

ISSN 2223-7011

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

ключи к совершенству

2020 № 1



**Владимир
Исаков:**
малыши и дисциплина

**Появление
«симулякра»
в боевых
искусствах**

**История Сумо
на почтовых
марках**

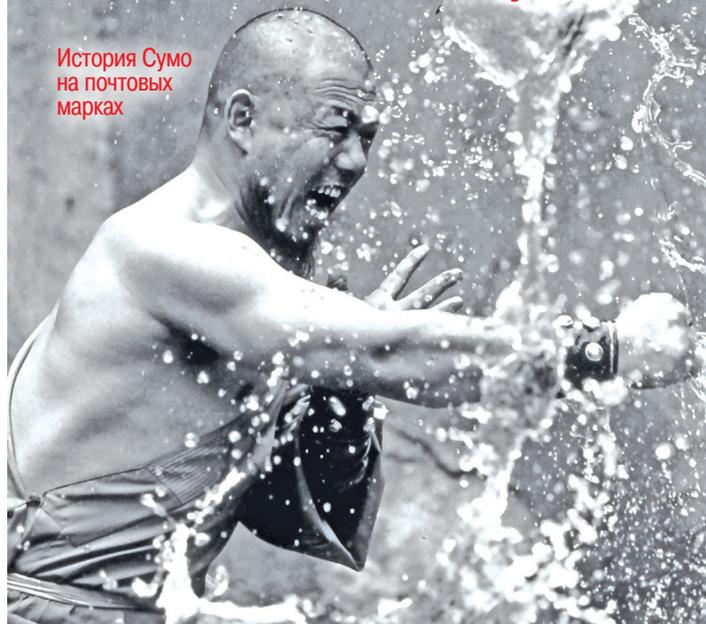




**Владимир
Исаков:**
малыши и дисциплина

**Появление
«симулякра»
в боевых
искусствах**

**История Сумо
на почтовых
марках**



Содержание

ШКОЛЫ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

- 3** Нет желающих, или нет самого пути?
- 8** Борьба сумо в отражении средств филателии

УЧИТЕЛЬ И УЧЕНИК

- 12** Шаг за шагом
- 14** Притчи об учителе и учениках

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА И ЗДОРОВЬЕ

- 15** К проблеме занятий спортом в разные фазы менструального цикла

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

- 19** Рукопашный бой в армиях мира

ИСТОРИЯ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

- 21** Годзю-рю — гармония жёсткого и мягкого
- 24** Конец окинавской легенды
- 26** Споры об истоках — споры о духовном смысле

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

FACEBOOK: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100009294460444>

ВКОНТАКТЕ: http://vk.com/magazine_martial_arts

INSTAGRAM: @dmitriyboevoy1966

На обложке: источник фото: <https://www.pinterest.es/pin/446911963008858240/>

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

Некуда, извините, плюнуть! Постсоветское пространство «Боевых Искусств» ломится от изобилия и пестроты. Зазывалы от коммерции, спортивные организации и умельцы, творящие для души и для денег, хватают за руки и тянут в свои многообещающие школы. Нет, серьёзно, что происходит? На то, что Востоку понадобилось, по крайней мере, полтора тысячелетия, местная публика освоила за три десятка лет, если судить, конечно, по названиям, вывескам и вполне обоснованным веским уверениям «специалистов» об их собственной компетентности.

ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО БОЕВОГО ИСКУССТВА ЗАПАДА

«Айки-Дзюцу» соседствует с «Айки-Будо», «Багуа-Цюань» уживается с «Бандо», «Вовинам-Вьетвондо» не соперничает с «Капозэйра», а «Рюкю-Сёрин-Рю» невозмутимо и спокойно относительно «Хапкидо» и «Нин-Дзюцу» вместе взятых. Но весь этот коллаж меркнет в ареале современного «национального» колорита. Идём прямо по алфавиту. Боевая Машина, Боевой стиль, Воинские Танцы, Крав Мага (пardon — это из Израиля, но там своих новоделов, как мух, так что засчитываем), Казачий Рукопашный Бой, Кулачный Бой, Русский Стиль, Русское Кэмпо, Система, Чой, Школа Выживания, Штыковой Бой и прочие многоликие оружейники. Ну, и на закуску, — Контэн, в целом и не школа, а «...лаборатория Боевых Искусств» — по словам автора. Если кого не назвал, прошу прощения и заранее признаю серьёзность ваших намерений совать в своих адептов режущие и колющие предметы всех мастей,

НЕТ ЖЕЛАЮЩИХ, ИЛИ НЕТ САМОГО ПУТИ?

а также бить в полный контакт до убийства, мордобойничать лишь в половину силы и по правилам, а также, выходить из конфликтных ситуаций вообще без контакта — взглянув в лицо противнику и/или прозаично плюнув через плечо.

Теперь серьёзно. Я достаточно зрелый человек, чтобы хорошо помнить, скажем, арену Боевых Искусств СССР периода 1960–70-х годов. Абсолютно точно и ответственно могу заявить, что массового движения Традиционных Восточных Боевых Искусств на территории ушедшего СССР не было! Не только движения, слов-то таких не знали! Были отдельные индивидуумы и любительские группы из среды гражданского населения и отдельные вкрапление инструкторов в армии и спецподразделениях. Было их действительно много. Но традицией там и не пахло! Широко, из уст советских граждан, слово Каратэ звучало после проката в стране фильма «Гений Дзюдо», поставленного режиссёром Сайитиро Утикава по сценарию Акиры Куросава

в 1965 году. С этой отправной точки, утомлённая совдеповской скукой и безликим пьянством однообразных будней, публика зашевелилась. И уже через пару лет грибница боевых искусств (далее Б. И.) дала первый урожай. Однако, на тот момент, независимо от школ и стилей, движение снизу, всё вместе, называлось просто — КАРАТЭ.

Теперь, 50 лет спустя, начинают просматриваться тенденции и некоторые закономерности того процесса, который кинул нас, тогда 20-летних, в безумную топку самопознания и самоутверждения, что, впрочем, случается с каждым новым поколением. Инструментом становления моих ровесников как раз и было таинственное Каратэ! Хороши тенденции переноса национальных видов единоборств Востока на Западную почву, или нет, не будем судить. Такой анализ — привилегия следующих за нами, так как выводы делать просто рано. Должно пройти время, может быть ещё 50 лет. Однако, ясно увидеть трансформацию

традиционных Б. И. при таком переносе и увязать её с более глубокими процессами в обществе 20-го, начала 21-го веков нам уже под силу. Как говорил мой Учитель, Мастер Южного Богомола Gin Foon Mark: «...чтобы жить, ты должен чётко знать, на какой земле ты стоишь...»

Проблема современного Боевого Искусства Запада состоит не столько в том, что нет желающих идти по «Пути», сколько в отсутствии самого «Пути». И это не пустые слова автора, с целью покрасоваться и покривляться перед публикой. Это результат горького пережитого опыта практика, прошедшего через периоды «ренессанса» в каратэ, «модерна» в кунг фу и вошедшего в зрелом возрасте в неопределённость современного «постмодернизма» смешанных стилей. **Одна из причин разрушительной деформации традиционного Боевого Искусства вытекает из гораздо более глубокого явления, чем простого переноса части азиатской культуры на европейскую землю — процесса формирования мировоззрения в современную эпоху постмодернизма.** Мифологемы общества не являются застывшими картинками, они меняются. Выживает лишь тот образный материал, который современный человек способен принять, впитать и, в конечном итоге, в соответствии с которым, способен жить, используя его в виде установочных ориентиров. Выстраивание мировоззрения не хаотично, а ведомо иерархией положений, верований, образов, сюжетов, научных теорий, характеризующихся глобальной универсальностью. Откройте широко глаза, повесьте уши на гвоздик внимания и, при некотором интеллектуальном напряжении, в современных мифологемах вы заметите «стандартизацию» всего и всяк. Отметины СХОЖЕСТИ лежат на всём: в литературе, архитектуре, музыке ... в разных видах искусств вообще. Та же тенденция видна и в общественных феноменах, начиная от политики, экономики и захватывая социальные движения. Подобно моли, она проедает дыры однотипности в поведенческих рефлексиях современного человека.

«Проблема современного Боевого Искусства Запада состоит не столько в том, что нет желающих идти по «Пути», сколько в отсутствии самого «Пути»»

Зародившись в 60-е годы XX в. в области искусства: архитектуры, поэзии, живописи, как антитезис предшествовавшему модерну, начиная с 80-х годов XX века, постмодернизм ищет подтверждение своим тезисам везде, где имеются признаки проявления его духа. Позже, к концу XX века, используя поп-массовую культуру, как двигательное средство, постмодерн проникает в периферийные



области человеческого бытия, в частности, в Боевые Искусства. При этом, многое то, что было возвращено и воспитано в рамках предшествующей культуры (а в случае с Б. И., также сформированное на полярно заряженном культурном полюсе Азии), органично вливается в новую постмодернистскую реальность, однако, приобретая новые, западные черты.

О чем идет речь? По сути дела, о ломке устоявшегося стиля мышления и мировоззрения, основанного на разуме. Культ «разума» просуществовал в Боевых Искусствах несколько тысячелетий и пал под тяжестью гетерогенности технократии. Взгляните, почти всё и всегда в современной реалии расположено на удалённости одного клика пальцем по клавише компьютерной клавиатуры или «мышке». В древних обществах учителя Б. И. учили «освобождению разума», в новое время — культу разума, но в конце XX начале XXI веков — отказу от разума!

Если случится чудо, и молодой человек встряхнётся от паутины скоростного интернета и вдруг решится заняться боевыми искусствами, его ожидает масса предложений туманного, но такого сладкого и притягательного толка, что устоять, действительно тяжело. Он сможет развивать свои навыки «интуитивного боя», научиться обороняться с помощью «психологического боя», надрать зад паре обидчиков в лучших канонах «свободного боя» и даже отстоять честь любимой девушки, пользуясь «бесконтактным боем»!

Автор верхним чутьём чувствует негодование наивных зевак и грубые окрики защитников этих стилей, скармливающих недостаткам варено из утверждений, что в основе таких школ лежат древние традиции. Дескать, дуализм восточной философии утверждает невозможность разрыва между «физическими и психическими началами»... Прошу прощения, но если и есть здесь традиция, то не более, как умение морочить головы и вытягивать «золотые дукаты» из кошельков доверчивых ротозеев. Что же, достаточно древнее ремесло! Автор даже симпатизирует этим псевдо-ремесленникам, так как многие из них искренне верят той фальшивке, в которую играют. Дело в том, что они сами по себе — суть продукт мифологеми, которой пропитано современное постмодернистское и постинформационное общество.

Закипание эстрогена и тестостерона в молодых организмах толкает каждое новое поколение на свершение «своей революции». Как здорово быть нигилистом, хиппи, панком, на худший случай, металлистом или рэпером! Ты не такой как все и, в то же время, тебя узнают и признают в узком кругу, к которому ты принадлежишь. Именно такая удобренная почва социальных аномалий: с характерными чертами неповиновения, отрицания, безразличия ко всему устоявшемуся, существовала во все времена. Она приносила яркие плоды прогресса и, в то же время, могла стать радикальной разрушающей силой. Немудрено, что именно эта

почва легко адаптировала «инновации» постмодернизма. На рубеже XX–XXI вв. постмодернисты заявили о качественно «новом» подходе к любым ценностям, о переоценке роли ключевых категорий, с помощью которых мы привыкли воспринимать и описывать реальность. И боевые искусства не стали исключением!

ПОЯВЛЕНИЕ «СИМУЛЯКРА»

В основу вышеуказанного переосмысления ценностей легла самая простая подмена фактического материала. В философии существует понятие «симулякр», характеризующее процесс замены копией истинного оригинала, который в реальности никогда не существовал. То есть, результатом такой фальсификации является замена реального **знаками реального**. Для интересующего нас предмета Б. И. это выразилось в построении новых направлений и школ, где **тело реального знания заменено на знаки и характерные черты реальности, которая, на самом деле не существовала**.

Для появления «симулякра» в сфере Б. И. необходимо было наличие ряда последовательных трансформаций:

- искажение базовой реальности,
- маскировка отсутствия базовой реальности,
- отрыв от какой-либо реальности вообще, становление «чистого симулякра».

