сопротивления и жесткого прессинга судей соревнований, наказания которых часто предрешают исход поединков.

Движения борца выполняются в различных плоскостях (фронтальной, сагиттальной и латеральной); они имеют сложную траекторию и различную амплитуду. Борцы широко применяют различные способы использования инерции движения тела; в схватке взаимодействуют силы атакующего и атакуемого, в это взаимодействие активно вмешиваются такие внешние силы, как вес тела, сила трения, реакция

собственной опоры, реакция взаимной опоры, инерция и центробежные силы. Без участия перечисленных сил борьба как таковая практически невозможна.

Борьба имеет большое число разновидностей. Изучение многочисленных народных видов борьбы показывает, что их содержание зависит от условий и образа жизни

людей, отражает национальные обычаи, особенности культуры. В них разработана самобытная техника, определены своеобразные способы достижения победы и определения победителей. В южных странах распространена борьба с захватом ног руками, подножками, зацепами ног и другими специфическими действиями; у якутов, эскимосов, скандинавов и других северных народов борьба связана с захватом за одежду и обхватом туловища. Захваты руками за ноги здесь затруднены особенностями одежды. Известны такие виды борьбы, в которых разрешен только захват выше пояса. У народов, образ жизни которых связан с длительными передвижениями на лошадях (монголы, татары, казахи, киргизы и др.), распространена борьба наездников верхом. Среди народов Азии популярны виды единоборств, которые проводятся на дистанции и предъявляют высокие требования к быстроте и ловкости (каратэ, кунг-фу и др.). У многих народов Востока (Турция и др.) с целью, воспитания ловкости и быстроты тело борцов смазывается маслом (так называемая масляная борьба).

По классификации Н.М. Галковского, А.З. Катулина, Н.Г. Чионова существуют шесть основных видов борьбы:

- 1. Борьба в стойке без подножек и захватов ниже пояса (русская борьба «в схватку» и захватом «накрест», молдавская «трыньтэ-дряптэ», татарская «куряш», узбекская «кураш» и др.).
- 2. Борьба в стойке с подножками без захвата ниже пояса (русская «не в схватку», казахская «курес», грузинская «чидаоба», таджикская «гуштингири», армянская «кох», туркменская «гореш» и др.).
- 3. Борьба в стойке с подножками и захватами ниже пояса (таджикская «гуштингири», монгольская «барильда», тувинская «хуреш», английская «кетч гольд», японская «сумо» и др.).
- 4. Борьба в стойке и партере без подножек и захватов ниже пояса классическая борьба.
- 5. Борьба в стойке и партере с подножками и захватами ниже пояса (древнегреческая «панкратион», азербайджанская «гюлеш», иранская, турецкая, вольная и др.).
- 6. Борьба в стойке и партере с подножками, с захватами ниже пояса и болевыми приемами (самбо, дзюдо, вольноамериканская, голландская и др.).

Все виды борьбы и применяемые в них приемы регламентируются правилами, по которым проводятся соревнования. Наиболее важными признаками являются условия, определяющие победу, разрешенные и запрещенные действия и захваты, а также продолжи-

тельность поединка.
Наибольшее развитие и международное признание приобрели классическая вольная борь-



ба, дзюдо и самбо. Классическая, вольная борьба и дзюдо включены в программу олимпийских игр, по борьбе самбо проводятся чемпионаты континентов, регионов и мира.

Классическая борьба

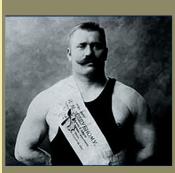
На территории СССР в 1919 -1920 гг. борьбу

изучали в военно-спортивных клубах Всевобуча, она входила в программу подготовки допризывников, была включена в «Наставление по физической подготовке Красной Армии». Большую роль в развитии борьбы в СССР сыграли Центральные курсы инструкторов спорта при Всевобуче (Москва, 1919г.), реорганизованные затем в Главную военную шко-

Buarumeronas gara bjenenu b exbamie paexogyzines na novek payuonaronoro zaxbama, manebpupobanue e yerono ero ocynsembienus, ygepseanus u meenenus npomubnusa, broxupobanus uru orpanusenus ero nogbusenoemu

