

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

ключи к совершенству

2019 № 1



Об Учителях
и титулах
в боевых
искусствах

Рукопашный
бой в армиях
мира



Ольга Павленко:
О тенденциях в кикбоксинге WAKO

Содержание

3 Боевой спорт

Учитель и ученик

- Мастер

Техники, тактики, стратегии

- Переход от учебной (мёртвой) техники к боевой аппликации
- Драка и спорт: отличия психологической подготовки
- Позичии и стойки каратэ кёкусинкай
- Как девушке избежать нападения и что делать, если избежать его не удалось?

Школы боевых искусств

- Путь воинов света
- Травматизм в любительском тайском боксе и МУАЙ спорте
- Кикбоксинг WAKO: почему быстрее, выше, сильнее
- Цигун — азбука здоровья и долголетия

История боевых искусств

- Между каратэ и разведкой: годзю-рю против коммунистов

22 Рукопашный бой

Рождение и становление

- Рукопашный бой до нашей эры
- Развитие рукопашного боя в средние века
- Рукопашный бой в странах Дальневосточного региона

Рукопашный бой в армиях мира

- Рукопашный бой в армиях Китая
- Рукопашный бой в армии Северной Кореи
- Рукопашный бой в армии Израиля



Об Учителях и титулах в боевых искусствах

Рукопашный бой в армиях мира

Ольга Павленко:
о тенденциях в кикбоксинге WAKO

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Дмитрий Дёмин

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ЧП «Технологический Центр»

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА
Татьяна Сергиенко

АДРЕС РЕДАКЦИИ: ул. Шатилова дача, 4, г. Харьков, Украина, 61145,
Телефон/факс: +38 (057) 750-89-90
САЙТ: www.martial-arts.com.ua
ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА: martial.magazine@gmail.com
ОДНОКЛАССНИКИ: <http://odnoklassniki.ru/zhurnal.boevyeisкусства>
FACEBOOK: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100009294460444>
VKОНТАКТЕ: http://vk.com/magazine_martial_arts

На обложке: Ольга Павленко, Президент Национальной Федерации кикбоксинга Украины WAKO

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

Все права защищены.

Название и концепция журнала является интеллектуальной собственностью Учредителя. Перепечатка или любое воспроизведение материалов из журнала возможно только с письменного разрешения редакции. Ссылка на журнал обязательна.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов.

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

Редакция не несет ответственности в случаях любых физических травм или других повреждений, которые могут быть результатом изучения и/или применения приведенных в журнале инструкций.

Редакция журнала рекомендует осваивать боевые искусства под руководством квалифицированных специалистов.

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

Политика нашего издания — дать равные возможности всем без исключения Федерациям боевых искусств и спортклубам заявить о себе, своих достижениях и донести до многотысячной аудитории читателей достоверную, полную, объективную и интересную информацию о культивируемых в них боевых искусствах, их истории и традициях, школах и стилях, о лучших мастерах и т. д.

Для наиболее точного и объективного освещения в журнале материалов о вашей Федерации, вы можете предоставить в Редакцию имеющуюся у вас информацию (фото и видеоматериалы соревнований, турниров, демонстрационных выступлений бойцов федерации, фотографии лучших мастеров и информацию о них и т. д.).

Тираж 1000 экземпляров.

Цена договорная.

Информация, опубликованная со знаком «*», размещена на правах рекламы



«Современные ученики, не прилагая усердия, сразу же стремятся достичь успехов, прикладывая минимум усилий и стремятся к большим достижениям. Разве это похоже на то, о чем говорил Конфуций: «Сначала – трудности, лишь затем – успехи?»»

Чэнь Синь, мастер тайцзицюань (XIX в.)

МАСТЕР

Моему Учителю, Мастеру Кунг Фу Южного Богомола Джин Фун Марк посвящается

К тем, кто добр, я иду с добром,
К тем, кто зол, я также иду с добром —
И так я воспитываю добро.
Искренним я верю.
Неискренним я верю тоже —
Так я достигаю искренности.

Лао Цзы



Мастер Джин Фун Марк (Gin Foon Mark) 1928–2018
Школа Кунг Фу Южного Богомола
«Kwong Sai Jook Lum Gee Tong Long Pai»

Хороший наставник заставляет других следовать своим идеалам. Внешне не бросок, немногословен, но в речи отличается яркими выражениями и примерами, держится радушно и вежливо, духом многомерен и силен. Когда он заходит в комнату, всё пространство заполняется им. В обучении открыт для других. Даже в соперничестве и в трудную ситуацию — выдерживает облик благородного человека.

Много других характеристик можно добавить к портрету истинного Мастера Боевых Искусств. Однако, фигура китайского Мастера Ушу слишком мистична. Говорить о нём сложно, так как даже по традиционным понятиям китайского общества, он не укладывается в стандартные понятийные рамки «благородного мужа».

Эти люди удалены в пространственно-духовном аспекте. Понять их идеалы затруднительно. К счастью, всё-таки существуют определённые особенные черты и признаки, которыми обладает каждый Мастер. Об этом и пойдёт речь в этой статье.

«КТО ЖЕ ЭТИ МАСТЕРА ПРОШЛОГО?»

Было бы прозрачно и просто, без головной боли, изучить достоверную историческую хронику десятка двух-трёх Мастеров Ушу прошлого, как это делается на западе при написании биографий знаменитостей. Затем, задействовав некоторый алгоритм, выявить их типовые характеристики и, систематизировав, дать однозначный и ясный ответ на вопрос: «Кто же эти Мастера прошлого». Однако такие хроники, как в прочем и литературные источники, не блещут развёрнутостью характеров и детализировкой их личностных качеств. Таких людей ставили в ряды поэтов и музыкантов, знаменитых чиновников и полководцев, художников и врачей. Казалось бы, материала много и можно было бы понять их идеалы, помыслы оценить их жизнь. Однако, сколько не читай, духовные искания Мастеров, их помыслы и намерения при жизни остаются недоступными, а цели туманными. Из обилия информации, пришедшей из прошлого, вырисовывается некоторый среднестатистический мудрец с типовым универсальным набором личностных качеств, которые в одинаковой степени могут быть присущи любому, равному ему по уровню, такому же мудрецу. Складывается впечатление, что читаешь не о конкретном живом человеке, а о некоей сублимации идеала, идеала культурной национальной традиции, выпестованной временем.

Однако не следует расстраиваться, так как познавая легенду, а не саму реальность, возможно раскрыть истинное отношение традиции к понятию Мастер Ушу. Легенды, сказки и истории совершенно точно дают понять, что и как видело восточное общество в своих Учителях. Через предания у нас есть возможность увидеть как бы зеркальное отражение лица метафорического Мастера Ушу. Такой метафорический портрет позволял обществу, как целому организму, сохранять свою природную уникальную целостность, проходя через вереницу веков. Через образ Мастера передавалась традиция явления под названием Ушу.

В силу жизненных обстоятельств, рукою судьбы, мне был подарен уникальный жизненный опыт общения с истинным мастером Ушу. И, теперь, когда замкнулся земной круг моего Учителя Джин Фун Марк (Gin Foon Mark), я могу проанализировать его харизматический характер и глубже войти в сферу его помыслов, идеалов и поисков. Именно его неординарная, самобытная фигура, стала материалом для моего аналитического эссе.

Не имеет смысла пересказывать его биографию, событий в которой хватило бы на две человеческие жизни (кстати это уже было сделано мной в выпусках данного журнала (2014 год Июль и Август; 2015 год Апрель и Май; 2016 год Июль и Август). Важно осмыслить качества, которые позволили этому человеку

при жизни стать легендой Кунг Фу; увидеть интеграцию восточных и западных культурных ценностей в его судьбе и осмыслить результат их переплавки. Родившийся в традиционной китайской среде, окружённый родственниками — мастерами Ушу, наследовавшими искусство от предыдущих поколений, воспитывавшийся в буддистском храме, Джин Фун Марк был приобщён к религиозно-философским концепциям Буддизма с детства и уже в молодом возрасте был искусен в нескольких стилях Ушу. Но самое удивительное, что, попав из традиционной китайской среды на западную землю и прожив в непривычном и абсолютно альтернативном западном обществе достаточно долго, его Ушу не померкло и выхолостилось, а расцвело и было передано следующему поколению. А это, пожалуй, самое главное в биографии любого мастера. Ведь портрет каждого из них можно составить двумя штрихами: у кого он учился, и кто стал его учеником (учениками). Вся же буйная долгая творческая дорога, как бы остаётся за кадром, в тени переплетения передачи Учения.

Но сначала о формально принятых канонов.

В наши дни многие инструктора боевых искусств присваивают себе профессиональные титулы, такие, как Мастер или Гранд Мастер исключительно для того, чтобы произвести впечатление на своих учеников и заручиться доверием окружающих. Некоторые не останавливаются и на этом, а изобретают новые титулы, чтобы выделить себя из числа конкурентов, и даже выказать своё превосходство над своими же собственными учителями. Однако истинно законный титул в боевых искусствах не имеют ничего общего с саморекламой. Вместо этого, титул является, прежде всего, результатом жизни, посвящённой самому искусству, его развитию, воспитанию учеников и передачи им знаний.

О ТЕРМИНОЛОГИИ: КОГО И КАК НАЗЫВАТЬ

В Китае всех инструкторов боевых искусств называют Сифу, или Шифу (на северокитайском языке мандарин). Зачастую, северные китайцы, также обращаются к своим учителям Лаоши. Традиционные школы Ушу имеют свои правила. Ученики третьего поколения могут назвать учителя Си — Гунг или Тай — Лаоши. При живом Мастере четвёртое поколение последователей называют его Тай — Сигунг или Си — Тай — Гунг.

Процесс присвоения титулов в школе является достаточно естественным с одной стороны, и, в тоже время, полностью контролируемым вышестоящим по рангу, как правило, главой школы, с другой стороны. «Варясь» длительное время в школьной среде, изучая и практикуя один и тот же стиль, ученики всегда имеют над собой опекуна «старшего брата», а под своим надзором «младшего

брата». Исключением являются новички и мастера. Наиболее способные и обнаружившие преданность школе, могут стать Мастерами при жизни главы школы и начать свою самостоятельную ветку. В противном случае, титул наследуется специальной церемонией только после ухода главы школы, в соответствии с его указанием. Негласные правила наречения Мастером для школ-сателлитов такие же. То есть, мастером может стать ученик третьего и даже четвёртого поколения, относительно здравствующего патриарха, при условии переезда в отдалённую от школы место и достаточно высокой продвинутой в данном стиле.

Интересен следующий факт, что все титулы, с которыми обращаются друг к другу в среде традиционного китайского Ушу, несут семейный характер. Например, Сифу — дословно означает Обучение Отца (обучающий Отец). Супругу учителя называют Си Мо, хотя, как правило, женщина не посвящена в искусство мужа. Для инструктора женщины сохраняется мужской термин Сифу, а вот её муж носит титул Обучающий Дядя — Си Чжонг, даже если он абсолютно не вхож в школу своей наперсницы. В зависимости от возраста приняты следующие обращения.

- Старший ученик мужского рода — Си Хинг.
- Старший ученик женского рода — Си Джи.
- Младший ученик мужского рода — Си Даи.
- Младший ученик женского рода — Си Мои.

А вот ранг внутри школы обозначен совсем иначе.

- Старший ученик Учителя — Си Бак (мужчина или женщина).
- Младший по рангу ученик — Си Сук (мужчина или женщина).

Совершенно очевидно, насколько клановая связь, семейственность, принадлежность к одной и той же религиозной или политической структуре были важны для идентификации членов школ Ушу. Учение, школу, Учителя и своих собратьев охраняли и уважали с тем же рвением и гордостью, как и своих близких родственников. Все эти титулы имеют мало общего с формальным рейтингом, разделяющим учеников по уровням мастерства, скорее наоборот, они используются в Китае как путь вежливого, почтительного обращения, спланивающего людей в то, что можно назвать Школой. Каким же замысловатым образом современные спортивные и не только спортивные единоборства, добрались до сложной градации адептов в своих школах, позаимствовав китайскую терминологию, при этом, вложив в неё совершенно иной смысл?

После окончания Второй Мировой Войны вместе с потоком демобилизованных американских военнослужащих, в Новый Свет перекочёвывают японские и корейские боевые искусства. В то же время, в Америку из Гонконга был заметен большой отток китайцев, ранее

бежавших от японской оккупации на материковой части Китая. Среди них, конечно, были и специалисты Ушу. Многие из вновь прибывших инструкторов открывали школы. Именно они, и прежде всего, в школах Каратэ До и Тай Квон До, начали разрабатывать систему градации своих адептов. Массовый интерес к загадочным восточным единоборствам способствовал ориентации этих искусств на спортивный лад, а, следовательно, необходимости разделения участников для проведения соревнований различного ранга. Таким образом, залы школ расцвелись поясами всех цветов радуги. Что касается наречения спортсмена титулом мастера, говорить об объективности здесь вообще не приходится. Критерии номинации и по сей день размыты, субъективны и варьируются от школы к школе, от организации к организации. Так, чёрный пояс пятого уровня в одном месте может соответствовать условному званию мастера. В то же самое время, иная федерация или ассоциация выдаёт сертификаты мастера только 9-ому и 10-ому уровню, и присваивается титул уже не за техническое совершенство, а за руководство школой и создание организации, то есть на базе абсолютно иных критериев. Таким образом, в спортивных единоборствах не может быть и речи ни о какой-либо преемственности традиционного пути наречения практикантов титулами мастеров, как это было принято в традиции Ушу. Прежде всего, это связано с принципиальным различием самого понятия Мастер в этих двух противоположных социально-культурных движениях.

Сверхзадача любого Мастера, прежде всего, — это создание условий выживания, сохранения, развития и передачи знаний искусства следующему поколению. Заметим, что, как правило, при этом употребляют слово передача (то есть дар, подарок), а не обучение или тренировка. Приносится в дар, что? Набор техник, приёмов, методик обучения или принципов? Нет! Всё это давно описано в трактатах и учебниках, а в настоящий момент, с помощью острого скальпеля науки, анализируется, классифицируется и объясняется современным языком. Дарится традиция заимствования неиссякаемого потока собственно «тела» Ушу. Происходит это в процессе общения Учителя и ученика — вещи глубокой и интимной, связанной с преемственностью духовного импульса (некоего внутреннего движка), заставляющего посвятить Ушу целую жизнь.

Мастер, как раз, и является той кино-варью-средой, прикосновения к «телу» Ушу. Через него ученику даётся возможность почувствовать эту духовную силу, а приняв её реальность, самому пройти переплавку, став следующим поколением, несущим искусство.

Весь смысл существования феномена Учителя — в генерировании атмосферы, в которой традиция течения духа-силы Ушу становится доступной для его после-

дователей. Его аура, несёт возможность приобщения к внутреннему потоку боевых искусств.