Основным является первый этап — искажение базовой реальности. Он связан с потерей исторических, социальных и культурных корней развития боевых искусств, то есть, традиции. Если вы полагаете, что переломным моментом в этом отношении для СССР стали 60–70-е года 20-го века, когда Каратэ неожиданно свалилось на головы дремлющего советского обывателя, вы ошибаетесь. Вероятно, толчком к этому послужила крупная социальная революция в Японии в конце 19-го века, ещё называемая по имени императора — Революция Мэйдзи. Это был комплекс политических, военных и социально-экономических реформ (1868–1889) годов, превративший отсталую аграрную страну в одно из ведущих государств Мира. Монолитный уклад жизни японского общества под эгидой самурайского правления, коренным образом изменился. Преображённое общество стало более доступным для за-

падных технологий и инноваций, а также открыло Миру и свои потаённые секреты. В частности, именно в это время японское боевое искусство Джиу-Джицу, точнее (Дзюдзюцу) проникает в Россию. Работник НКВД Н. Н. Ознобишин в своей книге «Искусство рукопашного боя», изданной в 1930 году, упоминает ещё более старую, вероятно первую, печатную работу в России на эту тему. Типография «Русского товарищества» издаёт книгу профессора Кара Ашикага «Жий-Житсу», в 1909 году. Интересен подстрочник названия этой книги «Полный общедоступный учебник физического развития и приёмов самозащиты». В книге предпринимается попытка адаптировать принципы боевой восточной борьбы для западноевропейского менталитета. Автор обращается к логическому-механистическому мышлению западного человека. Утончённая религиозно-философская материя Джиу-Джицу, для простоты восприятия, замещается описаниями и примерами, легко усваиваемыми среднестатистическим европейцем. Так, дуалистическая картина восприятия мира, служащая базовой основой практики манипулирования внешней и внутренней энергиями, описывается на примере силы отдачи огнестрельного оружия при перезарядке. Согласно автору, на этом основана вся система древней борьбы! Обращение к «механистическому» образу мысли европейского человека является ярким показателем искажения базовой реальности в осмыслении принципов и положений боевого искусства. Само Джиу-Джицу как «благородное искусство» трансформируется автором в «учебник физического развития и приёмов самозащиты». Более близким и ярким отечественным примером может служить «САМБО» — достаточно распространённая система самообороны без оружия.

«В философии существует понятие «симулякр», характеризующее процесс замены копией истинного оригинала, который в реальности никогда не существовал. То есть, результатом такой фальсификации является замена реального знаками реального»

Уже давно не секрет, что созданная по «политическому заказу» сверху и воплотившая в себе лучшее из боевых искусств Востока и Запада, она не имеет своих собственных философских, ментальных и тем более, религиозных основ и корней. Её родоначальники, В. А. Спиридонов (1883–1943) и В. С. Ощепков (1892–1937) ориентировались на внедрение САМБО в воинских подразделениях и отделах сотрудников НКВД. Замена традиции симулякром, в конечном итоге, уже в 50–60-е года, когда лидером Самбо стал А. А. Харлампиев, привела к выхолащиванию боевого раздела. В конечном итоге, Самбо трансформировалось в обычную спортивную борьбу, а боевой вариант распрощался с оригинальным названием и всплыл под новой личиной «Рукопашный бой» — эклектичным направлением, механически впитавшем в себя самые разнообразные влияния и веяния.

Второй этап проявления «симулякра» — маскировка отсутствия базовой реальности. Предпосылкой такой маскировки служит все разрастающийся процесс культурного обеднения различных сфер человеческого бытия. В основу этой тенденции, вероятно, уместно поставить разрастание массовой культуры в XX веке. Штучный товар больше не в ходу, место ремесленника заменил конвейер. Традиция передачи знаний от Учителя к ученику, от сердца к сердцу вытеснена массовым образовательным обучением. Что дала массовая культура для процесса развития боевых искусств? Поищем и отрицательные и положительные моменты в этом процессе.

1. **Потеряна идентичность Б. И.**, утрачен их колорит национальной принадлежности. Много причин служат тому причиной, но прежде всего, исчезновение физических, реальных границ. Во многих регионах планеты люди получили возможность жить и работать в других странах, иметь двойное гражданство и беспрепятственно передвигаться по шару, попадая в самые удалённые и ранее недоступные уголки Мира. Во-вторых, технология в области коммуникации и связи, буквально положила «весь Мир» под руки. Клавиатура и «мышка», а теперь и просто голосовая команда, предлагают нам знания об Американском рукопашном бое, Американском кэмпо-каратэ, бразильских и немецких Джуи-Джицу, Южном и Северном кунг фу Богомола. В результате, мы видим, как русские бойцы выходят на ринг в атрибутике, характерной для Таиландского бокса, а японская полиция берёт на вооружение базовые аспекты русской системы самообороны «Чой».

2. **Размываются стилистические особенности Б. И.** Школы взаимно абсорбируют не только технические элементы, но и концепции иных направлений. В этом смысле показателен пример Айкидо, в котором после смерти его основателя Морихэем Уэсиба, наметилось невероятное стилистическое разнообразие от «жесткого» Дай-то-рю Айки-Дзюцу, до «мягкого» Айкидо Айкикай.

Разнообразные школы связаны концептуальной принадлежностью (общей идеей, то есть философией боя) к общей системе Айкидо. Однако во всём остальном, даже внутри одного вида Айкидо, просматривается разброд и даже разнополярность. Ученики Уэсиба переезжа-

ли в другие страны, открывали собственные школы и приспосабливались к местным запросам. Мало кто из них преподавал Айкидо в том виде, в котором они его переняли от Мастера. Кроме этого, большинство школ было основано теми, кто обучался уже не у самого Уэсиба, а у его учеников.

Таким образом, в качестве «маскировки» основ стиля осталась приверженность к общей историко-философской концепции Айкидо, но трактовалась она разными последователями родоначальника в различных странах уже по-своему. Некоторые инструктора и вовсе отказались от связи с единой философско-эзотерической концепцией, сделав из этой борьбы прикладной стиль Б. И. На сегодняшний день в Мире насчитывают более 30 **самостоятельных** стилей Айкидо.

3. **Возрастает потребность в самореализации**, как новых учителей (инструкторов), так и их учеников. С одной стороны — это прекрасная тенденция возрастающей творческой активности. С другой стороны, разрыв с оригинальным источником традиционных знаний становится всё глубже и шире. Что касается постмодернизма, то он как раз поощряет такой разносторонний творческий подход, выводящий человека за рамки стандартного мышления и канонов накопленного предыдущего опыта, утверждая, что это прививает людям плюралистическое, гибкое видение мира.

На обыденном уровне расслоению стилистических особенностей Б. И. способствовал факт того, что «новоделы» зачастую занимались другими стилями, прежде чем оседали там, где они заявили о себе, как инструктора. В связи с этим, предыдущий опыт подталкивал их к синтезу интегрированных школ. Там, где за дело брался толковый, одарённый человек, разностилевое совмещение могло принести положительные плоды. Однако, в большинстве случаев, срабатывал как раз тот механизм «симулякра»: искажение базовой реальности, маскировка отсутствия базовой реальности, отрыв от какой-либо реальности вообще и становление «чистого симулякра».

Новорождённый плод оставался мёртв. «Механический винегрет из техник и приёмов», как правило, не имел основного — системообразующего стержня!

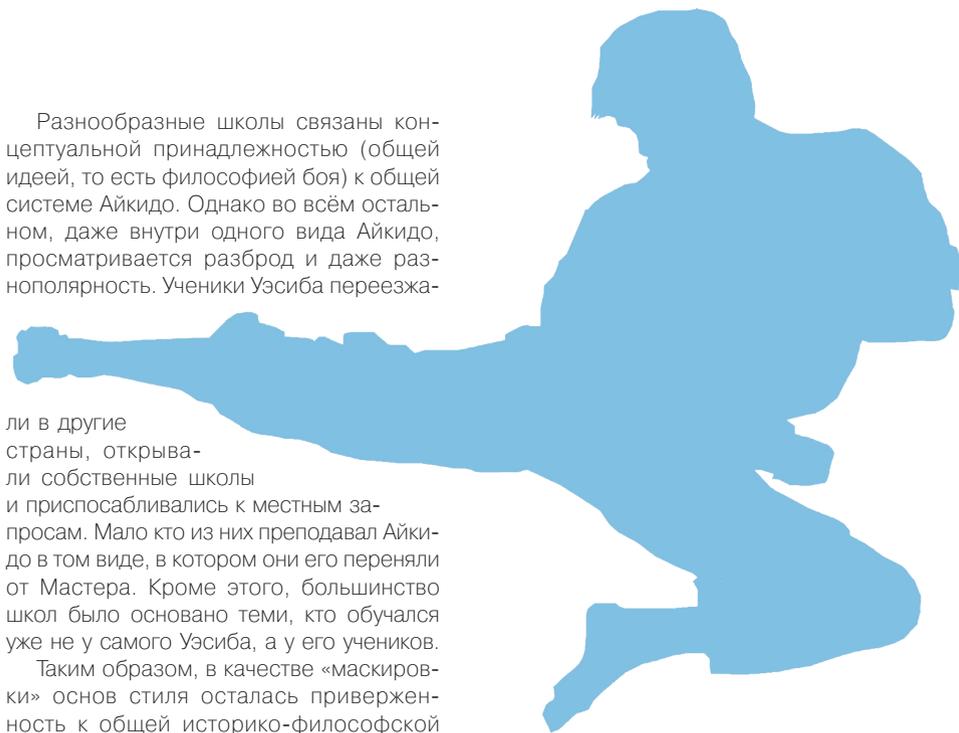
4. **Превалировании практического аспекта над теоретическим (мировоззренческо-философским).**

Посмотрите вокруг. Нас окружает далеко не розовый, романтический и иде-

альный мир. Тем ни менее, спешу вас заверить, что духовная и физическая «неустроенность» сопутствовала абсолютно всем поколениям людей на земле. Если Творец и прогнозировал что-то вперёд, то только не комфорт для людей, заполняющих эту планету. Как раз наоборот, человек изначально был поставлен в такие ужасающие условия, что приспособляемость стала, пожалуй, наиболее яркой характеристикой его психотипа. Современные постмодернистские умники, как раз и воспользовались всё нарастающим внутренним недовольством человека, так легко за минуты расплывающимся по сетевым каналам информационных структур. Постмодернистское видение мира вселяет в разум людей представления о том, что мир хаотичен, не полярен, синтетичен, а самое главное, что он **враждебен**.

В результате появляется «социальный заказ» на разработку боевых систем, прежде всего, предназначенных для жителей больших городов, в которых наиболее остро проявляется агрессия в различных ее видах (разбои, ограбления, изнасилования и т. п.). Со временем появляется даже специальный термин — «уличный боец». Такие направления, как «Дантэ» — основатель Джон Кихан, система гражданской самообороны «Дзюкадо» родоначальник Брюс Тегнер, система городского рукопашного боя «Сеншидо», автор Ричард Димитри и всемирно известная система «Джит Кун-До», Брюса Ли — ориентированы на замену традиционной «**философии жизни**» на «**философию выживания**».

Новые ученики, приходящие в залы, не ищут более Пути познания себя и окружающего мира через инструмент Боевых Искусств (Ушу). Их мотивация гораздо приземленнее: за короткое время овладеть некоторым набором практических действий, дающим карт бланш уверенности в своей защищённости. Ничего плохого в данном виде мотивации нет. Всё зависит от профессионализ-



ма, способностей и рядовой честности инструктора, к которому такая публика попадает. Логическим следствием такого социального запроса становится переоценка ценности самого объекта — Боевых Искусств. На первый план выходит методология, а не философия. В лучшем случае, в основу нового способа обучения закладываются алгоритмы, представляющие собой совокупность некоторых общих принципов. **Традиционное Боевое Искусство вырождается в прикладное Ремесло Уличной Самозащиты!** Из общей материи выпадают целые блоки не затребованных знаний. Это и есть четвёртая особенность второго этапа трансформации Б. И. в контексте постмодернизма. Практические аспекты разрываются с теоретическими (мировозренческими и философскими) и становятся превалирующими. Приведу два вполне показательных примера данного утверждения, взятых из разного временного и географического пространств.

1. В своих записях, Брюс Ли неоднократно подчёркивал, что его система Джит Кун-До не является школой или комплексом конкретных приемов, а представляет из себя **метод подготовки к жёсткому уличному бою**.

2. Известный многим на интернетном пространстве инструктор Ю. Ю. Сенчук характеризовал своё «новообразование Контэн», как Лабораторию Б. И.