лу физического образования трудящихся (Москва, 1920 г.). В 1921 г. в Ленинграде создается спортивный клуб интернациональной школы «Красная звезда», который стал центром развития борьбы и организатором первых крупных соревнований. С этого же года в стране широко развернулась работа по развитию спортивной борьбы в профсоюзах. В Москве, Ленинграде, Киеве и других городах она стала культивироваться в секциях заводов, фабрик, крупных предприятий. В 1923-1924 гг. борьба была включена в учебный план Центрального института физической культуры (Москва) и Главвоенно-педагогической школы физобразования Красной Армии и Флота (Ленинград). В 1924 г. были опубликованы первые правила соревнований и в Киеве проведено 1-е первенство Советского Союза по классической борьбе.

Характеризуется тем, что по-



Иван Максимович Поддубный

За 40 лет выступлений не проиграл ни одного чемпионата (имел поражения лишь в отдельных схватках).

Гастролировал за рубежом (в 50 городах 14 стран). Получил мировое признание как "чемпион чемпионов", "русский богатырь" (рост 184 см, вес 118 кг, объём груди 134 см)

единок проходит в стойке и партере. Приемы с захватом ног руками и при помощи ног, а также захваты ниже пояса и за трико запрещены. Место соревнований — специальный синтетический (мягкий) круглый ковер диаметром 9м. Борцы одеты в специальные трико и ботинки. Для чистой победы необходимо прижать противника спиной к ковру, т.е. зафиксиро-

вать туше или набрать на 12 баллов больше соперника при выполнении технических действий. За более мелкое преимущество присуждается победа по баллам. Продолжительность схватки

для взрослых борцов составляет 6 мин (два периода по 3 мин с минутным перерывом между ними). Взрослые борцы разделены на 10 весовых категорий: от наилегчайшей до тяжелой.

Вольная борьба

В середине XIX столетия из Европы в Америку была завезена классическая борьба. Здесь возникло новое направление в ее развитии: были разработаны новые приемы, в которых разрешалось захватывать руками ноги, применять подножки, подсечки и другие действия ногами. Вскоре на международной спортивной арене появился ранее неизвестный вид спортивной борьбы — вольно-американский. Новый стиль обрел многих поклонников, и в 1904г. вольноамериканская борьба была включена в программу олимпийских игр. Первоначально на олимпийских играх в этом виде борьбы доминировали американцы, однако затем она продвинулась на Восток, утвердилась в Европе и других странах. Учитывая значительный удельный вес вольноамериканской борьбы олимпийских играх и ее мировую популярность, в 1944г. в Тбилиси были собраны лучшие советские тренеры и спортсмены, перед ко-

торыми была поставлена задача освоить этот вид борьбы.

С 1945 г. в СССР регулярно проводятся всесоюзные соревнования по вольной борьбе. С 1953г. ежегодно проводятся всесоюзные соревнования среди юношей, с 1955г. — среди сельских спортсменов. С 1956г. вольная борьба включена в программу Спартакиады народов СССР, затем в программу Всесоюзных игр молодежи и Всесоюзных спартакиад школьников.

На мировую арену советские борцы вольного стиля впервые вышли в 1952г., приняв участие в XV Олимпийских играх.

Характеризуется тем, что поединок проходит в стойке и пар-



применяются в классической борьбе, разрешаются технические действия при помощи ног и с захватами руками за ноги. Остальные условия такие же, как в классической борьбе.

Использовались материалы

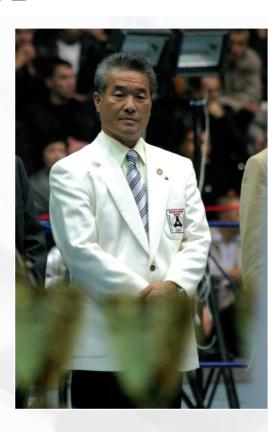
- 1. «Спортивная борьба учебное пособие для ВУЗов». Под редакцией Г.С. Туманян, М. ФИС, 1985 г.
- 2. Преображенский С.П. «В жарких схватках». Борьба на олимпиадах. М.: Советская Россия, 1979 г.

