

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

КЛЮЧИ К СОВЕРШЕНСТВУ

2007 АПРЕЛЬ (№4)



БАЙ СИНЬ ДАО

Школа боевых
искусств

КРАВ МАГА

Практическая
самооборона

КЕНДО

Кубок Харькова

**ОЛИМПИЙСКИЙ
БОКС**

III Всеукраинские
летние спортивные
игры по боксу

тема номера

**ШОТОКАН
КАРАТЭ-ДО**



**ФЕСТИВАЛЬ КАПОЭЙРЫ
«AXE CAROEIRA —
II BATIZADO E TROCA DE
CORDA 2007»
СОСТОИТСЯ 29.04 В 18:00
В КИНОТЕАТРЕ «ЗОРЯНЫЙ»
УЛ. МОСКОВСКАЯ 31/33
Г. КИЕВ**

Капоэйра — это бразильский вид боевого искусства, гармонично соединяющий в себе движения, акробатику, ритм, музыку. Искусство, существующее уже более трех столетий и ни на миг не потерявшее свою необычность, экзотичность и красоту. В Украине капоэйрой интересуется большая аудитория людей, независимо от возраста и личных пристрастий.

«Культурно-спортивный центр Капоэйра» представляющий международную школу капоэйры «Аше Капоэйра», готовит к проведению фестиваль капоэйры «Axe Capoeira — II Batizado e Troca de corda 2007».

На сегодняшний день школа Аше капоэйра в Украине является:

1. Лауреатом Международного фестиваля Капоэйры «Пятнистый Гепард 2005»
2. Лауреатом кубка олимпийской чемпионки Лилии Подкопаевой «Золотая Лилия», 2005 г.
3. Победителем 2-го Международного фестиваля Капоэйры «Пятнистый гепард 2006».
4. Победителями первых в Украине соревнований по капоэйре 2006 года.

Школа Аше капоэйра распространена по всему миру, более 40 крупных международных филиалов, в которых занимаются более 300 тысяч человек: Канада, Бразилия, Россия, Польша, Перу, США, Франция и многие другие. В Украине существует уже 4 филиала: Киеве, Харькове, Хмельницком, Кривом Роге, в которых занимается более 300 человек.

Мастера капоэйры из Бразилии продемонстрируют свое искусство вместе с лучшими капоэйристами Канады, Польши, России, Беларуси, Украины. Надеемся на сотрудничество и содействие в организации фестиваля.

Билеты можно купить в театральных кассах или по телефонам (044) 493-3736, 8 (039) 459-94-74

**г.Киев, ул.Горького, 130
тел./факс (044) 493-3736**

E-mail: info@axecapoeira.com.ua

www.axecapoeira.com.ua

Вице-президент организации Александр Галкин



БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

КЛЮЧИ К СОВЕРШЕНСТВУ

4 Шотокан каратэ-до

История создателя Шотокан Гичина Фунакоши

9 «Каждый выбирает для себя»

Интервью с Александром Геннадиевичем Бирюковым

14 Ката KANKU-DAI, GANKAKU

16 Семинар Йоргена Буры

18 «Каратэ — это жизнь»

Беседа с Йоргеном Буре

22 XIII Чемпионат Украины по каратэ JKA

24 Олимпийский бокс

III Всеукраинские летние спортивные игры по боксу

27 Галерея мастеров

Мастер-класс кожанной перчатки

32 Золотой резерв страны

35 Тай Цзи. Срединная дорога

Школа Тайцзицюань «Ветер-Гром»

39 Самооборона. Крав Мага

Освобождение от захватов

44 Кубок Харькова

III Международный турнир по кендо

46 Школы боевых искусств

«Бай Синь Дао»

54 Честь Воина

57 Новости спортивной жизни Украины



Шотокан каратэ-до

**Одно движение
может привести к
победе или
поражению...**

Фунакоши Гичин, обобщив методы, философию и мораль единоборств, ошеломил весь мир своими достижениями и вызвал интерес к восточным единоборствам. Со времен основания и до сих пор Шотокан самый распространенный и отшлифованный стиль в мире. Он включен в государственные программы обучения многих стран, а в Японии с 1902 года, что отчасти объясняет долголетие ее жителей. Данные медицинского обследования еще в середине 90-ых годов XIX века на Окинаве выявили удивительную пропорциональность силу и выносливость большой группы подростков, занимающихся каратэ-до. Стиль открыт и не имеет секретов — существует огромное количество книг (в том числе на русском языке) и видеопроодукции. Много выдающихся мастеров преподают Шотокан во всех странах мира. Шотокан соответствует целям и задачам физической культуры. Являясь важнейшим компонентом целостного развития личности, составной частью общей культуры, создает устойчивую мотивацию и потребность к здоровому продуктивному стилю жизни и самосовершенствованию, достижению высокого уровня психофизической подготовки. В Шотокан широкий диапазон физической нагрузки. Требования соблюдения этикета и уважения к противнику исключают проявления жестокости и насилия и наказываются дисквалификацией. Начальные этапы многолетней подготовки спортсменов вообще не требуют инвентаря и оборудованной площадки, только спортзал. Для достижения высоких спортивных результатов необходимо не дорогостоящее оборудование (мешки, лапы и т.п.). Поэтому легко создать равноправные условия спортсменам для тренировок и соревнований.

Характерной чертой стиля является единство базовой техники практики боя и ката, отсутствие весовых категорий, что позволяет проводить в рамках стиля различные соревнования. В отличие от спортивного каратэ, в схватках, наряду с эффективностью действий, оценивается их техническая правильность с позиции стиля.

Одно движение может привести к победе или поражению, что резко повышает психологический накал схватки, объясняет ее скоротечность. Этот же фактор позволяет значительно расширить возрастной диапазон участвующих в соревнованиях, что связано с восстановительными способностями организма и низким травматизмом. Соревновательные программы с обязательным реальным, но заранее известным ударом позволяют демонстрировать технику даже для детей младшего возраста, женщин и стариков. Для хорошо подготовленных спортсменов существует раздел дзю-кумитэ — условно-контактный бой с демонстрацией различной ударной и бросковой техники с болевыми и удушающими приемами, который практически мало отличается от правил многих контактных стилей. Многофункциональная подготовка позволяет спортсменам из Шотокан выступать в федерациях спортивного каратэ, контактного каратэ, кикбоксинга, тайквондо и др. и добиваться высоких результатов.

РОЖДЕНИЕ ШОТОКАН

Шотокан — классический стиль, создан основателем современного каратэ-до Гичином Фунакоши (Таминакоши, 1868-1957 гг.). Фунакоши родился в первый год реставрации династии Мейдзи (1868-1912) в королевской столице остро-

ва Окинава — Шури, в семье самурая. Это самый крупный остров архипелага Рюкю, который находится на пересечении морских торговых путей, практически, в равном удалении от Японии, Китая, Тайваня и Кореи. Это с одной стороны определяло военную борьбу за владение архипелагом между державами, с другой, давало убежище многим военным подразделениям после междоусобных войн. С незапамятных времён жители аккумулировали передовые технологии боя. А с XV века, под жёстким давлением запрета ношения оружия и практики выживания с помощью приёмов рукопашного боя, стало формироваться новое высокоэффективное искусство самообороны. Окинавцы называли её Тэ (рука, руки — в смысле рукопашного боя), То-тэ (волшебная рука) или Кара-тэ (китайские руки), Буси-но-тэ (руки воина), Окинава-тэ (руки Окинавы). Несмотря на строжайшую конспирацию занятий, различные техники соединялись и отсеивались. Ошибка могла стоить человеку жизни и не прощалась. Внутреннее содержание «победить или умереть» призывало к максимально эффективному использованию возможностей человека и его организма. Принципы — «одним ударом наповал, движение — минус противник», «только опыт имеет значение», были основными. Школы различались по названию местностей: Наха-тэ, Шури-тэ, Тамари-тэ.

В восемнадцатом веке в Шури впервые организована официальная частная школа Каратэ, основатель — мастер Шаолинь Чуань — шу Сокогава. В 1830 году правительство специально послало в Китай для глубокого изучения китайских систем рукопашного боя Матсамуру Шокуна из Шури, который основал школу Шорин-рю Каратэ и в 1848 году стал верховным наставником боевых искусств на Окинаве. Он проповедовал Шоринджи кэмпо — жёсткий стиль рукопашного боя монастыря Шаолинь из провинции Хэнан. Одни и те же иероглифы читаются по-японски Шоринджи кэмпо, а по-китайски — Шаолинь-шу чуань. К концу XIX века существовало два главных направления. В одном — Шорэй («душа, постигшая просветление») традиционно преобладали староокинавские принципы: устойчивость, физическая сила и резкость, закалка бьющих поверхностей для пробивания доспехов.

Когда исчезла необходимость при столкновении убивать противника, более популярным стало второе направление — Шорин («молодой лес»), где уделялось повышенное внимание нравственному воспитанию и дисциплине сюгё, тонким маневрам и обманным движениям. Ученик Мутсамуры — Асато Анко — был непревзойдённым специалистом боевых искусств во всей Окинаве. Он модернизировал технику Сёрин-рю многообразными, обманными движениями по принципу: «Хочешь ударить ногой — сначала взмахни рукой»... Именно Асато и стал первым наставником Фунакоши Гичина, который был в начале его единственным учеником. Сам факт этого уже является признанием выдающихся

способностей Гичина. Раньше учителя долго выбирали себе ученика, и могли не брать его без многолетней закладки или из-за плохих качеств характера.

Гичин родился недоношенным и рос слабым ребёнком, требующим постоянного внимания. Поэтому его детство протекало под присмотром родителей матери. В начальной школе Гичин подружился с сыном Асато, это определило его судьбу. Мастер Асато укрепил здоровье мальчика, научил наслаждаться Тэ, ввёл в круг великих мастеров. Часто Асато вместе со своим другом Итоцу тренировали Гичина совместно, иногда его тренировали сам Матсамура. Фунакоши Гичин приводил и своих детей, в дальнейшем, к великим мастерам Асато Анко и Итоцу Анко, приобщая их к каратэ.

Лидеры реставрации Мэйдзи были образованными людьми с высокой степенью закалки и стойким характером. Их жизненный путь определялся занятиями боевыми искусствами. В 1876 году был введён запрет на ношение двух мечей, и вслед за этим была прекращена выплата наследственных жалований. В этот период приблизительно два миллиона самураев были вынуждены искать себе применение. Правительственные войска, созданные на основе общей военной повинности, жестоко подавляли восстания самураев. Философия фукоку — кэхэй (процветающая страна с сильной армией) требовала, сохраняя традиции, создать новую стандартную общеобразовательную систему воспитания, которая должна была поставлять умелых работников и воинов для Японии. Особое внимание уделялось нравственному и физическому воспитанию.



С 1888 года Гичин начал практику учителя. В 90-м году его переводят в Наху, где он продолжает тренироваться у Киюна, Тооно, Нингаку. Япония начала аккумулировать современные боевые искусства. После победы над Китаем в борьбе за Корею в 1894-1895 годах, в 1895 году основано общество Дай Ниппон Бутокукай (Всеобщая Японская ассоциация воинской доблести) в Киото. В 1899 году вблизи Хэйанского храма в Киото был основан Буткудэн (Зал воинской славы), которые возглавляли ведущие представители воинских искусств. В конце девятнадцатого века правительство Японии провело ряд медицинских, социальных и педагогических реформ в области каратэ. После инспекции школ Окинавы в 1902 году эту дисциплину официально вводят в учебную программу первой средней школы и педагогического училища. Фунакоши, с разрешения Асато и Итоцу, набрал первые классы учеников по каратэ.

1904-1905 гг. победа в русско-японской войне. К этому времени Фунакоши становится признанным лидером Тэ и совместно с Итоцу в 1905 году начинает активно разрабатывать теорию спортивного раздела. С 1905 года периодически, а с 1912 года он постоянно проводит показательные выступления на Окинаве. Директива министерства образования от 1911 года способствовала увлечению воинскими искусствами и была первым официальным признанием со стороны властей важности современных воинских дисциплин в деле воспитания японских граждан.

Благодаря стараниям капитана учебного корабля Рокуто Яширо, по приказу которого курсанты императорского флота начали заниматься каратэ, о нём уже заговорили в Токио. В 1912 году первая императорская флотилия остановилась в заливе Чуджо и могла тоже познакомиться с каратэ. В этом же году под руководством Фунакоши Токумура, Мабун, Исигава, Тукусума, Кяму, Яхику, Огуску в лучших залах Окинавы демонстрировали своё искусство. Демократические тенденции эры Тайсё стимулируют интеллектуальную активность. И в 1916 году Гичин выступает в «Буткодэне» перед официальными лицами Японии. В 1916-1917 гг. были пересмотрены все учебники в Японии. К этому времени Япония становится азиатским лидером с политикой империалистической экспансии. Несмотря на усиление гражданского контроля над военными силами в 20-е годы, не популярная Сибирская экспедиция 1918-1919 гг., под давлением военного ведомства, вылилась в военное присутствие Манчжурии до 1922 года. Это способствовало освоению китайских техник личным составом армии.

Командующий эсминцем кронпринца Хирохито Нориказу Канна был окинавцем. Благодаря этому по пути в Европу 6 марта 1921 года будущий император просмотрел показательную программу в замке Шури под руко-

водством Гичина, который к тому времени создал Окинавскую ассоциацию духа воинских искусств и стал её президентом. Хирохито, как и Гичин, был хрупкого телосложения. Он изумился, что никому не удалось опрокинуть или сдвинуть Мастера с места, включая добровольцев из публики. Сила ударов в томишивари (разбивание предметов) была поразительной. Мощные удары ногами в нижнем уровне, которые практически не отражались, плотная работа на средней дистанции в сочетании с эффективной бросковой техникой, не оставляли противникам никаких шансов. Всё это было отражено в официальном отчёте японскому правительству и определило дальнейшее развитие каратэ.

Двадцатилетняя деятельность Великого учителя была замечена правительством Японии. Мастер был приглашён на первую национальную атлетическую выставку весной 1922 года, организованную министерством образования Японии. Так же ему был заказан учебное пособие, 3 тома которого Фунакоши привёз с собой в Токио. Выступления Гичина были очень хорошо продуманы, заранее были разосланы приглашения элите, интеллигенции, они вызвали огромную популярность каратэ у широких слоев населения. Дзигоро Кано — основатель дзю-до, поражённый техникой Гичина, пригласил его читать лекции и обучать каратэ в Кодокане. Под влиянием Фунакоши раздел атэ-ваза в дзю-до гошин-джитсу стал высокоэффективным и приобрёл каратэ-подобные черты. Однако ввиду конкуренции факта подобного заимствования никто не признавал. В 1922 году выходит книга «Рюкю Кэмпо Каратэ», состоящая из 5 глав: «Что такое каратэ»; «Ценность каратэ»; «Тренировки и преподавание»; «Организация каратэ»; «Основные принципы и ката»: Хейан 1 — 5, Нэйхан-чи 1 — 3, Бассай 1 — 2, Кушанку 1 — 2, Сэйшан, Чинто, Чинтэ, Джиин, Джиттэ, Джион, Хайякухаши-хо (Супаринпей), Сочин, Сэйсан, Сэйпай, Сансэру, Кихон-ката, Санчин, Тэншо, Гэкисай.

В приложении были описаны меры предосторожности во время занятий. Эта книга в мире боевых искусств дала новый виток для их развития, подобно таблице Менделеева в химии.

Знаменитый инструктор по фехтованию и друг Фунакоши Гичина Накаяма Хакудо предоставил ему свой зал. А уже через год, в 1923-м году, Гичин открывает свой зал в Токио в Мейсей Джуку при храме и общежитии студентов с Окинавы. Даже великие чемпионы сумо начали осваивать технику каратэ под руководством Гичина. Известный чемпион того времени Уичиро Ониши со всей командой приходил к нему для тренировок. Чемпион Фукуянаги приходил отчитываться к Фунакоши после поездок по стране. «В каратэ каждый находит то, что ищет...», — говорил Великий мастер.

Росло желание общества заниматься каратэ. В 1924 году университет Кейо первым организовал клуб каратэ для физического воспитания студентов, после чего Токушоку, Хасей, Нихон (медицинский колледж), Императорский Васседа, Мей Дзи, Военная и Морская академии, институт физического воспитания (Никай До) и другие столичные университеты ввели эту дисциплину у себя.

В 1926 году публикуется этапная работа по унификации каратэ: Рентан Гошин Каратэ-джитсу. В Японии каратэ становится популярнее, чем на Окинаве, и огромный приток неподготовленных людей заставил объединиться вокруг Фунакоши Гичина мастеров каратэ в попытке выработать безопасные и пригодные для обучения широких масс методики. В 1926 году соратник мастера и один из учеников Итоцу Кенва Мабуні открывает свою школу в Осаке (в дальнейшем основатель стиля Шито-рю).

В 1928 году сам Итоцу прибывает в Японию и, несомненно, оказывает влияние на развитие каратэ. Реформа была неизбежна. **«Каратэ может быть одно...»**, — говорил он, и все с ним тогда соглашались.

Начало 30-х годов отмечено значительным влиянием радикальных националистов. В результате чего в 1931 году квантунская армия захватила Мокдэн и фактически оккупировала Манчжурию. Университет Кейо сформировал группу исследований и в 1933 году Фунакоши изменил написание слова «каратэ». В буддистских выражениях **«Шики соку зеку, ку соку зешики»** (материя — пустое, всё — суета) иероглиф «Ку» (правда, истина) может произноситься — «кара» — «пустой». Он и заменил однозвучный иероглиф «кара» — китайский — в работе «Дай Ниппон Кемпо Каратэ» (великий японский метод кулака пустой руки).

«Как отполированная поверхность зеркала отражает всё, что стоит перед ней, а тихое ущелье удерживает внутри даже шорохи, так занимающийся каратэ-до должен сделать свой ум порожним от себялюбия и гордыни, дабы надлежащим образом встретить всё, с чем бы он не столкнулся»

— так Фунакоши трактовал философскую концепцию «кара» (пустой, бескорыстный, истинный). В 1935 году ввёл иероглиф До (путь), завершая идею сюгё (строгая дисциплина), которую проповедовали на Окинаве.

Фунакоши с соратниками провели огромную работу по унификации открытых для широких масс методов обучения. Обобщение этих, признанных всеми методов, мастер отразил в своей новой книге, которую все специалисты использовали как учебник и руководство к действию.