Таким образом, на настоящий момент явно просматривается опасность неправильного восприятия Б. И. в целом. Характер героя-одиночки, спортсмена-единоборца на долгое время оккупирует экраны телевизоров и кино. Ведущие спортсмены Европы и Мира неожиданно становятся культовыми киноактерами: Чак Норрис — семикратный чемпион мира в полутяжелом весе; Джет Ли — неоднократный чемпион Китая по Ушу; Дольф Лундгрэн — чемпион Европы по Каратэ; Стивен Сигал — 7 дан Айкидо, Айкидо Айкикай. Ментальная установка на сильное, красивое тело — бодидецентризм порождена «силовым, агрессивным» восприятием действительности. Выходя из кокона своей квартиры, человек хочет чувствовать себя комфортно. Родители приводят своих детей в клубы и секции единоборств с целью дать своим отпрыскам, как им кажется, реальный шанс выжить в мире, который для них самих выглядит абсолютно непривлекательным. При этом, спорт зачастую выступает как инстру-

мент духовного порабощения личности, а не её раскрытия и развития. Многим, в отличие от традиционного общества, идеалы духовности боевых искусств в настоящее время кажутся вообще рудиментами. Точность и сила движений, отточенность комбинаций — вот новая парадигма развития Боевых Искусств, дающая практический результат. Спросите пацана 10–14 лет, каким он видит настоящего каратиста или мастера кунгфу. Ответ очевиден: тело бодибилдера, прямой, быстрый и жёсткий, бескомпромиссный, всегда побеждающий — Железный человек, Боевая Машина. Добавлю от себя ещё одну характеристику: вместо мозгов — одни мускулы.

Изменившиеся условия существования боевых искусств в конце XX века вызвали к жизни такие перемены, которые в итоге привели к качественному изменению облика самих Б. И. Произошло 100 % становление «чистого симулякра», образа боевых искусств, не связанных с реальностью первоисточника.

«Постмодернистское видение мира вселяет в разум людей представления о том, что мир хаотичен, не полярен, синтетичен, а самое главное, что он враждебен. В результате появляется «социальный заказ» на разработку боевых систем, прежде всего, предназначенных для жителей больших городов, в которых наиболее остро проявляется агрессия в различных ее видах»

Этот третий этап трансформации Б. И., о котором мы говорили вначале, имеет неизбежную потерю любых внутренних сакральных (священных, ритуальных) элементов, также как нарушение методологического баланса. То, что раньше было игрой в процессе практики — становится серьёзным, а серьёзное — вырождается в игру (спорт). Неправданная жестокость подменяет жёсткость, а конечный результат затмевает степень разумного риска и весь процесс благоразумной практики выливается в фетиш. Стоя в спортивном зале перед зеркалом, человек видит в нём не обыденного самого себя,

а сурового бойца в белоснежном кимоно, почти такого, как в кино. Он чувствует принадлежность к тому, что никогда не сбудется и видит того, кем никогда не станет. Однако от этой игры воображения исходит такой абсолют удовлетворения, что сопротивляться практически невозможно и он будет приходить ещё и ещё, потому что здесь можно пройти через опасность, боль и риск, бросить вызов судьбе. Здесь можно столкнуться с тем, что не всегда доступно в обыденной жизни без риска для здоровья. Это и есть «симулякр» в действии.

БИЧ СОВРЕМЕННЫХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Ещё более мрачной вырисовывается современное состояние Б. И. в связи с её коммерциализацией, которая выхолащивает вкус людей, делает внутренние ценности Б. И. невостребованными и даже чуждыми. Зритель становится все более кровожадным и падким на сенсации. Рост насилия, лишённого всякого функционального смысла, — бич современных Б. И. Смешанные единоборства не имеют ритуала, присущего традиционным видам, они прагматичны, их философия боя сводится к слогану «убей по правилам». О какой органической связи со структурой общества здесь можно говорить вообще? Сегодня ведётся настоящая война между брендами в области единоборств. Многоликие разновидности одного и того же: «ММА», «Mix Fight M1», «Панкратион», «Октагон» борются за что? За воспитание устойчивого и психофизического совершенного благородного мужа общества? Нет! Они бьются за приземлённый золотой металл. Как

удивительно просто и старо! А главное оружие в этой схватке — зрелищность, что и позволяет СМИ тиражировать безвкусицу и делать из Б. И. продукт массового потребления. Механизм такого производства достаточно прост. Нет никакой необходимости развивать и поддерживать тысячелетнюю традицию и вдаваться в детали процесса обучения. Всё, что необходимо — создание Образа. Это не так сложно сделать. Образ легко, а самое главное, дёшево содержать. Следом за найденным Образом, вырисовывают красивый, экзотический или опасный для жизни антураж. Герой помещается в его атмосферу и можно начинать запускать насос по выкачиванию денежных знаков. Мускулистые, молодые, красивые, бестрашные тела в ареоле устрашающих татуировок обрамлены восьмигранником клетки. Это уже не просто единоборства — это бойня! Полная противоположность олицетворяемого спортом здоровья и внутренней силы! С другой стороны, заманивая все новых и новых

«потребителей», боевые искусства вынуждены понижать планку понимания единоборства. Речь уже не идет об избранности, уникальности бойца. Нужны массовость, зрелищность, коммерческий успех. Давление на боевые искусства со стороны социально-экономических факторов возрастает. Содержать традиционные единоборства в рамках идеологии «постмодерна» становится экономически не выгодно. Да и просто нецелесообразно. Кому оно нужно? Искусство перерастает в спорт, имеющий прикладной или физкультурный характер. Из единоборств уходит мастерство, а приходит — любительство, а подчас и откровенно открытая профанация.

Стержневая фигура Учителя, ответственного не только за умение учеников размахивать кулаками, но выступающего гарантом многогранного воспитания своих подопечных, их пестованию для достойного и плодотворного жизненного поведения, не только в конкретном национальном социуме, но и в глобальных масштабах целостного мироздания, увы, подвергается тотальной реструктуризации, вплоть до полного отказа от неё. За подтверждением сказанного достаточно заглянуть на мега лужайку You Tube. В разделах типа: «как научиться драться самому или самооборона без инструктора», можно разыскать достаточно предложений, сводящихся, примерно, к следующему тезису: «Я провел реальный бой, на улице, по своей методике. Всю подготовку и способы занятий разработал теоретически сам. Дальше — просто тренировался по ним и тренировался...

Я не верю в современные школы и проверенные системы и мне не нужны никакие инструктора. Я верю только в себя! Собственно, что я и пропагандирую. Каждый сам может научиться драться! Смог я — сможете и вы!

Вот и вся методика!» Подобная бравада эгоцентрического самовосхваления и отрицания опыта предыдущих поколений прекрасно иллюстрирует идеологию постмодернизма. Именно в его контексте: наблюдение за боем приравнивается к опыту его ведения. Этому философскому мировоззрению очень близки рассуждения о ненадобности мастерства вообще и в Б. И. в частности, так как, якобы, навязывание авторитетов и изучение чужого опыта ограничивает творческий потенциал личности и лишает эту самую личность творческого само-

выражения. Убогий прагматизм постмодернизма утверждает, что «подлинные ценности, читай — знания», если не продаются, в реальности существовать не могут. Оттуда же вытекает утверждение о вседоступности Боевых Искусств, ставшее слоганом многих современных стилей и школ. Якобы совершенства в них можно достичь независимо от возраста, пола и индивидуальной подготовки. Грубая ложь, ибо воинское искусство — дело тонкое и носит элитарный характер (в лучшем смысле этого слова), где условием успеха служат множественные параметры, а вершина мастерства, кроме всего прочего, связана со специфичными индивидуальными качествами, заложеными в ДНК. Вот и ломается, и исчезает традиция «наставничества» в Б. И., а на татами и внутри ринга тиражируются многоликие «инструктора».

«Из единоборств уходит мастерство, а приходит — любительство, а подчас и откровенно открытая профанация; стержневая фигура Учителя, выступающего гарантом многогранного воспитания своих подопечных, подвергается тотальной реструктуризации, вплоть до полного отказа от неё»

Именно ломка традиций постмодернового взгляда на жизнь уже привела к кризису боевых искусств в современном мире. Этот кризис принёс симулякр от Б. И. Современные новообразования, прежде всего смешанные стили, преодолевают в настоящий момент все барьеры: языковые, культурные, религиозные и географические. Единоборства становятся универсальными, поликультурными. Принцип борьбы возносится в архетип человеческого существования. Слоган этого процесса притягателен и прост для массового потребителя: «...борьба — естественна, как сама жизнь, ибо она заложена в наше ДНК...!» Отсюда

становится понятной такая популярность смешанных единоборств и всевозможных, опять же смешанных направлений самообороны с оружием и без него. Эта волна Боевых Искусств заполняет спортивные залы не только подростками (как было 50 лет назад), а вполне зрелыми людьми. В таких местах, правда, отсутствуют ритуалы, нет «сверх идеи», потеряна драма, культовая миссия самопознания и совершенствования во благо

сохранения и процветания социума, а есть коммерчески обоснованный культ тела и парадигма необходимости противостояния неизбежному насилию, в которое погружён современный человек.

Кровь, травмы и боль наполняют развлекательную деятельность коммерческих Б. И. серьезным содержанием. Безоговорочно подчиняясь правилам боя (их, естественно, ввели в условия проведения зрелищ) участники вместе со зрителями создают иллюзию реальности, напоминающую исторические оригиналы, скажем, бои гладиаторов в древнем Риме, где всё было взаправду. Зритель с удовольствием машет кулаками, сидя дома у телевизора или на трибуне, представляя себя там, на ринге. И этот симулякр Б. И. служит драматическим дополнением реальности, а не средством ухода из неё. Старый идеологический приём манипулирования сознанием человека, путем удовлетворения базовых насущных потребностей «хлеба и зрелищ», взят постмодернистскими управленцами на вооружение. Только теперь массовость соучастия в большом спектакле, заменена и персонализирована. Теперь каждый может стать бойцом и железным человеком. Даже стыдно становится прожить жизнь без пары шрамов на теле и переломанной руки. Ну, а если вы не готовы пойти на такие жертвы, то просто помахать ножом или палкой в защитной экипировке, тоже засчитывается.

Смешанные единоборства, в которые вырождаются классические традиционные Б. И., обращаются к базовым архетипам нашего сознания, к тому, что раньше называли «зовом крови», делая зрелищность и коммерческий успех основой создания образов «бойцов», «героев-одиночек». Эта новая форма деятельности человека перестаёт выполнять роль «социального терапевта-идеолога», присущую Боевым Искусствам прошлого.

Таким образом, современный этап развития Боевых Искусств коррелируется с общим направлением идеологии постмодернизма и этот факт надо принять открыто, без предрассудков и ложного критицизма. В конечном итоге, для вдумчивых последователей Искусства Ведения Боя, выбор всегда лежит на индивидуальном уровне.

Литература:

1. Н. Н. Ознобишин «Искусство рукопашного боя», Всемирная литература, СПб 1998. Н.Н. Ознобишин «Искусство рукопашного боя», Всемирная литература, СПб 1998.
2. Ашикага «Жий-Житсу», Москва, 1909 год.
3. И. Ильин «Постмодернизм» словарь терминов, Москва, Интрада, 2001.
4. И. Ильин «Постмодернизм: от истоков до конца столетия», Москва, Интрада, 1998.
5. А. Е. Тарас «Боевые Искусства» справочник, Минск, Харвест, 1996.
6. Форум о боевых искусствах URL: <http://forum.sibnet.ru/index.php?showtopic=30733&st=160>

Игорь Мессинг

Связь с автором:

<https://www.facebook.com/igor.messing>

БОРЬБА СУМО

В ОТРАЖЕНИИ СРЕДСТВ ФИЛАТЕЛИИ

Бугаевский Константин Анатольевич

кандидат медицинских наук, доцент
кафедра медико-биологических основ спорта и физической реабилитации
Черноморский национальный университет имени Петра Могилы
г. Николаев, Украина
apostol_luka@ukr.net

Аннотация. В статье представлены материалы исследования, касающиеся изучения отражения интереса к японской борьбе сумо в филателии, на почтовых марках, конвертах, блоках разных стран мира.

Ключевые слова: борьба сумо, спортсмены, филателия, почтовые марки, конверты, блоки.

1. ВВЕДЕНИЕ

Среди популярных сегодня видов единоборств особое место занимает японская борьба сумо. Неповторимый колорит, узнаваемый, во всех уголках мира, внешний вид борцов сумо, воистину, стал визитной карточкой «страны восходящего солнца»! Эти великаны, одетые по старинному, толстяки-силачи с добрыми глазами, являються кумирами сотен тысяч людей, не только в Японии, но и, без преувеличения, по всему миру. В начале этой статьи, хотелось бы вкратце изложить историю борьбы сумо [1]. Древняя легенда связывает с сумо само существование современной японской нации на Японских островах. Согласно поверьям, бог Такамикадзути вступил в поединок с богом варваров. Благодаря его победе японцы получили право осесть на территории нынешнего острова Хонсю [1]. Как следует из информации сайта, посвящённого борьбе сумо и её истории: «Борьба сумо появилась примерно в седьмом веке. Впервые борцы продемонстрировали уникальную технику в императорском дворце. Выступления были приурочены к приезду корейского посла. Вскоре поединки сумотори (борцов сумо) стали незаменимой частью праздника сбора урожая, завершения работ на поле. Вначале сумо носило религиозный характер, оно сопровождалось ритуальными танцами и молитвами. И только позже сумо стали воспринимать как спортивное единоборство. Тогда же и появились первые правила. Например, борцам запрещалось тянуть соперника за волосы, пинать ногами и бить в голову» [1].