ФОТОРЕПОРТАЖ С ЧЕМПИОНАТОВ

Это знаменательное событие состоялось в октябре 2006 года в Киевском Центральном Дворце Спорта. Высокий уровень проведения чемпионата был обеспечен чёткой и слаженной работой Оргкомитета и представительного судейства в лице: председателя — Директора Европейской федерации Киокушин-кан каратэ Шихан Едуарда Ерёменко (Украина); заместителя председателя — Директора Федерации Киокушин-кан каратэ Украины Г.Г. Чмиленко; главного судьи соревнований — Канчо Хацуо Рояма, 9 дан (Япония); заместителя главного судьи — Танклевского Ю.А., 4 дан (Украина); коменданта соревнований — Гусейнова А.А., 3 дан (Украина); главного секретаря соревнований — Гусейновой Е.А.

Организационными моментами проведения Чемпионата с нами поделился <u>Геннадий Чмиленко</u>, Мастер спорта СССР по дзю-до и самбо, директор федерации киокушин-кан шогакукай каратэ

> Украины (2 дан киокушин-кан каратэ), офицер запаса спецназа, имеющий за плечами 27-летний стаж в боевых искусствах.



Программа соревнований предусматривала проведение кумитэ среди мужчин в весовых категориях до 70-свыше 90кг, среди женщин в весовых категориях до 55-свыше 65кг, а также ката. Обязательная программа выполнения ката включала в себя Сайфа ката (первый круг), Гекусай шо (второй круг); произвольная программа предусматривала выполнение одной высшей ката на выбор: Сейенчин, Канку, Сейпай, Гарю, Сушихо.



Регламент проведения поединков в кумитэ

Для мужчин

предварительные: 2 мин + 2 мин + взвешивание + 2 мин; полуфинальные, финальные: 3 мин + 2 мин + 2 мин + 2 мин + взвешивание + тамэсивари + 2 мин (при взвешивании учитывается разница в весе более 3 кг, в абсолютной весовой категории — более 5 кг)

Для женщин

предварительные: 2 мин + 2 мин + взвешивание + 2 мин; полуфинальные, финальные: 2 мин + 2 мин + взвешивание + тамэсивари + 2 мин (при взвешивании учитывается разница в весе более 3-х кг)



Открытый чемпионат Европы по Кёкусин-кан каратэ-до по кумитэ и ката

Перед полуфинальными поединками и произвольной программой ката проводились тамэсивари. Бойцы выполняли 4 вида разбивания: сэйкэн (удар кулаком), хидзи-атэ (удар лок-

Текст **Дмитрий Дёмин** Фото **Андрей Кислый**

тем), сюто (удар ребром ладони), гэри (удар пяткой). Минимальное число досок, которое нужно было разбить в каждом виде: КУМИТЭ И КАТА

мужчины — 3 доски; женщины — сэйкэн — 1 доска, хидзи-атэ, сюто, гэри — 2 доски.







Начиная с полуфинальных и финальных поединков, при ничьей после взвешивания, победитель определялся по результатам тамэсивари. Если и в этом случае победитель

не был выявлен, давалось 2 минуты дополнительного времени. Результаты тамэсивари учитывались также в случае одинаковой суммы очков, набранной в произвольной программе ката.









Сайфа (Сайха) — «предельное разрушение», «большая волна». Эта ката была создана Мияги Чоджуном (основатель школы каратэ Годзю-рю). Название подразумевает выражение предельной телесной мощи, а также решимости и силы духа бусидо, сокрушающих любые преграды.

K A T A

Гзкусай шо — «большое и малое разрушение крепости» или «штурм и крепость». Ката создана Мияги Чоджуном в 1940 году для обучения сильным и мощным движениям. Ката способствует развитию силы в перемещениях и комбинациях, а также подвижности и текучести движений. Плавный переход от атаки к защите дает преимущество перед грубой силой.