Безмолвное обещание — контракт между Учителем и преемником нести учение дальше — подразумевает обоюдную, бескорыстную благодарность. По сути дела, ученик должен вернуть наставнику ту благодатную силу-энергию, которая была потрачена во время практики на него самого, а также поделиться ею уже со своими последователями.

Таким образом, истинный Мастер учит, прежде всего, осознанию непрекращающегося акта бескорыстного взаимодаривания; процесса, который и формирует целостное движение духовной традиции Ушу.

Укрепляющим звание Мастер фактом является его желание, реализуемое через последовательность практических шагов, на протяжении всей жизни, сохранить чистоту своей школы. И здесь вступает в силу предшествующий всей личной истории становления Мастера момент: генеалогия школы. Из кого состояла цепочка предшествующих Мастеров? Насколько взаимосвязь поколений позволила сохранить чистоту первоисточника, дополнить его новой, незамутнённой энергией? Взгляд обычного человека не видит разницы между Мастером и его учеником. Порой, ученик, даже, кажется, более эффективен: и движется быстрее, и бьёт сильнее. За рамками остаётся суть мастерства — умение оставить после себя духовный импульс, несоизмеримый ни с какими ударами.

Неподкупная скромность и простота Мастера в общении располагает своей искренней неподделанностью. А ведь это условие передачи «духовного импульса» в Ушу. От человека требуется предельная чистота по отношению к окружающим и всему миру в целом. Необходимо осознать то, что наше собственное «Я» не является исключительным и уникальным, а лишь воплощение всех предыдущих поколений, проекция преемственности на данный исторический момент во времени и пространстве. Отказаться от своего «Я»?! Такое переживание можно понять и описать логически, высокопарно поговорить о нём в кругу друзей, но воплотить в себе — доступно не каждому. Может быть, это и есть момент озарения, который переворачивает жизнь? Утрачивая самого себя и растворяя своё эго, человек становится восприимчивым к принятию дара учения и бескорыстным в передаче его сути следующим в цепи.

Тотальное чувство ответственности, всегда и везде за то, что ты говоришь, за то, что делаешь, выражающаяся в осознанности каждого момента бытия. Такую ответственность надо защищать. В прошлом, любой человек, которого считали Мастером Боевого Искусства, мог получить вызов на поединок от других мастеров или даже от продвинутых учеников. Звание мастера накладывало ответственность, и мастер должен был

«Звание мастера накладывало ответственность, и мастер должен был отвечать на такие вызовы. Защищая свою честь, он отстаивал лицо школы, клана, семьи, и те идеалы, и каноны, по которым жил»

отвечать на такие вызовы. Защищая свою честь, он отстаивал лицо школы, клана, семьи, и те идеалы, и каноны, по которым жил.

Тот, кто имеет опыт обучения в разных школах, вероятно, замечал, что с одним преподавателем практиковать интересно и легко, и время пролетает незаметно, а с иным потратишь все свои силы, да так и не поймёшь, чем занимался и для чего. Способность донести суть до адепта — большой талант и связан он со способностью Мастера видеть себя вечным учеником. Готовность надевать белый пояс год за годом, десятилетие за десятилетием — очень важная черта мастера. Благодаря этому его обучение других никогда не прекращается. В любой момент он не тождествен самому себе и находится в постоянном совершенствовании. Каждый приходящий момент используется Мастером для практики Ушу. В конечном итоге, личность растворяется в процессе научения и остаётся единый поток движения к совершенству. Моего учителя как-то спросили: «Вы практикуете Кунг Фу. А что это такое?» Ответ Мастера был предельно лаконичен: «Я и есть это самое Кунг Фу».

Взращивание в себе моральных и этических качеств изо дня в день, требует внутренней дисциплины, той невидимой работы, которая формирует безоговорочную ответственность. Перед кем? Перед самим искусством, которым Мастер наделён. Наблюдая за своим Учителем, я иногда замечал, что он вставал в некоторую позу упрямства и бескомпромиссности, как бы начиная отвечать за весь Мир. Он, декларировал простую самость своего существования: «...я здесь, а значит баланс чёрного и белого не будет нарушен, ибо я и есть противовес злу, несправедливости и насилию...».

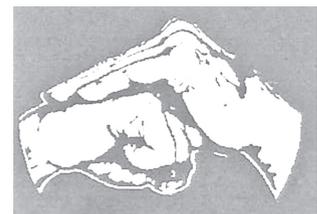
Выражалась такая высокая моральная и этическая стойкость в практических поступках, его повседневных делах, поведении. Аура практика, творящего Кунг Фу, сопутствовала Джин Фун Марк всю жизнь. Он учился и учил. Он учил людей в Китайской армии, будучи молодым юношей. Он открывал школы Кунг Фу в Гон Конге и Соединённых Штатах. Он помогал обучать рукопашному бою новобранцев в американской армии в Корее. Популярность, сила

и успех его Нью Йоркской школы 60–70-х до сих помнят и уважают в кругах Б.И. Соединённых Штатов. Его благотворительное преподавание тяжело больным в госпиталях, вызывает почтение. Создание Ассоциации Кунг Фу Южного Богомола, где под одной крышей собрались сателлиты-школы его учеников стало логическим аккордом в долгой работе просветителя Кунг Фу и китайской культуры. Несколько поколений учеников гордятся тем, что их Мастером был Джин Фун Марк.

Без сомнения, что владение техническим арсеналом стиля и умение его применять в практике боя, ещё одно из условий достижения сверх задачи Мастера. Это та базовая субстанция, на которой строится весь остальной институт мастерства. К сожалению, только этот изолированный аспект признан в спорте в качестве критерия достижения высшего успеха. Однако к 25-ти 40 годам физическое совершенство спортсмен-мастеров испаряется в соответствии с законами физиологии человеческого организма. Не будем преувеличивать, но для мастера традиционной школы каждый мгновение, час, день, месяц — суть постоянного процесса практики — и так, всю жизнь. И, возраст на этом пути не имеет никакого значения. Учитель говорил: «...Кунг Фу, как игра на фортепиано, ты можешь начать в раннем возрасте и продолжать играть до тех пор, пока шевелятся пальцы...».

Истинный Мастер — это явление, феномен и, не столь частый, как полагают многие. Мастер не может самозванно возвести себя в этот ранг, также, как не может быть награждён этим званием за победы в соревнованиях или иные успехи. Возведение в титул является результатом признания окружающими усилий индивидуума длинной в жизнь.

Просто в один из дней к человеку обращаются: «Мастер», и это не вызывает недоумения у окружающих и остаётся с ним на всю последующую жизнь и за её физическими пределами.



Игорь Мессинг

Связь с автором:
<https://www.facebook.com/igor.messing>

Признаемся сразу — это сложный и мало разработанный вопрос. Скупая теоретическая информация, предлагаемая для спортивных единоборств, полезна, но не всегда применима в подготовке к реальному поединку, где нет правил и ограничений. Во мнениях специалистов также наблюдается некоторая экстремальность и перекос в подходе и суждениях. Частенько можно услышать следующее: «Чтобы научиться драться, надо драться, желательно каждый день!» Следуя такому доисторическому мнению, на земном шарике давно бы остались в живых лишь один супер-воин, генетически «сконструированный» на 100 процентную победу над всеми остальными человекообразными противниками. В то же время, ортодоксальные школы, часто именующие себя традиционными, страдают противоположной крайностью, с тупым упрямством практикую Формулы (Таолу) и утверждая, что именно они, каким-то магическим образом выведут их адептов на реалии боя. Искажённое, консервативное представление о приемности знаний и передачи традиции застилает им глаза.

ПЕРЕХОД ОТ УЧЕБНОЙ (МЕРТВОЙ) ТЕХНИКИ К БОЕВОЙ АППЛИКАЦИИ

Экзотическая и, зачастую, несколько мистифицированная окраска практики Кунг Фу хороша для начинающих. На первых порах обучения, положительный результат будет давать любая техника, абсолютно любой школы единоборств. Даже уровень обучающего инструктора не критичен для новичка в зале. Лишь бы преподаватель по уровню был выше и обучал в рамках здравого смысла и разумности.

Однако рано или поздно (для одних это год-два, для иных 5–7 лет), когда мёртвая техника впитана вашим сознанием, а тело оперирует на уровне навыка, наступает момент истины и возникает правомерный вопрос: «Что дальше?»

Институт спортивных единоборств снимает вопрос сам собой. Для успеха в соревнованиях необходимо воспитание физиологических и психологических качеств. Может ещё кто-то помнит лозунг советских времён «...дальше, выше, сильнее». Непрерывающаяся драка за очки, места, разряды, титулы, возможно, финансовый успех и «звездная болезнь» сажают на иглу чувства самодовольственности поколение за поколением.

Но мы говорим не об этом, а стало быть, возможен иной «серединный путь», открывающий ворота в подготовке к поединку.

Проиллюстрируем это на хорошо знакомой автору стиле Южного Богомола «Джук Лум».

В силу гутаперчивости (пластичности) всего стили в целом, как его философской платформы, так и выстроенной на этом технической базы, переход к боевым приложениям техник содержит комплекс методик. Некоторые из них хорошо известны, другие специфичны и закрыты для широкой публики.

Ещё раз напомним, что под «мёртвой» техникой мы понимаем любые технические действия, в процессе выполнения которых, не происходит физического контакта между исполнителем

«Рано или поздно, когда мёртвая техника впитана вашим сознанием, а тело оперирует на уровне навыка, наступает момент истины и возникает правомерный вопрос: «Что дальше?»»

техники и объектом или субъектом, в сторону которого они направлено. То есть, не происходит передачи физической энергии. Все бесконтактные способы борьбы оставим на совести их изобретателей. Крайним примером «мёртвой» техники может служить выполнение техники на месте, без движения, как говорят в Джук Лум, с «закопанными ногами».

Последовательное, а иногда последовательно-параллельное использование методов для развития практических навыков использования техники, таким образом, предполагает, прежде всего, **контакт**. Дополнительным условием практической реализации техники является **движение** (перемещение). Имеется в виду не только движение конечностей, но и всего тела. Боя без движения — не существует!

Нижеприведённая последовательность практики перевода мёртвой техники на колёса боевой аппликации, конечно, условна и может служить лишь некоторой схемой в долгом и сложном процессе, требующем терпения и фантазии.

1. Мёртвая техника, выполняемая на месте.
2. Мёртвая техника, выполняемая в движении без компоновки в логически выстроенный условный бой.

3. Условный бой, состоящий из мёртвой техники (все соло формы, таолу и ката относятся к этой категории).
4. Работа на снарядах (первый раздел «живой» техники).
5. Парные формы с партнёром, таолу, ката.
6. Нарботка отдельных технических элементов с партнёром в паре (подведение к выполнению, максимально приближенной к реальности). В защитной экипировке.
7. Условный бой с партнёром.
8. Свободный поединок (с использованием защитного оборудования).
9. Условный бой против двух и более противников.
10. Свободный бой против двух и более противников.
11. Бой в изменяющейся окружающей ситуации (пространство, время, световые и звуковые раздражители, вне тренировочного зала).
12. Бой против вооружённого противника (ов).

В качестве примера рассмотрим применение техники крюков Богомола применительно к свободному бою. Прямая линия передачи знаний донесла до адептов школы Джук Лум форму «10 крюков». Мастера Джин Фун Марк передал её без каких либо искажений, в том виде, в каком, в свою очередь, его Учитель Lum Wing Fay научил его. Однако, каноническое исполнение этой формулы никак не вдохновляет своей практичностью и остаётся некоторым экзотическим «бантиком» от Кунг Фу. Совершенно бесплодное занятие шлифовать крюки, как рекомендуют многие умные головы, укорачивая амплитуды и увеличивая скорость. Каноническое выполнение при вкопанных ногах в землю, совершенно не объясняет того, как и куда приткнуть эти столь энергетически низкие техники, выполняемые мелким звеном (запястьем), не имеющим большой массы. Оторванность от основной массы тела, также заставляет задуматься о практичности крюков.

Однако не замечаемый адептами секрет, лежит здесь на поверхности. Заключается он в переходе от неподвижного состояния к шагу (передвижению). Крюк начинает оживать в движении, то есть появляются функции, ранее невидимые, которые он начинает обеспечивать. Как и в остальных техниках, действие крюка может носить защитный и атакующий характер.

Приведём небольшую иллюстрацию. Возьмём, наиболее короткую, 5-ую формулу моста Богомола атакующего характера, в которой после защиты одной рукой, атака наносится без промежутка на перезарядку той же рукой.

Вы наносите удар, противник перекрывает его (выстраивается мост), вы идёте по мосту, используя один из крюков (сдвигаете конечность противника) и пробиваете в открывшуюся зону.

Функционально, крюк может закрывать дверь (то есть сдвигать конечность противника внутрь) или отдвигать конечность наружу — открывать дверь. Также, крюк может пригибать конечность противника к земле или

«Дополнительным условием практической реализации техники является движение. Боя без движения — не существует!»

возносить её к небу (подымать). Выбор направления воздействия крюка во многом зависит от того направления, куда устремлено защитное действие противника против вашего первого удара (закрывает или открывает он ворота, пригибает или возносит вверх). Ваш крюк должен быть в потоке его усилия — это общее правило.

На этом примере мы обнаруживаем, что неживая ранее техника начинает работать в практической ситуации физического противостояния.

Эффективность таких аппликаций зависит от второго секрета. В процессе целостного двигательного акта не должна ломаться боевая структура тела.

Ну, и, конечно, связывающие переходы от удара к крюку и второму удару должны носить кругообразный характер. Энергетический поток не должен прерываться.

Таким образом. Любую технику можно «оживить» и заставить работать на бой, исследуя и практикуя её на базе вышеприведённых условий.

П.С. Интересен тот факт, что такая форма атаки, с использованием 5-ти формул Богомола, не укладывается в принятые за аксиому сейчас «Пять способов атаки», сформулированных в конце 60-х Брюсом Ли. Если бы он задержался в школе моего Учителя Мастера Джин Фун Марк хотя бы на пару лет, вместо двух месяцев, полагаю, он мог бы прийти к другим выводам и оставить своим почитателем более полный набор атакующих принципов и утвердить себя не просто как актер кинобизнеса, а как Мастер Боевого Искусства. Однако на тот период времени у 19-летнего Брюса были иные приоритеты: его ждала учёба на философском факультете и указания семьи о том, как построить достойную жизнь.



Игорь Мессинг

Здесь речь идет не о драке на улице, а о спортивном поединке в единоборствах (каратэ, бокс, кикбоксинг и т. п.). Тогда вопрос такой: «В чем отличие (в психологическом плане) поединка в борьбе и ударных видах единоборств»

Слово «драться» в единоборствах — это спортивный слэнг, обозначающий «вести поединок».

ДРАКА И СПОРТ: ОТЛИЧИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ОТЛИЧИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ПЛАНЕ

Отличия в психологическом плане формируются правилами этого поединка. Есть правила очень жесткие, например ММА, есть правила бесконтактного поединка. В любом случае, в таких соревнованиях можно получить тяжелую травму. В любом случае, это противостояние (соревнование) двух спортсменов. Здесь и конфликтология, и педагогика (при подготовке), и методики воздействия (манипуляции) на соперника.