В 1936 году опубликована книга Каратэ-до Кёёхан: введены новые элементы в технике и ката. Из учтивости, Фунакоши заменил многие названия ката. Новые названия ката отражали дух Японского языка, как предписывала школа традиционного этикета — огасавара. В арсенал официального каратэ-до не вошли многие ката из книги 1922 года. Высокоэффективные методы тренировки, основанные на них, являясь оздоровительным и кодированным методом самообороны в повседневной жизни, никак не могли являться спортом.

В 1935 году, при поддержке национального комитета, начинает строиться первый зал каратэ-до. Весной 1936 года он был открыт под названием Шотокан, на котором настояли ученики Фунакоши. Гичина называли **«Шото»** или **«Сёто»** — слово может иметь значение **«тигр»**. Не случайно это животное в эмблеме школы. Однако литературный псевдоним учителя буквально означает **волны и сосны**. **«Кан»** — здание, дом. В любом случае, слово «Шотокан» значило дом или додзё Гичина. В этом зале оттачивали своё мастерство самые достойные со всей Японии. Они с гордостью говорили: «Мы из Шотокана». В нём начинали такие великие мастера, как Тайиджи Казэ и Масутацу Ояма (основатель Кёкусин-кай). В 1935 году провели первое спортивное (шиай) кумитэ по правилам иппон шобу, формируя каратэ-до Шотокан как зрелищный и увлекательный вид спорта, давая развитие теории спорта как части системы воспитания духа и тела. Именно этой части мы обязаны развитием мирового каратэ-до.

Однако мастер предупреждал ещё тогда, что больший уход в сторону условно-показательного спорта приведёт к потере сущности боевого духа, а гладиаторские бои в контактных схватках — к потере понятия искусства боя, и призывал мастеров сохранять эту тонкую грань.

Дух боевой нравственности, по сути своей оборонительный. В спорте понятие «шиай» заменяет понятие шобу (рукопашная схватка) и руководство принципом «буай синкен шобу» (смертельная схватка) и «сеси-о теэтсу» (преодоление мысли о жизни и смерти) только символически присутствует в действиях на татами. Техника в основном направлена на самооборону. Санкционированное убийство врага видоизменено на концепцию сдерживания атакующих действий нападающего. Внутренняя природа покоится на трёхсторонней связи: нравственность, дисциплина, эстетическая форма. «До» становится путём, которого должны придерживаться все последователи, но теряет естественный характер, путь является сугубо земным делом.

Система иерархии дан и кю используется для популяризации.

В 1937 году в Японии вводится обязательное преподавание каратэ-до по методу Шотокан во флоте и в войсках.

Большую заслугу в развитие спортивной техники Фунакоши Гичин приписывает своему третьему сыну Йошитаке Фунакоши (1915-1945). Великий учитель видел в нём своего приемника, с ним он занимался индивидуально и без посторонних глаз. Близкие звали его Годзё. **Йошитака Фунакоши работал ассистентом Гичина и управлял залом, вплоть до 1945 года. Он практически заложил основу техники спортивного кумитэ, которая используется до сих пор. В базовой технике остались ката его личной разработки Тайкьёку (первая причина). Йошитака Фунакоши ввёл удары с дальней дистанции и технику стремительных входов с длинных дистанций (тцури-аши), эффектные удары ногами в верхний уровень: маваши-дзёдан, ура-маваши-дзёдан, йоко тоби-гери, технику боя, основанную на стойке фудо-даци, с применением тейшо.** Его учениками были Тайджи Казе и Масутацу Ояма. К сожалению, в 1945 году в Японии не могли лечить туберкулёз, которым болел Йошитака, и он умер от лёгочного кровотечения.

Путь воинственного милитаризма эпохи Сева (сияющий мир, 1912-1989гг.) привёл Японию к национальной катастрофе 1945 года. Гичин Фунакоши тяжело переживал и смерть наследника, и поражение в войне, как и все самураи. Проигрыш Японии в войне привёл к введению оккупационных войск и запрету будо. Этот способствовал вывозу техники каратэ, которым занимались оккупационные войска, за пределы Японии. После подписания нового договора между Японией и США, Фунакоши Гичин совершает трёхмесячное турне по американским базам вместе с Исао Обато (университет Кийо), Тошио Камато (Васеда) и Масатоши Накаяма (Такушоку).

В 1948 году командой Фунакоши был создан фонд JKA (Японская Ассоциация каратэ), чтобы в одной организации различные школы могли развивать каратэ в Японии и экспортировать его во всем мире, поддерживая Японскую культуру и поврежденную войной международную репутацию. В 1950 году, с началом корейской кампании, происходит перестройка политических сил на Дальнем Востоке, и в Японии вновь открывается Бутокуден, а в 1952 году разрешаются занятия всеми видами боевых искусств.

В 1953 году ведущие мастера впервые официально были привлечены для обучения и демонстрации

в США. Фунакоши уже стар, отходит от политики, готовит к изданию свою последнюю работу «Каратэ-до — путь моей жизни». Но до последних дней своей жизни мастер не переставал практиковать каратэ-до и удивлять эффективностью своих действий.

В 1957 году начинается программа посылки японских специалистов JKA по каратэ за границу, и проводится официальный чемпионат по каратэ. Но 1957 год — год великой утраты. Основатель каратэ-до умер.

В 1968 г. в храме Энкаку-дзи был установлен не-большой каменный бюст, на котором кроме имени и фамилии мастера были выбиты слова: «Karate ni sente nashi» («Каратэ-до никогда не было средством нападения»). **Со смертью Гичина Фунакоши завершился важнейший этап в истории боя.**



Материал предоставлен В. В. Караваном

«Каждый выбирает для себя»



Бесменный председатель Харьковской областной федерации каратэ **Александр Геннадиевич Бирюков**, обладатель 3 дана JKA и 4 дана «Глобал-каратэ» — человек очень занятой. Это и неудивительно: ХОФК — довольно обширная и на данный момент активно развивающаяся структура. Организационная работа, соревнования, деловые поездки... Александра Геннадиевича даже в Харькове порой трудно застать. Но нам повезло. Между Чемпионатом Украины и поездкой на Чемпионат Европы в Литву, у него нашлась свободная минутка, чтобы ответить на несколько вопросов нашей редакции. Мы «перехватили» его в спортзале, где в это время вел тренировку его ученик, и удобно устроившись на подоконнике школьного коридора, начали беседу.

Как и когда Вы начали заниматься каратэ?

— Хронологии, как таковой, я не веду. В свое время, когда каратэ еще было закрытым видом спорта, занимался дзюдо. Но как только появилась первая информация я, будучи уже спортсменом дзюдоистом, и еще несколько человек начали заниматься параллельно и каратэ. Точнее, тем, что мы называли каратэ. После тренировки, по обрывочным сведениям пытались воспроизвести ката, отрабатывали удары руками, ногами. Это было где-то в конце 70-х годов. Постепенно каратэ переходило на первый план тренировочного процесса, все больше завладевая и нашим временем, и интересом. В начале 80-х я, уже тренер по дзюдо, сформировал группу, в которой ребята занимались каратэ. А когда из зала забрали татами, лишив, таким образом, возможности заниматься дзюдо, у нас осталось одно каратэ, как более универсальный вид, которым можно заниматься в любом зале и на любом покрытии.

А у Вас самого был тренер? Как Вы получали информацию?

— Тогда мало кто мог похвастаться личным сэнсеем. Мы, как и большинство спортсменов и тренеров того времени, черпали обрывочную информацию из переводных книг, каких-то публикаций. Но мне, к тому же, еще повезло, что в институте, где я преподавал дзюдо, учился мастер 1 дана JKA с Мадагаскара, который стал на тот момент моим сэнсеем, хотя сам он тренировался в моей группе под моим руководством. Он помогал мне в тренировочном процессе, а я учился у него ката. Он показал мне все ката Heian, Tekki Shodan, Kanku Dai. Зато я после первого посещения мной семинара смог похвастаться перед ним ката Eppri, которой он не знал, несмотря на то, что имел официально 1 дан. По окончании учебы в институте он уехал, и связь с ним, к сожалению, прервалась.

Когда и у кого Вы аттестовались?

— В то время об аттестации и мыслей не было, потому что каратэ одно время было вообще запрещено. И лишь к концу 80-х годов, когда оно уже стало официальным видом спорта, но еще не приобрело популярности, в Украину начали приезжать различные мастера. И первым, попавшимся нам «под руку» был Матиас Чезаре. Он провел первый технический семинар в Украине, на котором я получил свой 1 дан. А откуда родом был Матиас Чезаре?

— Трудно сказать. То ли итальянец, то ли испанец. Тогда это было не столь важно. У него был на то время шестой дан и для нас он был великий каратэка. И хоть, как оказалось впоследствии, он был не самой большой величиной, но для Украины это был бум, и первый семинар, который он проводил в Ростове-на-Дону, собрал более двухсот человек из Украины и России. И со многими довольно известными людьми, которые впоследствии стали у истоков Украинского каратэ и на данный момент имеют большие регалии, мы впервые встретились именно на семинаре этого мастера. Потом я у него же аттестовался на 2 дан.



А в Японию Вы ездили?

— Нет. В 1996 году у нас была попытка поехать в Японию на Чемпионат Мира. У нас было приглашение, билеты, но, к сожалению, визу нам тогда посольство не открыло. Было очень обидно.

Когда образовалась Харьковская областная федерация каратэ?

— До Харьковской областной федерации была еще Федерация городская, которая объединяла всех каратэка Харькова и области. Она была организована в 1990-91 годах. А в 1995 году, когда данная Федерация

«Каратэ — многогранный вид искусства, который нельзя ограничить чем-то одним. И человек, который им занимается, рано или поздно переступает через ограничения, которые он вначале сам наложил, и принимает и боевую сторону каратэ, и духовную, и сторону физического развития»

перестала выполнять свои функции, некоторые тренеры, в том числе и я, из нее ушли и объединились в Областную федерацию.

Сколько групп и клубов входило в Федерацию тогда и сколько — сейчас?

— Вначале нас было 11 человек — учредителей. На данный момент мы имеем 27 тренеров и довольно широкий спектр стилевых направлений.

А сколько сейчас в Федерации человек?

— Официально — где-то триста человек. Это те люди, которые платят членские взносы, получают членские карточки. А если учитывать «сочувствующих», людей, которые не являются официальными членами, а просто занимаются для себя и не участвуют в соревнованиях, то примерно человек 500-600.

Когда в Федерации состояло больше всего людей?

— Где-то начиная с 2005 года у нас — максимальное число занимающихся. Очень сильно «поджимают» молодые тренеры, которые недавно пришли в организацию. Они довольно активно работают в плане организации секций, проведении тренировок, привлечении новых людей в Федерацию. Так что последние два года наша структура весьма динамично развивается.

То есть интерес к каратэ не угас?

— Интерес не угас. Угасло в потенциальных новичках желание получить за месяц черный пояс и стать непобедимым мастером, как это было раньше. Тогда в сентябре на открытие зала приходило по 150-200 человек, а оставались единицы. Сейчас люди подходят к тренировкам осознанно, и такого отсева нет. Процент двадцать, как в любом виде спорта.

Давно ли в Шотокан появились внутристилевые отличия? С чем, по-Вашему, это связано?

— Еще при жизни сэнсея Фунакоши, где-то в середине 50-х годов, многие его ученики, ставшие инструкторами, начали разрабатывать свои методы тренировок, расставляя свои акценты в процессе подготовки каратэка, как в ката, так и в кумите. С этого момента и начались раздоры внутри JKA. Кто-то остался на стороне традиционного каратэ, пропагандируемого сэнсеем Фунакоши, другие считали, что он дает не то, что бы хотелось тренерам нового поколения. Вот эти разногласия и привели к тому, что начали возникать новые направления и течения. Но все же основная причина дробления Шотокан на более мелкие направления, я думаю, коммерческая. И хоть для многих это неприемлемо, в понимании японцев это — нормально. Каждый тренер, каждый мастер хочет иметь свое собственное направление, которое бы зависело



полностью от него, подчинялось его требованиям, его видению развития каратэ. Каждый хочет, чтобы под ним была выстроена какая-то пирамида, которая была бы подчинена именно ему. И чтобы он, в свою очередь, имел возможность и технического, и материального воздействия на своих учеников. Поэтому в JKA сейчас масса стилевых различий, выражающихся в требованиях и к ката, и к кумитэ, и к аттестации. И от этого — масса проблем. Это все сейчас настолько запутанный процесс, что очень сложно уследить кто, как и где какие требования выдвигает именно в плане каратэ.

Как по-Вашему, каратэ, как боевое искусство, от этого страдает?

— Это все очень неоднозначно. Любое развитие идет по непростому пути. По моему мнению, каратэ, как боевое искусство, имеет право на существование в любом виде. И мы не можем сказать, какой из этих видов правильный. Для некоторых мастеров основополагающим и единственно верным является применение каратэ только как боевой системы. Другие считают, что каратэ является искусством формирования личности. Для кого-то это путь духовного совер-

«Я бы хотел, чтобы каратэ воспитывало настоящих мужчин. Я думаю, если ребенку постепенно прививать принципы каратэ, то он, в конечном счете, станет более совершенной личностью»



шения, другой уверен, что каратэ должно применяться и так, и так. Каждое мнение имеет право на жизнь. Просто люди должны быть к этому более терпимыми и выбирать из огромного перечня целей и задач каратэ то, что для него является важным и приемлемым. Каратэ — многогранный вид искусства, который нельзя ограничить чем-то одним. И человек, который им занимается, рано или поздно переступает через ограничения, которые он вначале сам наложил, и принимает и боевую сторону каратэ, и духовную, и сторону физического развития.

А что именно для Вас каратэ?

— Для меня каратэ сейчас стало фактически родом занятий, которому я посвящаю все свое время. К сожалению, это все меньше и меньше и боевой вид, и духовный и физи-



ческий, а, скорее, вид менеджмента. Моя должность требует от меня огромной бумажной работы и все меньше позволяет заниматься деятельностью, которой бы я хотел. Но я понимаю, что без такого рода деятельности Федерация будет в чем-то ограничена, а потому я взял на себя этот род занятий, который помогает моим ученикам работать, не отвлекаясь на какие-то организационные и бумажные проблемы.

Что же касается приоритетов, то для меня самым важным является духовный аспект каратэ. Аспект развития личности. У нас сейчас, к сожалению, мало мужчин, а все больше каких-то аморфных мальчиков. Я бы хотел, чтобы каратэ воспитывало настоящих мужчин. Я думаю, если ребенку постепенно прививать принципы каратэ, то он, в конечном счете, станет более совершенной личностью. Если он будет изначально заниматься каратэ, как духовным видом совершенствования, то рано или поздно он придет и к пониманию каратэ, как боевого искусства, будо.

Когда Федерация начала организовывать и проводить соревнования?

— Соревнования она начала проводиться еще до своего образования. Харьков одно время считался центром боевых искусств. И первые Чемпионаты Украины в 1989-1991 годах проводились именно здесь. Вот их-то и организовывала ХОФК, хотя на тот момент она еще не была организована ни в городскую, ни в областную Федерацию.

Как за время работы ХОФК изменился уровень соревнований?

— Я считаю, что он значительно вырос в организационном плане. Соревнования, которые были раньше, больше напоминали клубные турнирики. Мало участников, не очень хорошая организация. Все это было сделано на «скорую руку». Но последние турниры, которые мы проводим, на мой взгляд, уже приближаются к требованиям проведения Чемпионатов Европы и Мира именно в плане организации. Есть еще, чему учиться, есть, над чем работать, но уже нет явных провалов.

Что же касается наших спортсменов, то они стоят на одном уровне со спортсменами европейскими, многие из них известны в мире и ни в чем не уступают своим именитым соперникам из других стран.

Перед последним, XIII Чемпионатом Украины в Харьков

для проведения технического семинара был приглашен сэнсей Йорген Бура. Это первый мастер такого уровня, приезжающий к нам?

— Для Харькова — да. А вообще Украина не страдает от отсутствия внимания сэнсеев международного уровня, занимающих руководящие посты в федерациях.

Каковы Ваши впечатления от семинара?

— К сожалению, мне, как представителю оргкомитета, большую часть семинара пришлось пропустить. Но если судить по тому, что я видел и по отзывам других спортсменов и инструкторов, то я считаю, что сэнсей Бура — професси-

«Что же касается наших спортсменов, то они стоят на одном уровне со спортсменами европейскими, многие из них известны в мире и ни в чем не уступают своим именитым соперниками из других стран»

онал очень высокого уровня. Это человек, который видит и знает каратэ изнутри, один из выдающихся мастеров своего времени. Те тонкости, о которых он говорил на семинаре, мы бы еще долго могли не знать, потому что никогда бы не услышали о них от японцев, которые к ним привычны, а потому не считают нужным заострять на этом внимание. А для европейца они как раз очень важны. И сэнсей Бура все эти мелочи буквально в конспективном порядке выдавал нашим тренерам и спортсменам. И это, я считаю, очень большой шаг вперед для всех, посетивших его семинар. Можно, конечно, упрекнуть его в том, что семинар был не динамичным, не на все слои спортсменов рассчитан, но то, что давал сэнсей Бура — это, несомненно, очень важная и ценная информация, которую мы раньше никогда не слышали.

Каковы его впечатления от прошедшего Чемпионата?

— На данный момент в офис JKA WF Украины пришло от него письмо с благодарностью за то, что его пригласили на семинар, похвалой нашим детям, спортсменам и судьям, которые провели эти соревнования на достаточно высоком уровне. Кроме того, он пообещал, что на ближайшем Чемпионате



Европы, который состоится 31 марта — 1 апреля в Литве, на конгрессе будет рассматриваться вопрос о проведении Чемпионата Европы в Украине. Это очень высокая честь, которая была бы невозможна, если бы ему не понравились наши соревнования.

А вам не кажется, что каратэ в последнее время слишком спортивизировалось? Ведь спортсмену при таком плотном графике соревнований приходится, вместо того, чтобы осваивать что-то новое, просто оттачивать какие-то свои «коронки».

— Это издержки современного каратэ. К сожалению, интенсификация соревновательной деятельности не лучшим образом сказывается на подготовке каратэка, но таковы реалии нашей жизни, и мы не можем этого изменить.

А как, в таком случае, можно в каратэ удержаться на грани между искусством и ремеслом?