Сэйенчин — «буря среди покоя», «подавление отступления». Название ката указывает на необходимость преодоления слабости духа и подавления любого желания отступать перед лицом жизненных трудностей. Каждый должен «подавлять отступающее сердце». Самураи в долгих походах нуждались в пополнении сил и укреплении стойкости духа. В ката многие движения выполняются в кибадачи; когда ноги ощущают мучительную усталость, сильный дух приходит на помощь.

Сэйпай — «восемнадцать рук». Высшая ката стиля Наха-тэ. Вместе с тем ката, практикуемая в Кекусине, уже может рассматриваться как самостоятельная форма.

Гарю — «пробуждающийся дракон». В философском смысле, Гарю — это великий человек, остающийся в неизвестности. Ката была создана Масутацу Оямой, а название ранее было его псевдонимом. Истинный каратэка развивает в себе дух скромности. Как уклоняющийся дракон, он, обладая силой, не стремится ее открыть.

Сушихо — «пятьдесят четыре шага». Является одной из двух высших ката стиля Сюри-тэ. Помимо числовой связи названия с количеством движений в оригинальной форме, число «54» имеет внутреннюю связь с философией буддизма.

Канку — «созерцание неба», где «ку» обозначает не только небо, но и Вселенную, Пустоту. Первоначальное название Кушанку — по имени китайского наместника на Окинаве (1756г.). Этот наместник был известным мастером рукопашного боя и часто демонстрировал свое искусство. В Канку сохранилось много элементов из его демонстраций. Именно Канку выбрал для своих первых показательных выступлений в Японии Г. Фунакоши (1922г.). Начальное движение руками образует треугольник над головой. Через него мы созерцаем Вселенную и восходящее Солнце. Независимо от трудностей, с которыми мы встречаемся в жизни, Солнце встает каждый день и Вселенная простирается перед нами. Нет ничего, что могло бы нарушить эту реальность бытия. До тех пор, пока мы здесь и перед нами — Небо и Солнце, — мы никогда не будем побеждены.











Итогами Чемпионата стала победа российских спортсменов. Россия завоевала в общекомандном зачёте первое место. Второе досталось сборной Украины (2 золотых, 2 серебряных и 3 бронзовых медали), бронзу взяла команда Грузии. Хочется отметить весьма представительный вид российской команды — 92 спортсмена, представляющих команду Кекусин-кан, ИФК и Ико-1. Для сравнения сборная Украины была представлена 21 спортсменом.









интервью с чемпионами

оделиться с читателями своими спортивными успехами и способами их достижения согласился известный боец Муэй-Тай, Богдан Лукин.

Богдан, почему выбор пал именно на таиландский бокс и как это произошло?

Таиландским боксом я начал заниматься не сразу, с 7 лет тренировался в секции по контактному карате, а уже когда мне исполнилось 14, я занялся Муэй-Тай. Тайский бокс привлёк меня своей жёсткостью и большим арсеналом приёмов, он одновременно и красивый и жёсткий, а не жестокий как об этом многие думают. В Муэй-Тай используются очень эффективные удары коленом и локтём, сильные и хлёсткие удары ногами, что даёт некоторое преимущество перед другими боевыми искусствами и позволяет чувствовать себя на «высоте» с представителями других боевых единоборств.

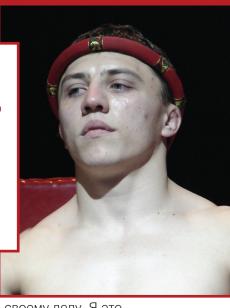
Какое твоё отношение к таким популярным состязаниям, как К 1 и «боям без правил»? И есть ли стремление туда попасть?

Да, это очень зрелищные и интересные соревнования. Что касается К 1, то этот турнир мне ближе по «духу», так как там доминируют в основном таиландские боксёры и кик боксёры. Правила очень близки с Муэй-Тай, только запрещены удары локтями. Бойцы демонстрируют скоростную и эффективную ударную технику, придающую красоту поединку. Я считаю что к этому и надо стремится. Что касается «боёв без правил», в них тоже выступают представители таиландского бокса, но ударной техники здесь недостаточно. Чтобы добиться успеха необходимо владеть как ударной так и борцовской техникой, боксёрам приходится заниматься борьбой, а борцам овладевать ударной техникой.