Но, если не углубляться, то отличие между ударными видами и борьбой невелики. Кстати, шахматы — это тоже противостояние. Наверное, главное отличие, в реальности травмы, из-за этого меняется и психологическая составляющая поединка.

Но, если всё-таки вопрос «В чём отличие реального поединка от спортивного?»

Тогда, ответ несколько иной.

В драке могут унижить, покалечить или убить. В спорте травмы тоже возможны, но их опасность не так велика. Спорт — это зрелище, здесь приветствуются эффективные приёмы, в драке — эффективные. В спорте можно пропустить удар или попасться на приём, но этим бой не заканчивается. В драке пропускать удары нельзя.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

В спортивном поединке — соперник, в драке — противник.

Спортивный поединок:

1. Настраиваться только на этот конкретный бой, не думая о последующих.
2. Найти в сопернике какие — либо недостатки и внутренне посмеяться над ними. Например, длинный нос, кривые ноги и т. п. Это поможет для понижения оценки соперника.
3. Представить себя большим и сильным, а соперника слабым и маленьким.
4. Не смотреть ему в глаза перед боем. Сделать отсутствующий взгляд.
5. Улыбнуться сопернику и судье.
6. Во время поединка не смотреть в лицо сопернику. Взгляд направлен чуть выше солнечного сплетения.
7. Если соперник сильнее вас (опытней), вы его опасаетесь, то не называйте его сильным, называйте хорошим. «Хорош у меня соперник! Просто молодец! Приятно с таким сразиться!»
8. Перед боем скорчите гримасу, опустив лицо вниз, чтоб этого никто не видел. Можно даже порычать по-звериному.
9. После боя обязательно пожмите руки, похвалите его и искренне улыбнитесь в глаза. Причём, при любом исходе боя.

Драка:

1. Настраиваться не успеете, поэтому вступайте в бой или перепалку без сомнения. Это в том случае, если бой неизбежен.
2. Смотрите ему в глаза, не отводя взгляда.
3. Кодекс Бусидо. Надо быть готовым к смерти! Это придаст вашим движениям точность и раскованность.
4. Правил нет — значит, и благородства нет. Бейте, пока слышите его голос, крик или дыхание.
5. Падение на пол от удара ещё ничего не значит, расслабьте противника растерянным взглядом или просьбой о пощаде. Но, не сдавайтесь! Помните, что вас хотят покалечить, убить или унижить.
6. Судей и зрителей нет, долой красоту, думайте об эффективности.
7. Победу или поражение определите только вы сами. Прекращайте бой тогда, когда посчитаете нужным именно вы.

В ходе боя ноги совершают разнообразные движения, перемещая тело, которое принимает множество позиций. Позиции служат для сохранения баланса и маневрирования. Перемещения со сменой позиций позволяют использовать инерцию тела и силу ног для усиления ударов и блоков, проведения бросков и других действий в бою. Функциональные особенности различных хорошо сбалансированных позиций в каратэ в целях обучения выражаются в определенных стойках, которые являются основой и канонизируются каждой школой.

ПОЗИЦИИ И СТОЙКИ КАРАТЭ КЁКУСИНКАЙ

В школе Кёкусинкай есть традиционные позиции для медитации (мусуби-дати), ожидания (фудо-дати), готовности (йой-дати), которые выполняются на практические прямых ногах. Все собственно боевые позиции, предназначенные для перемещений, выполняются на согнутых ногах с понижением центра тяжести (тандэна). Это создает необходимую опору, баланс, возможность пружинистого старта и максимального ускорения в перемещениях, чтобы «вложить» сгруппированное тело в удар, защиту или иное действие.

При работе в классических стойках (кихон, ката, выполнение приемов самозащиты) находится оптимальная «посадка» в стойке. Ее уровень при перемещениях на обеих ногах и при смене позиций остается практически неизменным. При этом ноги, несущие основную нагрузку тела, должны быть напряжены подобно упругой пружине, а туловище должно сохранять прямое, вертикальное положение (с условным наклоном вперед на 1°.

В классических стойках — дзэнкуцу-, кокуцу-, сантин- и кибя-дати — выполняется основной объем работы в кихоне, они чаще всего используются в ката и самозащите. Другие классические позиции — нэкоаси-, цуруаси-, морааси- и какэ-дати расширяют возможность маневрирования. Боевая стойка Кёкусинкай — стандартная равноопорная позиция — имеет для контактного поединка первостепенное значение.

Некоторые стойки имеют для боя второстепенное значение, но включены в квалификационные нормативы в связи с их использованием в традиционном процессе обучения, а также в ката.

Дзэнкуцу-дати — «передняя наклонная стойка». Предназначена в основном для стремительной атаки с резким сокращением дистанции. Позволяет создать максимальное ускорение выпада при сохранении фронтальной устойчивости. Удобна для атаки любой рукой в положении «ой» или «гяку» и выполнения сильных ударов задней ногой. Идеальна для начального обучения базовой технике в перемещении, где между ногами все время сохраняется естественная ширина плеч. При работе в паре вход в дзэнкуцу-дати следует выполнять с постановкой стопы с внешней стороны от передней ноги партнера, как бы обтекающая его. Это позволяет более удобно атаковать, защищаться и контратаковать. При отходе назад стойка позволяет эффективно защищаться на безопасной дистанции и сдерживать натиск противника ударами задней ногой, чтобы получить возможность для контратаки.

Кокуцу-дати — «задняя наклонная стойка». Смещение центра тяжести на заднюю ногу сопровождается укорочением стойки на 1 ступню (в сравнении с дзэнкуцу-дати) и постановкой ног на одной линии. Это делает удобной защиту с отходом и «обереганием» дистанцией. Стойка позволяет войти внутрь защиты противника и раскрывать его для контратаки. При освобождении от захватов переход в кокуцу-дати позволяет сохранять фронтальную устойчивость и выводить противника из равновесия. Стойка удобна для стопорных ударов на отходе передней рукой или ногой, а также «вертушек» на передней ноге с атаками задней ногой.

Сантин-дати — стойка «трех точек», равноопорная позиция на ширине плеч с выдвинутым передней

стоны на 1 ступень и поворотом стоп внутрь под 45°. Она имеет хорошую устойчивость во фронтальном и боковом направлениях, позволяющую жестко работать руками в ближнем бою, а также эффективно освобождаться от захватов. Стойка позволяет делать обход противника со смещением в сторону, что повышает эффективность контратак, включая низкие удары ногами.

Кибя-дати — стойка «всадника», где ноги расположены на двойной ширине плеч. «Распорка» согнутых ног создает особую жесткость и боковую устойчивость позиции. Увеличивает силу ног и равновесие при «посадке» в позицию. Это, в частности, позволяет противостоять броскам, а также использовать броски в бою, например, перед добиванием противника. Стойка позволяет выполнять технику на месте, двигаться разными способами во фронтальном и боковом направлениях, использовать позицию под 45°, выполняя различные маневры, особенно с резким сокращением или разрывом дистанции. Переход из промежуточной позиции (в ходе перемещения) в конечную стойку позволяет значительно увеличивать силу ударов и защит, благодаря скручиванию тела одновременно с тазом.

Нэкоаси-дати — «кошачья» стойка, где практически весь вес тела смещен на заднюю ногу. Как и кокуцу-дати, стойка удобна для защиты, но при большем разрыве дистанции позволяет сдерживать противника освобожденной передней ногой. Удобна для выполнения комбинаций из ударов ногами и сменяя направления атаки.

Цуруаси-дати — стойка «журавля» на одной ноге. Она является переходной позицией, позволяющей разрывать дистанцию, уходить от ударов.

КАК ДЕВУШКЕ ИЗБЕЖАТЬ НАПАДЕНИЯ И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ИЗБЕЖАТЬ ЕГО НЕ УДАЛОСЬ?

В чем заключаются наши ошибки, и какие незначительные усилия мы можем приложить, чтобы их избежать?

ОШИБКА № 1

Мы возвращаемся домой «слегка нетрезвыми». А может и трезвыми, но очень поздно — тоже, кстати, ничего хорошего. Любая из нас, даже если является сторонницей здорового образа жизни, хотя бы иногда позволяет себе сходить в клуб, в кафе или хотя бы на корпоративную вечеринку, где принимает некую дозу алкоголя. Пятница, усталость после трудовой недели, завтра не надо рано вставать — все это способствует расслаблению, опьянению, мы засиживаемся допоздна и возвращаемся домой лишь глубокой ночью, а то и под утро. Опьянение помимо прочих его плюсов снижает внимание и настраивает нас на благодушный лад. Ошибка! Пьяная девушка — сама по себе достаточное искушение. Позднее время или ночь, переходящая в утро, — то самое время, когда алкашей и наркоманов уже отпускает вечерняя доза, и они ищут средства на следующую. И тут им подворачивается расслабленная, благодушная, пьяная девушка! Надо быть дураком, чтобы не воспользоваться таким соблазном.

Что же делать нам? Не ходить развлекаться? Отказаться от алкоголя? Нанять личного телохранителя? Все идеи довольно утопичны. Но есть варианты и попроще. Если нет возможности, чтобы из клуба за вами заехал друг или папа встретил у метро, просто вызовите такси. Поверьте, лучше заплатить за машину, чем потерять значительно большую сумму при ограблении или потратить несколько дней на восстановление документов, украденных вместе с сумочкой... Кстати, лучше не экономить, ловя частника, а вызвать официальное такси, так как — о ужас! — частник тоже может оказаться преступником или просто слабым человеком, поддавшимся искушению ограбить беззащитную пассажирку...

Однако предположим, мы не смогли избежать Ошибки № 1 и совершили её.

ОШИБКА № 2

Возвращаемся домой слегка нетрезвыми, веселыми и беззаботными по темной улице (а какая же еще может быть улица ночью?!). А, предположим, кстати, что мы прогуляли все деньги, и у нас элементарно нет нужной суммы на такси. Все бывает. Итак, надо собрать волю в кулак и делать вид, что вы трезвы. Идти по возможности прямо и быстро, но с достоинством, иначе притаившиеся по подворотням хулиганы решат, что вы боитесь, а страх часто провоцирует нападение. Уже на подходе к дому можно достать мобильный, и даже если дома вас никто не ждет, беззаботным тоном щебетать: «да, я уже на подходе, выйди на балкон, ты меня увидишь, а лучше спустись к подъезду, я уже захожу». Но лучше не начинать таких разговоров далеко от дома, так как, сконцентрировавшись на разговоре даже с несуществующим собеседником, вы не сможете с должным вниманием «сканировать» местность, а стоило бы. При этом необязательно постоянно оглядываться как испуганный заяц (это снова проявления страха, что нам совсем не нужно). Можно просто время от времени поворачивать голову, как будто вы смотрите по сторонам, не выезжает ли откуда-нибудь машина, или остановиться поправить туфлю, одернуть юбку — мне ли учить вас маленьким женским хитростям? Очень важно: избегайте темных участков дороги! Простая истина, но мне она открылась лишь после того, как я испытала на собственной шкуре все прелести этих участков. Всегда есть обходной путь, в три раза более длинный, но в сто раз более безопасный, чем дорога через темный двор. Лучше обойдите по освещенной улице, где ездят машины. А еще следите за тенью и за звуками. Необязательно оглядываться, чтобы увидеть, как сзади приближается тень бегущего человека или услышать, как он громко дышит — ведь при беге дыхание учащается и становится громче. В этом случае вас, по крайней мере, не застанут врасплох — а ведь на это, в первую очередь, и рассчитывают нападающие...

Если вы смелая девушка и готовы применить какой-либо из традиционных способов противостояния хулиганам, это даст вам несколько выигрышных секунд. Совсем коротко о способах:

- развернуться, громко закричать и самой побежать навстречу нападающему;
- развернуться и кинуть в него сумкой, убежать (он рефлекторно выставит руки, у вас появится еще несколько секунд);
- развернуться и резко ударить его в глаза всеми пятью выставленными пальцами; (говорят, самый надежный способ — хотя бы одним пальцем, да попадете, а традиционный удар в пах, скорее всего, только еще больше разозлит нападающего);
- повалить нападающего на землю весом собственного тела, пользуясь его замешательством, быстро встать, пнуть его посильнее и убежать.

Лично для меня все эти способы неприемлемы. Я знаю, что, несмотря на регулярные занятия спортом, я слабее большинства мужчин и в схватке проиграю. Рисковать и вступать в драку, используя пропагандируемые в СМИ средства самообороны, я не хочу — они хороши, если отработаны до автоматизма, в панике же я вряд ли смогу действительно вывести противника из строя, а лишь раззадорю его своим сопротивлением. Да и вообще, далеко ли убежишь на высоких каблуках? Итак, если ваше ночное приключение достигло описываемой фазы, не совершайте

ОШИБКА № 3

Борьба за имущество. Очень часто ночным хулиганам нужна лишь сумма денег на очередную дозу алкоголя или наркотиков. Маньяков-убийц сейчас не так много, а для изнасилования в истощенных нехорошими излишествами организмах хулиганов не хватает ресурсов. У них давно другие интересы. Поэтому их основная цель — ваше имущество, а не девичья честь или жизнь. Итак, если ограбление неизбежно, отдайте сумку. Поверьте, лучше лишиться некоей суммы денег, новенького телефончика, даже любимой сумочки из крокодиловой кожи, чем провести месяц в больнице.

Использованы материалы: Юлия Старикова, режим доступа <http://shkolazhizni.ru/>



СЕКРЕТ ВЕЛИЧИЯ ИСКУССТВА АЙКИДО

Величие искусства Айкидо состоит в том, что эта система наднациональна. Сам Морихей Уешиба, японец, настаивал на том, что его учение принадлежит всему человечеству. Он стремился, чтобы люди через айкидо пришли ко всеобщему миру и защите окружающей среды. Философия айкидо — это философия защиты в самом широком смысле слова: защиты обездоленных и слабых, защиты мира и природы, общества и семьи.

Занятия айкидо не носят массового характера — этого и не может быть у элитарного боевого искусства. Но айкидо позволяет человеку повысить свою духовность, избавиться от страха и стать гармонично развитой личностью.

В айкидо нет нападения, как нет понятий «победитель» и «проигравший», — только обретение «духа воина». Обучаться айкидо невозможно, не постигнув его философии. Набор физических упражнений и технических приемов обозначается словом «дзюцу» («джитсу») — «техника»: дзю-дзюцу (джиу джитсу) кен-дзюцу и т. п.

Когда же создатели единоборств придавали технике философию, то есть «до» — «путь», появлялось боевое искусство. Так, кен-дзюцу стало кендо, дзю-дзюцу — дзюдо, а айки-дзюцу — айкидо.

Айкидо в Азербайджане появилось в начале 1990-х. Принимали людей старше 18 лет: считалось, что заниматься айкидо может лишь человек сознательный, мыслящий по-взрослому. Но, когда духовное развитие общества сильно отстает от материального, первыми под удар попадают дети. А ведь дети — как земля, — что посеешь, то пожнешь, что отдашь, то и получишь. Говоря современным языком — какую программу запишешь, та и будет работать.