— Только благодаря индивидуальной работе, заинтересованности и самоотдаче. Это личный выбор каждого каратэка. Становясь тренером, человек теряет возможность

тренироваться. Становясь на путь соревновательной деятельности, он перестает совершенствоваться в техническом плане. Точнее, совершенствование идет с перекосами. Но это, опять же, выбор каждого.

Ну и, в заключение, что бы Вы хотели пожелать нашим читателям?

— Я хотел бы пожелать им найти себя в каком-либо роде деятельности. Любом, будь это спорт, компьютерное дело, художественная фотография... Любой род деятельности требует полной самоотдачи, и если у человека есть в жизни то, что его интересует глубоко и полно и заставляет его самовыражаться — это замечательно. А человек, которому ничего не интересно — живет серой жизнью.

Беседовала Яна Блашкевич

Фотографии из личного архива А.Г. Бирюкова

Харьковская областная федерация каратэ-до

В 1989 году была создана Харьковская городская федерация каратэ, юридически оформив существующее объединение тренеров и спортсменов, занимающихся и развивающих каратэ в Харьковском регионе. В то время Харьков по праву считался одним из центров боевых искусств Украины, что подтверждается проведением первых чемпионатов республики по каратэ именно на Слобожанщине. Постепенно деятельность городской федерации прекратилась, из нее вышла большая часть тренерского состава, образовав в 1995 году Харьковскую областную федерацию каратэ-до, ставшую преемницей городской федерации и успешно действующую в настоящее время.

Федерация объединяет 27 ведущих тренеров и инструкторов каратэ области, ее членами является около 800 спортсменов города Харькова и региона. Основными направлениями и стилями каратэ, которые развивает областная федерация каратэ-до, являются стили Шотокан (версии JKA, JKS, SKIF, WSKF, KWF), стили Годзю-рю, Госоку-рю (IKA), направления WKF, TKA, WAMMCo и др.

Президентом ХОФК является Бирюков Александр, 3-й Дан JKA, судья международной категории, генеральный секретарь Всеукраинской федерации каратэ-до «JKA WF». Из ведущих тренеров Федерации, подготовивших целую плеяду спортсменов — чемпионов Украины, призеров национальных и международных турниров можно назвать Каравана Владимира, Мазалова Сергея, Корниенко Виталия, Королева Андрея. Многие из тренеров Федерации продолжают выступать за сборную команду Харьковской области и Украины, защищая честь региона на турнирах различного уровня, за-

воевая медали и кубки — это Поддубова Анна, чемпионка мира и Европы последних лет, мастер спорта международного класса, Никифоров Алексей — бронзовый призер в командном кумитэ на чемпионате Европы JKA в Норвегии 2005 года, Белый Владимир, Баранов Михаил, Ястребов Олег, Трачук Юрий, Романенко Сергей — многократные чемпионы Украины в ката и кумитэ. К ведущим тренерам ХОФК относятся Шахпазов Басир, Матвеев Сергей, Велик Павел, Головаш Дмитрий и др. Успешно развивают стиль годзю-рю в регионе тренеры клуба «Дзютэ» под руководством Духова Олега.

Из спортсменов Федерации в последнее время наиболее отличились Гузенко Андрей и Гидрат Антон, ставшие победителями и призерами международных турниров, неоднократные чемпионы Украины в разных версиях, чемпионы и призеры национальных турниров Тарасова Лариса, Алексеенко Александр, Пустовит Марина, Корнилова Наталья, Черкашина Анастасия, Теофилова Александра и множество других спортсменов Федерации.

В настоящее время Харьковская областная федерация каратэ-до динамично развивается, делая упор на повышение квалификации инструкторского и тренерского состава, расширение географии секций и клубов в области, участие в национальных и международных соревнованиях. Ежегодно проводятся учебно-тренировочные сборы для спортсменов и инструкторов, тренерские сборы. Создана сборная команда области по каратэ, ведется учет рейтинга спортсменов. В учебном году проходит четыре чемпионата и первенства области по различным версиям каратэ, кубок области среди клубных команд. Это позволяет надеяться, что и в дальнейшем спортсмены Харьковской областной федерации каратэ-до будут добиваться успехов в выступлениях на соревнованиях всех рангов!

Сайт Федерации: <http://hofk.org/index.html>

KANKU-DAI (Канку-Дай, «созерцание небес», «созерцание неба»), где «ку» обозначает не только небо, но и Вселенную, Пустоту. Первоначальное название ката — Кушанку (Kushanku) по имени наместника китайского императора Минго на Окинаве (1756г.) Гунь-Сянь-цзюна. 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. Фунакоси (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.

Существует много вариантов этого вида ката: Дай и Шо в Шотокан; известны также Shiho Kushanku и другие, более представленные из Сюри-Тэ. Также как chihana kushanku, kushanku из kitayara, из kuniyoshi и т.д.

Сэнсэй Итосу квалифицировал ката, создав пять видов HEIAN, которым он обучал в средних учебных заведениях.

Если правильно обучить HEIAN, усвоение KANKU станет более легким, и именно такая методика рекомендуется.

Как и BASSAI, ката представлен в Шотокан и во всеяпонской федерации каратэ-до. Его изучение всячески рекомендуется. Это самый длительный из ката, он состоит из 65 движений и выполняется в течение 1,5 мин. приблизительно. Он был назван японским kanku (смотри на небо), представляет из себя всевозможные приемы защиты и контратак против 8 противников. Этот ката начинается поднятием обеих рук (откуда и идет японское название «смотри в небо»). Это любимое ката Г. Фунакоши.

Считается, что в этой ката зашифрована вся основная техника Шотокана.



GANKAKU (Ганкаку, «журавль на утесе») — это название в стиле Шотокан. Древнее название Чинто (CHINTO) по имени создателя, китайского посланника на Окинаве.

Принадлежит к стилю Серэй-Рю, как объясняет Г. Фунакоши своей книге.

Это очень древнее ката и имя создателя неизвестно, хотя было доказано, что оно было выучено мастером Мацумора и практиковалось в стилях Шотокан и Сито-Рю. Позже оно было усовершенствовано мастерами Киятаке и Итосу, а самый последний вариант был заимствован стилем Шотокан.

Ката принадлежит к группе с перпендикулярными и вертикальными линиями, а главной особенностью его является стойка SAGI-ASHI-DACHI.

В Шотокане оно называется GANKAKU из-за своего сходства с журавлем, который защищается от врага, стоя на одной ноге на вершине скалы. Для победы над противником необходимы концентрация силы и равновесие, так как атакующий становится на одну ногу и одновременно атакует уоко-geri-ugaken. Более прогрессивная техника включает в себя: выкручивание кисти противника и притягивание ее к бедру для контратаки; поднятие рук в juji-uke и разворот опоры и т.д.

Приведенные рисунки демонстрируют ключевые моменты ката Канку-Дай и Ганкаку.



Демонстрирует Алексей Никифоров

ГАНКАКУ





15-16 марта 2007г.
в Харькове состоялся
семинар технического
директора JKA WF
Европы Йоргена Буры
(8 Дан, Дания)

Программа семинара:

1. Технический семинар (kihon);
2. Семинар по kata (Heian-kata, Sentei-kata, Unsu, Gojushiho-Sho, Sochin);
3. Семинар для судей.

«Каратэ — это жизнь»

«Самое главное для каратиста

— это, в первую очередь,
дисциплина и воспитание
характера.

Потому что каратэ живет
не только в до-дзэ или
спортивном зале.

Это — жизнь
каждого каратиста.

Каратэ должно находиться
езде, во всем, что они делают.

И, по моему мнению, если
больше людей во всем мире
будут заниматься каратэ — они
перестанут воевать»

Йорген Бура



Сенсей Йорген Бура (7-й Дан Японской Ассоциации Каратэ — JKA и 8-й Дан Всемирной федерации каратэ — WKF) — один из авторитетнейших специалистов как в области kata, так и kumite. На данный момент он — единственный европеец, являющийся обладателем трех лицензий категории А: инструкторской, экзаменаторской и судейской, и к тому же, единственный иностранец — член Shihan-kai в Японии.

Сенсей Бура — основатель и ключевая фигура в становлении и развитии каратэ JKA в Дании. Начиная с 1960, года сенсей Бура — один из наиболее активных и последовательных сторонников воплощения идей Японской Ассоциации Карате на территории всей Скандинавии. Его титанические усилия, непоколебимая воля и упорство в достижении поставленных целей снискали ему уважение всех приверженцев самобытного японского каратэ, которые признали его лидерские качества.

В настоящее время сенсей Бура является техническим директором JKA в Европе. Он каждый год посещает родину каратэ, привнося, таким образом, самые передовые изменения в развитии карате в Европе.

В марте этого года сенсей Бура впервые посетил Украину, а, точнее, Харьков, где провел для спортсменов и судей технический семинар и поучаствовал в качестве наблюдателя и консультанта в XIII Чемпионате Украины по каратэ (JKA). Каждый день его пребывания в Харькове был чрезвычайно насыщен, но нам все же удалось на несколько минут завладеть вниманием сенсея и побеседовать с ним. К обоюдному, надо сказать, удовольствию, ибо, как сенсей Бура сам признался: «Мне нравится рассказывать людям о том, чем я занимаюсь».

Скажите, пожалуйста, сколько лет Вы занимаетесь карате?

В этом году будет уже 49 лет.

Почему из всех стилей каратэ Вы выбрали именно стиль Шотокан?

Я начинал сначала со стиля Го-дзю-рю, потому что он был наиболее доступен для меня, когда я жил в Германии. Но это было только на протяжении трех лет. Потом из Европы приехал мой нынешний инструктор, я встретился с ним и сразу понял, что Шотокан — это именно мой стиль, тот стиль, который мне нужен.

Чем именно он Вам понравился?

Больше всего мне нравится динамика этого стиля, его очень интересные стойки. Кроме того, для него характерна совершенно удивительная дисциплина, что мне особенно важно, потому что для меня каратэ — не только спорт, но и стиль жизни.

Какие цели Вы преследовали, начиная заниматься каратэ, и изменились ли они с течением времени?

Нет, цели не изменились. Прежде, чем начать заниматься каратэ, я изучал дзю-до. Но у меня — небольшой рост, и каждый раз, когда я выходил против более высокого противника (что, как вы понимаете, случалось нередко), мне было довольно неудобно с ним бороться: я буквально «вешался» на него. Но когда я был в Германии и увидел демонстрацию техники каратэ, я понял, что даже высокий и крупный человек может быть побежден более низким и щуплым противником. Потому что каратэ в большей степени зависит не от физической силы, а от того, как человек думает, какая у него техника и скорость движений.



Вы хотели именно драться и побеждать или Вас в каратэ все же привлек и привлекает какой-то другой аспект?

Здесь очень сложно сказать. Дело в том, что, в первую очередь, я буддист. И мне не нравится причинять вред или боль кому бы то ни было. Мне намного интереснее было тогда научиться защищаться. А в каратэ JKA как раз есть завет от сенсея Фунакоши: «Не атакуй первым». Поэтому для меня, как буддиста, это был как раз тот стиль, который необходим.

Вы стали буддистом под влиянием занятий каратэ?

Да. Дело в том, что по легенде основателем каратэ является Бодхидхарма, то есть, в определенном смысле Будда, и этот человек тем и занимался, что учил людей защищать себя. Поэтому смысл каратэ очень близок к буддизму. Практически каратэ и буддизм — это эквивалентные понятия. Для меня буддизм — это не религия. Я отношусь к нему не как к христианству или мусульманству. Я уважаю все религии, но буддизм для меня — это, в первую очередь, некое отношение к жизни, исходящее из предпосылки, что каждый человек в какой-то степени Будда. Он идет по определенному Пути, и для меня этот Путь — каратэ.

Как давно Вы ездите на семинары в Японию? Когда начали сами их проводить?

С 1979 года езжу сам. А с 1980 года, когда я в составе небольшой группы мастеров создали организацию JKA Европы, ко мне начали по-



ступать просьбы проводить семинары и помогать в их организации.

Как по-Вашему, отличаются ли спортсмены и судьи разных стран друг от друга и если да, то в чем суть этих отличий?

Вообще-то сложно об этом судить. Но, например, сейчас я езжу не только по Восточной и Западной Европе, но и по другим странам и заметил, что представители восточных, точнее, восточнославянских стран, в большей



степени отдаются занятиям каратэ, хотят учиться и, по сути дела, благодаря этому желанию представляют собой более сильных спортсменов и судей. Ну, а что касается судей вообще — то тут везде одно и то же. Все хотят, чтобы их спортсмен выиграл. Так что судейская предвзятость — это общая большая проблема.

Вы впервые проводите семинар в Украине. Как Вам понравились наши спортсмены? Отличаются ли они от спортсменов других стран?

Украинские спортсмены очень, очень хороши. Мне особенно понравилось их отношение к семинару. Рассказывая, я после перевода видел их реакцию, и по лицам было понятно, что они что-то понимают, что-то берут для себя. И это было мне, как учителю, очень приятно, потому что в этом, в принципе, и заключается моя жизнь, как каратиста. И еще мне очень нравится, как украинцы относятся друг к другу. Чувствуется некая забота, понимание.

Какие черты характера Вы считаете самыми важными для каратиста?

Самое главное для каратиста — это, в первую очередь, дисциплина и воспитание характера. Потому что каратэ живет не только в до-дзэ или спортивном зале. Это — жизнь каждого каратиста. Каратэ должно находиться везде, во всем, что они делают. И, по моему мнению, если больше людей во всем мире будут заниматься каратэ — они перестанут воевать.

В Европе сейчас есть одна очень большая проблема — дети растут без понимания дисциплины и без понимания уважения. Они не уважают ни родителей, ни других людей, и очень часто причиняют много вреда и себе, и окружающим. Поэтому те ребята, которые у нас в Дании занимаются каратэ — очень много постигают для себя, в первую очередь в плане самодисциплины. И их родители очень счастливы, потому что дети не идут в криминал, учатся уважать других людей. По сути дела, каратэ — это одна большая семья, в которой мы учимся находить гармонию с собой, самодисциплинироваться. И если мы кланяемся — это не значит, что у нас военная организация. Этот поклон человек делает, в первую очередь, для себя, потому что это его внутреннее понимание дисциплины. И, есте-



ственно, человеку, находящемуся в такой большой семье нечего бояться. Карате освобождает его от страха за себя, близких, поскольку он может защитить и себя, и их. А потому ему нет необходимости ждать чего-то плохого от таких же людей, как и он.

Хотели бы Вы что-то сказать нашим читателям, основная масса которых наверняка занимается, если не каратэ, то каким-либо другим видом боевых искусств?

Самое главное, что я бы хотел сказать, это то, что в боевых искусствах не существует лучших или худших стилей. И если я выбрал Шотокан — это значит, что это лучший стиль именно для меня, но я уважаю все стили и направления. Повторюсь: нет стилей лучших, есть такие, которые подходят тому или иному человеку. А в общем, мы — одна единая семья.

Беседовала: Яна Блашкевич

Переводил: Алексей Левадный

Фото: Андрей Филиппский



Чемпионат Украины по каратэ по версии JKA

17-18 марта 2007 года в Харькове прошел XIII Чемпионат Украины по каратэ (версия JKA).

В соревнованиях по каратэ (версия JKA WF) существуют следующие программы:

- Kumite — индивидуальное, командное.
- Kata — индивидуальное, командное.

Kumite

Правила проведения поединков.

1. В соревнованиях по kumite 2 спортсмена, находясь на площадке, в течение определенного времени свободно выполняют различного рода технику по отношению друг к другу и борются за превосходство.

Существует два различных метода подсчета очков:

- «Ippon-shobu» — если один из спортсменов в течение назначенного времени набрал полное очко или два раза по пол-очка, то он объявляется победителем.
- «Sanbon-shobu» — если один из спортсменов набрал два полных очка или комбинацию полного очка с пол-очка, то он объявляется победителем.

2. В течение поединка все технические действия (удары руками и ногами) должны иметь контроль. Дистанция про-

ведения техники должна быть достаточно близкой, чтобы эффективность технического действия была очевидной. Запрещены прямые удары.

Командный раздел

1. В командном разделе выступают команды, состоящие из нечетного числа участников.

2. Как правило, в первом кругу соревнований должны присутствовать все члены команды. Далее команда, в которой не хватает спортсмена, имеет право продолжать участие, но поединки должны протекать в установленном порядке (сдвигая участников на позицию или две с целью заместить отсутствующих). Если в каком-то поединке заместить отсутствующего не удалось, то команде зачитывается поражение в данном поединке.

3. Порядок участия спортсменов команды в поединках необходимо зарегистрировать до начала соревнований по командному kumite. Каждый индивидуальный поединок будет проводиться в соответствии с данным (зарегистрированным) порядком, индивидуальные результаты будут суммироваться и по ним будет определяться команда-победитель.

4. Правила предусматривают две нижеследующие разновидности соревнований по командному kumite:

— «Поединки на выбывание» — каждый участник команды проводит один поединок, результат которого прибавляется к общим, формирующим командный результат. Если команды сыграли вничью, то во внимание будет приниматься непосредственно счет поединка (в порядке ценности иппон — 1 полное очко, дает победу по решению судей). Если и в этом случае результатом остается ничья, то проводится «решающий поединок» (Daihyo-ketteisen), определяющий победителя.

— В случае назначения «решающего поединка» каждая команда выдвигает своего представителя, который будет участвовать в поединке во второй раз. «Решающий поединок» будет длиться до тех пор, пока не определится команда-



победитель. В этом случае выступавший ранее спортсмен имеет право выступать еще, но не в третий раз.

— «Круговые соревнования на вылет» — победитель 1-го поединка остается на площадке и продолжает бои, пока не потерпит поражение. Проигравший покидает площадку, его место занимает другой член команды. Если все члены команды проигрывают — команда терпит поражение.

— Запрещается участие смешанных команд (жен. + муж.).

Соревнования по kata.

Kata (форма) выполняется в пределах площадки. Судьи выносят свои решения и объявляют победителя. Существуют следующие типы выступлений по kata:

— по флажковой системе — два спортсмена выполняют один комплекс. Решение судьи показывают посредством белого или красного флажков.

— по бальной системе — каждый судья выносит оценку в количестве баллов, сумма судейских оценок составляет общий балл за выступление спортсмена.