За счёт чего можно достигнуть высоких результатов в музй — тай, что доминирует: природные данные или упорство на тренировках?

Я считаю, что самое главное — это желание добиться успеха, твердость характера и взаимопонимание с тренером. Данные — не самое главное, намного важнее дисциплина и индивидуальный подход к каждому поединку, тактическая и психологическая настройка перед боем. Конечно, очень важно понимать, что тренер и спортсмен — это одна команда, и положительных результатов можно ожидать только

Богдан Лукин — заслуженный мастер спорта, четырёхкратный чемпион мира, чемпион Европы и многократный чемпион Украины.



при условии полной отдачи своему делу. Я это знаю по себе, последние четыре года я тренируюсь у Цуканова Владимира Алексеевича, по началу тяжело было приспособиться к новому тренеру, но со временем мы «сработались» и положительные результаты не заставили себя долго ждать.

Богдан, насколько простым или сложным сложился для тебя спортивный путь?

Да мне встречались и трудности и проблемы, но я всегда старался не «падать духом» и оставался оптимистом. Были и тяжелые бои и неадекватное судейство...

К примеру в 2004 году я выступал на чемпионате мира, и в полуфинале встретился с боксёром из России, в ходе поединка моё преимущество было ощутимым, но победу (по очкам) решением судей присудили россиянину. Наша федерация подала протест. Правда оказалась на нашей стороне и мне предложили выступить в финале престижного турнира — «Пояс Короля Таиланда». В поединке я встретился с боксёром из Таиланда, действующим чемпионом мира. Исход встречи решился в мою пользу и я стал обладателем этого престижного трофея.

А что помимо спорта тебя еще интересует?

Я считаю, что надо быть человеком всесторонне развитым, поэтому занимаюсь всем по-немногу.

Есть ли у тебя кумиры в спорте?

Тяжело сказать, мне нравятся многие спортсмены, один из них — Майк Тайсон. Мне нравится его «ураганная» ударная техника и то, как он проводил бои, это было очень зрелищно.

И напоследок, чтобы тебе хотелось пожелать нашим читателям?

Мне бы хотелось посоветовать всем по возможности больше уделять внимания спорту, ведь он поможет вам стать уверенным в себе как физически, так и психологически.

Беседовал Богдан Семененко

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

ключи к совершенству

Январь 2007

Главный редактор

Дмитрий Дёмин

Редакционная коллегия

Олег Дёмин, Дмитрий Новиков, Богдан Семененко

Дизайн и вёрстка

Павел Евсеев, Аркадий Шраер

В подготовке номера также принимали участие: Олег Вайс, Ольга Кальник, Андрей Кислый, Евгения Кузьмина, Евгения Куксинова, Елена Фулей

Редакция благодарит всех спортсменов, участвующих в подготовке номера.

Отдельная благодарность: Бочкареву С.В., Каравану В.В., Кийко М.Н., Петренко А.В., Субботину А.Ф., Цуканову В.А., Чмиленко Г.Г., Шипинскому В.С.

Отдел рекламы

Янина Филипская, 8 (097) 781-92-63

Учредитель и издатель

ЧП «Технологический Центр»

Адрес редакции

61052, Украина, г. Харьков, а/я 309 Телефон/факс: +38 (057) 730-32-92

Сайт: www.martial-arts.com.ua

Электронная почта: martial.magazine@gmail.com

Свидетельство о государственной регистрации печатного средства массовой информации: серия КВ №11658-529P от 18.08.2006

Все права защищены.

Название и концепция журнала является интеллектуальной собственностью Учредителя.

Перепечатка или любое воспроизведение материалов из журнала возможно только с письменного разрешения редакции.

Ссылка на журнал обязательна.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов.

Переписка с читателями ведется только на страницах журнала. Рукописи и фотоснимки не рецензируются и не возвращаются. Редакция оставляет за собой право редактировать и сокращать материалы. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикаций.