Айкидо не ставит ограничений для желающих заниматься — ни по возрасту, ни по физическим возможностям.

Айкидо развивает дух не только путем тренировок и упражнений, но и через медитацию, дисциплину и ритуалы. Создатель айкидо О-Сенсей (Великий Учитель) Морихей Уешиба так сформулировал принцип айкидо: «Настоящая победа — победа над собой». Человек — это часть природы. Но природе присуща гармония: все её составные части не конфликтуют, а сотрудничают друг с другом. Чтобы органично влиться в эту гармонию, человек должен одержать победу над собой. Это и есть самое сложное. Гораздо сложнее, чем победить другого.

ПУТЬ ВОИНОВ СВЕТА

В Азербайджане на айкидо принимают детей с трех — шести лет и начинают их воспитывать — как физически, так и духовно, развивая их сознание. Дети учатся разумно организовывать свое время, воспринимать происходящее вокруг спокойно, без агрессии, напряжения и паники. Они учатся слушать и слышать, учатся терпению, сдержанности, умению адекватно воспринимать информацию. Учатся сами мыть руки и ноги, надевать форму, складывать и убирать свои вещи — словом, обретают навыки дисциплины и самоорганизации, становятся самостоятельными.

Занятия айкидо оздоравливают человека, восстанавливают нарушенные функции организма. Если есть проблема с позвоночником — айкидо это исправляет. Если есть аритмия — она исчезает. Если ребенок с детства неправильно физически сформировался, то айкидо поможет ему обрести правильную структуру тела. Айкидо создает условия, при которых организм начинает исправлять себя сам, восстанавливается. Дети учатся правильно дышать, ведь неправильное дыхание вызывает различные дисфункции организма. В айкидо есть упражнения не только для осанки и дыхания, но и психологические. Даже у очень нервных детей занятия айкидо стабилизируют и восстанавливают нервную систему, снимают стрессы, дают уверенность в себе. Имея разный характер, разное воспитание, разные физические возможности, разное духовное развитие, дети, тем не менее, получают от айкидо то, что нужно каждому из них.

ЭТАПЫ В ПОЗНАНИИ АЙКИДО

У настоящих айкидоистов нет врагов. В других школах боевых искусств есть конкуренция: друг, с которым ты сегодня занимаешься, завтра может стать соперником — либо тебя снимут с соревнований, либо его. А в айки-

до соревнуется в том, кто более дисциплинирован, более усидчив, более сдержан, более спокоен. Айкидо обучает детей любить — любить всех, не считая их своими соперниками.

Сам О-Сенсей сказал: «У Уешибы нет врагов, и тот, кто задумает атаковать меня, изначально проигрывает, потому что я нахожусь в гармонии со Вселенной, а против Вселенной бороться невозможно». В слове «айкидо» иероглиф «ай» и означает «гармония». И взят он из японского иероглифа «любовь»: ведь только в настоящей любви есть и истина, и гармония.

Постижение айкидо подобно восхождению к вершине. Этапы в айкидо начинаются с десятого кю и идут по нисходящей — до первого. На каждом этапе сдается экзамен. До пятого кю отрабатывается техника падения, стойки, т. е. фундамент, база. Затем идет техника приемов. После первого кю идут даны — по восходящей — до десятого. Дан — уровень черного пояса. Последний экзамен сдается на четвертом дане. Последующие даны присуждаются мастерами — за содействие развитию айкидо.

В айкидо, несмотря на отсутствие соревнований, есть своя зрелищность. Ученики демонстрируют очень красивые показательные выступления на многочисленных мероприятиях, в том числе и государственного значения. Особенно эффектно выступления с оружием. Тренировки с оружием в айкидо включают работу с боккеном (деревянный меч), дзэ (подобие копья) и танто (деревянный нож).

Айкидо дает детям возможность обрести культуру поведения, общения. Родители часто опасаются, что занятия боевыми искусствами могут повредить ребенку. В айкидо это — исключено — вероятность травм сведена к нулю.

Дети, занимающиеся айкидо, помимо знаний, которые они получают в школе и вузе, получают — в зависимости от уровня мастерства — дополнительную профессию: они могут быть



инструкторами по айкидо. Владение айкидо помогает и при приеме на работу: айкидоист, по определению, — человек сознательный, сдержанный, духовно богатый.

Встав на путь айкидо, ребенок обретает твердую жизненную философию, крепость тела и силу духа, которые затем будут вести его на протяжении всей жизни.

Фархад Аласкеров
Президент и Технический директор
Федерации Айкидо Азербайджана,
Вице-Президент МЕАФА



ТРАВМАТИЗМ В ЛЮБИТЕЛЬСКОМ ТАЙСКОМ БОКСЕ И МУАЙ СПОРТЕ

В современном мире Боевых Искусств большой и заслуженной популярностью среди любителей пользуются тайский бокс и приобретающий всё большую известность МУАЙ спорт (ринговая дисциплина, базирующаяся на Боевых Искусствах Юго-Восточной Азии). Эти дисциплины выделяются большим арсеналом применяемых в поединках действий — удары руками, ногами, коленями, локтями, всевозможными приёмами на близкой дистанции в клинче. Все приёмы и удары выполняются в полную силу! Ограничений в действиях гораздо меньше, чем в Смешанных Боевых Искусствах ММА. При этом в залах и на соревнованиях мы наблюдаем большое количество участников, среди которых встречаются девушки и дети.

За счёт чего же обеспечивается безопасность такого широкого круга любителей данных единоборств? В первую очередь следует отметить систему подготовки, в которую входят прыжки, акробатика, упражнения на гибкость, выносливость, силу, умения падать и большое количество разнообразных «набивок».

Также, несмотря на максимальную жесткость ударов и бескомпромиссность поединков любителей Муай спорта и Муай Тай, безопасность бойцов находится на высоком уровне благодаря большому количеству защитного снаряжения.



любителей Муай и Муай Тай существуют перчатки, боксерские бинты для запястий и пальцев рук, шлемы для защиты головы, жилеты для защиты корпуса, защита голени, защита локтя, металлические паховые ракушки, капы для защиты зубов.

Согласно статистике, травматизм в футболе в 2,6 раза, в хоккее 2,1 раз, в мотоспорте в 1,9 раз выше, чем в обычном классическом боксе, где 80–85 % ударов приходится в голову спортсмена! При этом Муай дисциплины значительно уступают классическому боксу по тяжелым травмам головы в силу многообразия атакующих действий и распределению атак по различным частям тела. На общее количество нокаутов в любительском Муай спорте и Муай тай на голову приходится только 12–15%! Остальные тяжелые удары приходятся в туловище, руки и ноги, которые хорошо защищены и обычно заканчиваются обычными ушибами.

Огромную роль в обеспечении безопасности бойцов играют рефери, которые обязаны вмешиваться в поединок и блокировать особенно тяжёлые удары, такие как удар локтем в затылок, удар коленом в голову и т. п. Для защиты спортсменов

Боровицкий Олег
Президент Всеукраинской Муай Федерации,
Вице-Президент Всеукраинской Федерации
Тайских Боевых Искусств, главный тренер
БК «Авангард», судья международной
категории

КИКБОКСИНГ WAKO: ПОЧЕМУ БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ

В целом, кикбоксинг — довольно новое боевое искусство в мировом спорте, если сравнивать с восточными единоборствами. Своего рода, ответ Запада азиатской культуре. Как вид спорта родился в Штатах в 60-х прошлого столетия. С того времени уверенно развивается, а за последние десять лет стремительно завоевывает популярность в разных странах. Не является исключением и Украина.

WORLD ASSOCIATION OF KICKBOXING ORGANIZATIONS — WAKO

На русский язык данная аббревиатура переводится как Всемирная Ассоциация Кикбоксерских Организаций. Что это такое и почему важно это знать?

Начнем с того, что за пределами Украины любительский кикбоксинг — это и есть кикбоксинг WAKO. Именно эта и только эта международная организация признана крупнейшими спортивными объединениями, среди которых Международный Олимпийский Комитет (ИОС), Глобальная Ассоциация Спортивных Федераций (GAISF), Всемирное антидопинговое агентство (WADA), Международная Федерация университетского спорта (FISU). Тогда как на территории нашего государства расплодилось множество версий кикбоксинга, в принципе, ни имеющих серьезного влияния на глобальное спортивное сообщество.

Опять-таки, сделаем исторический отступ. Ситуация с разновидностями национального кикбоксинга существовала отнюдь не с самого начала. С момента создания в 1989 году Федерация кикбоксинга Украины функционировала в нашей стране под таким названием вплоть до 2006 года. К слову, с того же 1989 года

ФКУ вошла в состав Всемирной организации. После 2006 года, на момент которого кикбоксинг уже активно привлекает украинскую молодежь, начинают возникать различные версии кикбоксинга. Не будем утруждать себя их перечислением, так как далее приведем наглядные примеры для определения, что WAKO — это высшая лига кикбоксинга.

УБЕДИТЕЛЬНЫЕ ЦИФРЫ WAKO

На сегодняшний день в состав Всемирной Ассоциации Кикбоксерских Организаций входит 128 стран на пяти континентах. Мы говорим о количестве официально действующих местных федераций, признанных Национальным Олимпийским Комитетом или соответствующим государственным спортивным ведомством. В настоящее время в мире насчитывается свыше четырех миллионов практикующих кикбоксинг, представляющих более чем 40 тысяч клубов по всему миру.

В Украине официальным представителем WAKO является Национальная федерация кикбоксинга Украины WAKO. Да-да, с приставкой в названии, чтобы вынуждено отделиться от других версий. В состав украинской организации WAKO входит 25 региональных предста-

вительств — 24 области и столица. Тренерскими лицензиями от НФКУ обладают около 400 тренеров, а в клубах и секциях по всей стране тренируется свыше 40 тысяч детей и взрослых. И эти показатели неуклонно растут.

Данная статистика свидетельствует о серьезной конкуренции на международном уровне. К примеру, на последнем чемпионате Европы выступали представители 38 стран, а на Чемпионате мира — свыше 60 стран. Каждый этап Кубка мира 2018 года собирал под своей крышей около двух с половиной тысяч участников. Уже в 2019 году эта цифра приблизилась к трем тысячам.

ДОСТИЖЕНИЯ УКРАИНСКИХ КИКБОКСЕРОВ

Учитывая вышеуказанные показатели, довольно сложно достигать вершин. Но, несмотря на это, для украинских кикбоксеров последние десять лет выдались успешными.

Пожалуй, одним из главных показателей успеха стоит назвать выступление наших ребят на Всемирных Играх и World Combat Games.

В 2017 году в польском Вроцлаве состоялся главный старт четырехлетия.



Президент Национальной Федерации кикбоксинга Украины WAKO Ольга Павленко с представителями украинской сборной



Сборная Украины по кикбоксингу WAKO на Чемпионате Европы 2018 года в г. Марибор (Словения)



Глава Всемирной Ассоциации Кикбоксерских Организаций (WAKO) Рой Бейкер с судейским корпусом Чемпионата Европы 2018 года в г. Братислава (Словакия)

В программе, так сказать, неолимпийских Олимпийских Игр дебютировал кикбоксинг WAKO, а точнее один из его разделов — K-1. По итогам турнира Украина оказалось среди лидеров, благодаря победам Орфана Сананзаде (Днепропетровская обл.) и Виталия Дубины (Херсонская обл.), серебру Романа Головатюка (Хмельницкая обл.) и двум четвертым местам Натальи Мартохиной (Донецкая обл.) и Юрия Перетятко (Днепропетровская обл.).

Что касается World Combat Games, иначе именуемые Всемирные Игры единоростов, то в 2013 году бронзу выиграл Владимир Демчук (г. Житомир), а в 2010 — сразу три золота от Игоря Приходько (г. Черкассы), Константина Деморецкого (г. Днепропетровск) и Николая Особского (г. Хмельницкий).

Чемпионаты мира и Европы в WAKO проводятся раз в два года. Награды разыгрываются в каждом из семи разделов: в ринге — это фул-контакт, лоу-кик, K-1, а на татами — это поинт-файтинг, лайт-контакт, кик-лайт и музыкальные формы. Если возьмем показатели за 2015 и 2017 годы, когда проводили планетарные форумы, то прогресс Украины выглядит следующим образом: 2015-й — 1 золотая, 5 серебряных, 7 бронзовых наград; 2017-й — 4 золотых, 3 серебряных, 13 бронзовых медалей. На континентальных первенствах также возрос количественный успех украинцев: в 2016-м было 4 первых мес-

та, 8 вторых и 13 третьих, а в 2018-м — 4 первых позиции, 5 вторых и 20 третьих. Это все итоги выступлений представителей взрослой национальной сборной.

ОЛИМПИЙСКИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ КИКБОКСИНГА WAKO

Цель в виде попадания в олимпийскую семью Всемирная Ассоциация Кикбоксерских Организаций поставила давно. Как только обозначили направление движения, мировое сообщество любительского кикбоксинга решительно взялось за работу. Естественно, легко не было.

«Руководство мировой федерации готовилось к этому на протяжении двух лет, выполняя перечень необходимых условий. Очень хорошо к нам стали относиться после Всемирных игр 2017 года, когда турнир по кикбоксингу собрал огромную аудиторию зрителей в Youtube, у нас был полностью забит зал, билеты на финал были раскуплены. На Всемирных играх WAKO продемонстрировала красоту и спортивную этику кикбоксинга», — вспоминает президент Национальной Федерации кикбоксинга Украины WAKO Ольга Павленко.

Здесь стоит объяснить, что без попадания на Всемирные игры, можно даже не задумываться об Олимпиаде. Если в 2017 году кикбоксинг WAKO вошел в перечень приглашенных дисциплин, то в 2021 году в Бирмингеме (США) он уже будет среди основных видов программы.

Олимпийские перспективы кикбоксинга WAKO повлияют в лучшую сторону на развитие данного вида спорта и в Украине. У нас существует понятие «категорийности неолимпийских видов спорта». Кикбоксинг в Украине пока представлен пятью версиями, и далеко не все понимают, что кикбоксинг WAKO принадлежит к первой категории, а остальные версии — к третьей. Следовательно, вхождение в Международный Олимпийский Комитет позволит Национальной Федерации кикбоксинга Украины WAKO усилить свои позиции на государственном уровне.

И ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СЛОВ...

Очень важно в мировом спорте держать руку на пульсе событий. Это позволяет не только быстро ориентироваться в ситуации, но и продвигать свои идеи. Национальная Федерация кикбоксинга Украины WAKO в лице ее руководителя Ольги Павленко, с 2013 года уверенно наращивает свой вес в мировом кикбоксерском сообществе, в связи с вхождением главы украинской организации WAKO в члены правления WAKO Европа и ее переизбранием в 2018 году. Именно европейское бюро Всемирной Ассоциации Кикбоксерских Организаций дает много предложений для мирового WAKO, которые воспринимаются и к которым прислушиваются. В этом видит наше преимущество Ольга Павленко, ведь «когда ты в этой тенденции, можешь обмениваться опытом, иметь много знакомых, это только приветствуется. Это дает большое развитие кикбоксингу WAKO в Украине».