Выписка по результатам соревнований (первые десять команд)

Рейтинг команд

№ пп	КОМАНДА, ГОРОД	БАЛЛЫ	МЕСТО
1	Харьков ХОФК Кенсо	126	1
2	Львівська Стрий	81	2
3	Харьков ХОФК Тора	68	3
4	Донецк Сан До Кен	55	4
5	Бабаи ХОФК Бусидо	38	5
6	Одесса СК Легион	35	6
7	Киев ВФ ЯАК	34	7
8	Киев Сен-бин	26	8
9	Харьков ХОФК ФиС Будо	23	9
10	Вознесенск с/к Возко	22	10

Десятка сильнейших участников (по баллам)

№ пп	УЧАСТНИК	ТРЕНЕР	КОЛ-ВО МЕСТ			БАЛЛЫ
			1 М	2 М	3 М	
1	Поддубова Анна Ивановна	Бирюков А.	3	1	-	11
2	Кравченко Никита Сергеевич	Поддубова А.	3	-	-	9
3	Русанова Александра Игоревна	Поддубова А.	3	-	-	9
4	Гординская Ирина	Моисеев И.	2	1	-	8
5	Бигич Екатерина Александровна	Сираковский М.	2	1	-	8
6	Сафаргалина Ксения Андреевна	Поддубова А.	2	1	-	8
7	Караван Владимир Владимирович	Караван В.	1	2	-	7
8	Кратунко Георгий Александрович	Кратунко А.	2	-	1	7
9	Колесникова Ольга Владиславовна	Каморкин Д.	1	2	-	7
10	Сипко Максим Константинович	Поддубова А.	2	-	1	7



— командное kata — три спортсмена одновременно выполняют один и тот же комплекс. В исходном положении они должны смотреть вперед в сторону рефери. Спортсмены вольны выбрать исходное положение внутри площадки. Команда оценивается общим баллом по бальной системе.

Спортсмен (команда) может выбирать kata из списка, утвержденном Советом мастеров «Shihankai».

Классификация выступлений по kata:

— выступление по системе «Shitei-kata» — назначенное kata. Рефери выбирает любое kata из списка, приведенного ниже. Выступление оценивается по системе флажков.

Список «Shitei-kata»: Heian-Shodan, Heian-Nidan, Heian-Sandan, Heian-Yondan, Heian-Godan, Tekki-Shodan.

— выступление по «Shitei-kata» — kata по выбору. Рефери выбирает любое kata из списка, приведенного ниже. Система оценивания — по флажкам.

Список «Shitei-kata»: Bassai-Dai, kanku-Dai, Empi, Jion.

— выступление по «Sentei-kata» — бальная система. Спортсмен выбирает одно из kata, указанную выше и выполняет ее.

— выступление по «Tokui-kata» — любимое kata — спортсмен выбирает самостоятельно одну из указанных выше kata и выполняет ее. Оценивание проводится по бальной системе.

Фото: Андрей Филиппский

III ВСЕУКРАИНСКИЕ ЛЕТНИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ПО БОКСУ

На протяжении недели Вы могли стать свидетелями мастер-класса по боксу в рамках III Всеукраинских летних спортивных игр на ринге спорт-комплекса «Локомотив». Вашему вниманию представляем галерею победителей и эксклюзивные интервью сразу после финальных поединков



Информация об участии Харьковской областной федерации бокса в организации и проведении III Всеукраинских летних спортивных игр по боксу в г.Харькове в период с 11 по 18 марта 2007г.

По инициативе Харьковской областной федерации бокса (ХОФБ), в лице его руководителей, Президента ХОФБ Скидана А.С., I Вице-президента Задорожного Л.Я., Вице-президента Бороха Ю.В. и Федерации бокса Украины (ФБУ) было предложено местом проведения III Всеукраинских летних спортивных игр по боксу среди взрослых определить г.Харьков. Данное предложение ФБУ было с благодарностью принято, согласовано с Министерством по делам семьи, молодежи и спорта Украины и утверждено.

Вице-президент ХОФБ Борох Ю.В., применяя свою неиссякаемую энергию, желание и умение, решил один из важнейших, узловых вопросов — это определение самого места проведения важнейших соревнований в Украине по боксу, соревнований 4-х летнего цикла их проведения. Этим местом определили один из престижных, современных Дворцов спорта Украины — Харьковский Дворец спорта «Локомотив» им.Г.Кирпы. ХОФБ обратилась с ходатайственным письмом и просьбой о предоставлении этого прекрасного спортивного комплекса «Локомотив» к руководству Южной железной дороги. Начальник Южной железной дороги, Герой Украины Остапчук Виктор

Николаевич, являясь крупным руководителем государственного масштаба, решая важнейшие, перво-степенные вопросы хозяйственно-государственной деятельности, уделяет огромное внимание развитию физкультуры и спорта в регионе, предприятиях и организациях Южной железной дороги, удовлетворил ходатайство ХОФБ и предоставил уникальный спортивный комплекс — Дворец спорта «Локомотив» для проведения III Всеукраинских летних спортивных игр по боксу.

Руководителями ХОФБ был создан оперативный штаб и Оргкомитет по подготовке и проведению этих соревнований, куда вошли лучшие и авторитетные специалисты, имеющие большой практический опыт по организации и проведению соревнований по боксу общегосударственного уровня. Оперативный штаб ХОФБ подготовил обширный, всесторонний план подготовки к проведению столь высокого спортивного форума в г.Харькове и приступил к активной его реализации. Под руководством Президента ХОФБ Скидана А.С., при постоянном участии в решении многих важнейших узловых вопросов Вице-президентов Задорожного Л.Я. и Бороха Ю.В., были реализованы в жизнь все вопросы, связанные с приемом, размещением, питанием, медицинским обеспечением и досугом всех участников, тренеров, представителей, судей Украины. Для благоприятного проживания участников, тренеров, судей, последним были предоставлены прекрасные условия проживания в двух престижных гостиницах г.Харькова: «Мир» и «Металлист». Хорошие бытовые условия проживания и питания способствовали облегчению успешных выступлений боксеров на двух рингах Дворца спорта «Локомотив».

В г.Харьков прибыли спортивные делегации из 28 регионов, г.Севастополя и г.Киева с общим количеством 244 участников и около 250 тренеров и представителей. Все прибывшие участники и тренеры были успешно размещены в лучших гостиницах г.Харькова.

Результаты выступления сборной команды Харьковской области

Сборная команда Харьковской области состояла из 11 боксеров в 9 весовых категориях. На протяжении всего периода проведения соревнований боксеры харьковской команды показали, что в команде собраны лучшие и сильнейшие боксеры ХОФБ, представляющие собой единый, сплоченный дружный коллектив. Боксеры жили одной целью — победить, успешно выступить, достойно представить харьковскую возрождающуюся школу бокса.

Свои лучшие спортивные качества, бойцовский характер, высокую ответственность за результат выступления команды продемонстрировали боксеры: Шкарубо Денис, занявший III место и выполнивший норматив «Мастер спорта Украины», мастер спорта Голубов Сергей, завоевавший серебряную медаль.



«Харьковская школа бокса возвращается на линию передовых рубежей сильнейших боксеров Украины»

Сергей проявил на рингах Дворца спорта «Локомотив» лучшие спортивные качества, волю к победе, высокое мастерство, но уступил в финальном поединке Чемпиону Мира, МСМК из г.Одесса Василию Ломаченко. Мастер спорта Левченко Владимир завоевал бронзовую награду, проявив при этом высокое мастерство и волю к победе.

Благодаря своей уникальной технике ведения боя, своим нестандартными действиями, Чемпионом игр стал мастер спорта Гасанов Турал. «Взрывной» боксер, взламывающий защиту сильнейших боксеров Украины, достойно и по праву выиграл чемпионское звание. Турал Гасанов является всеобщим любимцем харьковских любителей бокса.

Мастер спорта Александр Исмаев — любимец зрителей — боксировал в родных стенах своего любимого клуба «Локомотив». Выступил исключительно собрано, демонстрируя высокую техническую оснащенность, чередуемую множеством комбинаций и сильными ударами. Секундировал своего любимца и друга один из меценатов соревнований, человек, живущий боксом, всецело и до конца бескорыстный, Вице-президент ХОФБ Борох Ю.В. Честь и хвала этому замечательному человеку. Александр Исмаев внес весомый вклад в общекомандную победу, завоевав бронзовую медаль на Играх.

Кандидат в мастера спорта Макагоненко Артем выступил очень хорошо, ровно, продемонстрировал высокую силу воли и мастерство, заслуженно завоевал бронзовую медаль Игр.

Мастер спорта Булгаков Дмитрий завоевал бронзовую медаль Игр. На данных соревнованиях раскрылся как одаренный, сильный и волевой боксер. Один из перспективных боксеров Украины, способный успешно выступать на последующих соревнованиях на Чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских Играх.

Кандидат в мастера спорта Сердюков Виталий — супертяжеловес — выступил на этих соревнованиях наиболее сильно, мощно продемонстрировал незаурядное мастерство и волю к победе. У Виталия Сердюкова заложен высокий резервный потенциал, дающий право рассчитывать на улучшение мастерства боксера и достижения более высоких и престижных побед в соревнованиях самого высокого ранга.

Очень высокая степень готовности к участию в соревнованиях была достигнута мастером спорта Гнатковским Павлом, мастером спорта Ивановым Александром, мастером спорта Гвоздиком Александром

и др. К большому сожалению, по воле жребия, спортивная судьба свела наших боксеров с сильнейшими боксерами Украины... И в итоге, они проиграли свои поединки спортсменам, ставшими Чемпионами Игр, каждый в своей весовой категории, но оказав при этом весьма солидное сопротивление и мастерство. Вышеуказанным боксерам в ближайшем будущем предстоит оспаривать свое мастерство и доказывать на рингах Украины, что они по праву являются одними из сильнейших в Украине.

Огромную работу провел тренерский состав ХОФБ: ЗТУ Бурмак В.А., мастер спорта Родителей В.И., ЗТУ Демченко В.Н., Красов Б.В., Борох Ю.В., Гаджимагомедов К.А. Возглавляет эту славную когорту тренеров лучший тренер ХОФБ, старший тренер сборной команды Харьковской области, МС СССР Даниленко В.А. На соревнованиях III Всеукраинских летних спортивных игр по боксу в г. Харькове принимали участие сильнейшие боксеры Украины, участвовавшие в престижных соревнованиях Европы и Мира и завоевывающих там медали самого высокого достоинства.

По спортивной квалификации в III Всеукраинских летних спортивных играх приняли участие 23 МСМК, 110 Мастеров спорта, 96 КМС.

Спортсмены ХОФБ по итогам выступлений заняли 5 общекомандное место.

I-е общекомандное место заняла команда Николаевской области.

II-е общекомандное место заняла команда Винницкой области.

III-е общекомандное место заняла команда Полтавской области.

Материал предоставлен Секретариатом Харьковской областной федерации бокса.



МАСТЕР-КЛАСС КОЖАНОЙ ПЕРЧАТКИ

«Несовместимы
задор огня
и опыта напор,
рождают новое
всему
наперекор»

Мэтр Дж. Голдинг



ГАЛЕРЕЯ МАСТЕРОВ

Георгий Чигаев, мастер спорта международного класса, город Львов, тренер Сосновский.

Что означает для Вас победа на этом турнире?

Прежде всего, это опыт, который приходит только с боями, тем более что это Всеукраинский турнир.

А как же быть с тем, что именно победители данного турнира формируют сборную команду Украины и будут защищать престиж страны на Чемпионате Мира в Москве?

Безусловно, это очень важно и надо отметить, это хорошо, что утверждается такая традиция, если ты уж победитель на турнире Всеукраинского уровня, то и страну тебе представлять на Чемпионате Мира.

Кто для Вас соперник?

Товарищ. Жесткая агрессия в бою бывает редко, тогда и сам зарываешься. А так, товарищ и только товарищ. Многих не первый год знаешь и по-спортивному борешься: кто лучше сегодня?

Что для Вас главное в бою?

Что бы бокс был красивым.



весовая категория 48 кг



Волков Виталий, мастер спорта международного класса, воспитанник тренера Букалова, внес первую золотую лепту в тот урожай, который собрали Николаевские спортсмены на этом турнире в финальный день — два золота. Бой Виталий Волков провёл с Андреем Шевчуком из Днепропетровска в классической игровой манере, получая от соперника меньшее количество ударов, чем сам их умудрялся наносить. Зато, работая исключительно первым номером в ринге, сумел с лихвой «нагрузить» оппонента.

51

Третяк Максим, мастер спорта международного класса, представитель винницкой школы бокса и воспитанник тренера Лоевского. После длительного вынужденного перерыва снова набирает чемпионский вес.

Что Вам дает бокс как искусство?

В первую очередь, это закалка характера, сильный стимул в жизни.

Вы в бою выполняли задание тренера?

Да, безусловно. Без тренера боксер — не отесанный материал для своего соперника.

Вы хотите раскрыть соперника в бою, найти его слабые места или заставить его почувствовать вашу силу?

Я жестко ставлю руку на цель, но основная задача — сначала раскрыть противника, а затем нанести мощный удар.



54

Ломаченко Василий, мастер спорта международного класса, восходящая звезда отечественного бокса из Одессы, по мнению многих экспертов, присутствующих на турнире. Встречался на ринге Василий с харьковчанином Сергеем Голубовым и победил. Интервью взять у него, к сожалению, не удалось, но как проходил этот бой, на мой взгляд, лучше всего иллюстрирует древняя мудрость: «Клинком можно разрубить клинок, но не воду».



57



Гасанов Турал, мастер спорта, представитель Харьковской школы, тренер Даниленко. Его оппонент — Редкач Иван, Киев, из-за травмы не вышел на бой. Но и сам путь в финал на Всеукраинском турнире не выслан цветами, так что Турал заслуженно наслаждался победой на турнире такого уровня.

В чём проблема, почему Ваш соперник не вышел на бой?

Не знаю. Этот вопрос не ко мне, а к секундантам Ивана.

Что для Вас означает бокс?

Всё. Было время, когда я так не думал. Но теперь это работа, жизнь, это то, что мне нравится.

С чем вы можете сравнить манеру своего боя?

С игрой.

Опыт приходит во время игры?

Что-то в этом роде.

Что для Вас этот турнир?

Шанс. Опыт. Возможность попасть на Чемпионат Мира.

Как относятся близкие, любимые, к тому, что Вас бьют на ринге? Как Вы им объясняете?

(Смеётся) Но Вы же видите, что как сегодня, не всегда. (Серьезнее) И я бью.

Что Вам дает бокс, как искусство?

Приобретаешь мастерство, полнее чувствуешь жизнь.

60

Лукьянчук Андрей, мастер спорта международного класса, воспитанник тренера Лоевского, город Винница. Встречался в финале с представителем киевской школы и победил. Его золото и принесло Винницкой федерации II-е общекомандное место в последний день финальных поединков.

Что для Вас означает участие и победа на турнире такого уровня?

Реализовать себя.

На других посмотреть и себя показать?!

И это тоже.

В каком углу ринга комфортнее выступать?

У боксеров конечно есть поверье, что «тот кто в синем будет бит», но не сегодня.

Кто для Вас соперник?

Отношусь к нему как к товарищу, которому нужно то, что и мне... — Победа.



64



69



Стрецкий Александр, мастер спорта международного класса, воспитанник тренера Дорофеева, город Днепропетровск. В трудном бою победил представителя Донецка Фисинчука Семёна. Эксперты считают, что у последнего есть все основания для достойного реванша. Оба соперника достойны друг друга, как зеркальные отражения, поскольку оба левши.

Дервянченко Сергей. Еще один представитель николаевской школы бокса, который принёс своей федерации ещё одно золото. Как считают специалисты, победа Сергея обострила конкуренцию в этой весовой категории между ним и его оппонентом, молодым первым номером сборной Александром Усиком. Так же, по мнению экспертов, победа Сергея — это настоящий успех его заслуженного тренера Сергея Корчинского. Надо отметить немалое преимущество Александра в росте, но не в классе. Бой, что называется, прошёл «кость в кость» и закончился досрочно.

Что для Вас главное в бою, сломать соперника или обыграть?

Вы сами всё видели, он выше и руки у него длиннее, значит я должен был ему навязать бой по своим правилам: работать первым номером, входить на ближнюю дистанцию, навязывать размен и собственный темп. Я не «игровик», мне удобнее поскорее вогнать в темп и сломать противника, если получится.

Психологически или физически?

Если весь бой у Вас ничего не выходит, я думаю, сначала ломается дух а потом уже тело.

Вы довольны, Вам всё удалось?

Вот удалось не всё. Например, «поднять» соперника апперкотом вверх, чтоб наконец нанести решающий удар. Победой доволен, я этому сопернику в прошлом году на Чемпионате Мира проиграл.

Что для Вас этот чемпионат?

Возможность побороться за путёвку на Чемпионат Мира.

75



81



Шабранский Вячеслав, мастер спорта, воспитанник тренера Трофименко. Встречался со Смирновым Юрием, представителем Крымской федерации. К сожалению, этот бой был закончен досрочно. Соперник Вячеслава дисквалифицирован за предупреждения, которые стали, в виду жёсткого противостояния двух бойцов, роковыми для одного из них. Вячеслав отказался дать интервью. Но думается, можно предположить, как он бы ответил на вопрос: «Какова роль рефери должна быть в ринге?»... Если не Вячеслав, то уж Юрий точно бы ответил.



Финальный бой **Михеенко Виталия**, мастера спорта международного класса, представителя боксёрской школы Крыма, можно было бы назвать «боем с тенью»: он пришёл в полном снаряжении, увидел рефери и ушёл, с победой.

91

Швайко Иван, представитель Волыни, победил в финальном бою Капитоненко Романа из Киева. Этот бой был характерен для боя «тяжей» — «искусства одного удара, который решает всё». Так всё и произошло. Интервью нашему журналу Иван дать согласился, но по стечению обстоятельств это не получилось сделать. Не получилось взять интервью и у его соперника... Поэтому, дабы наши читатели лучше представили себе этот бой, а вернее состояние оппонента Ивана в момент того самого решающего удара, я приведу высказывание Ежи Кулея, двукратного олимпийского чемпиона по боксу: «Я увидел на ринге двух парней; ударил того из них, которого не было, а тот, который там был, ударил меня».



+91

Алексей Мазыкин

Профессиональный боксер, супертяж

Как Вы оцениваете турнир с профессиональной точки зрения? У участников достойный уровень?

— Уровень боксера растёт в международных турнирах и боях. Чем больше серьёзных соперников в твоей карьере, тем и ты серьёзней и выше становишься. На данном этапе пусть так и будет: сборная молодая, до следующей Олимпиады обкачается ко-

манда. Сейчас главное, что бы было побольше международных турниров и встреч.