Редакция не несет ответственности ни при каких случаях любых физических травм или других повреждений, которые могут быть результатом изучения и/или применения приведенных здесь инструкций.

Редакция журнала рекомендует осваивать боевые искусства под руководством квалифицированных специалистов.

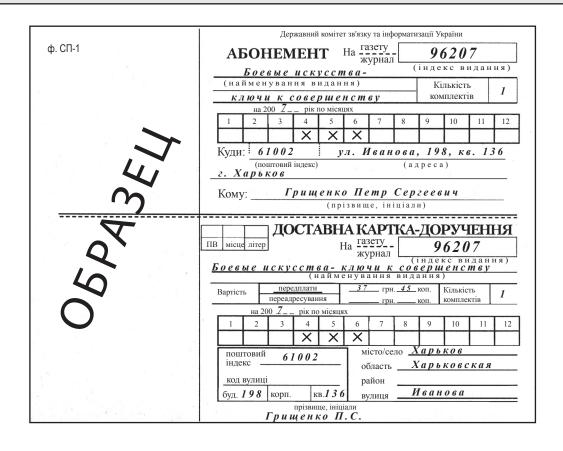
Редакция приглашает к сотрудничеству в подготовке материалов и распространении журнала заинтересованные организации и частных лиц.

Печать:

ИПК Друкарня Шульца, (057) 715-79-80 Тироук 10000 окоомилия

Тираж 10000 экземпляров.

Цена договорная.



В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:



TEMA HOMEPA:

Муэй-тай. «Звёздный ринг» – на ринге только сильнейшие!

Турнир по боевому джиу-джитсу – здесь не начисляются очки, здесь на ногах остаётся только один победитель...



Интервью с ведущими мировыми Мастерами джиу-джитсу

Политика нашего издания — дать равные возможности всем без исключения Федерациям боевых искусств и спортклубов. Заявить о себе, своих достижениях и донести до многотысячной аудитории читателей достоверную, полную, объективную и интересную информацию о культивируемых в них боевых искусствах, их истории и традициях, школах и стилях, о лучших мастерах и т.д. На постоянной основе принимаются материалы для опубликования

Для наиболее точного и объективного освещения в журнале материалов о Вашей Федерации Вы можете предоставить нашим Представителям имеющуюся у Вас информацию (фото и видеоматериалы соревнований, турниров, демонстрационных выступлений бойцов Федерации, фотографии лучших Мастеров и информацию о них и т.д.)

А также:

Кик-боксинг – молодое, но не скороспелое искусство. Вольная борьба – искусство для сильных и выносливых. Кендо – приоткрываем завесу таинства вокруг самурайского искусства владения мечом.

Техника ближнего боя в окинавском каратэ.

Приобрести журнал можно:

- купив в рознице в любом отделении УкрПочты или в пунктах продажи прессы;
- по подписке через УкрПочту, подписной индекс 96207;
- по подписке через подписные агентства:

Киев:

ПА "Саммит", ул. Рыбальская, 2, тел. (044) 254-50-50, 280-77-45, 280-70-49 ООО "Фирма"Периодика", ул. М.Житомирская, 11. оф. 2, тел. (044) 228-00-24, 278-61-65 Всеукраинское подписное агентство, ул. Павловская, 29, тел. (044) 502-02-22 ПП "ПрессЦентр", бул. Дружбы Народов, 28, тел. (044) 536-11-75, 536-11-80 ПА "KSS", ул. М.Коцюбинского 9, оф.21, тел. (044) 270-62-20

Донецк:

OOO "НПП"Идея", г. Донецк, а/я 3592, тел. (062) 381-09-32, 304-20-22 Днепропетровск:

. ООО "Меркурий", тел. (056) 744-74-22, 721-93-93

Чернигов, Славутич:

ООО фирма "Визард", тел/факс: тел. (0462) 65-33-65, 651-381 Харьков:

Всеукраинское подписное агентство, тел. (057) 716-46-87 АТЗТ "Саммит-Харьков", ул. Мироносицкая, 86, тел. (057) 714-22-60, 714-22-61