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Не удивительно, что интерес к борьбе сумо нашёл отражение не только на телевидении и в других средствах массовой информации, но и в разных средствах коллекционирования. О монетах, на которых отражены разные виды борьбы, в т. ч. и борьба сумо, я рассказывал в своей прошлой статье [2], а об любви к сумо в средствах мировой филателии, пойдёт речь в этой статье. И начать свой рассказ я бы хотел с почтовых марок, как наиболее много-

численном и ярком средстве филателии. Естественно, что наибольшее число почтовых марок, посвящённых борьбе сумо, было выпущено почтовым ведомством Японии.

Начать свой рассказ о представлении борьбы сумо в филателии хотелось бы со старых японских почтовых марок, повествующих о истории и традициях этого вида единоборств. Так, на рис. 1, представлена японская почтовая марка (1963) и почтовые конверты, прошедшие почту, с оригинальными почтовыми штемпелями на конвертах и с изображением борцов сумо во время схватки, а также почтовая марка Ватикана, с изображением борца-сумоиста [4–6].



Рисунок 1. Филателистические материалы, посвящённые сумо

ШКОЛЫ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

На рис. 2, представлена подборка японских почтовых марок, посвящённых этому национальному виду единоборств, выполненная в виде рисунков, выполненных в традиционном японском стиле.

На них изображены японские борцы сумо, проводящие между собой поединки, в окружении других бойцов, судей и зрителей. Данная подборка очень яркая, мастерски выписана и очень информативна, в вопросе техники проведения боёв в борьбе сумо [7].



Рисунок 2. Японские почтовые марки, посвящённые борьбе сумо

Также, существуют современные почтовые марки Японии, посвящённые сегодняшним чемпионам в этом виде единоборств. Подборка филателистических материалов, посвящённых чемпионам в этом виде спорта, представлена на рис. 3 [8, 9]. Это и почтовые блоки Союза Коморских островов (2010), на котором представлены А. Aashoryu, Taro Akebono и другие чемпионы сумо, почтовые марки Японии, художественный маркированный конверт и почтовые марки Канады (1998), почтовый блок Тоголезской Республики (2010), посвящённый чемпиону сумо Nakuho Sho, Kitanoumi Toshimitsu, Chiyotakai Ryuji, Konishiki, и ряд других известных борцов-сумоистов, Республики Чад (1996, 2002), с изображением выступлений чемпиона сумо, борца Таканошано и других спортсменов на национальной арене Японии — Кокугикан (Kokugikan, Гвинеи-Биссау (2012) и, также, Молдовы [8, 9].

Отдельной подборкой, хотелось бы представить почтовые конверты (конверты первого дня — КПД и художественные маркированные конверты — ХМК) разных стран мира, прежде всего Японии, вышедших в честь борьбы сумо, её чемпионов и соревнований в этом виде единоборств, которые представлены на рис. 4 [4].



Рисунок 3. Филателистические материалы, посвящённые борьбе сумо и её героям

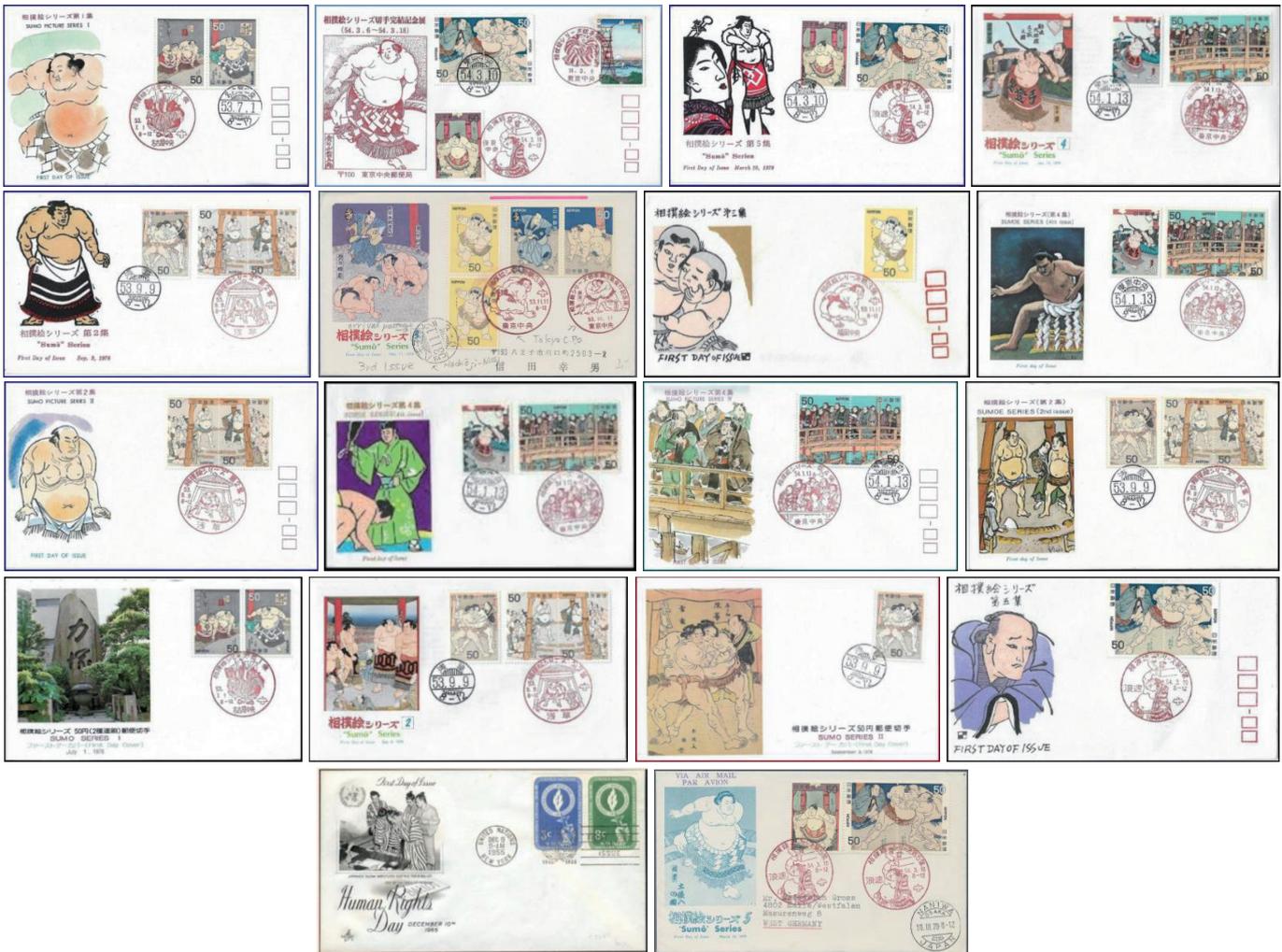


Рисунок 4. КПД Японии и США, посвящённые борьбе сумо

Очень редким экземпляром, как с точки зрения истории единоборств, так и коллекционирования, является венгерская почтовая открытка (1900), посвящённая борьбе сумо [10]. На ней запечатлены два сумоиста, в исходной позиции, перед началом боя. Сзади них стоит судья. Эта почтовая открытка (спереди и сзади), представлена на рис. 5.

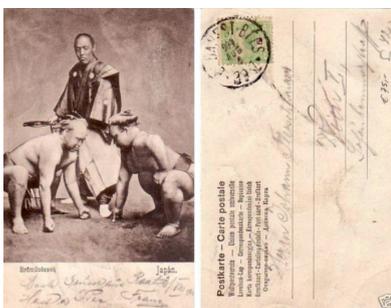


Рисунок 5. Почтовая открытка (1900), посвящённая борьбе сумо

В заключение статьи, хотелось бы представить небольшую подборку почтовых штемпелей Японии и Швеции, тематически связанных с отражением борьбы сумо в филателии, которые представлены на рис. 6 [4, 6, 11].



Рисунок 6. Почтовые штемпеля, посвящённые борьбе сумо

Данная статья является логическим продолжением ранее анонсированных автором статей по истории разных видов единоборств, в отражении средств коллекционирования.

ВЫВОДЫ

Современные средства коллекционирования и, в частности филателия, в достаточном объёме, ярко, креативно и доступно рассказывают всем интересующимся о истории разных видов спорта, в т. ч. и единоборств, даже таких экзотических, как борьба сумо.

Литература

1. Сумо: история возникновения и правила борьбы | Сумо... [Электронное издание]. URL: <https://www.japan-sumo.ru> x... (дата обращения 02.01.2020).
2. История сумо | Сумо. Традиции и современность японской ... [Электронное издание]. URL: <https://www.japan-sumo.ru> > q=info_history (дата обращения 02.01.2020).
3. Бугаевский К. А. Единоборства на памятных монетах мира / К. А. Бугаевский // Боевые искусства. — Харьков. — 2019. — № 2. — С. 21–25.
4. Sumo Stamps, Cancellations, First Day Covers, and Miscellaneous [Электронное издание]. URL: <https://Judo Stamps> (дата обращения 02.01.2020).
5. wrestling Worldwide > eBayShopKorea – Discover Korea on eBay [Электронное издание]. URL: <https://eBayShopKorea> (дата обращения 02.01.2020).
6. Postage Stamp Chat Board & Stamp Bulletin Board Forum • View... [Электронное издание]. URL: <https://Stampboards> (дата обращения 02.01.2020).
7. Togo Hakuho Sho Sumo Wrestler Wrestling Mongolia IMPERF 1v... [Электронное издание]. URL: <https://eBay> (дата обращения 02.01.2020).
8. Sumo Wrestling Ceremony – Canada Postage Stamp | Sumo [Электронное издание]. URL: <https://postagestampguide.com> > stamps > sumo... (дата обращения 02.01.2020).
9. Details about Chad 2002 MNH Sumo Wrestling Takanohana 1v M/S Sports Stamps [Электронное издание]. URL: <https://eBay> (дата обращения 02.01.2020).
10. Details about Sumo Wrestlers, in Japan, 1900s, Hungarian postcard [Электронное издание]. URL: <https://eBay> (дата обращения 02.01.2020).
11. Sumo Eki Stamp Print | Art Print [Электронное издание]. URL: <https://Redbubble> (дата обращения 02.01.2020).

«ШАГ за ШАГОМ»

ИСАКОВ ВЛАДИМИР ГЕОРГИЕВИЧ

57 лет. Тренерский стаж 30 лет.
Образование высшее. Мастер
спорта. Инструктор Между-
народной Федерации Кэмпо
и Кобудо.



МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ

Чтобы вызвать интерес детей к занятиям, я использую наклейки, которые малыши получают в конце тренировки. Я объясняю, каждому ребенку, за что я его поощряю, и дети с удовольствием говорят своим мамам и папам, которые приходят за ними после тренировки, что они получили наклейку за свою работу. Наклейка становится важным стимулом для ребенка и когда я говорю, что малыш не получит наклейку потому что плохо себя ведет или что он не старается, тогда ребенок как правило перестает баловаться и настраивается на работу, потому что его товарищи получают наклейку, а он нет, а для малыша это трагедия.

Для детей среднего и старшего возраста, которые уже учатся в школе, я использую дневники, в которых ставлю две оценки: одна за поведение, а другая оценка за выполненную работу. Оценки ставятся каждую тренировку, а в конце месяца подсчитываю количество баллов, я награждаю грамотами тройку лидеров. Это тоже стимулирует детей.

В программу подготовки малышей в возрасте 3–4 лет входит множество разнообразных упражнений. Например, в разминке каждое упражнение имеет свое название: «машинка», это значит бег на четвереньках и добавление сюда звука, как понимают дети, звучание машины. Для того, чтобы маленький ребенок полз на животе, ему достаточно сказать «ужик» и он понимает, что ему нужно делать. И так далее, каждому упражнению дается название, и малыш с охотой выполняет все то, что предлагает ему тренер.

Пояс используется для развития силы и цепкости, когда ребенок, держась за один конец пояса, лежит на животе и, перебирая руками, ползет, словно по канату. Другой конец пояса находится у тренера, и тренер отходит спиной вперед, чтобы малыш двигался быстрее и старался максимально приблизиться к тому концу пояса, который держит тренер. Название данному упражнению я дал «альпинист». Есть также упражнения «панда», «санки».