Вы на кого-то конкретно обратили внимание? С точки зрения техники или других показателей?

— Вот, пожалуйста, николаевский парень — Деревьянченко Сергей. Неплохой боец.

Что бы вы пожелали участникам турнира?

— **Всем спортсменам — больше боев, больше встреч с сильными бойцами, больше опыта.**

Подготовили Дмитрий Змиенко, Дмитрий Новиков

Фото Елена Корсун



ЗОЛОТОЙ РЕЗЕРВ СТРАНЫ

«Глядя на звёзды,
не замечаешь золото
у СВОИХ НОГ»

Гайдамак Игорь Иванович
Чемпион Украины, Мастер спорта, государственный тренер сборной команды, Заслуженный работник физической культуры и спорта Украины. Награжден орденом Украины «За заслуги» 3 степени. Первый вице-президент Федерации бокса Украины. Вице-президент ЕАБА.

Как вы оцениваете сегодняшний турнир? Можно ли сказать, что сегодня победили именно те, кто не даст потускнеть золоту наград на Мировых турнирах?

— Мне кажется, в финал вошли именно те люди, которые достойны были представлять лучшее. Поединки по-разному сложились. Вот сейчас прекрасные боксеры в ринге, в весовой категории 69 кг: Фисинчук Семен и Стречкий Александр. Манера проведения поединка у них одинакова, оба левши, бой в общем-то не получился...

Технику и мощь показал Ломаченко Василий, один из наших самых молодых и талантливых боксеров. С блеском выиграл Чемпионат Мира в Марокко среди юниоров, причем так, что специалисты и зрители, зная о предстоящем бое Василия, заполняли зал и с восхищением аплодировали блестящим победам молодой звезды. Я думаю, что мы его доведем до Олимпиады, хотя у нас впереди еще серьезные турниры. Обратили внимание, как его тепло встречала публика и здесь?

«В общем, команда здоровая, коллектив хороший. Тренера прикладывают максимум усилий, чтобы подготовить своих ребят, вложить в них душу, мастерство, умение».

Приятно отметить, что у нас очень молодой состав спортсменов. Есть ребята 1988-89 годов рождения, часть из них заняла призовые места. Понятно, что молодежи трудно было претендовать на первые места, хотя, как видим, исключением стал тот же Василий Ломаченко.

Как вы видите, какое отношение к боксерам должно быть у любителей бокса нашей страны и у государственных чиновников в частности?

Я думаю, что можно так сказать, украинские боксеры — это «золотой» ресурс нашей страны. Обратите внимание, что на Олимпиаде в Сиднее пять медалей из 23-х завоева-

ли боксеры. В 2006 году на Чемпионате Мира среди кадетов мы стали вторыми, на Чемпионате Мира среди юниоров — третьими, на Кубке Мира — третьими, на Чемпионате Мира среди женщин вошли в пятерку. И сейчас хочется, чтобы на предстоящей Олимпиаде по итогам мы тоже были лидерами, отсюда, и болельщики, и руководство страны будут гордиться нашими успехами.

Федерация бокса — это семья?

— Как вы понимаете, у нас в боксе много детей «неблагополучных», из необеспеченных семей... Кропотливую, душевную тренерскую работу можно считать отцовским трудом. Чтобы найти те самые драгоценные крупинки, которые, возможно, принесут заветную награду, нужно иметь большое терпение, много сил и времени. На мой взгляд, важен и тот фактор, что мы категорически запрещаем ребятам пользоваться своими навыками. Принцип «нельзя обижать слабого» культивируется в нашем кругу, и таких принципов много. Мы считаем, что у нас проводится хорошая воспитательная и идеологическая работа. Любовь к семье, к своему городу, к стране — это не пустой звук. В нас верят, видно, что наш труд замечен и это заставляет больше и лучше трудиться.

Какие трудности Вам приходится преодолевать в своей нелёгкой работе?

Наша основная проблема отсутствия достаточного финансирования Федерации. Вполне возможно, что поэтому боксе-





ры раньше времени покидают любительский бокс и переходят в профессионалы, к сожалению, в основном, за пределы страны. Тренеры также ищут заработки на стороне.

Какие из стран СНГ наиболее хорошо представлены в Европе, в мире?

В Европе мы вторые, Россия — первая. В целом, серьезные конкуренты — это Азербайджан, Армения, Франция, Румыния, Белоруссия и ряд других стран.

Кстати, в России, Азербайджане руководством этих стран созданы для любительского бокса все условия.

В чем же тогда секрет: и у России и у Азербайджана хорошее финансирование, а второй результат в Европе все-таки у нас?

Секрет есть. У нас трудолюбивые ребята, у нас обширная география развития бокса, талантливые тренеры. Все регионы Украины развивают бокс — это очень серьезный потенциал, свыше 35 тысяч занимающихся боксом, пока достаточно опытных тренеров. Есть талантливые мальчики, которые стараются быть похожими на Ломаченко. Но тут главное — убеждение спортсмена, один шаг влево и конец карьере.

«Бокс — один из тяжелейших видов спорта: не терпит лентяев, разгильдяев и отсутствия трудолюбия».

Школы каких областей у нас самые сильные, где находится тот самый драгоценный потенциал страны, украинский «Форт-Нокс»? Тяжело сказать... Мы всегда равнялись на Донбасс, там серьезный потенциал, много спортсменов и тренеров. Последнее несколько лет мы стараемся его поддерживать в лидерах. Сегодня он провалился и пока держится за счет Мариуполя.

Нас очень беспокоит такое положение. Сегодня в Донбассе спортсмены из периферии, выигрывая поединки у боксеров Донецка, получают дополнительный стимул: «Если кто-то этого достиг, то и я смогу». Это создает очень хороший эффект. Спортсмены из небольших городов быстрее начинают набирать обороты и совершенствовать свое мастерство. Когда у школы появляется «идол» — это всегда дополнительный приток занимающихся. Например, братья Сидоренко с Энергодара, ребята с Южноукраинской атомной станции, Калуш Ивано-Франковской области. Николаев, Белгород-Днестровский, — кто бы мог подумать, что они станут великими боксерами. Полтава. Кременчуг. Мы максимум прилагаем усилий, чтобы школы этих регионов как можно больше развивались.

Какие у Федерации цели и задачи на ближайшее будущее?

Самая большая и тяжелая задача для нас, что бы сохранилась география бокса, чтобы как можно больше ребят были привлечены в наш вид спорта. Хотелось бы больше высоких показателей. Сейчас началась серьезная подготовка к предоллимпийским чемпионатам мира и Европы, чтобы еще раз доказать миру, что мы не случайно выигрываем и напомнить, что наши победы начались с серебряной медали Р. Зауличного в Барселоне на Олимпиаде 1992 года, с золотой медали В. Кличко и бронзовой медали О. Кириухина в Атланте 1996 года, с пяти медалей В. Сидоренка, С. Данильченко, А. Котельника, С. Доценка и А. Федчука на Олимпиаде в Сиднее.

Преемственность поколений началась с побед юниоров в Аргентине (1998 г.). Первыми в мире стали Сервин Сулеманов и Сергей Костенко. Они передали эстафету победной уверенности легендарным боксерам Олимпийских игр — 2000, а на чемпионат мира — 2001 украинская команда вышла в ринг уже значительно помолодевшей и завоевала семь медалей. Здоровая конкуренция в рядах украинского бокса позволила выставить на чемпионате Европы — 2002 следующий состав сборной команды. Это свидетельствует о большом потенциале бокса в Украине, что позволяет молодым претендентам на места в сборной команде постоянно поджимать фаворитов. Считаю — это правильно.

Можно считать, что секрет нашего украинского бокса именно в молодом задоре претендентов на высокие награды, титулы и звания?

Хочу сразу уточнить, секрет успеха нашего бокса, скорее всего, в органичном сплаве международного опыта и молодого задора украинских спортсменов.

«секрет успеха нашего бокса, скорее всего, в сплаве международного опыта и молодого задора украинских спортсменов»

Скидан Анатолий Степанович

Президент Харьковской областной Федерации бокса.

Анатолий Степанович, на Вас и Вашу команду легла ответственность за организацию турнира. Все получилось так, как Вы хотели?

У нас есть накатанная схема. Если быть объективным, то основная нагрузка легла на Леонида Задорожного и Юрия Бороха. Я, конечно, им помогал, мы разделили работу, но основная заслуга — моих коллег.

А ваша команда может работать в Ваше отсутствие по японскому принципу: «команда работает без руководителя, даже если его нет?»

Может, может.

(в разговор вмешивается Леонид Задорожный)

Нет! Вы знаете, Анатолий Степанович как паровоз. Если отцепить поезд, состав еще некоторое время будет двигаться, а потом остановиться. Вагоны сами не поедут.

С профессиональной точки зрения, Ваша оценка результатов харьковских спортсменов?

Получилось почти так, как мы и предполагали. Команда у нас молодая, средний возраст участников — менее двадцати лет. Их еще «обкатывать» надо. Есть вопросы и мы будем их решать.

Основной принцип бокса?

Основной принцип — это массовость. Мы что, для чемпионов работаем? Я считаю бокс социальным видом спорта. Наши же боксеры не платят за себя, как, например, в большом теннисе, на плавание или на фигурном катании. Зачастую ребят мы отвлекаем от улицы. В большинстве случаев можно сказать, что богатых родителей у наших боксеров нет.

Как осуществляется поддержка украинского бокса?

Украинский бокс держится на любителях, которые еще не безразличны к боксу. Они делают все, что в их силах. Нашу страну в мире узнают по боксерам, по футболистам. Это имидж страны, но у нас, к сожалению, не понимают, что его надо поддерживать.

То, что у нас такая молодая сборная — это положительный или отрицательный фактор?

Это положительно. Вы видели, что они уже достаточно опытные. Например, наш харьковский боксер Шкарубо Денис, вышел в финал и на равных боксировал с более опытным соперником. Попробовал свои силы, и я считаю, очень успешно.

Вообще, для ребят, которые первый раз себя пробуют в та-



ких соревнованиях — это приобретение и опыта и стимул добиться своей поставленной цели.

Кого еще из спортсменов Вы еще отметили?

Булгакова Дмитрия. Очень хороший боксер. Вот если бы он начал не с четвертого, а хотя бы с третьего раунда — это была бы его победа. Голубов Сергей... Видели, как он выстоял, не дал разгуляться более опытному Ломаченко. Да, еще Ломаченко Василия, — талантливый боксер.

Команда Николаевской области заняла первое общекомандное место. А каково место Харькова в украинском боксе?

На этих соревнованиях мы неплохо показали себя. Некоторые даже не ожидали. Нам есть над чем поработать. И у нас есть потенциал.

Ну а в рамках Харькова, какие клубы и тренеров можно отметить?

Пожалуй, ХТЗ, «Локомотив». Здесь есть школа. Тренера Даниленко В.А., Родителей В.И., Бурмак В.А. У нас 52 тренера, а выводят спортсменов на соревнования, в лучшем случае, десять. Вот это наша проблема.

Как ведется отбор молодых перспективных спортсменов?

Мы все время работаем, проводим соревнования различных уровней, выбираем. Никто не останется в стороне.

Спасибо, что согласились побеседовать с нами.

Спасибо, что СМИ проявляет интерес к олимпийскому боксу.

«Украина — это боксерская держава, которая входит в первую пятерку. Нас знают, нас узнают»

Беседовали Дмитрий Змиенко, Дмитрий Новиков

Фото Елена Корсун



太極

Тай Цзи. Срединная дорога.

**Гимнастика Великого
Предела — срединная дорога
Это искусство превыше
всего стоит,
Следует порядку,
не зная себе равных,
Человек, растворяясь,
сам сливается с небом.**

Песнь Тай Цзи

О Тайцзицюань, древней науке постижения «Великого предела», известно и слишком много и слишком мало. Воинское искусство, изначально имевшее исключительную практическую ценность, в наши дни воспринимается большинством интересующихся как набор оздоровительных практик и элегантных гимнастических упражнений. Дошедшие же до нас сведения о достижениях мастеров минувшего, следовавших пути Дао, современные адепты склонны относить на счет присущей китайскому народу тяги к преувеличению и гиперболизации.

Впрочем, такая ситуация объясняется достаточно просто. Прежде всего, необходимо учитывать как глубину учения Тай Цзи, так и сложности, возникающие в процессе его передачи. Количество знаний, накопленных Даосами за века практик настолько велико, что обучение, как правило, превращается в академический процесс, длительный и непрерывный. При этом, на первый план выходит компетентность человека, являющегося на данный момент носителем учения, его желание передать науку о «Великом пределе» дальше в аутентичном, неинтерпретированном виде. В противном, случае уделом занимающихся становятся танцевальные па и воображаемые боевые навыки, не имеющие ничего общего с реальным Тайцзицюань. Таким внутренним стилем можно заниматься годами,

太極拳

не чувствуя каких либо изменений в теле или уме. Впрочем, сходная тенденция характерна для современных единоборств в целом. Осваивать истинные методы гораздо сложнее, чем учиться «облегченному варианту», не требующему значительных усилий.

Еще один барьер — сложность понимания целей и задач, которые являются предметом изучения в Тайцзицюань. К нынешнему времени Тай Цзи обрело форму учения, с философской базой опирающейся на конкретные процессы, происходящие в теле человека, при этом многие воинские практики ныне используются как платформа для развития личности, обретения новых знаний и свободы. Однако, несмотря на то, что философские аспекты учения ныне широко известны, базовые принципы могут быть осознаны занимающимися только на личном опыте, так же как это происходило ранее, во времена, когда Тайцзицюань только обретал форму.

Взять хотя бы одну из общеизвестных идей о том, что с помощью мягкости и податливости якобы можно противостоять грубой силе. Известны принципы такой работы, и даже сохранились методики по наработке умения — парные упражнения: толкающие руки, или туйшоу. Однако, ввиду вышеописанных причин, не многие знают, что качества, описываемые даосами как мягкость и податливость, не имеют ничего общего с расслабленностью и убеганием. Основной принцип Тайцзицюань — это гармоничное сочетание мягкого и жесткого. Для того чтобы в этом убедиться, достаточно взглянуть на монаду Тайцзиту — в которой тесно переплетены два противоположных начала Инь и Ян.

Именно поэтому к Тайцзицюань можно отнести только те практики, в которых фокусом изучения является жесткое наравне с мягким. Более того, Даосы установили, что эти качества порождают и поддерживают друг друга, и многие идеи, которые нами воспринимаются не иначе, как философские метафоры, являются прямыми указаниями на конкретные процессы происходящие в физическом теле. Вытягивание, скручивание, погружение, пронизывание, единая ци — качества, которые могут быть не только получены на практике, но и исследованы как привычные нам физиологические процессы напряжения и релаксации мышечных тканей. И здесь мы сталкиваемся, пожалуй, с основной трудностью в восприятии учения в полном объеме. Тезис, без понимания которого, добиться значительных успехов в изучении Тай Цзи не представляется возможным гласит : **исследуемые в Тайцзицюань качества изначально не присущи человеческому телу!** К такому выводу пришли даосские практики, к такому же выводу приходят те, кто использует знания, полученные по прямой линии передачи сейчас.

Прежде всего, речь идет об умении соединять тело в единую костно-мышечную структуру, в которой отдельные части действуют согласовано. До нас дошли такие пословицы как «Все части тела как одна семья» или «девять жемчужин нанизаны на одну нить», а так же «одно двинулось, нет ничего недвижимого». В таком, «зашифрованном» виде учителя минувшего передавали ученикам идею о том, что волны усилий, формируемые в различных частях тела могут соединяться и усиливать друг друга, рождая вихревое взрывообразное движение, качественно совершенно иное, чем привычные нам усилия отдельных групп мышц. Такое явление известно в физике как резонанс, и достаточно хорошо исследовано. Однако, для того, чтобы получить сходный эффект в теле, необходимо взрастить в нем новое качество — умение управлять центробежными и центростремительными силами, возникающими при спиральных и круговых движениях отдельных частей тела, соединенных в единую структуру. Именно такое умение дает возможность не только с высокой точностью контролировать процессы, происходящие в своем физическом теле, но и пользоваться усилиями из вне как собственными. Именно отсюда берет начало идея даосского бессмертия, основанная на двух принципах — сохранять свою, внутреннюю энергию, и приумножать ее энергией внешней.

Иллюстрируя вышесказанное, достаточно, в качестве примера, привести одно из базовых упражнений, которое предлагается занимающимся по Школе «Ветер-Гром» на первых этапах обучения, и формирует такие качества, как корректная структура тела и умение пользоваться силой партнера.

Из положения ноги на ширине плеч, корпус выравнен, необходимо, стоя лицом друг к другу сдвинуть партнера с места, не потеряв при этом равновесия. Ладони соответственно соединяются



на уровне груди, и выполняющие упражнения начинают медленно и без рывков давить строго на встречу друг другу, производя в соответствии с терминологией Тайцзицюань усилие Пэн-цзинь. При этом необходимо избегать двух крайностей — наваливания на партнера (что будет считаться излишней жесткостью), так и сгибания рук (что соответственно будет считаться излишней мягкостью). В первом случае, партнер, воспользовавшись вашей ошибкой, уберет руки и вы потеряете равновесие, сделав шаг вперед, во втором, воспользовавшись вашей слабостью, легко сдвинет вас с места.

Мы не будем сейчас детально описывать те изменения в теле, которые должны быть совершены для того, чтобы это, на первый взгляд простое упражнение, было корректно исполнено. Парные упоры — пожалуй один из самых простых способов понять то, насколько иллюзорны наши представления о собственных возможностях, как и то что мы владеем собственным телом в довольно узких, привязанных к нашему образу жизни рамках.

Чем же еще интересно, с практической точки зрения, умение пользоваться телом как единым целым? Даосы давно заметили, что кроме воинского эффекта занятия, Тайцзи приводят как к изменениям в работе центральной нервной системы, так и к изменениям в энергообмене между отдельными клетками организма. Так родились комплексы специальных упражнений Цигун, имеющие как оздоровительный, так и омолаживающий эффект. Более того, детальное исследование некоторых моментов, связанных с передачей вибраций от клетки к клетке, навело их на мысль о существовании в теле наиболее благоприятных траекторий по их распределению. Этой работе мы обязаны знанием энергетических каналов в теле, меридианов, точек акупунктуры. Еще одним следствием всесторонних практик, развивающих как физическое тело так и умение управлять внутренней энергией, явилось особое понимание взаимосвязи мыслительных, энергетических и биологических процессов происходящих в теле, что выражается в таком изречении как «С помощью мысли двигают ци, с помощью ци двигают тело». Именно таким образом мы приходим к особому состоянию ума — осознанности, которое является идеальным, как для занятий воинскими искусствами, так и для любых жизненных ситуаций, в которых требуется принятие спонтанного и адекватного ситуации решения...