Помимо этого, большое внимание правление НФКУ уделяет увеличению судейского корпуса. На данный момент в Украине имеют право судить поединки на татами и ринге около пятисот судей. И эта цифра ежегодно растет. К примеру, на чемпионате Европы в 2018 году, в отличие от первенства мира в 2017 году, на каждой площадке в состав судейской бригады входил судья из Украины. А если вспомнить, что именно украинского рефери, коим был Юрий Зубов, впервые назвали лучшим судьей в ринге на последнем ЧМ, то работа правления украинской федерации в направлении повышения количества и качества наших судей, в частности с международной категорией и категорией «А», приносит видимые дивиденды.

Руководство Национальной Федерации кикбоксинга Украины WAKO акцентирует свою деятельность не только на спортивных вопросах. Учитывая, что это крупная организация с разветвленной структурой, на первый план также выйдут повышение корпоративной культуры и понимание ценности семьи WAKO. Ведь лишь общими усилиями по всем аспектам деятельности мы сможем рассчитывать на достойное выступление украинских кикбоксеров на главных мировых стартах, среди которых вполне реально будут и Олимпийские Игры.

Александра Кузнецова



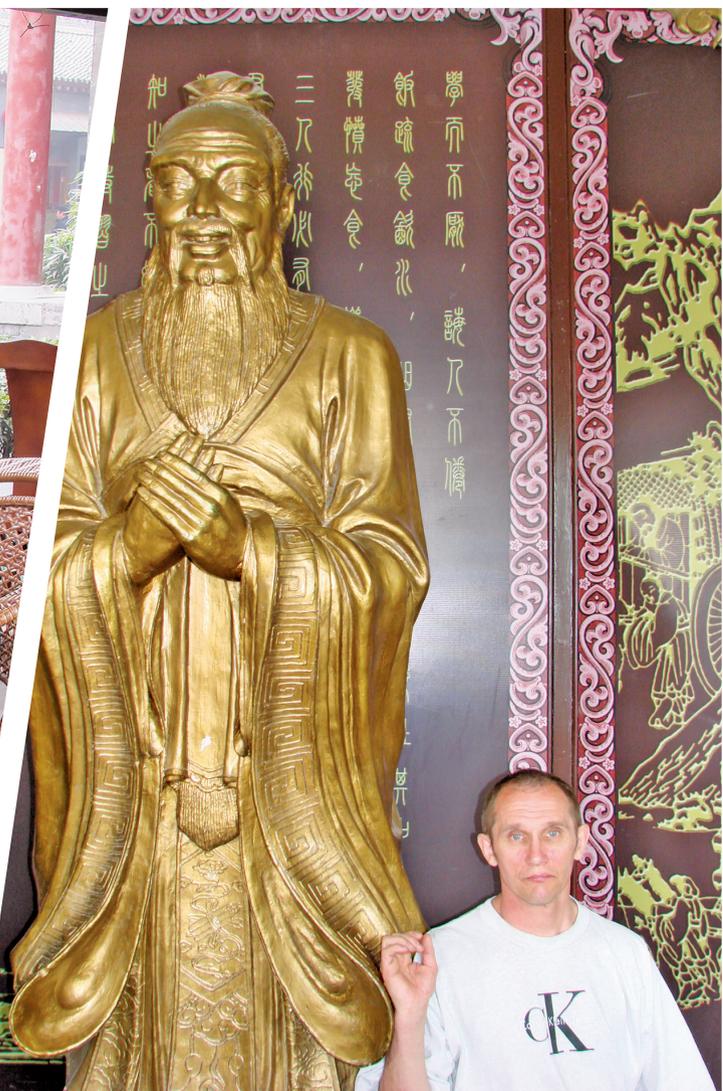
Украинский кикбоксер на первенстве мира 2018 года среди юниоров





Символ Китая — дракон. Существует легенда, что до людей нашу планету населяли драконы, пришельцы, совершенные существа, обладавшие сверхъестественными способностями. Потом они ушли, но записали свои знания на панцире древней черепахи, эту черепаху и нашли китайцы, расшифровали древние письмена и стали использовать эту информацию для обретения долголетия. И теперь, посещая Поднебесную, каждый может увидеть в даосских и буддийских храмах изображение дракона и черепахи. В этих же храмах монахи по утрам выполняют необычные комплексы упражнений, которые являются профилактикой заболеваний и способом их излечения, повышения жизнеспособности и продления жизни.

ЦИГУН — АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ



Прожив в Китае более десяти лет, мне пришлось работать в разных провинциях, а в свободное время я путешествовал в горные районы, где на вершинах расположились древние даосские обители. В них живут небольшие общины людей, объединенных общей идеей совершенствования своего тела, души и ума. Они живут вдали от шумных городов наедине с природой и почти не пользуются такими достижениями цивилизации как электричество, отопление и водопровод, спят под открытым небом, пьют воду с ледников и в преклонном возрасте обладают завидным здоровьем.

При общении с этими людьми меня поразила простота, доброта и чистота. О чем бы я ни расспрашивал, меня всегда терпеливо выслушивали и делились знаниями, которые соответствовали уровню моего понимания. Во время этих бесед я очень много узнал о культуре Китая, представлениях древних мудрецов о космосе и месте человека в нем. Основные положения я всегда записывал и теперь по прошествии более 30 лет, перечитывая их, хочу поделиться с вами.

ЧЕЛОВЕК

В представлении древних китайских мудрецов человек рассматривается не как физический объект, а как процесс взаимодействия жидкостей, газов и энергий. Их уплотнение в одном месте (условно называем его телом) объясняется напряженностью энергетического контура, она же и определяет жизнеспособность физического тела, функциональность работы внутренних систем, их состояние и взаимодействие.

ЗЕМЛЯ

Она так же мало интересовала древних даосов как объект, предметом их интереса являлись природные процессы, которые могли оказывать влияние на тело, сознание и энергию человека. Они начали исследовать эти явления, чтобы понять механизм их взаимосвязи и взаимодействия между собой. Сначала эти исследования носили чисто эмпирический характер, но по мере накопления знаний возникал вопрос приоритетности и их применения на практике.

КОСМОС

Для древних мыслителей Китая Вселенная являлась неким информационным источником для понимания возникновения, развития и существования устойчивых динамических систем небесных тел в тесной взаимосвязи друг с другом. То есть уже в древние времена они поняли схематичное устройство солнечной системы и влияние небесных светил на нашу планету и на человека соответственно.

Тогда же возникла необходимость системного подхода и выделения накопленных знаний в разделы, а так же узкой специализации самих исследователей. В 7 веке до н. э. была предложена система триединства Небо, Земля, Человек, а в 3 в до н. э. — система Космических первоэлементов У син и 8 триграмм Ба Гуа. Эти три системы явились инструментами анализа любого явления, которое являлось объектом исследований даосов.

Примерно в это же время формируются такие разделы научно-исследовательского древнего знания как Астрология, изучавшая космические явления, Фен шуй, исследовавшая природные феномены, и Цигун — практика оздоровления человека и продления жизни.

Практикуя Цигун, необходимо параллельно овладевать знаниями и этих двух направлений, что позволит вам правильно корректировать упражнения, учитывая свое физическое состояние, время года и энергетическую наполненность. Тогда ваши занятия будут иметь наибольший эффект.

Теперь рассмотрим, что представляет Цигун в русле китайской физической культуры.

ЦИГУН В РУСЛЕ КИТАЙСКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Китай — огромная страна, разделенная несколькими климатическими зонами, — от континентальной до субтропической. На северо-западе бывает холодно зимой, а летом жарко и сухо, на юго-востоке наоборот — круглый год тепло, но погода очень капризна, часто бывают ливни и тайфуны, быстрая смена атмосферного давления. Эти природные метаморфозы могут способствовать возникновению различных недугов. Например, в северных областях люди больше подвержены заболеваниям суставов, дыхательной системы, воспалительным процессам в области малого таза. Жители юга больше болеют инфекционными заболеваниями, болезнями крови и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Поэтому целительные практики, возникшие в разных районах Поднебесной, значительно различаются. Например, комплекс Чи син характеризуется динамичными движениями при напряжении всех мышц тела, а комплекс Ба дуань медленными и плавными движениями при максимальном расслаблении мышц, в одних упражнениях наиболее важным является изучение различных способов дыхания, в других — умение концентрироваться на внутренних процессах организма,

в третьих акцент делается на сосредоточении и успокоении ума. Таким образом, можно отметить, что направления Цигун, возникшие в разных районах Китая, имеют значительные различия и «заточены» на наиболее эффективное противодействие заболеваниям, свойственным данной местности.

Важным разделом Цигун является культура питания, так как китайцы уделяют большое внимание продуктам, содержащим питательные вещества, и особым диетам. Для них прием еды — это почти то же, что принимать лекарства. Такое отношение к еде сложилось на основе философии Даосизма, когда древние алхимики Китая пытались создать пилюлю Бессмертия и проводили исследования на предмет влияния различных веществ на здоровье человека. Они экспериментировали на себе, иногда эти эксперименты заканчивались летально, но многие привели к успеху и были тщательно описаны и сохранены в библиотеках горных монастырей. Записи легли в основу трактатов о правильном и здоровом питании, и поэтому китайская кухня сегодня является одной из самых знаменитых и популярных в мире. Ее отличает своеобразие вкуса употребляемых продуктов, сложная технология приготовления блюд и высочайший уровень поварского искусства. Она поражает своим многообразием. В каждом уезде готовят блюда, характерные только для этой местности. Во всем Китае существует более 5000 различных наименований блюд. Знатки китайской кухни выделяют 5 основных кулинарных направлений, что соответствует 5 космическим первоэлементам, отражающим 5 видов энергии:

1. Шандунская Лу чай.
2. Сычуаньская Чуань чай.
3. Гуандунская Юэ чай.
4. Хунанская Сян чай.
5. Цянсунская Су чай.

Если вы решитесь стать на путь саморазвития и оздоровления организма, то я хочу вам дать несколько советов, рекомендованных китайскими экспертами по питанию, а также описать простые, но эффективные упражнения из практики Цигун, которые являются профилактикой против простудных заболеваний.

1. Осенью старайтесь есть как можно меньше сырых продуктов, они охлаждают организм. Почему осенью люди часто заболевают простудными заболеваниями — потому что они не знают, что нужно изменить рацион питания. Следует употреблять в пищу каши из зерен темного цвета. Красная фасоль, гречка, коричневая чечевица, в качестве приправы следует добавлять имбирь, куркума, черный перец, иногда можно побаловать себя жареным

мясом, приготовленным на открытом огне. Из напитков — черный или имбирный чай, кофе и какао, но в умеренных количествах.

2. С наступлением первых холодов следует следить, чтобы ваша одежда сохраняла тепло в ногах, шее и пояснице. В этих местах есть зоны взаимодействия внешних энергий с внутренней ци человека. Если происходит быстрое похолодание, организм не успевает адаптироваться, что приводит к возникновению простудных заболеваний.

3. Упражнение для профилактики простудных заболеваний не займут у вас много времени. Они не сложны, но могут быть очень эффективными, если вы будете их выполнять каждый день, занимаясь по 5–10 минут.

Указательным пальцем левой руки нажимаем на точку основания левой ноздри, большим пальцем той же руки нажимаем на точку за мочкой уха. Критерием того, что вы правильно нашли точки, являются значительные болевые ощущения. Правую руку поднимаем вверх, сгибаем в локте и прикладываем ладонь к шее, в том месте, где она соединяется с туловищем. Затем пальцами левой руки начинаем выполнять круговые движения, постепенно увеличивая давление, а правой рукой в такт кругам массируйте левую боковую и заднюю часть шеи, движения должны быть спокойными, но сильными, чтобы вызвать разогрев. Поначалу нужно делать по 36 кругов, постепенно увеличивая до 64. Дыхание при этом должно выполняться низом живота — один круг вдох, следующий выдох. Согласно китайской медицине, возникшей в русле философской доктрины Даосизма, состояние здоровья человека определяется уровнем энергии в меридианах. Циркуляция ци в 12 основных меридианах подчинена внутренним биологическим часам, в процессе этой циркуляции происходит взаимодействие между основными органами в теле человека, а в жизненных точках происходит взаимодействие с окружающей средой. Полный цикл циркуляции энергии по 12 меридианам совершается за 24 часа. Причем состояние максимального напряжения энергии в каждом меридиане длится 2 часа. Эта суточная циркуляция определяет оптимальное время воздействия на тот или иной меридиан. Так, при простудных заболеваниях следует воздействовать на меридиан легких, который находится в активной фазе с 3 до 5 утра, только тогда вышеописанное упражнение будет иметь максимальный эффект.

Желаю всем здоровья и успехов в развитии.

Галица А. Н.

Продолжение следует

МЕЖДУ КАРАТЭ И РАЗВЕДКОЙ: ГОДЗЮ-РЮ ПРОТИВ КОММУНИСТОВ

Может, так и остался бы Ямагути Гогэн скромным стряпчим, затем открыл бы своё дело, имел адвокатскую контору и параллельно обучал молодёжь искусству школы Годзю-рю. Однако дальнейшие события, связанные с войной на Дальнем Востоке, круто изменили его жизнь.

В сентябре 1931 г. японские войска вторглись в Маньчжурию — обширный регион на северо-востоке Китая, где находятся такие крупные города, как Харбин, Цицикар, Мукден. В марте 1932 г. здесь было образовано государство Маньчжоу-го, находившееся под абсолютным контролем Японии, хотя формально во главе его стоял последний китайский император Пу И. Как считал сам Ямагути, в Маньчжурии должна быть создана некая «Небесная обитель», где в дружбе и абсолютном братстве жили бы японцы, китайцы, монголы и корейцы. В 1933 г. была принята «экономическая программа» Маньчжоу-го, которая предусматривала обеспечение японской Квантунской армии всем необходимым именно за счёт ресурсов Маньчжурии.

Главный идеолог модели Маньчжоу-го генерал Кандзи Исихара был другом Ямагути Гогэна, который откровенно признавался, что «вместе со своими двумястами учениками поддерживал его взгляды».

Именно Кандзи Исихара привлекает Ямагути Гогэна к весьма многообещающему проекту — созданию Высшей технической школы Нити-ман в городе Акита, в районе Ибарадзима-сё, где должны были готовить японских, китайских, монгольских и корейских специалистов в области технических наук. Не будет большой ошибкой сказать, что это была одна из многочисленных школ, которые действовали под контролем и в интересах японских разведслужб.