Пояс используется также для игры, которая называется «хвост Дракона». Эта игра учит малыша, что нужно делать, если над твоей головой пролетает пояс, — ему нужно присесть, если пояс пролетает под ногами, то нужно подпрыгнуть, если удар сверху, то отбежать назад, а если «Дракон» использует «пламя» (бросок пояса вперед), то ребенку нужно просто отбежать в сторону.

Для того чтобы не говорить малышу, делай страховку назад на спину из положения седа, просто говоришь ему слово «бух» и он понимает, что это значит. Но сначала ты играешь с ним в игру «грибочек». Садись напротив ребенка в исходное положение выполнения само-страховки на спину и говоришь ему, чтобы он дунул на тебя, малыш это делает с удовольствием, и ты показываешь ему,

как нужно правильно падать, а потом говоришь, что теперь будешь дуть ты и просишь повторить его сделать то, что ему было показано. Как правило, маленький ребенок показывает, так как он это понимает, а ты определяешь, сможет ли он повторить, то, что ему показал тренер.

Фитбол используется для развития гибкости. Ребенок ложится спиной на мяч и опираясь руками о татами, поднимает ноги к голове и старается выйти на ноги. Фитбол можно использовать также и для обучения боковой страховки. Можно включить сюда и перевороты «туда — сюда», это когда тренер берет малыша за обе руки и ребенок делает перекач спиной по мячу.

Упражнения, которые ребенок выполняет на координационной дорожке, также имеют свое название: «зайчик», «обезьянка», «забегайка — выбегайка» и так далее.

Кувьрки выполняются только вперед, и если малыш затрудняется сам проделывать элемент, то я обязательно ему приду на помощь.

Макивара учит ребенка представить ситуацию, когда его толкнули в грудь или спину, макивара в этом случае выступает в роли обидчика (а ребенок дает обидчику сдачи, толкает его двумя руками или наносит удары по макиваре ладошками), а, чтобы пресечь агрессию, ребенок должен громко крикнуть «стоп» и вытянуть руку в сторону надвигающейся опасности.

Удар ногой — это пинок всей ступней и при этом нужно, чтобы ребенок держал ручки перед собой.

Упражнения на внимание выполняются следующим образом. Например, ребенок принимает исходное положение седа на коленях, и когда следует команда тренера «опасность сзади», малыш старается быстро выйти в стойку и повернуться в сторону опасности. Малыш может также лежать на животе или спине, просто сидеть опираясь руками сзади о татами, но вот место, откуда приходит опасность, меняется (слева, справа, спереди, сзади).

Используются игровые упражнения с партнером (забери мяч, оседлай, защити ногами и т. д.). Очень нравится детям выполнять опережения, когда ребенок должен после команды «хаджиме» быстрее чем его соперник стать на колени и, взяв соперника за плечи, постараться завалить его на бок. Вот такой объем учебного материала у малышей.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

Какой положительный эффект имеет то, что маленькие дети выполняют все то, что я перечислил. Прежде всего, разностороннее развитие ребенка и умственное, и физическое, так как со временем малыш должен сам показать весь учебный материал наизусть. Это первое.

Второе, малыш выходит на публику и учится вести себя при большом скоплении

людей. Как правило, на первых порах ребенок всегда отвлекается, то на своих родителей и машут им рукой со сцены, или, видя большое количество посторонних людей, начинают выполнять все без старания. Иногда они от волнения забывают то, что им нужно делать, и смотрят на тренера, естественно их приходится успокаивать и приходить на помощь.

Нравится ли малышам 3–4 лет выступать перед людьми? По моему мнению, им в большинстве случаев все равно, они еще не понимают, для чего это им нужно, родителям нравится больше. Когда после выступления детям вручается их первая медаль или грамота, то они еще не совсем берут в толк, что это такое. Хотя были случаи, когда дети пытались даже спать, не снимая медаль с шеи. Еще один немаловажный аспект, это то, что выступления проводятся под музыку и это мобилизует детей на то, чтобы активнее выполнять свою работу.

При обучении малышей я использую игрушки. Это очень интересный формат в учебном процессе. Младшая группа у меня состоит из 6–8 маленьких детей, возраст которых от 3 до 4 лет. Учебный процесс, как я уже говорил, состоит из нескольких пунктов: разминки, упражнений с поясом, координационной дорожки, макивары, фитбола и т. д. Так вот, для выполнения упражнений разминки я приглашаю только одного малыша, остальные дети играют машинками, конструктором, т. е. тем, что есть в наличии. Никто не дерется и не старается ломать игрушки, так как если ребенок сломает игрушку, будет обязан возместить ущерб. А, как правило, ни родителям, ни самому ребенку такой поворот событий не нравится, поэтому малыши стараются играть без поломок. Кроме всего прочего, не тренер, а сами дети должны убирать после себя игрушки, и желательно без напоминаний. Так как те малыши, которые не хотят убирать, на следующей тренировке не играют, а сидят и смотрят на тех, кто убирал.

Кстати, малыша можно отстранить от игры и тогда, когда он плохо себя ведет или работает лишь бы как, не слушает тренера или разговаривает с кем-то из товарищей, стоя в строю, в то время, когда говорит тренер.

Не играть, когда другие играют — это для малыша очень плохо и, как правило, если я скажу, что ребенок не будет играть, а сядет и будет смотреть на то, как играют другие дети, то сразу все становится на место. Так вот, после того, как вы отработали с одним ребенком, не более 3 минут, вы приглашаете другого малыша и тоже выполняете с ним упражнение. Когда каждый малыш запомнит все упражнения разминки, тогда я перехожу ко второму этапу — это когда все дети вместе выполняют разминку. Но все мы знаем, что если ребенок в игре, то иногда он не слышит то, что ему говорят. У меня слышат все и с одного раза, потому что если я зову, а малыш не обращает внимания, то его игра сразу же прекращается, и он отправляется на скамейку сидеть.

ПРИТЧИ ОБ УЧИТЕЛЕ И УЧЕНИКАХ

САМАЯ МОЩНАЯ СИЛА

Один молодой человек очень хотел заниматься боевыми искусствами у известного Мастера. Однажды он пришел в храм, поскольку ему сказали, что там проживает великий Мастер. Встретив его там, он сказал поклонившись: «Учитель! Примите меня в качестве ученика, я хочу обучаться боевым искусствам у вас!»

Учитель посмотрел на него и говорит: «Да. Хорошо. В принципе, можно начинать прямо с сегодняшнего дня. Но давай не будем спешить. Кстати, а что ты умеешь делать? — поинтересовался Мастер.

— Я воспитывался в семье скульптора — отвечает юноша, — и могу делать скульптуры и различные фигуры из глины и дерева».

Тут Мастер очень обрадовался и воскликнул:

— О! Как хорошо, что ты умеешь делать скульптуры из дерева! Я столько лет мечтал, чтобы у меня в храме была статуя Будды. Давай сделаем так, — предложил своему новому ученику Учитель, — завтра соседний храм, что на Востоке, ждет меня к себе в гости. Я буду там где-то год. А за это время ты сделаешь для меня статуэтку Будды. Когда же я вернусь, будем решать насчет обучения».

Ученик, конечно же, согласился. «Это ведь Учитель испытывает меня!» — подумал он.

На следующий день Мастер взял котомку, посох и отправился через горы в соседний храм. Ученик, в свою очередь, взял топор и отправился в лес.

Лес был недалеко и юноша решил срубить самое большое дерево, что-

бы высесть из него Будду (Уж очень он хотел, чтобы Учителю понравилась его работа.) Так, день за днем молодой ученик шел в лес с топором в руках и упорно продолжал работу над статуей Будды для храма. И пока он ее высекал, прошел год.

Вернулся Мастер. Войдя во двор храма, Мастер увидел огромную статую Будды. Работа была настолько тонкая, что казалось, Будда был вовсе не из дерева, он сидел и улыбался старому Мастеру. И было видно, что ученик вложил в него не только труд, но и душу.

Юноша стоял и ждал, что скажет Учитель. Ему так не терпелось заниматься, что еле сдерживался от вопросов. Весь в напряжении от волнения, он стоял возле Мастера и ожидал. Учитель, погладив бороду, сказал:

— Да, мне нравится твоя работа. Прекрасная статуя Будды! И я бы прямо сейчас начал бы обучение с тобой, но тут возникает два вопроса. Дело в том, что храм, который на Западе, пригласил меня к себе в гости. Завтра я должен уйти. Меня не будет где-то год. Между прочим, эта статуя, которую ты высекал, слишком большая. Не сможешь ли ты сделать еще одну статую, но поменьше?

Ученик настолько сильно хотел обучаться у Мастера, что недолго думая, ответил: «Да, Мастер, конечно, я сделаю!»

Мастер ушел в храм на Западе, а юноша отправился в лес. Теперь он выбрал среднее дерево и начал делать статую Будды. Прошел месяц, второй, третий... и тут ученик видит, что у него получается не Будда, а какой-то урод. Он расстроился, бросил топор и задумался. Юноша понял, что это результат его

состояния души. И тогда он снова отправился в лес, срубил новое дерево (ведь время идет, надо делать статую!) и с новыми силами принялся за работу.

Когда человек работает, он не замечает времени. Так прошел год. Вернулся Мастер и видит — ученик его встречает такой веселый, а рядом с ним статую Будды. Учитель говорит:

— Да. Вот это хорошая статуя Будды. Будет стоять в храме. Но, вот какое, дело — храм на Юге пригласил меня в гости. В принципе, было бы неплохо, если бы ты сделал маленькую статуэтку Будды, для моей комнаты.

Ученик и на этот раз согласился — «Да, конечно». Но сказал он это спокойным и равнодушным тоном. Мастер ушел. Прошел год. По возвращении Учитель увидел в комнате не одну статуэтку Будды, а много разных статуэток, разных по размеру, по выражению лиц и по одеянию. Все сделано тонко, от души. И тут Учитель сказал своему ученику:

— Да, за три года ты выучил такие уроки, которые другие и за всю жизнь не смогли.

— Но Учитель, что же я учил? Ведь вы меня ничему не обучали?! — спросил юноша удивленно.

— А кто сможет тебя научить, если ты сам не захочешь? Ты обучился терпению. Это самая мощная сила. Теперь надо только научиться ею управлять. А ты и управляя! Теперь надо только выразить эту силу в движении, в технике, а это уже самое простое дело!

Использованы материалы:
режим доступа <http://kungfuvietnam.com/>

МАСТЕР И НЕРАДИВЫЙ УЧЕНИК

Некий молодой ученик, сильный в карате, решил, что он — непревзойденный мастер и взялся это доказать всему миру. Он отправился в соседнюю провинцию, в которой проживал известный старый мастер. Спровоцировать на бой, умудренного жизненным опытом человека было делом весьма нелегким. Молодому ученику пришлось изрядно потрудиться, разрабатывая план действий, последствием которых являлся бой.

Великий старец жил далеко в горах, вместе со своей семьей. Сезон тренировок подошел к концу и мастер с детьми и женой трудился на бобовом поле. Молодой ученик принес ведро навоза и специально высыпал его содержимое на бобы, решив тем самым вывести старца из себя и спровоцировать бой. Но не тут то было — мастер лишь улыбнулся в ответ, чем привел молодца в крайнюю ярость. Ученик «вскипел» и в порыве гнева сломал толстую де-

ревянную палку. Старик, увидев это, предложил молодому человеку сломать прочный бамбуковый прут. Но молодой человек сделать этого не смог. Тогда, старый мастер одним ударом переломав прут, сказал молодому задиру: «Иди к своему учителю, и скажи ему, чтобы он тренировал твой разум, также — как и твое тело...»

Использованы материалы:
режим доступа <http://kapate.narod.ru/>



Бугаевский Константин Анатольевич

Кандидат медицинских наук, доцент
Кафедра медико-биологических основ спор-
та и физической реабилитации
Черноморский национальный университет
имени Петра Могилы, г. Николаев, Украина

Связь с автором: apostol_luka@ukr.net

Аннотация. В статье представ-
лены материалы проведенного
исследования, касающегося из-
учения влияния занятиями спор-
том (на примере единоборств) на
формирование индивидуальных
особенностей овариально-мен-
струального цикла у спортсменок
репродуктивного возраста.

Ключевые слова: спортсменки,
юношеский возраст, единобор-
ства, овариально-менструальный
цикл, гормональные изменения.

К ПРОБЛЕМЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ В РАЗНЫЕ ФАЗЫ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА

1. ВВЕДЕНИЕ

Сегодня женский спорт, как нико-
гда, стал массовым и привлекательным
для женщин разных возрастных групп.
Женщины занимаются многими видами
спорта, которые ранее были для них не-
доступными, и в которых традиционно
доминировали спортсмены-мужчины. Те
виды спорта, где можно проявить себя
и свои способности, и возможности,
одержат победу над соперницей, само-
утвердиться и стать более совершенной,
становятся мотивационными для выбора
молодыми женщинами единоборств во
всём их современном разнообразии [3,
12, 16, 18, 23]. Но и, как любой вид дея-
тельности, для достижения в нём профес-

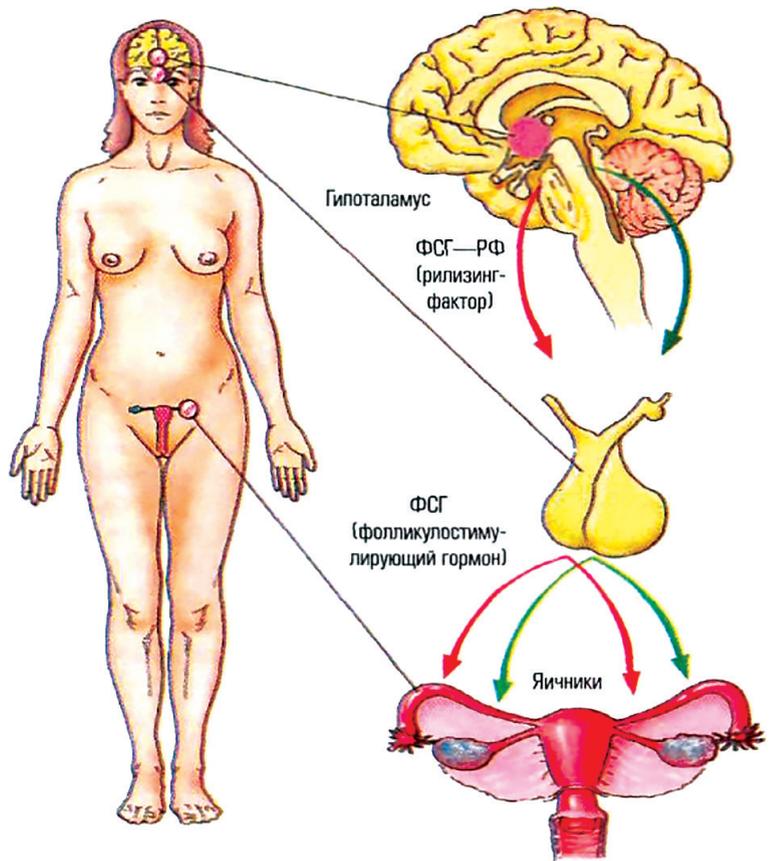
сионального успеха, высот достижений
и высокого уровня мастерства, профес-
сиональное занятие единоборствами
требует от своих последователей, мак-
симального физического и психо-эмо-
ционального напряжения, самоотдачи и
полного посвящения. Для многих женщин-
спортсменок – это может стать очень до-
рогой ценой за успех, медали, призовые
места, спортивные достижения высокого
профессионального уровня. Что же это
за цена, которую, со временем, придёт-
ся заплатить спортсменкам. Ответ прост:
здоровье, счастье материнства, возмож-
ность полноценного выполнения роли
жены и матери в семье, если таковая
у спортсменки сложится, травмы, психо-
логические срывы, а иногда — алкого-

лизм, депрессии, одиночество и даже
смерть. Читатели могут меня упрекнуть,
что я сгущаю краски, преувеличиваю,
нагнетаю негатив. К сожалению — нет,
я не делаю этого, а предупреждаю, об-
ращаю внимание, поясняю, помогаю по-
нять моим читателям и читательницам, что
жизнь одна и потому — бесценна. Мой
богатый жизненный и профессиональный
опыт (46 лет в медицине), встреча с сот-
нями, если не с тысячами пациенток, в т. ч.
и спортсменок разного возраста, с мно-
гообразными проблемами, связанным
с изменением их репродуктивного здо-
ровья (нарушения овариально-менстру-
ального цикла (далее ОМЦ), бесплодием),
позволяет мне открыто говорить об этом.
Элементарные знания, связанные со

строением и функционированием женского организма, понимание и осознание возможных нарушений в работе женской репродуктивной, эндокринной и других жизненно важных систем и органов, по моему мнению, необходимо — в первую очередь самим спортсменкам, их тренерам, специалистам по спортивной медицине, и даже родителям юных спортсменок, отдающих своих дочек в спортивные секции и клубы. На практике, увы, довольно часто всё происходит с точностью до «наоборот». Многие спортсменки игнорируют возможные «поломки» их организма, тренеры часто также игнорируют или не понимают вообще (или в недостаточно полном объёме) этот сложный вопрос, а представители спортивной медицины (за редким исключением), просто отмахиваются от этой сложной женской проблемы, перекидывая её на плечи и ответственность самих женщин спортсменок. И всё — «порочный круг» замкнулся.

Хотелось бы выразить глубокое уважение и признательность за совершенный научный труд и вклад в спортивную медицину таким пионерам изучения влияния ОМЦ на женский организм и спортивные достижения, как И. В. Вржесневский, Н. В. Свечникова, А. Р. Радзиевский, Л.-Я. Г. Шахлина, Ю. Т. Похолечук — корифеи отечественной спортивной медицинской науки, и ряду других известных учёных, занимавшихся данной проблемой.

Целью этой статьи является попытка обратить внимание и попытаться объяснить спортсменкам и всем заинтересованным в этой проблеме лицам о взаимосвязи спорта и ОМЦ (в разные фазы) на организм женщин-спортсменок.



2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Начать хотелось бы с того, чтобы вкратце объяснить моим читателям особенности функционирования в женском организме процессов, связанных с физиологией нормального ОМЦ. В медицине этим занимаются анатомы, физиологи, эндокринологи, репродуктологи и гинекологи — каждый в своей сфере компетенции, а также ряд специалистов в медико-биологических дисциплинах и смежных специальностях, включая и специалистов в спортивной медицине, физиологии и психологии [2, 3].

В женском организме, под влиянием множества внутренних и внешних факторов, происходят подготовительные, а затем контрольно-производящие действия со стороны эндокринной системы (гипофиз — гипоталамус — щитовидная железа — надпочечники — яичники), центральной нервной системы (ЦНС) и всего организма в целом, к активному запуску в работу (в индивидуально определённое время) у каждой женщины. Это связано с выработкой, на каждом уровне эндокринной системы специфических гормонов, которые влияют на свои уровни работы женской репродуктивной системы.

Очень сложно, в рамках данной статьи, подробно всё это описать, поэтому, на рис. 1 представлена схема взаимодействия и работы эндокринной и репродуктивной систем женского организма [1, 16–18, 21, 22, 29].

Далее хотелось бы объяснить, что такое фазы ОМЦ, и дать им краткие характеристики. Но, прежде чем приступить к этому, хотелось бы подчеркнуть, что на сегодня существует разница в классификации фаз ОМЦ со стороны клинической медицины, например в нормальной физиологии и гинекологии [2, 3, 14] и в спортивной медицине и физиологии [1, 8, 9, 13, 15, 16, 18].

Задачей данной статьи не является критика или поддержка той или иной классификации. С учётом узконаправленной специфики применения, каждая из них имеет право на существование и имеет свои преимущества и недостатки.

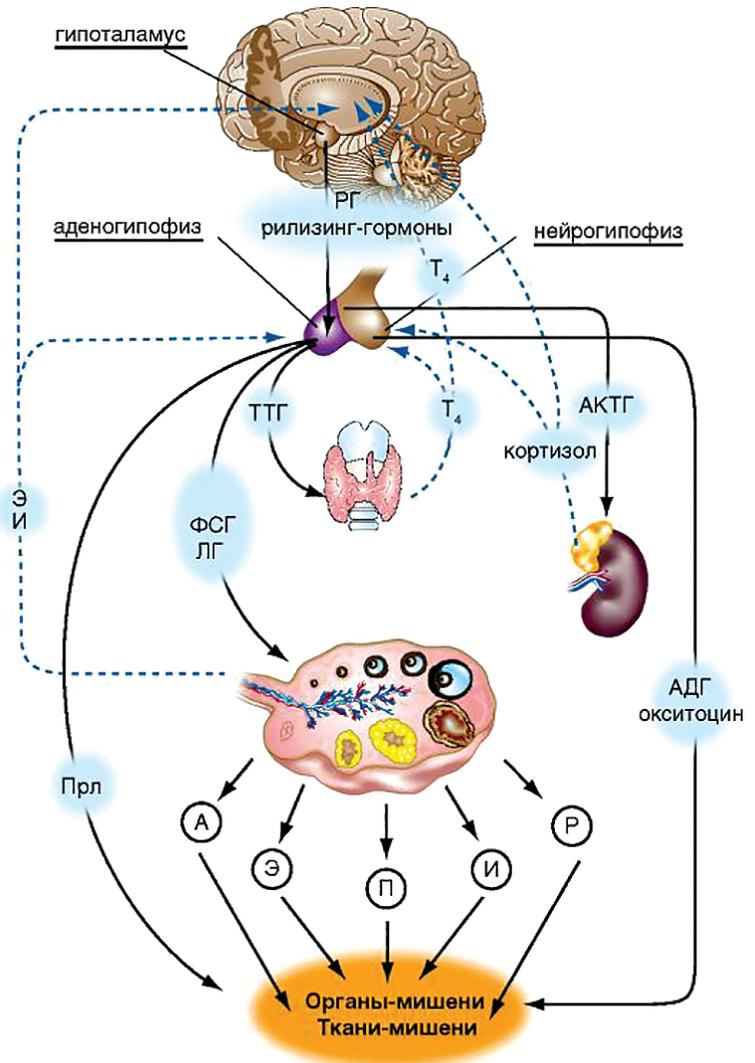


Рисунок 1. Уровни регуляции ОМЦ и их гормональный контроль

Практической составляющей обеих классификаций фаз ОМЦ является их практическое применение, с целью выявления нормы или имеющейся патологии у каждой из спортсменок, давая возможность применять и учитывать физиологические особенности этих фаз в определении физических и психо-эмоциональных нагрузок у спортсменок на всех этапах планирования соревновательно-тренировочного процесса — в микро-мезо и макроциклах. Это часто не учитывается ни самой спортсменкой, ни тренерской командой, включая и спортивного врача [4–7, 11, 19, 20, 26–29].

Менструальным циклом считается отрезок времени от первого дня нынешнего менструального кровотечения до первого дня следующего менструального кровотечения и который в норме длится от 21 до 35 дней, в среднем — 28 дней [1–3, 18]. Итак, медицинская классификация [3–7, 10, 25, 26] включает в себя следующие фазы ОМЦ:

Фолликулярная фаза — длится, в среднем, с 1 по 14 день. Фаза овуляции, в норме — на 13–15 день ОМЦ (при 28-дневном ОМЦ). Лютеиновая фаза — с 15 по 28 день (при 28-дневном цикле ОМЦ). Менструальная фаза — в норме, от 3 до 7 дней, в среднем 4–5 дней.

Что касается классификации ОМЦ, предлагаемой рядом ведущих специалистов по спортивной медицине, и активно применяемой тренерами, спортсменками и рядом специалистов, занимающихся современным женским спортом и его проблемами, то он содержит в себе большее число фаз (периодов) ОМЦ — пять. Данное деление ОМЦ на 5 фаз (периодов), было предложено к практическому применению Ю. Т. Похолоденчуком и Н. В. Свечниковой, и прочно вошло в спортивную медицину, для изучения и использования, в вопросах биологических циклических процессов у женщин-спортсменок репродуктивного возраста [1, 8, 11, 13, 16, 18]. Вот предлагаемое деление фаз ОМЦ при среднем, 28 дневном цикле ОМЦ [1, 8, 11, 13, 16, 18].

1. Менструальная фаза — продолжительность, в норме, от 3 до 7 дней, в среднем 3–5 дней.

2. Постменструальная фаза — продолжительность 7–9 дней, дни от начала цикла — 6–7-й–12-й дни.



Рисунок 3. Изменения уровня гормонов в разные фазы ОМЦ

3. Овуляторная фаза — продолжительность 2–4 дня, дни от начала цикла с 13-го по 15-й дни ОМЦ.

4. Постовуляторная фаза — продолжительность, 7–9 дней, дни от начала цикла — 16–24-й день.

5. Предменструальная фаза — продолжительность 3–5 дней, дни от начала цикла — 25–28-й день.

Все физиологические процессы, происходящие в женском организме, напрямую зависят от уровня (концентрации) ряда гормонов, вырабатываемых в женском организме гипофизом, с его передним и задним отделами (ФСГ — фолликулостимулирующий гормон; ЛГ — лютеинизирующий гормон, ПРЛ — пролактин; ОК — окситоцин) и яичниковыми гормонами — прогестероном и эстрогенами. Уровень, в сыворотке крови, всех этих гормонов, меняется в разные фазы менструального цикла, что влияет на настроение, психологические реакции и проявления, физическую работоспособность, выносливость, ловкость, силу, быстроту, в т. ч. и реакцию, работу всех органов и систем любой женщины, в т. ч. и женщины спортсменки.