Не претендуя в коротком обзоре на сколько ни будь полное раскрытие темы, в заключение напомним, что только истинные методы, изучаемые под руководством опытного наставника, создают основу для практики воинского искусства (цюань-шу). Только реальная практика взрастит в Вас качества Тай Цзи, и никакое учение об этих качествах их самих не заменит.



О Школе Тайцзицюань «Ветер-Гром»

Есть только один способ выразить свою благодарность учителям и создателям Тайцзицюань — передавать Учение без утайки...

Учитель Ван-Учжан

Знания, передаваемые в Школе, попали на Украину благодаря китайскому странствующему монаху, Мастеру по имени Ван-Учжан, и его ученику Владимиру Васильевичу Котляру. С 1998 года начато преподавание в г. Луганске, с 2005 года открыт филиал в Харькове.

Преподавание ведется по шести традиционным предметам. **Базовая работа (Цзибен-гун), Изучение одиночной формы (Даньши-гун), парные упражнения (Шуан-фа), воинское искусство (Цюань-шу), работа с энергией (Дао-Инь), духовная практика (Шэнь-Мин)** Инструктора школы, руководствуясь правилами передачи, строго следуют принципам, в соответствии с которыми **искусство Тай Цзи может быть освоено занимающимися, сохранено и передано дальше.**

Один из основных педагогических приемов — проверяемость знаний. Каждый ученик лично может убедиться в действенности того или иного принципа, на собственном опыте осознать важность строгого соблюдения методик. При этом совершенно не при-

太極拳

ветствуется игра в поддавки. Любая техника Тай Цзи должна работать против человека в три раза более сильного, чем Вы. Поэтому на занятиях учатся работать с реальным усилием, таким образом, создавая для партнера условия тренировок, в которых его прогресс будет предопределен.

В то же время, наравне со знаниями о теле, в Школе передается понимание Даосского взгляда на природу вещей. Тут Вы не встретите туманных ссылок на метафизические явления. Все что преподается в Школе, возможно рассмотреть с точки зрения современной науки и может быть разумно объяснено. На занятиях соблюдается принцип 90% практики, и 10% теории, практику поясняющей. Так как говорится, «...что только почувствовав на собственном теле, объяснения легко понять».

Естественно, для того, чтобы ощутить в полной мере действенность методик Школы, необходимо практиковать в условиях, максимально приближенных к тем, в которых Учение создавалось. Поэтому «Школа «Ветер-Гром» ежегодно проводит Тренировочные сборы в Крыму (Лисья бухта). Тут каждый в отрыве от социума, каждый может полностью погрузиться в тренировочный процесс. Этому способствуют и ранние подъемы, и горный воздух, и чистая родниковая вода, вегетарианское питание, восьмичасовые тренировки, и главное — Дух Тай Цзи.

Одним из результатов, подтверждающих действенность передаваемых по Школе методик, является выступление ее учеников на Чемпионате Европы по Тайцзицюань, который проходил в Питере в 2004 году. Дмитрий Меренко — золото и серебро, Готман Роман серебро и бронза. Стаж занятий на то время составлял лишь 1.5-2 года, что для Тайцзицюань очень немного. Более того, интересным является тот факт, что при подготовке к Чемпионату основное тренировочное время было потрачено на то, чтобы адаптировать технику Школы к спортивным правилам.

Методики Тайцзицюань в нынешнее время все больше привлекают внимание официальной науки и становятся предметом исследований. Школа Тайцзицюань «Ветер-Гром» тесно сотрудничает с Рос-



сийским государственным институтом физической культуры и спорта (РГУФК г.Москва), Восточно-украинским национальным университетом, Луганским национальным педагогическим университетом и другими научными учреждениями.

Глава Школы «Ветер-Гром» **Владимир Васильевич Котляр** регулярно проводит семинары различного уровня в Москве и других городах СНГ. Этой весной очередной семинар будет проводиться в Харькове, где желающие разных уровней подготовки смогут в буквальном смысле «прикоснуться руками» к реальному искусству Тайцзицюань.

Подробнее о Школе Тайцзицюань «Ветер-Гром» можно узнать:

В Харькове:

Гончаренко Сергей 80667477680, 7543250

Митюрич Роман 80502977955, 7062386

В Луганске:

Меренко Дмитрий 80505465415

Сайт: www.oriental.com.ua

E-mail: OlyVish@yandex.ru



Крав Мага

«Воюют не числом, а умением»

А.В. Суворов (полководец)

ТАКТИКА ПОЕДИНКА(БОЯ)

Любой поединок ставит перед нами пять вопросов:

1. Откуда?
2. Куда?
3. Чем?
4. Как?
5. Каким образом?

И если на первые четыре вопроса легко найти ответ:

1. Откуда? — стойки;
2. Куда? — болевые точки;
3. Чем? — ударные части тела;
4. Как? — конкретные оборонительные или атакующие технические действия.

А вот на вопрос: «Каким образом?» — ответить трудно.

А это важнейший вопрос, при каких условиях и как «преподнести» свой технический арсенал, свое умение в бою с соперником.

Если человека научили стрелять, это еще не означает, что он умеет воевать. Вы можете выучиться определенным приемам, но, не умея применять их в реальном бою, скорее всего вы потерпите поражение.

Следовательно, помимо технического арсенала (набора приемов или одиночных действий оборонительного и наступательного характера), вы должны овладеть тактикой боя (конкретными способами, методами и формами, основанными на личном умении, оценке и учете обстановки, условий проведения боя и подготовленности противника).



В стиле «Крав Мага» нет ни одного технически неизвестного приема. А вот оригинальная тактика ведения боя сразу же заставила говорить о создании нового стиля.

Исходя из личного опыта проведения поединков, могу с уверенностью сказать, что противника можно победить двумя-тремя техническими действиями, противопоставляя ему изощренную тактику ведения боя. Техника рукопашного боя должна каждый раз приспосабливаться к конкретной ситуации поединка.

В каждом конкретном случае тактика является результатом трех факторов:

- намерений и возможностей противника (противников);
- намерений и возможностей обороняющегося;
- использование обеими сторонами внешних факторов.

У большинства последователей различных систем единоборств отсутствует представление как о реальном бое, так и об основных принципах, на которых он построен.

Навязчивое желание применять в реальном бою те или другие группы приемов или отдельные действия, не соответствующие реальной ситуации, может обернуться для Вас проигрышем, а значит увечьем или смертью.

В боевой обстановке необходимо стремиться к одной цели: за короткий промежуток времени нанести максимальное поражение противнику (противникам), с минимальными потерями для себя.

Для достижения в бою этой цели приходится решать разнообразные задачи:

- 1.**Каждый человек перед боем испытывает волнение, скованность, одним словом мандраж, и надо уметь применять специальные методы, как избавиться от этого.
- 2.**Умение провоцировать и прогнозировать атаку противника. С помощью определенных стоек Вы открываете те или иные части тела для провоцирования атаки. Так или иначе, — это уже прогнозируемая атака, и нам легче на нее реагировать.
- 3.**Умение предугадывать атаку противника по глазам, по мимике лица, по дыханию. Это в значительной мере облегчает работу на контратаках и всегда позволяет вовремя отойти (если есть такая возможность).
- 4.**Умение владеть дистанциями. Пожалуй, один из самых важных вопросов тактики.

В «Крав Мага» их различают пять:

- Сверхдальняя дистанция (дистанция выстрела из пистолета и метания ножей, камней и т.д.)
- Дальняя дистанция (дистанция действия длинной палкой и оружия подобного ей)
- Средняя дистанция (дистанция действия короткой палкой и ударов ногой).



- Ближняя дистанция (дистанция ударов руками с оружием (типа нож и кастет) или без).
- Сверхближняя дистанция (дистанция вплотную, с обхватом или без).

Для каждой дистанции разработан наиболее реальный технический арсенал.

Кроме того, технический арсенал «Крав Мага» исходит именно из тактического понятия дистанции.

В бою необходимо держать «свою дистанцию», но Вы должны быть всегда в готовности вести бой и на других.

5.Необходимо учитывать тактико-техническую подготовку противника, его сильные и слабые стороны, уметь нейтрализовать преимущества и обращать его слабости себе на пользу.

6.Учитывается рост противника, его комплекция, умение держаться, физическая сила. Превосходство по этим параметрам естественно создает дополнительные трудности в ведении поединка, но внешнее превосходство противника ни в коей мере не определяет его окончательной победы в поединке.

7.Многое зависит от условий местности или окружающей обстановки:

- Где находитесь: на улице, в лесу и т.д.;
- Покрытие: асфальт, лед, глубокий снег и т.д.;
- Время года: лето, зима, весна, осень;
- Время суток: день, ночь;
- Возможность маневра;
- Ваше состояние на этот момент;
- Сможет ли кто-то прийти на помощь Вам или противнику;
- Наличие под рукой подсобных предметов.

8.Уметь распределять внимание. Это требование в большей степени необходимо, когда противник вооружен.

9. Работа по уровням (верхний, средний, нижний), важный элемент суть которого в неожиданности для противника.

10. Все комбинации обязательно должны строиться с отвлекающими маневрами, обманными движениями. Элемент запутывания противника, внесение в его действия нервозности, неуверенности и одновременно создание благоприятных условий для своей атаки. Используются финты движением тела, перемещением, ложная информация, подаваемая глазами и мимикой.

Невозможно разработать тактику на все случаи жизни, однако общие принципы необходимо знать.

Это:

- 1.** Соблюдение дистанции с противником и ее изменение в зависимости от его подготовки;
- 2.** Использование различных передвижений, уклонов, уходов для того чтобы измотать, ослабить и лишить запаса сил противника, заставить его промахнуться.
- 3.** Упреждение действий противника внезапным сближением и ударом в болевую точку.

Подводя итог, хотелось бы обратить внимание, что, если у вас есть выбор — вступить в бой или избежать поединка, лучше выбрать второй вариант.

Поединок уместен лишь в тех случаях, когда действительно нет иного выхода, как вступить в бой.

Умение избегать поединка, ускользнуть от опасных ситуаций и есть высшее искусство боя.



Освобождение от захватов Рекомендации стиля «Крав Мага»

Многие нападения начинаются с захватов за руки, волосы, шею, одежду и т.п. Захват — это древнейший и надежнейший способ воздействия. Он коренным образом преобразует любой поединок, препятствуя разрыву дистанции и давая возможность реагировать на движения противника.

Ни один удар не будет эффективным, если его не подстраховать захватом, ни один захват не удастся, если по скорости он будет уступать удару.

Цели захвата:

- лишить возможности движения;
- вызвать сильную боль (причиняя травму, обморок или летальный исход).

Следовательно, нужно уметь быстро освобождаться от них.

Известно большое количество приемов освобождения от захватов. Изучать все нет смысла.

Во-первых, следует отказаться от приемов, для выполнения которых требуется физическая сила не меньше, чем у противника.

Во-вторых, от одних и тех же захватов можно освободиться разными способами.

В-третьих, усвоив несколько приемов, вы можете успешно применять их в большинстве случаев.

Главное при выполнении техники освобождения от захватов — это начать выполнение приема до того, как противник плотно выполнит захват, а также выполнить прием освобождения как можно быстрее.

Необходимо обратить внимание на согласованность работы рук, ног и корпуса. Делать ставку на болевое воздействие, а не на силовое.

Освобождение от удушения спереди

Противник проводит удушение правой рукой. **(фото 1)**

Подсаживаясь, нанести удар правой рукой слегка снизу вверх в пах. **(фото 2)**

Произвести захват правой рукой противника за шею, слегка разворачивая его (скручивая шейные позвонки) **(фото 3)**

Нанести удар коленом в пах **(фото 4)**



1



2



3



4

Освобождение от захвата корпуса сзади руками сзади

Противник обхватил вас сзади с руками. Захват может быть выполнен на трех уровнях — груди, локтей, живота (пресса). **(фото 1)**

Следует увести свой таз в сторону и нанести хлесткий удар ребром ладони или кулаком в пах, слегка снизу вверх. **(фото 2)**

После того, как противник ослабит захват, нанести удар локтем назад. Если после удара рукой противник только расцепит захват, то удар локтем наносится в солнечное сплетение, если же руки противника пойдут на пах, а такова естественная реакция многих людей на удар в пах, то удар наносится в голову. **(фото 3)**

Нанести удар ногой назад в живот, пах или колено противника. **(фото 4)**



1



2



3



4

Освобождение от удушения сбоку («галстук»)



1

Противник захватил вас правой рукой за шею сбоку. Такой захват крайне опасен, так как позволяет противнику произвести удушение и через некоторое время, в лучшем случае, вы потеряете сознание, в худшем — возможен летальный исход. Также при таком захвате возможно повреждение шейных позвонков. **(фото 1)**



2

Нанести удар правой рукой в пах слегка снизу вверх. Если противник прикрывает пах правым бедром, то сначала наносится тычок костяшками кулака в копчик. **(фото 2)**



3

Сразу же после удара в пах левой рукой нанести удар в нос противника (или произвести надавливание на основание носа), запрокидывая голову противника назад. Как вариант, можно захватить противника левой рукой за волосы на затылке и резко дернуть назад-вниз, открывая при этом горло или подбородок. **(фото 3)**



4

Нанести удар правым локтем в голову. **(фото 4)**

Освобождение от захвата корпуса с руками спереди

Противник обхватил вас спереди с руками **(фото 1)**

Сделать шаг назад, понижая центр тяжести, одновременно нанести удар рукой или руками в пах слегка снизу вверх. **1**

(фото 2)

Доработать коленом в голову. **(фото 3)**



1



2



3

Занятия Крав Мага ведутся на базе ДЮСК БИ «Боевой сокол», г. Харьков. Руководитель Семененко Сергей Семенович, **тел. 8 (057) 714-53-91, моб.тел. 8 (068) 609-23-69**

На фото: Цыпин Феликс,
Голиков Владислав
Текст: Семененко С. С.

III Международный турнир по кендо «Кубок Харькова»



Первого апреля в спортивном комплексе «Политехник» состоялся III Международный турнир по кендо «Кубок Харькова». Искусство японского фехтования — кендо — набирает все большую популярность в стране. Об этом свидетельствует увеличивающееся с каждым годом количество участников в соревнованиях. Если в первом турнире приняло участие всего 8 спортсменов из трех клубов, во втором из 4-х, то **III турнир впервые в Украине стал международным**: в нем приняло участие 25 спортсменов из таких городов как Харьков, Киев, Львов, Донецк, Днепропетровск, Ростов и Воронеж. В рамках турнира был проведен индивидуальный и командный зачет. В командном зачете приняло участие шесть команд: команды Львова, Донецка, Киева, сборная команда Ростова и Во-

ронежа, а также две команды Харькова. Судейство осуществлялось инструкторами из Донецка (А. Чайка — 2 дан кендо), Ростова (Д. Мурзин — 2 дан кендо) и Харькова (К. Стрижиченко — 1 дан кендо) по правилам международной федерации кендо (IKF). Каждый поединок продолжался три минуты, либо до двух точных ударов — иппонов. Критерии присуждения иппона были следующие:

- точное попадание в одну из четырех областей: голову — мен, торс — до, запястье — коте, шею — цуки;
- спортсмен продемонстрировал высокий боевой дух при нанесении удара;
- был правильно осуществлен вход и выход из атаки.

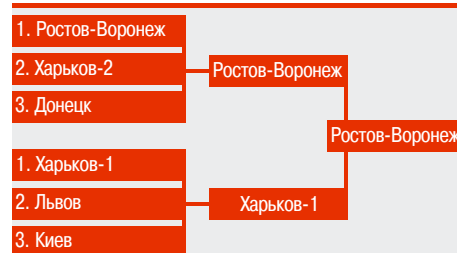
Особенностью большинства турниров по кендо является возможность участия в них как мужчин, так и женщин. В данном турнире принимали участие три представительницы прекрасного пола из Ростова, Донецка и Харькова.

Индивидуальный и командный зачет состояли из двух этапов: предварительного и основного. По результатам предварительного этапа в индивидуальном зачете были сформированы четвертьфинальные пары, которые дальше по олимпийской системе оспаривали Кубок Харькова. Результаты индивидуального зачета приведены ниже. Финальный поединок между россиянином А. Сафоновым и харьковчанином Е. Куцом проходил в упорной борьбе. Основное время поединка закончилось в ничью. По правилам кендо, дальше поединок продолжается до первого иппона без учета времени. У Е. Куца в основное время было одно предупреждение за выход за пределы площадки. К сожалению, Евгений дополнительное время провел в низком темпе и в определенный момент потерял концентрацию и вышел за пределы площадки. На основании этого судьи вынесли второе предупреждение Евгению и иппон в сторону Артема.



Таким образом, первое место и Кубок Харькова выиграл россиянин А. Сафонов (Ростов на Дону), второе место — харьковчанин — Е. Куц, третье место поделили — И. Зорий (Львов) и О. Тришин (Донецк).

Результаты командного зачета представлены ниже.





Финальный поединок между командами также проходил в упорной борьбе. По результатам предварительного этапа в финал вышли сборная команда Ростова и Воронежа в составе А. Сафонова, Р. Тюнякина и В. Васильева и команда Харьков-1, в составе Д. Антошкина, Е. Куца и С. Андренко. Первый поединок завершился в пользу обладателя Кубка Харькова в индивидуальном зачете А.Сафонова. Во втором поединке соперник Артема по индивидуальному финалу Е. Куц одержал победу над Р. Тюнякиным из Воронежа. Третий поединок должен был стать решающим. К сожалению харьковских болельщиков, которые пришли поддержать нашу команду, победу одержал В. Васильев из Ростова.

Таким образом, сборная команда Ростова и Воронежа заняла первое место, команда Харькова-1-2-е место и третье место поделили команда Львова и Харькова-2.

Также, по результатам турнира был вручен приз «За боевой дух» представителем торговой марки Ronnefeldt в Харькове М.В. Чумаченко — элитный японский чай. Приз был вручен миниатюрной девушке из Донецка — Э. Замановой.



Стоит отметить, что основными принципами кендо являются не победа в турнире и филигранная техника, а совершенствование своих личностных качеств посредством меча и решение конфликтов, не вынимая меча из ножен. То есть меч в кендо выступает только средством постижения самого себя.