Рвение Ямагути было высоко оценено; ему уже поручают организацию целой системы подготовки специалистов для деятельности за рубежами Японии, и таким образом он поступает в распоряжение разведслужб. Теперь вся деятельность Ямагути на-

правлена на создание научно-технического потенциала Маньчжоу-го. По специальному указу генерала Исихары он создаёт Технический институт в Киото, становится вхож в высшие политические круги Японии, посещает в Токио многих политиков и бизнесменов, связанных с операциями в Маньчжурии и на территории Китая.



Ямагути Гогэн на службе в Маньчжурии

Школа каратэ Ямагути росла по мере роста его статуса. Куда бы ни приезжал Ямагути, организуя учебные подразделения для Маньчжурии, всюду он открывал клубы Годзю-рю. Так возникли филиалы в городе Акита при Высшей технической школе и при Колледже горной промышленности. Президент университета Рицумэйкан Кодзюро Накагава, видя, каким влиятельным стал его бывший студент, всячески поддерживал клуб Годзю-рю в своём университете. К тому же многие учебные заведения, которые создавал Ямагути, открывались как подразделения университета Рицу-

мэйкан, и таким образом эти два человека были задействованы в одной политической программе.

Школа Ямагути возобновила оказание охранных услуг. Например, когда генерал Исихара приезжал в Киото, его охраняли только люди Ямагути.

Ученики Ямагути переняли от своего мастера мощную национальную идею «нихонсюги». Например, один из его лучших учеников Нэйю Соу, позже вице-президент Всеяпонской ассоциации каратэ-до Годзю-кай, активно работал в ультранационалистической Ассоциации Восточной Азии (То-а Рэн-мэй), которую возглавлял всё тот же генерал Исихара.

В мае 1938 г. Ямагути получил приказ от генерала Исихары отправиться в Маньчжурию. Итак, Ямагути суждено было, как и многим мастерам традиционного каратэ, посетить Китай. Меньше всего Ямагути заботило обучение боевым искусствам — на территории Маньчжурии он должен был выполнять чисто разведывательные задачи.

Уже развернулись события начавшейся в июле 1937 г. китайско-японской войны, уже заняты Шанхай, Нанкин и другие крупнейшие города Китая. Обходными путями через Корею Ямагути забрасывают в Маньчжурию с особой миссией. Официально он был назначен специальным поверенным в организацию Кюва-кай, которая формально должна была налаживать связи между японской стороной и местными организациями и властями, трудясь над созданием в Маньчжурии «Небесной обители», а фактически представляла собой подразделение японской разведки. На эту же организацию позднее стала возлагаться и пропаганда среди местных жителей идеи «нового порядка» в Восточной Азии. Эта доктрина, провозглашённая Японией в 1942 г., предусматривала создание в Восточной Азии «сферы соприкосновения», в результате чего должен был возникнуть «равноправный союз» наций под руководством Японии. Япония призвана была осуществить «историческую миссию» по освобождению народов Азии от гнёта «белых империалистов».

Кюва-кай действовала практически во всех регионах Маньчжурии, однако не везде дела её шли хорошо. Хуже они обстояли на севере, в городе Цицикаре. Туда и был первоначально направлен Ямагути. Он получил довольно высокий пост — председателя Муниципальной ассамблеи Цицикара, т. е. фактически стал главой местной администрации на оккупированной территории. Ямагути поручили наладить связь с местными бандитами и тайными обществами для сбора информации о деятельности коммунистов.

Было у Ямагути и другое официальное прикрытие. Он работал под видом предпринимателя средней руки, хотя, как известно, бизнесом никогда не занимался. Как тут не вспомнить, что одна из классических ролей, или «масок», ниндзя именовалась «торговец»!

По признанию Ямагути, советские шпионы были особенно активны в этом районе, так как он прилегал непосредственно к территории СССР и Монголии, а всех русских он считал «коммунистами».

Для Ямагути каратэ всегда было прежде всего методом борьбы за торжество японской национальной идеи, причём идеи имперской, шовинистической. Например, отправляясь в Маньчжурию бороться с «русскими шпионами», он всю ночь выполнял ката Сантин и Тэнсё, «очищая сознание», чтобы как можно лучше выполнить приказ. Такие настроения безболезненно сочетались у него с пониманием каратэ как способа постижения мистической глубины мира. Но самурай должен уметь убивать своих врагов, и для Ямагути тренировки по каратэ стали равносильны обучению искусству войны.

В 1940 г. Япония отмечала 2600-летие. К этой дате руководство Маньчжоуго решило послать в Японию специальную делегацию знатоков боевых искусств во главе с Ямагути. Гогэн сумел набрать более 70 человек — знатоков ушу, боя с палкой бо-дзюцу, китайского фехтования на мечах, монгольской борьбы. Выступления проходили в Токио, причём каратэ было представлено школой Годзю-рю, хотя в ту пору она была, пожалуй, самой малочисленной и, во всяком случае, значительно уступала Сётокану.

Приходилось Ямагути встречаться в Маньчжурии и настоящих китайских мастеров ушу. Он довольно скептически относился к боевой ценности ушу, так как в основном сталкивался с мягким и плавным тайцзицюань и даже сам недолго обучался ему. Но всерьёз воспринимать боевое искусство китайцев — врагов, с которыми Ямагути боролся, — он не мог. Правда, однажды один из китайцев — агентов Ямагути — сообщил своему «хозяину», что в какой-то уединённой деревне живёт настоящий мастер ушу. И Ямагути, не пожалев времени, отправился к мастеру, который был, по его словам, патриархом стиля «Драконьего облака» (Лунъюнь). Мастер оказался уже стариком, однако пребывал в отличной форме. Ямагути как деловой человек сообщил, что у него не очень много времени, и тут же предложил померяться силами. Бой оказался очень жестоким. Ямагути метил в пах и пытался наносить удары локтями, китаец

также нацеливался в пах японца. Ямагути пришлось признать: «Первый раз в жизни я встретил такого сильного соперника». Как принято в японских героических романах, оба противника, наконец, разошлись, и каждый из вежливости признал себя побеждённым.

Деятельность Ямагути высоко оценивало японское командование. Его посылали в самые опасные районы Маньчжурии, причём теперь его миссия в основном заключалась в организации борьбы, с одной стороны, против советской разведки, с другой — против отрядов местного сопротивления. Ямагути организовывал диверсионные отряды, перевербовывал местных жителей, кого-то подкупал, кого-то запугивал. Одним из самых ярких достижений в его карьере разведчика была успешно проведённая операция в провинции Канто, куда его перебросили в связи с усилившимся движением сопротивления. Местоположение провинции было чрезвычайно сложным: с одной стороны она прилегала к Корее, а с запада граничила с СССР. Более 80 % жителей Канто были корейцы, остальное население составляли маньчжуры, причём те и другие в равной степени ненавидели японцев. Японская организация «Кюва-кай» находилась в плачевном состоянии, никто не хотел сотрудничать с ней.

Именно для исправления этой ситуации сюда и был переведён Ямагути Гогэн. И на этот раз он провёл блестящую операцию. Приехав в Канто, он открыл группу Годзю-рю для сотрудников «Кюва-кай». Меньше всего его заботило воспитание учеников; смысл преподавания каратэ был в другом — Ямагути присматривался к людям, беседовал с ними о жизни и семье. Особенно его интересовали корейцы, которые, хотя и работали в структурах «Кюва-кай», никакой информации о движении сопротивления не сообщали. Наконец Ямагути нашёл корейца, который мог бы подойти на роль информатора. Это был скромный, слабый человек, которого не составило труда, с одной стороны, запугать, а с другой — пообещать ему быстрое продвижение по службе. Именно его Ямагути и внедряет в движение сопротивления. Примечательно, что Ямагути очень точно рассчитал психологию своего агента: он объяснил корейцу, что его задача заключается лишь в том, чтобы помочь избежать кровопролития. И вскоре усилия Ямагути принесли свои плоды. Когда движение сопротивления попыталось выступить, все планы были уже известны японской разведке. Корейских патриотов арестовали, многих из них расстреляли.



Делегация мастеров боевых искусств из Маньчжурии. Первый слева сидит Ямагути

В декабре 1944 г. Ямагути оказался в провинции Нэква, к которой с запада примыкала Монголия. На юге, за Великой стеной, начинался Северный Китай, в то время оккупированный японскими войсками. В Нэква шла борьба между несколькими разведками; особенно активны были, естественно, китайцы и японцы. Причём война между разведками шла не столько «интеллектуальная», сколько физическая — шпионы убивали друг друга.

Однажды было совершено покушение и на Ямагути, который, по видимому, возглавлял в этом регионе японские разведслужбы. На него напали три человека, с которыми он легко справился. Они оказались китайцами, и Ямагути решил прибегнуть к испытанному методу вербовки. Выбрав самого слабого — беднягу звали Цин, Ямагути объяснил, что того ждёт мучительная смерть. Но в обмен на сотрудничество он гарантировал Цину сохранение жизни, даже пообещав женить и платить неплохое вознаграждение. Так Ямагути обзавёлся новым агентом, которого вскоре внедрил к китайским партизанам («бандитам», как он их называл). У Ямагути было около двадцати информаторов, но Цин оказался самым смелым и расторопным из всех. Он проник к партизанам под видом торговца дефицитными товарами — одеж-

дой и мукой, которыми его снабжал Ямагути.

Практически все мелкие группы китайского сопротивления были в поле зрения Ямагути, и наконец ему стало известно, что в июне планируется крупная партизанская операция в Нэква у города У, где располагались продовольственные базы японской армии, но было мало охраны. Ямагути сообщил эту информацию на совместном заседании армейских чинов, военной полиции и «Кюва-кай», но ему не поверили.

И тогда он решает сам со своими людьми отбить атаку, в которой должно быть участвовать около тысячи человек. Информация оказалась верной — вечером на город У обрушились китайцы, вооружённые, однако, довольно плохо — у многих в руках были лишь традиционные мечи.

События, которые произошли в дальнейшем, можно в равной степени отнести как к реальности, так и к «героическому эпосу» из анналов каратэ. Суть происходящего свелась к тому, что безоружный Ямагути Гогэн противостоял большому отряду разъярённых китайцев, в руках у которых были винтовки и мечи.

«Бандиты на лошадях остановились перед фасадом моего офиса. Из-за укрытия я начал стрелять в них через окно из двух пистолетов, пока в обоих

не кончились патроны. Двадцать бандитов с винтовками и мечами сломали нашу оборону. Пять-шесть бандитов выбили дверь прикладами и ворвались в комнату.

Так как патроны у меня кончились, я решил использовать школу Годзю-рю каратэ для защиты. Я разогрел себя дыханием и был готов к бою.

В комнате было темно, и бандиты не могли свободно использовать винтовки, не рискуя ранить друг друга. Я же тренировал себя так, чтобы видеть при минимальном свете, и знал, что могу отразить атаку одновременно пяти или шести человек...

Я уклонился от первого бандита, который попытался ударить меня прикладом, и, быстро развернувшись вправо, нанёс ему между бёдер удар ёко-гэри (удар ногой в сторону). Он закричал и рухнул на пол. Другой выстрелил в меня, но промахнулся. Мой локоть с силой вонзился ему в живот. Окровавленный китайский меч полоснул меня, когда я наносил удар правым кулаком человеку, который сжимал этот меч в руках... Нападающие обрушились на меня в узкой комнате, которая облегчала мне бой. Когда они подошли близко, я отбрасывал их, используя нукитэ (колющий удар кончиками пальцев), сюто (удар ребром ладони) и сэйкэн (удар фронтальной частью кулака). Против винтовок я использо-

вал тоби-гэри (удар ногой в прыжке) и ёко-гэри...

Я атаковал бандитов, целясь в глаза и в пах, двигаясь стремительно, я сражался как мог. Яростно ведя бой, я надеялся, что мы можем продержаться до прихода подмоги... Когда я понял, что бандиты ушли, силы внезапно оставили меня и я вынужден был сесть. Я сражался с ними врукопашную сорок минут».

Надеюсь, что читателя не утомил столь обширный отрывок из воспоминаний Ямагути, — никто лучше самого мастера каратэ не сумеет объяснить, как ему удавалось уворачиваться от пуль и мечей в течение сорока минут. Впрочем, и он не смог это сделать достаточно убедительно, так как неясно, каким образом он противостоял винтовкам при помощи ударов ногами. Но эту мелочь, равно как и десятки других в его воспоминаниях, оставим на совести Ямагути. Смысл отрывка предельно ясен. Во-первых, подчеркнута эффективность Годзю-рю в боевой ситуации, а во-вторых, сам Ямагути вновь сумел показать свою силу и ловкость коммунистическим бандитам.

Дальнейшая история Ямагути связана с разгромом Японии во Второй мировой войне. Акт о капитуляции Японии в сентябре 1945 г. он считает позором. Хотя Ямагути не совершит публичное хакари, как сделали это десятки солдат императорской армии в подражание самураям древности, но, как истинный японский ниндзя, он продолжит войну в ином обличье.

Советские войска вступили в Нэка, где в то время находился Ямагути. Он был арестован и помещён в отдельную камеру.

Официально Ямагути занимал в то время пост Генерального директора компании «Тётоку-кэн» и отвечал за поставки угля в Японию. Мастер каратэ был весьма осторожен, и даже многие его агенты не догадывались, что имеют дело с резидентом японской разведки. Но вот какова гримаса судьбы: совсем рядом с Ямагути работал советский разведчик из маньчжуров, как потом оказалось, лейтенант госбезопасности. Он был одним из служащих в доме у Ямагути.

Поскольку было очевидно, что Ямагути связан с японской разведкой, его дело передали в ведение ГПУ. А через некоторое время выяснилось, что в руках советской госбезопасности оказался один из руководителей японской разведсети. От Ямагути требовали открыть шифрокоды и сеть агентуры в Маньчжурии. Он же утверждал, что ничего не знает и ни-

какой шпионской работы против СССР не вёл, его миссия была лишь в том, чтобы действовать против китайцев. При этом он ещё и дерзко обвинял допрашивающих в том, что именно СССР нарушил договор о нейтралитете и напал на Японию. Казалось бы, судьба Ямагути предрешена. Но всё произошло иначе, нежели можно было бы предположить, — до странности иначе.

Ямагути не только остался жив, но позже ещё и был репатриирован в Японию. В известной степени это можно назвать парадоксом — ведь расстрел полагался за значительно меньшие преступления. Одно из двух: либо Ямагути своей информацией всё же заслужил прощение, либо ГПУ вообще не было причастно к его допросам, и для всех он так и оставался японским предпринимателем.

Ямагути предлагает собственную версию своего спасения, поразительную, если учитывать условия того времени. Якобы во время одного из допросов в ГПУ советский полковник поставил его лицом к грязной стене, направил на него пистолет и сказал:

— Я выстрелю, если ты не дашь мне информацию.

— Я не знаю ответа на ваши вопросы, — ответил Ямагути, — я говорю вам правду. Самураи не лгут. Если же вы намерены выстрелить, прошу вас, стреляйте.

— Ямагути! — воскликнул полковник, поражённый мужеством японца. — Ваше поведение восхитительно! Сколь бы ни были величественны другие люди, никто не держался так спокойно, как вы в последний миг жизни. Вы действительно настоящий самурай!