Все эти изменения были достаточно подробно изучены и описаны в многочисленных работах отечественных и зарубежных специалистов, занимающихся данной проблемой, но всё же исследования продолжают. Учёных интересуют особенности динамики ОМЦ в разных видах спорта, где задействованы женщины разных возрастных групп, в т. ч. и в разных видах единоборств.

Возвращаясь к вопросу изменений уровня гонадотропных гормонов гипофиза и яичниковых гормонов, в разные фазы ОМЦ, на рис. 3, хотелось бы показать происходящие изменения, отображённые графически [10, 25].

Что же происходит с женским организмом, в т. ч. и с организмом женщины-спортсменки, во все эти фазы ОМЦ? Вот краткое, по-фазное, описание происходящих процессов:

1-я фаза овариально-менструального цикла. В 1-й фазе ОМЦ изменяется нервно-психическая сфера женщины: появляется вялость, безразличие или повышенная раздражительность. Снижается общая и специальная работоспособность, быстрота, выносливость, сила. Но улучшается гибкость. К этой фазе следует приурочивать первый тренировочный «втягивающий» — микроцикл (с 1 по 7 день). Он состоит из двух фаз: А) восстановительной или «фазы сниженной работоспособности»; Б) «фазы постепенно повышающейся адаптации». При снижении общего объема нагрузок следует использовать упражнения на гибкость, расслабление, с участием верхних конечностей [1, 8, 11, 13, 16, 18].

2-я фаза овариально-менструального цикла. Во 2-й фазе ОМЦ за счет увеличения уровня эстрогенов повышается работоспособность, выносливость и быстрота. Восстанавливается автоматизация движений. Преобладание тонуса парасимпатической нервной системы увеличивает экономизацию функций. Во втором микроцикле (с 8 по 13 день) возможно применение предельных нагрузок необходимой направленности. С 12 по 14 день, в связи с вероятной овуляцией, тренировка проводится в «восстановительном» режиме — на фоне небольшого объема нагрузки [1, 8, 11, 13, 16, 18].

3-я фаза овариально-менструального цикла. Начало 3-го микроцикла совпадает с 3 фазой ОМЦ (13–14 день — овуляция), сопровождающейся резким снижением функциональных возможностей женщины и результатов в спорте. Концентрация эстрогенов в крови начинает снижаться на фоне недостаточного повышения прогестерона. Падает уровень основного обмена. Женщина в этот период субъективно не контролирует состояние, не ограничивает двигательную активность, несмотря на противопоказания больших нагрузок. Они оказывают негативное действие на систему гормональной регуляции половых функций, вызывая дисбаланс в деятельности яичников. Контролировать дату наступления этой фазы можно методом измерения «базальной» температуры, приурочивая к ней интервалы отдыха [1, 8, 11, 13, 16, 18].

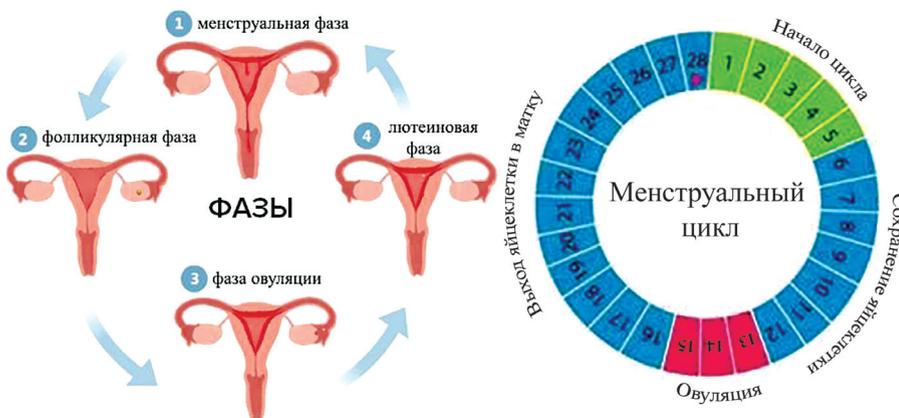


Рисунок 2. Четыре фазы менструального цикла

4-я и 5-я фазы овариально-менструального цикла. Позже, с 15 по 25 дни во время следующего, 4-го микроцикла, наступает зона «суперадаптации» с высоким содержанием в крови эстрогенов и прогестерона, резким повышением обмена веществ, работоспособности и адаптивных резервов организма. В этот период спортсменки способны переносить нагрузки значительной интенсивности и объёма — ударные и соревновательные — без последствий для здоровья. В последние дни микроцикла (26–28-й), характерна картина «снижающейся адаптации», совпадающая с 5-й (предменструальной) фазой ОМЦ [1, 8, 11, 13, 16, 18].

Естественным будет вопрос: «Какие дни и фазы ОМЦ являются подходящими для интенсивных, умеренных и сниженных физических нагрузок, с учётом гормональных изменений в разные фазы и дни ОМЦ?». По большому счёту, и сама спортсменка, её тренер и спортивный врач, в зависимости от вида спорта, возраста спортсменки, уровня её спортивной классификации и продолжительности занятий данным видом спорта и, естественно, индивидуальных особенностей динамики ОМЦ, могут спланировать количество и объём физических нагрузок в разные фазы ОМЦ данной спортсменки, но это в идеале. А как же быть со «среднестатистической» спортсменкой? Здесь можно привести мнение ведущих специалистов спортивной медицины в этом вопросе. Так, например, С. И. Атаманюк, на стр. 36 своей монографии пишет «*Правильное планирование нагрузок с учётом цикличности процесса выхода женских половых гормонов помогает рационально использовать резервные возможности организма спортсменки*» и «*Системный подход к управлению процессом подготовки спортсменок, к исследованию роли биологических особенностей функции женского организма невозможен без анализа изменений их специальной и общей физической работоспособности в разные фазы свойственного организму женщин биологического цикла*» [1]. Далее, на стр. 37, автор утверждает: «*Литературные данные, касающиеся работоспособности спортсменок в разные фазы МЦ, свидетельствуют о том, что гормональный статус организма влияет на работоспособность и двигательные качества спортсменок. Более высокой работоспособностью женщины обладают в постменструальную и постовуляторную фазы МЦ, меньшей — в предменструальную, менструальную и овуляторную фазы*» [1].

Трудно не согласиться с мнением уважаемой С. И. Атаманюк «*Данные исследования работоспособности спортсменок в динамике МЦ являются основой для построения их тренировочного процесса и показывают, что спортивная тренировка женщин должна отличаться от спортивных тренировок мужчин*» [1].

Очень интересные данные собственного исследования приводит в своей докторской диссертации Л.-Я. Г. Шахлина [21]. Она приводит в ней классификацию женщин-спортсменок, по результатам

их собственной, субъективной самооценки самочувствия в менструальной фазе:

1 группа — это спортсменки с высоким самочувствием и хорошим объективным состоянием. Их спортивные результаты не зависят от фаз овариально-менструального цикла.

2 группа — это спортсменки, которые жалуются на сонливость, слабость, нежелание тренироваться; обычно у них снижается артериальное давление.

3 группа — это спортсменки, у которых бывают головные боли типа мигрени, боли внизу живота и в пояснице, повышенная раздражительность; артериальное давление у них нередко повышается, а пульс учащается.

4 группа — это спортсменки, имеют симптомы, подобные интоксикации организма: потеря аппетита, тошнота, ноющие боли в суставах, беспокойный сон, иногда учащение пульса, частоты дыхания, снижение артериального давления, повышение температуры и вегетативные симптомы [13, 21].

Большинство отечественных и зарубежных исследователей считают наиболее непродуктивными для тренировок и выступлений менструальную, овуляторную и постменструальную фазы [13]. Хотя, есть ряд зарубежных исследований, авторы которых считают, что для многих профессиональных спортсменок, в процессе адаптации к нагрузкам в своих спортивных дисциплинах, соматических инверсиях (перестройках) их половых соматотипов и при наличии у многих из них адаптивных нарушений ОМЦ, в виде гипоменструального синдрома, не составляет труда тренироваться и выступать в любую фазу менструального цикла [13].

ВЫВОДЫ

1. Как практический вывод из представленной информации, можно утверждать, что структура 28-дневного ОМЦ даёт возможность разделить занятия на основные и дополнительные, с разной степенью нагрузки в разные фазы ОМЦ.

2. Из общего объёма нагрузок (100 %) объём по фазам ОМЦ можно разделить, примерно, следующим образом: 1 фаза — 12 %, 2 фаза — 31 %, 3 фаза — 9 %, 4 фаза — 35 % и 5 фаза — 13 % (всего — 100 %).

3. К формированию индивидуального плана тренировок в микро-мезо и макроциклах тренерскому коллективу необходимо подходить со строгим учётом индивидуальных особенностей каждой спортсменки, в любом виде спорта.

Литература

- Атаманюк С. И. Особенности развития специальной выносливости и скоростно-силовых качеств высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в спортивном командном фитнесе: монография / Атаманюк С. И. — Запорожье: ЗНТУ, 2018. — 142 с.
- Беляева Л. Е. Патофизиологическая характеристика нарушений менструального цикла: учебное пособие / Л. Е. Беляева, В. И. Шебеко, С. Н. Занько. Витебск, ВГМУ, 2004. — 118 с.
- Бугаевский К. А. Проблемы нарушений менструального цикла и явления гиперандрогении в женском спорте // Сб. тезисов III Всеросс. научно-практич. конференции с междунар. участием Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова

«Безопасный спорт». — Санкт-Петербург, 20–21 июня 2016 года. — С. 29–30.