Последовательность данным принципам была продемонстрирована на турнире, который прошел в дружеской обстановке, и многие спортсмены за время поединков приобрели большое количество друзей из Украины и России.

Большинство специалистов отметили высокий уровень организации и обслуживания турнира, который состоялся благодаря поддержке Харьковской областной федерации Айкибудо (президент А.Г. Шимель), Харьковской областной федерации кендо, йайдо и дзедо (президент К.А. Стрижиченко), кафедры физического воспитания



Национального технического университета «Харьковского политехнического института» (зав. кафедрой — проф. Любиев А.И. и доц. Близнцова З.А.), а также управлению физической культуры и спорта Харьковской областной государственной администрации.

Материал предоставил Константин Стрижиченко

«Бай Синь Дао»



Для многих наций каждый новый этап развития был связан с отрицанием культурных ценностей прошлого. Во всяком случае, именно так обстояло дело в нашей стране. В Азии — иная картина. Народы Индии, Китая, Кореи, Японии бережно сохраняли свою культуру на протяжении тысячелетий. Именно поэтому там сохранились до наших дней традиционные боевые искусства, зародившиеся в очень далеком прошлом.



История школы

История школы боевых искусств «БАЙ СИНЬ ДАО» уходит в глубину веков и связана с легендарным монастырём Шао-линь. Хотя название школы современное, но это и есть часть традиции. Полное и старое название «ФУ ДЖО ПАЙ». По традиции, ученику, которому давалось право на преподавание и разрешалось открывать свою школу, предлагалось выбрать своё название. Объяснялось это тем, что название школы оставалось за учителем и принадлежало только ему, а во всём остальном существовали строгие правила.

Эмблема была для всех одна и иероглифы писались старые, чтобы было видно, откуда идёт начало. Это называлось «сыновней почтительностью».



Преемственность

В школе существовала строгая иерархия: беспрекословное подчинение младших стар-шим. Во главе стоял «основатель школы» (или верховный учитель), по сути это был преемник того, кто держал саму школу, он им становился после смерти предыдущего. Это право передавалось по наследству, если в семье не было мальчиков, — это право передавалось ближайшему учителю-наставнику. Потом шёл учитель-наставник, обычно их было несколько в школе, и у каждого была своя группа учеников, что давало возможность лучшему и более глубокому воспитанию учеников. Также это давало возможность так называемых соревнований между группами, что позволяло выделить лучших и более способных учеников, которых передавали другому учителю-наставнику в группу продвинутых учеников. Перед учителем-наставником шёл младший учитель. Он помогал в занятиях учителю-наставнику, перед ним был Старший ученик, потом младший ученик и, самая нижняя ступень, послушник. По сути, он не являлся учеником школы, как сказали бы сейчас, — он являлся слушателем, и принимался в школу с испытательным сроком. Этот испытательный срок для каждого был индивидуальным. Его определял учитель-наставник, и он мог продлиться от трёх месяцев до одного года. Если послушник успешно проходил этот срок, он принимался в школу и был полноправным её членом. Всё это обставлялось по традиции специальным обрядом. Не стоит, наверное, говорить, что весь испытательный срок был очень тяжёлым. Испытуемый должен был выполнять всю тяжёлую работу по школе, помимо этого ему давался вводный курс, который должен был служить подготовкой к следующей, ученической ступени. А перед тем, как зачислить в ученики, он должен был сдать маленький экзамен и доказать, что он действительно достоин заниматься в этой школе.

Такие условия были продиктованы не только временем, но и тем, что ученики и учителя считались одной семьёй и каждый нёс ответственность за школу и дальнейшее её процветание. Здесь каждый мог положиться друг на друга, ведь благодаря тяжёлым условиям приёма в школу до и самих занятий, в ней оставались лишь преданные своему делу люди, которые фанатично (в хорошем понимании) отдавались тренировкам и воспитанию воинского духа.

«Нэй-гун» — внутренняя работа

Занимаясь подготовкой профессиональных воинов, настоящих «рыцарей без страха и упрёка», учителя древности пришли к выводу, что для воспитания мужественного, благородного и сильного человека морально-психологический тренинг важнее, чем технический и общефизический. Такой тренинг по-китайски называется «нэй-гун», т.е. внутренняя работа. Он направлен на культивацию «внутреннего».

Но что такое внутреннее в человеке?

Ещё в незапамятные времена китайские мудрецы разделили жизненный процесс на две стороны: видимую (внешнюю) и невидимую (внутреннюю). К внешней стороне можно отнести почти все те признаки, качества и черты, по которым обычно определяют человека. Это его телосложение, сила, выносливость, ловкость, память, знания, ум и т.д.

Известно, однако, что при рождении человек совершенно беспомощен, он умеет лишь есть и спать, смеяться и плакать. Взрослея, он обретает множество качеств. А, умирая, снова теряет их, снова становится беспомощным, и, как говорится, «впадает в детство». Однако, это не младенец, это совсем другое существо. Тот багаж, невыразимый в словах, который человек приобрёл в течение жизни и уносит за собой за ворота смерти, и есть внутреннее. Это сила духа, это прямое, непосредственное знание скрытой сути вещей, это вера в высший смысл бытия.

У большинства людей внутреннее развито слабо, ибо оно не пребывает само по себе. Его надо сознательно, целенаправленно и неустанно возвращать на протяжении всей своей жизни. Это и есть «нэй-гун», внутренняя работа. Во всех школах боевых искусств методы подготовки воинов основывались на внутренней работе.

Внутреннее должно управлять внешним: таков их общий принцип.



В Китае эти школы обычно существовали при даосских и буддийских храмах, а их преподаватели и выпускники сохраняли тесные связи на протяжении всей своей жизни.

Основная идея, которой руководствовались монахи-учителя, заключалась в том, что их внутреннее совершенство и гармония в отношениях между собой положительно воздействуют на состояние государства, природы и космоса, преобразует мир в желаемом направлении. Отсюда и требования к содержанию обучения и воспитания в школах боевых искусств: они должны были давать гармоничное развитие личности, готовить выпускников к профессиональной, семейной и общественной жизни, а не только учить искусству самозащиты и рукопашного боя.

«Пять драгоценностей»

Доведение мастерства до высших ступеней совершенства проходит по методике «Пять драгоценностей». В данном случае подразумевается пять первоэлементов у-синь. Так как все боевые искусства тесно связаны с внутренней работой, основной целью которой является достижение гармонии человека с природой, все упражнения строятся на основании взаимодействия пяти стихий.

Существуют два основных способа создания упражнений по тренировке с пятью первоэлементами.

Первый способ лежит на поверхности — это тренировка непосредственно с самим первоэлементом: «огнем», «водой», «деревом» и т.д. Второй способ — это познание внутренней сути элемента и воплощение его в жизнь реальными плодами совершенствования человеческого тела и духа и пяти качеств человека.

Если для достижения ощутимых результатов на первом пути требуются годы, то очевидный прогресс на втором пути может быть реальным спустя десятилетия упорного труда.

Обретение внутренних качеств самым тесным образом связывалось с прогрессом постижения боевого искусства. Главными средствами их обретения являлись медитация и жёсткий цигун, а также беседы с учителем, групповые и парные упражнения.

Первое качество — искренность, т.е. способность видеть своё несовершенство и воспринимать учение. Символ его — Земля, а цвет — желтый. В техническом тренинге для развития этого качества акцент делается на мощь и устойчивость, в качестве оружия используется шест, стиль ведения боя — тигр. Характерны низкие позиции, перемещения и приёмы выполняются со значительным напряжением мышц. Используются упражнения «железные рубяхи».

Второе качество — справедливость, т.е. способность объективно оценивать свои возможности и избегать дурного влияния. Символ его — металл, цвет — белый. В техническом тренинге делается упор на развитие скорости и жёсткости, в качестве оружия используется сабля, стиль ведения боя — цапля. Характерны быстрые перемещения и прыжки, рубящие удары руками. Используются упражнения «стальной хлыст».

Третье качество — постоянство, т.е. способность к длительной однообразной деятельности с сохранением, при этом, внимания и усердия.

Символ — вода, цвет — черный, оружие — меч, стиль ведения боя — дракон. В техническом тренинге главное внимание уделяется развитию мягкости и гибкости. Характерны мягкие («кошачьи») движения, техника непрерывной атаки, болевые и удушающие приемы, работа по наиболее уязвимым точкам тела. Используются упражнения «трех рек»

Четвёртое качество — энергичность, т.е. способность к самоотверженным целеустремлённым действиям независимо от степени их успешности. Символ этого качества — дерево, а цвет — синий. Стиль ведения боя — леопард, оружие — цеп, упор делается на развитие выносливости и силы. В технике предпочтение отдаётся быстрым, сильным воздействиям на суставы и кости противника, захватам и выкручиванием конечностей. Используются упражнения «двойной крюк».

Пятое качество — устремлённость, т.е. способность к выбору и достижению цели без отвлечения на ложные ориентиры. Символ данного качества — огонь, цвет — красный, стиль ведения боя — змея, оружие — метательное. Главное в технике для этого качества — развитие неожиданности и точности действий, отработка попаданий в нервные узлы и другие уязвимые точки тела. Используются упражнения «огненная рука».

Основными методическими принципами школы боевых искусств являются естественность и необходимость. Их суть в том, что тренинг на каждом этапе должен соответствовать внутренней (т.е. духовной и биоэнергетической) сущности данного человека, а смена этапов и средств тренинга должна происходить только после полного освоения изучаемой техники, приёмов и т.д.

Основными методическими принципами школы боевых искусств «БАЙ СИНЬ ДАО» являются естественность и необходимость



Путь воина

Ровно 10 лет назад я познакомился с выдающейся работой Ямамото Цунэтомо «Хагакурэ». И вот уже на протяжении всех этих лет я не перестаю её читать. За эти 10 лет многое вокруг изменилось, в том числе и у меня происходили перемены и в окружении и внутри меня самого, лишь одно оставалось без изменений — это моё отношение к «Хагакурэ» и Боевым искусствам. Боевыми искусствами я начал заниматься ещё с детства и до сегодняшнего дня, вот уже на протяжении 27 лет, продолжаю упражняться и совершенствоваться на этом Пути. В 1984 году я пошёл служить в Армию в Воздушно-Десантные войска. В этом сыграла большую роль моя подготовка и занятия боевыми искусствами. Окончив учебное подразделение, дальнейшую службу проходил в Афганистане в разведроту, и там, в трудных условиях боевых действий и горного климата, физической и психологической нагрузки, ощутимую помощь мне оказали знания, приобретённые на тренировках. Выполняя определённые упражнения и ТАО, я снимал физическую усталость, а с психологическими стрессами, с которыми сталкивается любой нормальный человек на войне (ведь он видит смерть своих друзей, может быть убит и убивает сам), с которыми столкнулся и я, пытался бороться при помощи медитации. Эти знания помогли мне с наименьшим ущербом для себя и здоровья пройти эту войну, да и после неё тоже. Ведь не секрет, что многие после той войны вернулись больными не только физически, но и духовно, это толкало людей на путь наркомании, алкоголизма и т.д., я же стал ещё твёрже на Путь Воина. Я благодарен судьбе, что я попал на эту войну, ибо не случилось этого, я бы никогда не смог бы в полной мере понять, а потом говорить о «Пути Воина». Мне повезло. И я считаю, что я имею право говорить и рассуждать об Этом.

После возвращения из Афганистана я ещё упорнее стал заниматься, тем более, что я на деле убедился в полезности этих, пусть тяжелых и изнурительных, тренировок.

Они дали ту силу выжить в экстремальных ситуациях, которые были сплошь и рядом на всём протяжении моей службы в Афганистане.

И вот в 1994 году состоялась моя встреча с «Хагакурэ». На тот момент у меня за плечами было 18 лет занятий Боевыми искусствами и война в Афганистане. Я считаю, что это не маленький багаж для 28-летнего мужчины.



Конечно, не сравнишь с воинами древности, которые к этим годам за плечами имели не одну войну и как минимум десятки поединков, которые для них могли закончиться смертью. Но всё-таки тоже немало. Можно сказать, я был подготовлен к восприятию и пониманию этой книги, точнее сказать, моё сознание было готово. Так сказать, книга попала на подготовленную почву. Я всё больше и больше вчитывался в её строки, пытаюсь не упустить ничего и, едва закончив её читать, начинал снова и снова.

Мне повезло познакомиться сразу с двумя трудами «Будосёсинсю» — Юдзана Дайдодзи и, собственно, «Хагакурэ» — Ямамото Цунэтомо.

И тот и другой авторы были Великими воинами и жили в одно и то же время. Юдзан Дайдодзи (1636-1730) и Ямамото Цунэтомо (1659-1719).

Дословный перевод «Будосёсинсю» — «Напутствие вступающему на Путь Воина»; «Хагакурэ» буквально означает «Скрытое в листе».

В самом начале «Хагакурэ» есть изречение:

«Я постиг, что путь самурая — это смерть».

Первая глава «Будосёсинсю» начинается так: «Самурай должен, прежде всего, постоянно помнить, — помнить днём и ночью, что он должен умереть».

О смерти, вот о чём задумывались великие воины прошлого, и они задавали и пытались ответить на вопрос: «Правильным ли будет мой следующий шаг».

Я увидел сходство и различие двух Воинов, которые чередуются и в жизни и в их взглядах.

С одной стороны, мне легче потому, что я могу видеть одну идею, точнее Путь, с двух сторон, точнее два взгляда на этот Путь, но, с другой стороны, — я не могу откинуть опыт того или другого автора, что усложняет выбор, кому из них отдать предпочтение. Хотя это и не требуется от меня, у меня есть возможность использовать опыт и одного, и другого Воина, и, тем самым, обогатить свой.

Не зря говорят: «Два меча лучше, чем один».

Читая эту книгу, я жалел только о том, что она не попала мне раньше, хотя кто знает, может быть тогда я бы не смог понять её и оценить по достоинству. Но произошло то, что произошло, небесам было угодно, чтобы я познакомился с ней именно в этот период жизни.

В этой книге я нашёл многие ответы на свои вопросы, и до сих пор, если у меня возникают какие-то проблемы, я обращаюсь к ней, я в ней вижу кладёз мудрости, Воинской мудрости, которую под силу понять и увидеть только воину, воину по духу. Непосвященный читатель увидит в этом творении мрачные мысли автора о смерти, о его стремлении к смерти, самопожертвованию. Ибо кто может назвать из современных людей нормальным человека, который учит и сам придерживается того что: «В ситуации «или — или» без колебаний выбирай смерть».

Простой читатель увидит в ней трагизм, уныние, пессимизм. Это не так, напротив, от первой строки до последней точки «Хагакурэ» пронизана жизнелюбием и стремлением к достойной смерти. Именно готовность и стремление к достойной смерти позволяет воину задуматься: «Правильным ли будет мой следу-

ющий шаг». Это дает ему силы и толчок к самосовершенствованию, и самопознанию на Пути воина, стремящегося стать Воином с большой буквы, «рыцарем без страха и упрёка».

Не удивительно, что обыватель не видит оптимизма «Хагакурэ». Обратимся к названию этого труда — «Скрытая в листве», недаром автор выбрал именно это название, оно полностью соответствует духу и восточной философии. Не всё можно увидеть с первого взгляда, или не всё, что мы видим, есть истина. Так и в «Хагакурэ», — её истина лежит вне строк, она далеко за пределами этой книги и для того, чтобы постичь эту истину, надо хотя бы постараться, раздвинуть эти листья в стороны.

В свою очередь, я, как наставник школы боевых искусств, могу лишь подсказать направление, в котором нужно идти.

— Представьте, что вы знаете, что вы сегодня умрёте. Разве вы не будете радоваться внезапно прошедшему дождю, тем более, что это последний дождь в вашей жизни?

Именно эти слова: «Я постиг, что Путь Воина это смерть», позволяют задуматься о каждом нашем шаге и удерживают нас от недостойных поступков, именно эти слова: «Воин должен, прежде всего, постоянно помнить, — помнить днём и ночью, что он должен умереть» заставляют идти по Пути, а не праздно проводить отпущенное нам время.

Как-то один мастер сказал: «Я не знаю, как побеждать других; я знаю, как побеждать себя». Ямамото Цунэтомо пишет в «Хагакурэ»: «Всю свою жизнь прилежно учись. Каждый день становись более искусным, чем ты был за день до этого, а на следующий день — более искусным, чем сегодня. Совершенствование не имеет конца».

«Хагакурэ» учила меня, не взирая ни на что, упорно тренировать своё тело и дух, несмотря на усталость и боль, на недосыпание и разные обстоятельства, и, каждый раз, стараясь преодолеть в себе желание остановиться и передохнуть, я побеждал сам себя. Это и была моя победа над собой, над моими слабостями. Как мы можем победить других, если не можем победить самих себя?

«Хагакурэ» — это искусство побеждать в любой ситуации, даже если это означает смерть, ибо смерть это и есть Путь Воина.

Но «Хагакурэ» на этом не ограничивается, её влияние распространяется на все стороны нашей жизни. Это своего рода свод предписаний как себя вести в той или иной ситуации: в семье, с друзьями, на работе, по отношению к учителю и родителям; от чайной церемонии до пути воина, в соответствии с кодексом чести.



Я считаю, что это бесценный труд, это опыт, переданный нам древними мастерами, от которого просто кощунство отмахиваться и обходить своим вниманием.

Я настоятельно рекомендую всем своим ученикам не только прочитать «Хагакурэ», но держать её всегда под рукой, чтобы в любой момент можно было обратиться к ней и найти ответ на тот или иной вопрос, это поможет им уберечься от необдуманных глупых поступков. С помощью её они, я надеюсь, смогут лучше понять себя и окружающих, научиться ценить каждый миг своей жизни, а не бесцельно прожигать её.

И Цунэтомо и Юдзан задавались одним вопросом: «Как мы живём, как мы умираем?», и это позволило им пройти по Пути воина с честью и достоинством, так, чтобы никто не смог усомниться в том, что они настоящие воины, Воины с большой буквы.

Каждый, кто стал на Путь Воина, постоянно должен задавать себе этот вопрос:

«Воин должен, прежде всего, постоянно помнить, Помнить днём и ночью — что он должен умереть»

И именно этого Пути, Пути Воина я старался и стараюсь придерживаться. Путь Воина — это мой Путь.

«И именно этого Пути, Пути Воина я старался и стараюсь придерживаться. Путь Воина — это мой Путь».