Ямагути отмечает, что именно долгие тренировки по каратэ позволили ему сохранить хладнокровие перед лицом смерти. Он утверждает, что китайцы требовали его выдачи, но благородный советский полковник, потрясённый мужеством самурая, не выполнил требований китайцев и через три месяца допросов отправил Ямагути в лагерь для военнопленных, который располагался где-то в провинции Синьцзян на северо-западе Китая.

Там Ямагути сумел быстро войти в доверие к руководству лагеря, как того требовало искусство ниндзюцу. Однажды советский майор, начальник лагеря для военнопленных, во время автомобильной аварии выбил плечо, и Ямагути в несколько мгновений вправил ему сустав. Искусству врачевания, как утверждал Ямагути, он научился в школе Годзю-рю.

Вскоре весь лагерь перевели в Монголию, в район Улан-Батора. Через

некоторое время пошли слухи, что Ямагути неплохо владеет каратэ. Впрочем, от заключённых лагеря он не только не скрывал своего умения, но и специально афишировал его, запугивая тех, кто хотел сотрудничать с советскими властями. Вместе с выходцами из провинции Сацума (именно там родился сам Ямагути) он создал подпольную организацию и держал в страхе весь лагерь. Как видим, японский разведчик-ниндзя Ямагути и здесь продолжал свою миссию.

Слухи о Ямагути докатились до руководства лагеря. Как-то раз к Ямагути подошли советские солдаты из охраны и попросили его показать каратэ. Ямагути тотчас согласился. Зачем человеку, ненавидящему коммунистов, устраивать перед солдатами показательные выступления? Разве это не унижает его самурайское достоинство? Но Ямагути действовал как ниндзя, а не как самурай. Правило ниндзя — выжить любой ценой, чтобы продолжить борьбу.

Он продемонстрировал перед советскими солдатами упражнения с цепью и серпом — кусари-гама, короткой палочкой — дзё, показал удары руками и ногами. Но солдаты потребовали от него большего — расколоть рукой огнеупорный кирпич. Ямагути указал на стену, ограждавшую лагерь: «Я скорее сломаю эту стену, чем такой кирпич». Позже он признался, что не имел уверенности в успехе, но отступить было некуда. С громким криком «киай» он нанёс удар локтем в стену и проделал в ней дыру шириной почти в метр. И советские солдаты, и японские пленники закричали «Ура!».

Кажется, данный случай можно назвать историческим, ибо это было, пожалуй, первое показательное выступление каратиста перед советскими людьми (происходившее, однако, в странной обстановке...).

Ямагути, став фактически лидером среди заключённых лагеря, терроризировал тех, кто не испытывал такой ненависти, как он сам, к русским и китайцам — «коммунистам», как он их называл. Ямагути набирал себе в помощники отчаянных людей. Одна из японских организаций, некий «Демократический двор», которая действовала в лагере и была лояльна по отношению к администрации, прямо обвинила Ямагути в издевательствах и запугивании соотечественников. Дело едва не дошло до резни, однако тут пришло сообщение о репатриации пленных.

Использованы материалы: режим доступа http://www.k2x2.info/istorija/put_voina_sekretu_boevyh_iskusstv_japonii/p5.php

ЧТО? ГДЕ? КОГДА?

**«Знающий не говорит,
говорящий не знает».**

Лао Цзы





Рукопашный бой как феномен появился настолько давно, что сказать наверняка, когда именно, вряд ли кто-то сможет. Историки боевых искусств расходятся во мнениях относительно дат и событий, способствующих зарождению рукопашного боя. Что можно им считать — первое взятие в руки палки или камня, чтобы забить мамонта? Или та же палка или камень в схватке за добычу с соплеменником или представителем другого племени? Ниже приводятся исторические наброски, достойные ознакомления.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ ДО НАШЕЙ ЭРЫ

Развитие систем рукопашного боя имеет глубокие корни и неразрывно связано с историей развития человеческого общества. Многотысячная история нашей цивилизации изобилует войнами и конфликтами.

Боевые действия глубокой древности представляли собой глобальные рукопашные схватки с использованием вооружения: дубин, палиц, дротиков, а позднее — холодного оружия, лук и стрел. Наиболее ранние упоминания о рукопашном бое и его значении относятся к странам Ближнего Востока, Древней Индии и Китаю. Их мы находим в многочисленных эпических песнях и гимнах, в которых воспевались подвиги древних героев.

Анализ исторического материала показывает, что в Древнем Египте существовали отдельные виды атлетических состязаний. Самыми распространенными из них были борьба, кулачный бой и единоборство на палках, бег, а также лодочные состязания, целью которых было перевернуть лодку с неприятельским экипажем с помощью специальных длинных палок (А. D. Touny, S. Wenig, 1969; Г. Гарбини, 1971).

Кулачный бой, борьба, акробатические упражнения — были чрезвычайно популярны в другом районе Средиземноморья — на острове Крит, где в 3-м тысячелетии до н. э. зарождалась минойская культура. Единоборства были непременным атрибутом всех празднеств (А. J. Evans, 1921–1936; S. Mapunatos, 1970–1976). Причем, как показывают фрески, снаряжение бойцов кулачного боя было подобно воинскому.

Таким образом, можно констатировать, что в этот временной период (до 1-го тысячелетия до н. э.) единоборства занимали важную часть в культуре и формирующихся системах физического воспитания Египта и сопредельных с ним стран. Однако утверждать, что единоборства существовали уже как сложившиеся системы воинского обучения и воспитания было бы неверным. Именно как системы они стали складываться после VIII в. до н. э., что характерно также для Европы, Греции, Азии, Индии и Китая. Формирование и развитие шло обособленно и имело существенные отличительные черты, которые объясняются различными климатологическими, этническими, культурологическими и религиозными факторами.

Одним из важнейших факторов, обеспечившим широкое и свободное разви-

тие дальневосточных единоборств, и в первую очередь в Китае, было то, что начиная с VI в. до н. э. боевые искусства опирались в своем развитии на естественно-философские воззрения, в частности даосизма, конфуцианства, а позднее (примерно с I в. н. э.) — буддизма. Большое влияние на развитие боевых искусств оказали Лао-Цзы (VI–V вв. до н. э.), Ле-Цзы (VI–V вв. до н. э.), Сунь-Цзы (VI–V вв. до н. э.) (Е. Parker, 1963; R. W. Smith, 1967 и др.). Причем важно иметь в виду, что, к примеру, конфуцианство являлось официально признанной государственной этико-политической доктриной.

Во II в. до н. э. широко известны направления цюань-шу или цюань-фа, что означает «Учение кулака» или «Праведный закон кулака» и Ушу. Наиболее распространенной является трактовка Ушу как «боевого искусства», исходя из дословного перевода термина «у» — военный, имеющий отношение к военной подготовке, и «шу» — техника, ремесло, искусство (Г. Музруков, 1989). Ушу включало все области человеческой деятельности, относящейся к войне и военному делу, в том числе рукопашный бой без оружия, а также с оружием, стрельбу и метание различных снарядов, вольтижировку, акробатические трюки в театральных поединках, а также принципы общевоинского боя, элементы армейской стратегии, фортификации и т. п. (А. А. Долин, Г. В. Попов, 1990). К этому же следует добавить и психофизический тренинг, который являлся необходимой частью всех разновидностей Ушу.

Таким образом, примерно с VI в. до н. э. дальневосточные единоборства стали складываться как комплексные системы, имеющие не только воинскую направленность, но также философско-религиозную, этико-культурную и даже медицинскую.

В период VIII–IV вв. до н. э. достигают высокого развития единоборства в Древней Греции и в первую очередь в Спарте.

Постоянные войны и оценка воинской доблести как высшего достоинства человека привели в Спарте к созданию управляемой государством системы физического воспитания молодежи (юношей и девушек). Физическое воспитание юношей основывалось на таких упражнениях как борьба, бег, метание копья и диска,

«В период до 1-го тысячелетия до н. э. единоборства занимали важную часть в культуре и формирующихся системах физического воспитания Египта и сопредельных с ним стран. Однако утверждать, что единоборства существовали уже как сложившиеся системы воинского обучения и воспитания было бы неверным»

и дополнялось различными военными, охотничьими играми.

Учебные площадки назывались палестрами (от слова «пале» — борьба). В дальнейшем формируется такое понятие как палестрика, включающее в себе многие элементы физического воспитания. Из числа упражнений, относящихся к палестре, наибольшее значение имели рукопашные схватки, кулачный бой, борьба вольным стилем, борьба и метание камней (В. М. Выдрин, 1956; Л. Кун, 1982).

Чуть позже, кулачный бой, борьба вольным стилем и просто рукопашные схватки трансформировались в панкратион — «страшную» борьбу, как её называли древние греки. Он объединил в себе кулачный бой и борьбу. Как комплексная система, имеющая большое военно-прикладное значение, панкратион получил широкое распространение в Греции и был включен в программу Олимпийских, Пифийских и Истмийских игр.

В период Римской республики (VI–I вв. до н. э.) в обучении рукопашному бою большое место отводилось владению холодным оружием. Служба в армии принадлежала к числу основных прав и обязанностей римского гражданина, а после падения республики произошла замена гражданского войска наемным. Римляне создают военные лагеря и переносят туда обучение воинов. Их подготовка основывалась на систематической тренировке, включавшей и физические упражнения, главным образом, борьбу и учебные поединки на деревянных палках. Кроме того проводились тренировки в беге, прыжках, в преодолении препятствий и плавании.

РАЗВИТИЕ РУКОПАШНОГО БОЯ В СРЕДНИЕ ВЕКА

Эпоха средних веков, охватывающая довольно большой период времени в истории человечества, характеризуется тем, что в воинских искусствах шло постоянное развитие и появление новых систем самообороны как с оружием, так и без него. В Европе, Азии, на Дальнем Востоке, в Латинской Америке в этот период создаются и совершенствуются значительно отличающиеся друг от друга системы рукопашного боя. В зависимости от уровня развития военного искусства и различных условий существования государств в подготовке воинов ставились разные задачи по их обучению и воспитанию.

Общеизвестно, что вплоть до конца XIV в. (до изобретения пороха и создания огнестрельного оружия) важнейшим элементом ведения боевых действий в Западной и Центральной Европе был поединок с применением холодного оружия (Л. Кун, 1982), а боеспособность воина определялась силой и стойкостью рыцаря в латах. К этому времени в Европе широко распространилась рыцарская физическая культура, в которую входило обучение верховой езде, стрельбе из лука, плаванию, охоте, владению мечом, щитом, копьем и искусству вести вооруженный поединок или сражение.

Примерно к середине XIV в. в военных действиях возрастает роль пеших воинов, что естественно потребовало усвоения определенных навыков борьбы и боя без оружия и послужило распространению техники и тактики самозащиты. Это было вызвано тем, что закованного в латы рыцаря практически невозможно было поразить стрелой или мечом. Тактика боя подсказывала, что в первую очередь необходимо было измотать тяжело вооруженного и малоподвижного рыцаря, а затем с помощью какого-либо приема борьбы свалить его на землю и поразить мечом или кинжалом в открытые участки тела. По этой причине рукопашный бой без оружия в Европе развивался не как система ударов и блоков, а как борьба с элементами захватов и бросков.

К началу XVII столетия в разных странах вырабатываются некоторые стилевые особенности единоборств. Это английский кулачный бой, исландская борьба глина, турецкая пеливан, швейцарская швинген, грузинская чидаоба, армянская кох, а во Франции начинают формироваться некоторые элементы французского бокса.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ В СТРАНАХ ДАЛЬНЕВОСТОЧНОГО РЕГИОНА

В начале средних веков в Китае одно из главенствующих мест в подготовке воинов к единоборствам заняла психологическая подготовка. К этому периоду в Китае появляется большое количество различных школ и направлений в боевых единоборствах, продолжается процесс их дальнейшего развития и совершенствования.

Написать обо всех стилях как севера, так и юга Китая в рамках одного параграфа невозможно, так как до сих пор многие из них неизвестны, а уже известные потребовали бы такого объема работы, который по трудности сравним с составлением энциклопедического словаря. По этой причине мы остановимся на одном из самых известных, богатых и сложных стилей — Ушу, который уже в средние века начал распространяться как самостоятельное направление в боевых единоборствах Китая под названием «шаолинь-цюань».

Обучение по системе шаолинь-цюань предусматривало четыре раздела: первый — это работа голыми руками (цюаньшу); второй — работа с партнером, т. е. этап, на котором шла отработка базовых ударов, комбинаций и связок, а также индивидуальное и парное выполнение формальных комплексов (кит. таола) и свободный поединок (санда); третий раздел содержал элементы и способы овладения различными видами оружия, в том числе и подручными средствами (в первую очередь это были традиционный монашеский посох, палка, шест, прямые и кривые мечи, копье — всего семнадцать видов оружия), кроме того, входили и такие экзотические предметы как веревка, мотыга, цепь, всевозможные костыли; четвертый раздел являлся самым важным и включал многие способы дыхательно-медитативных упражнений с целью выработать у обучаемых способность управлять своими психофизическими процессами и биологической энергией.

Нейгун — дыхательно-медитативные упражнения, имели как оздоровительную, мягкую направленность, в процессе которой бойцы в период занятий учились правильно дышать, расслабляться, регулировать течение биологической энергии внутри организма и тренировать сознание, так и жесткую. Жесткое направление развивало закалку тела и ударных поверхностей, вырабатывало нечувствительность к боли. Удары при этом должны были наноситься таким образом, чтобы использовалась не только сила мышц, но и внутреннее усилие, как квинтэссенция биологической энергии, физической силы и нервного импульса.

«Рукопашный бой в Китае в период средних веков сформировался как целостная система физического и психического совершенствования и рассматривался как великолепная система психологической подготовки воина»

Исходя из вышеизложенного, можно сделать заключение, что рукопашный бой в Китае в период средних веков сформировался как целостная система физического и психического совершенствования. Причем рукопашный бой рассматривался как великолепная система психологической подготовки воина.

Аналогичным образом развивались единоборства в Японии, Корее, Вьетнаме и других сопредельных странах этого региона. В Японии — это каратэ, дзю-дзютцу, а впоследствии джиу-джитсу, айкидо и дзюдо. Кроме этого в Японии существовали клановые секты ниндзя и ямабуси, а также самурайская система подготовки. В Корее было распространено хапкидо и тхэкван-до, а во Вьетнаме — вьет-во-дао. В этих странах существовали своеобразные интерпретации китайского Ушу, отражающие их национальные особенности.

Секреты воинских искусств в Японии уходят корнями в раннее средневековье и имеют прямые аналоги в воинских искусствах Китая, Кореи, Вьетнама, Бирмы. В них входило обучение фехтованию, владению копьем, стрельбе из лука, вольтижировка, владение кистенем, рогатиной, железной палицей, палкой, шестом, багром и подручными видами оружия, а также включалась самооборона без оружия. Однако характерной особенностью рукопашного боя Японии, как и в Китае, являлся психофизический тренинг. Немаловажную роль в этом сыграл Дзэн-Буддизм, включавший в свою практику дыхательные и медитативные упражнения.