Ступени школы

Первый пояс

(Вводный курс)

1. История школы
2. Удары руками и ногами на месте и в движении
3. Три ТАО
4. Разбивание ударом руки и ноги доски в два сантиметра

Второй пояс

(Первая ступень)

1. Связки приёмов включают удары ногами на уровне головы
2. Удары руками и ногами на месте и в движении
3. Три ТАО
4. Разбивание ударом руки и ноги доски в два сантиметра

Третий пояс («Верный путь»)

(Вторая ступень)

1. Подготовить два «Первая ступень»
2. Участвовать в мероприятиях, проводимых школой
3. Владение методикой проведения тренировок
4. Знакомство с техникой спортивного массажа
5. Наиболее сложные связки приёмов, в т.ч. прыжковые комбинации с нанесением ударов руками и ногами по «лапам»

6. Доски — 5 см, причём не только в среднем уровне, но и на уровне головы

7. ТАО «продвинутые»

8. Пять боёв с «Первой ступенью» по 3 минуты (выиграть не меньше 3-х)

9. Умение использовать освоенную технику для самообороны (против ножа, палки, кастета и т.д.)

Четвёртый пояс («Неотразимый удар»)

1. Отличное владение базовой техникой, умение использовать её на соревнованиях и в реальном бою

2. Руководить собственной группой или помогать Учителю

3. Владение массажем

4. Подготовить 5 «Первой ступени» или 1 «Второй ступени»

5. Исполнять наиболее сложные ТАО школы

6. Разбивание доски руками и ногами толщиной 6 см

7. Виртуозное владение приёмами самообороны, причём не только против одного, но и от нескольких противников

8. Уметь работать с холодным и метательным оружием

9. Провести три показательных поединка и 2 с традиционным оружием

Пятый пояс («Мудрый дракон»)

Обладающему особыми заслугами перед школой присваивается звание «Мудрый дракон» (Чёрное ки-моно)



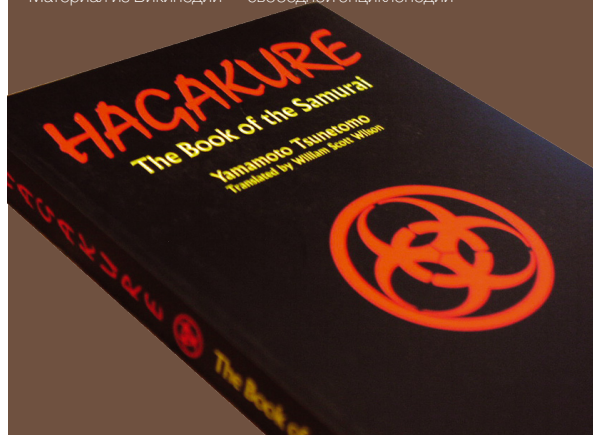
Хагакурэ

Хагакурэ (яп. «Сокрытое в листве»), или Хагакурэ Кикигаки (яп. «Записи о сокрытом в листве») — это практическое и духовное руководство воина, представляющее собой собрание комментариев самурая Ямамото Цунэтомо (1659 — 1719), вассала Набэсима Мицусигэ, третьего правителя земель Хидзэн (в наши дни это часть префектур Сага и Нагасаки в Японии). Цурамото Тасиро выбрал эти комментарии из его личных бесед с Цунэтомо в период с 1709 по 1716 годы; дошедший до нас вариант состоит из 1300 коротких историй. Собрание не публиковалось в течение многих лет. Хагакурэ также известно как «Сборник Набэсима» или «Сборник Хагакурэ».

«Хагакурэ» не получало широкого распространения в течение десятилетий после смерти Цунэтомо. Однако особый интерес к «Хагакурэ» проявился в начале 20-го века, и в 1930 году оно стало самым знаменитым образцом идей бусидо в Японии. После Второй Мировой войны, под воздействием волны пацифизма, «Хагакурэ» сыскало себе дурную славу в японском обществе, как проповедь национального милитаризма. «Хагакурэ» осталось очень популярным среди читателей за пределами Японии, главным образом благодаря творчеству Юкио Мисимы, в некоторых из книг позднего периода творчества которого затрагивается система моральных принципов бусидо. Вклад в популяризацию «Хагакурэ» также внёс режиссёр Джим Джармуш, представивший в 1999 году свой фильм «Пёс-призрак — Путь самурая», наполненный цитатами из источника.

После смерти своего повелителя, решением сёгуната Токугава, Цунэтомо было отказано в совершении сэппуку, ритуального самоубийства. Интересен и тот факт, что сам Цунэтомо никогда не участвовал в сражениях и не был вовлечён ни в одну дуэль.

Материал из Википедии — свободной энциклопедии



10 заповедей школы

1. Чти Учителя, уважай старших и будь преданным школе
2. Помоги школе и школа поможет тебе
3. Не могут быть прощены предательство, трусость, подлость и двуличие
4. Не применяй свои знания в ущерб другому, помоги слабому
5. Не спрашивай, сколько противников и какие они, где они? Вот твой принцип
6. Не следует обучать Цюань-шу людей, не являющихся членами школы
7. Изучающий Цюань-шу должен избегать злобы, жадности, хвастовства
8. Инструктором школы может стать тот, для кого совершенствование своей души и тела стало делом всей жизни
9. Изучающий Цюань-шу не должен первым начинать драку
10. Изучающий Цюань-шу обязан уклоняться от любого вызова

Занятия в Школе боевых искусств

«БАЙ СИНЬ ДАО»

проводятся по адресу:

г. Харьков, б-р Юрьева 3/1.

Учитель-наставник

Геннадий Эдуардович Торкаченко,

телефон: +38 (067) 902-72-94

Текст Геннадий Торкаченко

Честь Воина

«На щите или со щитом,
Остаться должен только один.
Прошедший раз этим путём,
Не свернёт с него уже никогда»

Захват, бросок.
Удар, нокаут.
Жёлтое, синее, красное,
Павы-девицы, шоу «Контраст»,
Горячая Румба, знойная Ча-ча-ча.
Феерия. Брызги огня. Адреналин. Бросок,
удар, нокаут!..
Это — Международный турнир по смешан-
ным боям «Честь Воина»
Харьков, 30 марта 2007 года



Харьковская областная федерация кикбоксинга и контактных видов спорта «САВАТ» создана в июне 2002 года. Председателем Правления федерации является Беднов Игорь Витальевич.

Федерация проводит свою деятельность в рамках программы «Единоборства против терроризма, наркомании, подростковой и детской преступности».

С целью широкого привлечения молодежи к активным занятиям спортом, пропаганде здорового образа жизни и последующей популяризации боевых искусств, укреплению дружественных спортивных контактов и сотрудничества между клубами и федерациями, Федерация «САВАТ» возродила и проводит с 2005 года серию международных турниров по боевым искусствам под общим названием «**Честь Воина**». Это восемь отборочных турниров, в каждом из которых принимают участие 8 бойцов весовой категории +86 кг. В каждом турнире определяется чемпион. В девятом, финальном турнире, 8 победителей отборочных турниров борются за звание чемпиона проекта «Честь Воина».

Бои проходят по формуле **3 раунда по 2 минуты** с одним возможным добавочным раундом. Соревнования проводятся в соответствии с действующими правилами по видам единоборств: боксу, кикбоксингу, муай-тай, кикджитсу, фри файт, каратэ, сань-да, тейквандо.

В первом отборочном турнире проекта «Честь Воина-2007», который состоялся 15 декабря 2006 года, в финал поединка вышли Павел Журавлев и Денис Лядовой. По окончании первого раунда победа была присуждена П. Журавлеву по техническому определению в связи с невозможностью продолжать бой Д. Лядовым.

Павел Журавлев из г. Севастополя, молодой боец — ему 23 года, но он уже чемпион Мира 2003-2005 по кикбоксингу, Победитель Кубка Короля Таиланда 2004. Вес Павла — 92 кг.

28 февраля 2007 года прошел **второй отборочный турнир** проекта «Честь Воина-2007». В финале Денис Соболев одержал победу над Владимиром Митякиным по техническому определению в связи с невозможностью продолжать бой.

Денис Соболев из г. Витебска республики Беларусь, 31 год, чемпион Беларуси и чемпион России по рукопашному бою, чемпион Европы по сань-да. Вес Дениса — 105 кг.

30 марта в СК «Локомотив» состоялся **3-й отборочный турнир** проекта «Честь Воина-2007». Он начался с гимна проекта. Турнир открыл заместитель начальника управления по вопросам физической культуры и спорта Харьковской областной администрации Круговой Геннадий Леонидович. Во время шоу-программы на экранах транслировались наиболее острые моменты предыдущих турниров.



Бойцы: 8 человек — четыре пары... «Остаться должен только один...»?!

В первой полуфинальной паре встретились Алексей Гончар и Ярослав Захаров. Гончар на ринге выглядел более собрано, работал скоординировано. Действовал на опережение, жёстко встречал соперника. Захваты, броски, удары коленями в корпус, лицо; захват шеи — серия коленом, подсечка. Демонстрируя готовность к финалу, отжимается с хлопком ещё до решения судей, показывая уверенность в своей победе в полуфинале. Алексей Гончар одержал победу по очкам.

Вторая полуфинальная пара: Юрий Горбенко и Гела Гецадзе. Гела, выходя в ринг, танцует перед боем — подогревает публику. В ринге Гела действует на опережение, жёстко ставит руку на цель. Юрий не держит дистанцию, плохо пользуется преимуществом в росте и длине рук. Этот бой был очень напряженным и ввиду равенства очков судьи назначили дополнительный 4-ый раунд, где Гела три раза из 4-х провел «проход в ноги» — два раза удачно выдернул опорную ногу противника, один раз подсек опорную, удерживая за другую. Юрий контрмер так и не успел найти против этого трюка Гецадзе. В итоге Гела Гецадзе стал вторым финалистом.

Финал. В красном углу Алексей Гончар, в синем — Гела Гецадзе.

...Алексей поймал Гелу за ногу, но тут же сам пропустил подряд два удара ногой в голову и в третий раз жёстко встретил удар Гелы с левой. Гела провёл захват Алексея, попытался бросить. Гонг. Гела работает на опережения, но быстрота и натиск — это конёк Алексея. Гончар подсёк Гецадзе, а затем хлесткими прямыми «достает» Гелу. Гонг. Гецадзе пытался провести «проход в ноги» — не удачно, Алексей был на стороже и успел уйти от захвата... Преимущество было на стороне Алексея Гончара, который в ринге работал первым номером.

Победу в финале судьи единогласным решением отдали представителю профессионального боксерского клуба «Барс», г.Кривой Рог, Алексею Гончару. Алексею Гончару 35 лет, он является заслуженным мастером спорта, семикратным чемпионом Мира по кикджитсу, серебряным призером чемпионата Мира по тайскому боксу. Вес Алексея — 86 кг.

Кубок победителя 3-го отборочного турнира проекта «Честь Воина-2007», под залпы фейерверка, вручал Председатель Правления Харьковской областной федерации кикбоксинга и контактных видов спорта «САВАТ» Беднов Игорь Витальевич.

В перерывах между боями зрители смогли увидеть выступления танцевальных и акробатических коллективов из Украины и России. А также принять участие в спортивном конкурсе с последующим награждением участников и победителя ценными подарками от организаторов турнира.

Мы задали несколько вопросов Чемпиону:

Алексей, Вы, довольны тем, как протекал этот бой?

— Не всё получилось из того, что я планировал и намечал на этот бой.

На мой взгляд, Вы успевали не только наносить всевозможные удары, проводить броски, но и успешно уходить от захватов противника.

— Успевал. Но было бы лучше, если бы бои проходили по К-3, — больше времени на бой, больше возможностей. Хотелось всё-таки нокаутировать соперника, да вот времени не хватило.





Беднов Игорь Витальевич, Председатель правления ХОФК и КВС «САВАТ».

Вы довольны результатом проведения турнира?

— И да и нет. Хотелось бы больше привезти спортсменов. Но это определяют деньги, фонды, активы...

Вам помогают местные Государственные Администрации? Организационно, финансово?

— Да, Областная Государственная Администрация, Харьковская районная Государственная Администрация.

Что для Вас важнее, шоу или состязание?

— Состязание и есть зрелище. Но мы ставим перед собой задачу провести восемь турниров. Наши турниры это именно то самое место, где спортсмены могут конструктивно реализовать себя: заработать, посостязаться, повысить уровень мастерства.

Когда мы сможем увидеть следующий турнир?

— 4-й отборочный турнир проекта «Честь Воина-2007» запланирован на 11 мая 2007 года и будет проходить в СК «Локомотив».

Материал подготовили Организаторы турнира,
Дмитрий Змиенко

Фото Андрей Филиппский



Слева направо: главный судья соревнований Федун Юрий Александрович, победитель турнира Гончар Алексей, председатель правления Федерации Беднов Игорь Витальевич



**ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА ФЕДЕРАЦІЯ
КІКБОКСИНГУ
І КОНТАКТНИХ ВИДІВ СПОРТУ
«САВАТ»**



24-25 марта 2007 года в Николаеве прошел Чемпионат Украины по каратэ JKS.

В соревнованиях приняли участие 280 спортсменов из АР Крым, Днепропетровской, Донецкой, Закарпатской, Запорожской, Ивано-Франковской, Луганской, Львовской, Николаевской, Одесской, Тернопольской, Харьковской, Херсонской областей.

Общекомандный зачет:

- I место — Донецкая область
- II место — Николаевская область
- III место — АР Крым
- IV место — Харьковская область
- V место — Херсонская область
- VI место — Днепропетровская область
- VII место — Луганская область
- VIII место — Одесская область

Официальный отчет о результатах Чемпионата размещен на сайте <http://www.jks.com.ua>



В атаке Геращенко Дарья (Одесса)
— чемпионка Европы 2007 г.

Чемпионат Европы JKA 2007 31 марта, Литва, г. Шауляй.

По итогам соревнований, сборная команда JKA-Украины завоевала два первых места (девушки-юниорки в командном и личном кумитэ) и одно третье место — мужское кумитэ.



Крыловский Денис (Одесса)
— призер чемпионата Европы 2007 г.



Команда Украины на чемпионате Европы JKA 2007 г. в г. Шауляй, Литва.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Дмитрий Дёмин

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Олег Дёмин, Дмитрий Новиков

ДИЗАЙН И ВЁРСТКА

Анастасия Никонова, Андрей Филиппский

В подготовке номера также принимали участие:
Яна Блашкевич, Дмитрий Змиенко, Елена Корсун,
Евгения Куксинова, Елена Фулей

Редакция благодарит всех спортсменов, участвующих в
подготовке номера.

Отдельная благодарность:

Бирюкову А.Г., Крысько А.А., Музыке Л.П., Семененко С.С.,
Сметанину Ю.В., Стрюку А., Торкаченко Г.Э.

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 №11658-529Р от 18.08.2006

Все права защищены.

Название и концепция журнала является интеллектуаль-
ной 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 ре-
кламных материалов.

Переписка с читателями ведется только на страницах
журнала. Рукописи и фотоснимки не рецензируются и не
возвращаются. Редакция оставляет за собой право ре-
дактировать 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, кото-
рые могут быть результатом изучения и/или применения
приведенных здесь инструкций.

Редакция журнала рекомендует осваивать боевые ис-
кусства под руководством квалифицированных специа-
листов.

Редакция приглашает к сотрудничеству в подготовке ма-
териалов и распространении журнала заинтересованные
организации и частных лиц.

Политика нашего издания — дать равные возможности
всем без исключения Федерациям боевых искусств и
спортклубов заявить о себе, своих достижениях и доне-
сти до многотысячной аудитории читателей достоверную,
полную, объективную и интересную информацию о куль-
тивируемых в них боевых искусствах, их истории и тради-
циях, школах и стилях, о лучших мастерах и т.д.

На постоянной основе принимаются материалы для опу-
бликования

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 Феде-
рации, фотографии лучших Мастеров и информацию о
них и т.д.)

Печать: ИПК Друкарня Шульца, г. Харьков

Тираж 10000 экземпляров.

Цена договорная.

Уважаемые читатели! Спасибо, что проявляете интерес к нашему изданию! По Вашим звонкам и письмам в Редакцию нам стало известно, что Вы не всегда можете найти в розничной торговле наш журнал. С целью своевременного и гарантированного получения журнала, предлагаем Вам оформить подписку через Укрпочту или через Подписные агентства.

Цените и уважайте свое время!

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:

ООО «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, Славутин:

ООО фирма «Визард», тел/факс: (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

В ПЕРВЫЕ В ХАРЬКОВЕ!!!

ШОКИРУЮЩИЙ

ИЛИ ТО, О ЧЕМ МОЛЧАТ КИТАЙЦЫ



ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

семинар "ШОКИРУЮЩИЙ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ ИЛИ ТО, О ЧЕМ МОЛЧАТ КИТАЙЦЫ"

- Почему все стили ТЦЦ основаны на даосском Тайцзи?
- Ультимативное создание правильной структуры тела
 - Что такое ведение от рук и выпуск от земли?
- Жесткая работа Тайцзицюань, или почему Инь без Ян не работает
 - Множество усилий ТЦЦ как способ объяснить единое усилие
 - Методы корректировки для правильного туйшоу
- Прикладные техники с использованием тайцзи-цинъюань

С 29 апреля по 1 мая 2007г. Тренировки на курорте ДОЛ «Дубрава» на Травянском водохранилище (30 км от Харькова). Питание 2-х разовое вегетарианское. Стоимость 3-х дневного семинара 100 евро. Занятия, проживание, питание - все включено.

тренинг "ДАОССКИЙ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ. МЕТОДЫ НАРАБОТКИ МАСТЕРСТВА (ГУНФА)"

2 мая 2007г. Харьков, СК "Металлист", стоимость 50 евро (без питания и проживания).

Обучение проводит глава Школы ТЦЦ "Ветер-Гром" - Котляр В.В.

Выдается сертификат

Контакты: тел. +38 066 74 77 680, +38 (057) 754-32-50

Сайт: www.oriental.com.ua, e-mail: OlyVish@yandex.ru



東方家門
АССОЦИАЦИЯ ВОСТОЧНЫЙ ДОМ

читайте в ближайшем номере



жизнь и победы **ИГОРЯ ВОВЧАНЧИНА**

У нас в гостях — сильнейший боец
современности, многократный Чемпион
Мира по разным версиям поединков
с полным контактом Игорь Вовчанчин