Целью психофизического тренинга в системе подготовки самураев, ниндзя и ямабуси являлось обретение психической способности адаптироваться к любой экстремальной ситуации.

Использованы материалы: 1. Режим доступа <https://helpiks.org>

РУКОПАШНЫЙ БОЙ В АРМИЯХ КИТАЯ

Рукопашный бой в Народно-освободительной армии Китая (НОАК) опирается на богатые традиции, выработанные в процессе многовековой истории культивирования единоборств в этой стране. Примечательно, что в настоящее время единой программы подготовки военнослужащих к рукопашному бою в армии Китая нет. Как пишут А. А. Долин и Г. В. Попов (1990): «...в КНР в армии обучаются по программе местных школ «цю-ань-шу».

На первый взгляд такая ситуация может показаться парадоксальной, когда отдельный предмет боевой подготовки не имеет специально разработанной программы по обучению военнослужащих рукопашному бою. Однако при ближайшем рассмотрении становится ясно, что изучение рукопашного боя по программе местных школ «цюань-шу» — наиболее оптимальный вариант решения этой проблемы. Ведь в Китае существует более 137 стилей и направлений в системе ушу. Около 300 млн. человек занимаются регулярно одним из стилей китайского ушу, а это приблизительно каждый четвертый человек.

Показательные выступления по ушу, как правило, входят в программу военных парадов китайской армии. Комплексы рукопашного боя обязательны для выполнения каждым солдатом. Они отрабатываются не только во время учебных занятий, но и в перерывах между занятиями по боевой подготовке, в полевых условиях и в процессе тактических занятий. Кроме этого военнослужащие китайской армии обязаны в любое свободное время самостоятельно совершенствоваться в искусстве самообороны. Большое внимание уделяется обучению военнослужащих владению оружием. Обязательными для изучения являются штыковой бой, владение ножом и палкой. Методика обучения, отработанная в течение тысяч лет, обязательным элемен-



том включает психологическую подготовку солдата. Психологическое воздействие направлено на лишение чувства страха, фанатическую воинственность, умение мобилизовать свою силу и волю в экстремальной ситуации, а также на воспитание чувства превосходства над врагом.

Содержание штыкового боя, владения ножом и палкой имеет широкий технический арсенал. Автомат со штыком в некоторой степени рассматривается как палка, которой можно наносить совершенно неожиданные удары и использовать как великолепное средство защиты. В связи с этим палка считается одним из универсальных подручных средств, а также подготовительной базой к качественному овладению штыковым боем. Обучение штыковому бою происходит в различных позициях, в движении и с разворотами. Уколы штыком и рубящие удары наносятся по разным уровням. В этой связи широко используются уколы в ногу, промежность и низ живота, в плечо, грудь, руки и голову, а также чередование уколов штыком и ударов прикладом. Характерной особенностью штыкового боя в армии Китая является его вариативность. Так, нанося укол штыком в грудь, не останавливая движение, военнослужащие атакуют прикладом по направлению снизу-вверх, в промежность противника или по дуге сбоку, в голову и т. д. Во время тактических занятий в поле, в переходах между занятиями в Китайской армии практикуются сквозные штыковые атаки, когда военнослужащие обязаны выполнять атакующие и защитные действия в максимально быстром темпе, сочетая их с бегом или быстрой ходьбой.

На приемах действий с ножом, палкой, а также без оружия невозможно остановиться подробно, поскольку они в зависимости от региона дислокации армейских частей ориентируются на программы подготовки местных школ цюань-шу.

Обучению искусству рукопашного боя в Китае посвящено много работ и публикаций. Это работы Ди Хуа (1958), Zhan

Gronqnan (1955), Лэй Сяньтянь (1963), Шаолинь у-гун (1983), Чжао Чжичжэня (1984), А. А. Маслова (1990, 1992, 1994), А. Н. Медведева (1990, 1991), А. А. Долина, Г. В. Попова (1990), А. А. Макашева, С. В. Эдиляна (1991), Н. Г. Цеда (1990), И. А. Воронова (1996), С. Г. Гаголина (1999).

Рукопашный бой включен даже в программу боевой подготовки народного ополчения подразделений миньбинов. Из 70 ч, отведенных на их боевую подготовку, 8 ч отводится на изучение тактики, 10 — на метание гранат, 14 — на отработку приемов рукопашного боя, 8 — на боевые стрельбы, 24 — на проведение учений со стремительными марш-бросками на врага («Жэнь-минь жибао». 13 июня 1983 года).

«Во время тактических занятий в поле, в переходах между занятиями в Китайской армии практикуются сквозные штыковые атаки, когда военнослужащие обязаны выполнять атакующие и защитные действия в максимально быстром темпе, сочетая их с бегом или быстрой ходьбой»

В китайской армии как боевая, так и физическая подготовка планируется командирами подразделений, которые лично проводят занятия по рукопашному бою и физической подготовке. Обучение в НОАК строится в соответствии с предполагаемой боевой обстановкой, которая «чревата сложными и трудными ситуациями». В этом отношении китайские военные специалисты полагают, что «нельзя обучать всему подряд», следует выделять «главные элементы и отрабатывать их много раз» («Тиюнь-дун». 23 мая 1984 года).

В последнее время в китайской армии предпринимаются попытки разработать единую программу подготовки военнослужащих по рукопашному бою. Однако по взглядам китайских военных специалистов, весьма трудным является вопрос научного обоснования наиболее эффективных систем рукопашного боя с целью создания на их основе синтезированной системы подготовки к единоборствам. Тем не менее, военное командование армии Китая сходится в одном, что рукопашный бой — это, прежде всего, средство достижения высокого уровня физического развития, психической закалки, воспитания смелости, решительности, агрессивности по отношению к врагу и стремление во чтобы-то ни стало победить его на поле боя даже ценою собственной жизни.

«В китайской армии боевая и физическая подготовка планируется командирами подразделений, которые лично проводят занятия по рукопашному бою и физической подготовке. Обучение в НОАК строится в соответствии с предполагаемой боевой обстановкой, которая «чревата сложными и трудными ситуациями»

РУКОПАШНЫЙ БОЙ В АРМИИ СЕВЕРНОЙ КОРЕИ

Весьма своеобразна система подготовки по рукопашному бою в Корейской народной армии (КНА). Она опирается на многовековые традиции боевых единоборств корейцев, причем не только на содержание приемов, технику, тактику, но и на психофизические способы подготовки, имеющие цель максимально подготовить психику воина к рукопашной схватке.

Содержание рукопашного боя разделено на два предмета: «Гексуль» и собственно «Рукопашный бой». Гексуль охватывает все приемы боя без оружия, кроме приемов обезоруживания, бросков, болевых приемов и удушений. Обращает на себя внимание детальная разработка подготовительных приемов в гексуле. Так, в нем изучаются 7 различных стоек, 4 изготровки к бою (без оружия), 16 видов передвижений, 8 из которых выполняются с кувырком или падением.

В гексуле, кроме различных одиночных приемов и действий, широко представлена комбинационная техника, сочетание различных видов атак с защитами и контратаками.

Главной особенностью этого предмета является использование психофизических методов подготовки. Например, изучаются специализированные упражнения для регулировки дыхания, контроля за мышечным тонусом, а также энергетические упражнения для достижения максимальной эффективности при проведении атакующих и защитных действий. Особое внимание уделяется сохранению равновесия и контроля за психическим состоянием.

В методике обучения предусмотрено постепенное усложнение условий проведения схваток: от обусловленных до вольных боев. Обучение гексулю завершается боевыми схватками в военном обмундировании.

Раздел «Рукопашный бой» охватывает все приемы боя с оружием (автоматом, пехотной лопатой, ножом), болевые и удушающие приемы, броски, приемы обезоруживания.

Содержание приемов боя с оружием составляют различные удары всеми частями оружия, тычки, уколы, защиты в различных направлениях, перехваты оружия, а также особенности выполнения приемов на различных участках местности (ровные участки, склоны и т. п.). После изучения отдельных приемов, все они закрепляются в комплексных и комбинационных действиях.

Методикой обучения рекомендовано проводить тренировку в выполнении атакующих действий в сочетании с различными передвижениями, кувырками и падениями, одновременным или поточным выполнением комбинаций различных приемов на чучелах и тренажерах.

Органически дополняя гексуль, занятия по рукопашному бою в КНА направлены на воспитание у бойцов уверенности в собственных силах, чувства превосходства над любыми врагами в рукопашной схватке, даже с численно превосходящим противником.



РУКОПАШНЫЙ БОЙ В АРМИИ ИЗРАИЛЯ

В армии Израиля подход к обучению рукопашному бою существенно отличается от большинства армий мира. В израильских вооруженных силах рукопашному бою обучают только в воздушно-десантных и специальных частях и подразделениях.

По взглядам их военных специалистов, остальной личный состав в ближнем бою должен действовать группами из 3–4 человек в тесном взаимодействии друг с другом и использовать только огневые средства, не допуская перехода к рукопашным схваткам. Такая тактика обусловлена особенностями боевых действий военнослужащих сухопутных войск в схватках с небольшими боевыми группами и подразделениями Организации Освобождения Палестины и других арабских организаций, действия которых носят характер партизанской войны. Такая тактика имеет своей целью свести собственные потери к минимуму, и в целом она себя оправдала. Нужно отметить, что она достаточно эффективна.

В специальных подразделениях военнослужащие занимаются по системе «крав-мага» (ее основателем является Ими Лихтенфельд). Основное оружие крав-мага — удары руками и ногами. Предпочтение отдается работе в стойке и ведению боя на дальней или средней дистанции, т. е. дистанции удара ногой или прямого удара кулаком. Чаще всего используется закрытая стойка: положение рук примерно то же, что и в боксе. Даже нанося удар, боец остается максимально закрытым. Удары в крав-мага направляются только в уязвимые части тела, наиболее предпочтительными мишенями являются пах, горло и глаза, затем солнечное сплетение, подбородок, колени, виски и т. д. В качестве вспомогательных приемов могут использоваться подсеки и броски, болевые приемы на суставы рук, в ближнем бою в ход идут удары головой, локтями и коленями. В крав-мага существует богатый арсенал способов освобождения от захватов, в основном построенный на травмирующих приемах. Также есть раздел ведения боя на земле, но, в отличие от дзюдо или самбо, в крав-мага используются удары (в первую очередь в пах), тычки пальцами в глаза и горло, укусы и т. п. Цель бойца заключается в том, чтобы как можно быстрее отделаться от противника и встать на ноги, так как в бою с несколькими противниками борьба на земле с одним из них равноценна самоубийству.

Особое место в системе крав-мага занимает работа против вооруженных противников, а также комбинированные действия с оружием ближнего боя и холодным оружием. При этом могут использоваться либо штатное оружие, либо вероятное оружие противника, либо просто предметы повседневного обихода. Хорошо разработана техника защиты от холодного оружия (ножа, палки, винтовки со штыком и т. п.) и от угрозы огнестрельным оружием (пистолетом, винтовкой и даже гранатой с выдернутой чекой).

В армейскую программу, помимо этого, входит раздел, в котором изучают штыковой бой, а также использование всех видов огнестрельного оружия в качестве холодного — на случай, если кончатся патроны.

В армии Израиля, так же как и в других армиях мира, самостоятельные и спортивные занятия единоборствами всемерно поощряются.

«Наиболее весомую роль в судебном процессе играют доказательство того, что ребенку необходимо выехать за границу: на отдых, на учебу, в связи с лечением или его участием в каких-то международных соревнованиях»

BOOK NOW

www.world-kumite.org

facebook LIVESTREAM @worldkumite

Takehiro Mihami SHIHAN	Pedro Roz KANCHO	Mizuguchi Tosio KANCHO	R. Melinas Sifu KANCHO	Masyasu Sujihara SOSHI	Da Costa Ademir KANCHO	Ishikawa Yutaka SHIHAN	George Kolovos SHIHAN
------------------------------	------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	-----------------------------



W.K.O BUDO CAMP, SEMINAR AND REFEREE CERTIFICATION

29TH ~ 31ST JANUARY PATTAYA-THAILAND
INCLUDE 4 NIGHTS' ACCOMMODATION

WORLD KUMITE ORGANIZATION
 WKO 世界組手連盟
 SHORIN KEMPO KAIKAN
 少林拳法会館
 NPO 法人 国際空手拳法連盟
 白蓮会館 総本部
 MITR PHOL GROUP
 ZEN
 ISSCO rporation
 wko.hombu.headquarters@gmail.com
 www.world-kumite.org

IKO KYOKUSHINKAIKAN

LYON, FRANCE
MAY 22-24, 2020



THE 34TH EUROPEAN
WEIGHT CATEGORY
KARATE CHAMPIONSHIPS

MORE INFO: KYOKUSHINKARATE.NEWS

Kancho Royama
Seminar in Spain 30/05/20 - 01/06/20

Assisted by:
Shihan Hennie Bosman, International Chairman.
Shihan Ishijima Masahide, Internacional Instructor.
Sensei Taku Yokozawa, World chapon of Kata.

kyokushin-kam

WKB SPANISH OPEN
2020
KUMITE & KATA CHAMPIONSHIPS

APRIL 18 2020
PABEL·LÓ NORD SABADELL.
RONDA COLL·SALLARCA, 4. SABADELL (08207)

極真空手 國際空手道連盟 極真會館
IKO MATSUSHIMA
INTERNATIONAL KARATE ORGANIZATION KYOKUSHINKAN



極真會

THE 1ST EUROPEAN KYOKUSHIN KARATE CHAMPIONSHIP

ONLY FOR COUNTRIES OF A EUROPEAN ORGANIZATION

APRIL 24-25, 2020
UKRAINE, KYIV

MORE: KYOKUSHINKARATE.NEWS
/PROKYOKUSHIN
BY ROMAN ODESSKY

Kyokushin KARATE IFK European Championships

For men, women, juniors and cadets



極真會



Istanbul, Turkey
26th - 30th March 2020

www.ifkturkey.com
email: ifkturkey2020@gmail.com

環球古武道
信武館

SHIMBUKAN KOBUDO WORKSHOP

2 times in 2020
April 16-19th
October 15-18th

KOBUDO 9th Dan
Hiroshi Akamine
Kaicho

Workshop Venue
Okinawa Karate Kaikan / SHIMBUKAN Dojo in Okinawa

Includes : 2 Hours KOBUDO training 6 Times / Karate history tour / Certification

Price : 40,000JPY Contact : contact@ageshiojapan.com

PRODUCED BY AgeshioJapan

European Karate Organization

cadets, Juniors and youths (2000-2005)

EUROPEAN KARATE CHAMPIONSHIP

November 27-28, 2020
Oradea, Romania

KUMITE TECHNOLOGY

EKO

MORE: KYOKUSHINKARATE.NEWS
/PROKYOKUSHIN
BY ROMAN ODESSKY