- Бугаевский К. А. Особенности менструального цикла у юных спортсменок, занимающихся вольной борьбой // «Интеграция наук и практики в единоборствах»: материалы 16-1 международной научно-практической конференции, посвященной памяти заслуженного мастера спорта СССР, заслуженного тренера СССР, профессора Евгения Михайловича Чумакова. — Москва, 16 февраля, 2017 г. — С. 144–149.
- Бугаевский К. А. Особенности менструального цикла и ряда репродуктивных показателей у спортсменок, занимающихся тхэквондо / К. А. Бугаевский, М. В. Михальченко // Актуальные проблемы современной медицины: Вісник української медичної стоматологічної академії. — 2017. — № 2 (58). — С. 18–22.
- Бугаевский К. А. Изучение значений полового диморфизма и ряда репродуктивных показателей у юных спортсменок, занимающихся кикбоксингом / К. А. Бугаевский / Молодой вчений. — 2017. — № 10 (50). — С. 214–217.
- Бугаевский К. А. Особенности менструального цикла у спортсменок пубертатного и юношеского возрастов, занимающихся кикбоксингом-карате, в половых соматотипах / К. А. Бугаевский, Е. А. Олейник // Молодой вчений. — 2018. — № 5(57). — С. 411–414.
- Васин С. Г. Особенности тренировочного процесса женщин с учетом протекания овариально-менструального цикла / С. Г. Васин // Инновационная наука. — 2016. — № 8-3. — С. 114–116.
- Давыдова Л. А. Влияние занятий различными видами спорта на биологический цикл девушек-спортсменок / Л. А. Давыдова // Международный научный студенческий вестник. — 2019. — № 3. — С. 53.
- Как правильно посчитать цикл месячных: норма, отклонения, пример [Электронное издание]. Режим доступа: URL: <https://365news.biz> (дата обращения 05.01.2020).
- Коновалова Е. А. Субъективная характеристика работоспособности кolumбийских спортсменок на протяжении менструального цикла / Е. А. Коновалова // Спортивная медицина. — 2012. — № 1. — С. 76–83.
- Литисевич Л. В. Репродуктивное здоровье — актуальная проблема в современном спорте высших достижений / Л. В. Литисевич // Физ. Воспитание студентов творческих специальностей. — Х.: ХГАДИ (ХХПИ). — 2006. — № 1. — С. 33–38.
- Мулик В. В. Влияние занятий бодибилдингом на зміни антропометричних показників кваліфікованих спортсменок у різні фази специфічного біологічного циклу / В. В. Мулик, Є. С. Джим, В. Ю. Джим // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 4 (85). — 2017. — С. 75–79.
- Осіпов В. М. До питання впливу інтенсивних фізичних навантажень на менструальну функцію спортсменок / В. М. Осіпов // Теорія та методика фізичного виховання. — 2012. — № 5. — С. 42–45.
- Писков С. И. Нарушения репродуктивной системы у спортсменок, занимающихся вольной борьбой / С. И. Писков, Н. Г. Беляев // Проблемы и перспективы современной науки: сб. науч. тр. — Т. 2. — № 1. — Томск, 2009. — С. 30–31.
- Похоленчук Ю. Т. Современный женский спорт / Ю. Т. Похоленчук, Н. В. Свечникова. — Киев: Здоровье, 1987. — 192 с.
- Причины задержки менструации [Электронное издание]. Режим доступа: URL: <https://medprime.zp.ua> (дата обращения 05.01.2020).
- Спортивная медицина: учеб.: под ред. Л. Я.-Г. Шахлиной. — Киев: Наукова думка. — 2016. — 452 с.
- Стезьмак Ю. В. Вплив тренувальних навантажень на функціональні показники спортсменок-борців високої кваліфікації у різні фази менструального циклу / Ю. Стезьмак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2015. — № 4. — С. 78–82.
- Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок / Е. П. Врублевский, С. В. Севдалев, А. Г. Нарский, М. С. Кожудуб. — Гомель: ГГУ им. Ф. Скорини. — 2016. — 223 с.
- Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы управления процессом спортивной тренировки женщин: автореф. дисс. на соискание уч. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Л. Г. Шахлина. — К., 1995. — 32 с.
- Шахлина Л. Г. Медико-биологические аспекты спортивной подготовки женщин / Л. Г. Шахлина. — К.: Наукова думка. — 2001. — 326 с.
- Шахлина Л. Г. Репродуктивное здоровье женщин-спортсменок: проблемы и пути их решения / Л. Г. Шахлина, Л. В. Литисевич // Спортивная медицина. — 2007. — № 1. — С. 29–39.
- Шахлина Л.-Я. Г. Особенности адаптации организма спортсменок к нагрузкам в спорте / Л.-Я. Г. Шахлина, М. А. Чистякова // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск 11. — С. 377–384.
- Фазы менструального цикла у женщин | Этідни.рф [Электронное издание]. Режим доступа: URL: <https://etidni.ru> (дата обращения 05.01.2020).
- Bugaevsky K. A. Consideration of Peculiarities of the Menstrual Cycle in Athletes Engaged in Pankration / K. A. Bugaevsky, N. V. Zharska // UMBS. — 2017. — № 2 (7). — P. 80–85.
- Charniga B. The training of the female weightlifter and the menstrual cycle / B. Charniga, O. Solonenko // Sportivny Press Olymp. — 2014. — № 3. — P. 28–29.
- Jurczyk M. Ocena wpływu wysiłku fizycznego na zaburzenia cyklu menstruacyjnego u спортсменек i pozostałych kobiet / M. Jurczyk, A. Borawska // Gin. Prakt. — 2010. — № 1. — P. 20–22.
- Roupas N. D. Menstrual function in sports / N. D. Roupas, N. A. Georgopoulos // Hormones. — 2011. — № 10(2). — P. 104–116.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ В АРМИЯХ МИРА

В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ ГЕРМАНИИ

Рукопашный бой в вооруженных силах Германии является предметом боевой подготовки. Основным руководящим документом, регламентирующим обучение дисциплине «Рукопашный бой» является устав рукопашного боя ZDV 3/11 1976 г. Рукопашный бой в вооруженных силах ФРГ рассматривается как одно из наиболее важных средств воспитания у военнослужащих психологической устойчивости и уверенности в собственных силах.

Устав ZDV 3/11 состоит из двух разделов: I раздел — дзюдо; II раздел — самооборона.

Раздел «Дзюдо» состоит из вводной части и четырех ступеней обучения. Ступени содержат информацию о разучивании материала.

Во вводной части устава указывается на эффективность этого вида борьбы, который способствует развитию силы, выдержки и ловкости.

Первая ступень в обучении посвящена приемам самостраховки при падениях и бросках.

Вторая ступень содержит основные элементы техники бросков, подсечек, захватов, рычагов и удушающих приемов. Задача этой ступени состоит в ознакомлении, разучивании и тренировке технических элементов, входящих в ее содержание.

Третья ступень в обучении дзюдо (так называемая «грубая форма») направлена на отработку с партнером бросков, подсечек, болевых и удушающих приемов. Отработка выполняется из высоких стоек и других положений.

Четвертая ступень (или ступень совершенствования) является тренировочной и соревновательной борьбой. В нее входит борьба с партнером в высокой, низкой стойке и в партере, а также отработка техники борьбы в усложненных условиях, под которыми подразумевается наиболее неудобное положение партнеров по отношению друг к другу. Таких положений четыре:

- партнеры сидят спиной к спине;
- партнеры сидят, прижавшись правым и левым боком;
- партнеры сидят друг против друга;
- партнер сидит сзади со стороны спины.

Продолжительность тренировочных поединков — от 4 до 8 мин.

Раздел «Самооборона» состоит из трех ступеней обучения. В него входит обучение приемам каратэ в сочетании с элементами дзюдо.

Приемы каратэ содержат удары руками и ногами, защиту от них, удары ножом и обезоруживание от ножа и пистолета.

Во вступительной части раздела (первая ступень) указывается на необходимость совершенствования умения компенсировать напряжение, возникающее в схватке. Тренировки по компенсации напряжения должны происходить на каждом занятии.

Вторая ступень самообороны устава ZDV 3/11 направлена не только на отработку ранее изученных и обучение новым элементам техники рукопашного боя, но и на достижение двигательных представлений о разучиваемых приемах боя.

Третья ступень раздела самообороны имеет название «грубой формы». Она предназначена для отработки и дальнейшего совершенствования техники ударов руками и ногами, различных блоков, защиты и обезоруживания, от ударов ножом и при угрозе пистолетом. На этой стадии обучения отработка и тренировка проводятся только вдвоем с партнером. Используются различные передвижения, совмещенные не только с ударами и блоками, но и приемами дзюдо. Обучение третьей ступени раздела заканчивается, как и в разделе «Дзюдо», поединками соревновательного характера.

Обучение приемам штыкового боя в ВС ФРГ предусматривает овладение различными уколами и рубящими ударами штыком, а также удары и тычки прикладом, стволом и другими частями винтовки G-3. Защитные действия осуществляются отбивами и подставкой оружия. Штыковой бой состоит из боя вооруженного с вооруженным и приемов обезоруживания с использованием разворота корпуса и подставки одной или двух рук с целью захвата оружия и выведения противника из равновесия для последующего удара или другого атакующего воздействия.

Приемы обыска и связывания предусматривают способы их осуществления, когда противник находится в положении лежа на земле или наклонен вперед в упоре о стенку или другой предмет руками с широко расставленными ногами.



Приемы конвоирования, осуществляются с винтовкой, пистолетом или без оружия.

В обобщенном виде система обучения военнослужащих армии Германии по рукопашному бою представлена ниже.

Цель обучения — подготовка военнослужащих к ведению рукопашной схватки, воспитание у них психологической устойчивости к условиям боя, смелости и решительности.

Место в системе боевой подготовки — отдельный предмет боевой подготовки.

Средства — дзюдо, каратэ (самооборона), штыковой бой.

Методики — традиционные (спортивные).

Организационные формы — учебные занятия, спортивные тренировки в секциях, соревнования.

Этапы обучения — четыре ступени дзюдо:

- 1) изучение приемов страховки;
- 2) ознакомление, разучивание и тренировка элементов техники;
- 3) тренировка с партнером;
- 4) соревнования.

Три ступени каратэ (самооборона):

- 1) ознакомление, разучивание и тренировка приемов каратэ;
- 2) тренировка с партнером; поединки.

Руководители занятий — командиры подразделений; инструкторы, прошедшие специальную подготовку.

Проверка и оценка — соревнования.

В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ ФРАНЦИИ

В соответствии с принятой во французской армии концепции физической подготовки, она основывается на добровольном совершенствовании в избранном виде спорта. Согласно Типовой программе на учебный год в период с сентября по апрель военнослужащие должны заниматься следующими видами спорта: кроссы и ориентирование; единоборства (бокс, дзюдо, фехтование); спортивные игры (регби, футбол, гандбол, волейбол); лыжи (преимущественно горные).

Рукопашный бой в армии Франции представлен в Руководстве по физической подготовке (Manuel de l'entraînement, phurique et de la pratique des Sports — Paris, 1975), в руководстве по рукопашному бою (Instruktion — TTA-150, du 1968), в инструкции по преодолению полосы риска (Requlement du l'piste ouu risque. TTA 410, 24.04.1967). Поскольку рукопашный бой в ВС Франции является отдельным предметом боевой подготовки, его содержание в Руководстве по физической подготовке ограничивается простейшими приемами и элементами техники. Это — приемы самообороны, несколько прямых ударов рукой и ногой, наглядные схематические приемы как свалить и удушить противника, осуществить захват, произвести обыск, связывание или конвоирование. В целом приемы рукопашного боя Руководства по физической подготовке представлены элементами техники бокса, дзюдо и несколькими приемами штыкового боя.

В Инструкции по преодолению полосы риска используются приемы рукопашного боя, разученные и отработанные в процессе обучения военнослужащих. Основной целью является выполнение приемов штыкового и рукопашного боя при прохождении курса «комmando», который, в свою очередь, представляет собой комплекс приемов и действий, выполняемых в условиях повышенной опасности и риска, связанных со значительными физическими и психологическими напряжениями. Однако главным документом, где наиболее глубоко представлено содержание и методика обучения военнослужащих, является Руководство по рукопашному бою, начальным документом для которого является Instruktion TTA-150, du 1968. В Руководстве сказано, что главная цель обучения военнослужащих средствами рукопашного боя состоит в воспитании у них уверенности в собственных силах, устойчивости к большим физическим нагрузкам и психической закалке.

В методических указаниях по проведению занятий обращено внимание на то, что важной стороной в обучении является системность и последовательность, недопущение длительных перерывов и остановок как на занятиях, так и между ними.

Содержательная часть Руководства представлена следующим образом:

- 1) приемы самообороны;
- 2) боевые стойки, позиции и передвижения;
- 3) удары руками;
- 4) удары ногами;

- 5) приемы защиты;
- 6) действия с оружием;
- 7) приемы обезоруживания;
- 8) нападение сзади, сваливание и удушение;
- 9) приемы конвоирования, обыска и связывания;

10) дополнительный комплекс приемов для подразделений специального назначения.

Приемы самообороны включают: кувырки вперед, назад как с оружием, так и без него; падения вперед и назад; кувырки и перекаты.

Боевые стойки, позиции и передвижения состоят из положений с оружием и без него, подползания, крадущихся передвижений и затаивания, т. е. подготовки к скрытому, внезапному нападению.

Удары руками наносятся различными частями: кулаком, ребром и основанием ладони, обратной и тыльной поверхностью кулака.

Удары ногами включают: прямые удары основанием вытянутой вперед стопы, ребром и подъемом стопы, коленом (спереди — в грудь, промежность, ногу, а при захвате противника за шею или волосы с рывком на себя — в голову, сзади — в спину).

Приемы защиты состоят из подставок различных положений кистей рук, предплечий, крестообразного положения кистей рук с целью последующего захвата ударной ноги, накладки рук на удар сверху, крестообразной подставки обоих предплечий с зажатыми в кулаки кистями, с захватом руками атакующей руки или ноги и последующим ответным ударом.

Действия с оружием и вооруженного с вооруженным представлены приемами боя ножом, винтовкой со штыком и без него. Приемы боя ножом, охватывают: рубящие, тычковые, колющие удары, удары наотмашь с различных направлений и положений. Приемы боя с винтовкой без штыка — удары прикладом и стволом из различных положений; винтовкой со штыком — колющие и рубящие удары.

С целью защиты используются подставки и отбивы оружием с последующей атакой.

Нападение сзади, сваливание и удушения включают: захваты за ноги, за плечи, за шею с предварительным или последующим ударом в наиболее уязвимую часть тела и последующим сваливанием с целью удушения или связывания. Приемы удушения не отличаются от общеизвестных.

Приемы обезоруживания предусматривают обезоруживание при угрозе ножом, пистолетом и винтовкой со штыком и без него.

Дополнительный комплекс приемов для подразделений специального назначения содержит более сложные элементы техники дзюдо и каратэ.

Таким образом, в содержание рукопашного боя в ВС Франции, также как США, Великобритании (аналогична системе подготовки личного состава армии США) и ФРГ входят средства единоборств Дальнего Востока.

В армии Франции имеется интересный опыт закрепления навыков и умений ру-

«В армии Франции имеется интересный опыт закрепления навыков и умений рукопашного боя в процессе преодоления полосы риска и прохождения курса «комmando» — этот курс представляет собой комплекс приемов и действий, выполняемых в условиях повышенной опасности и риска и связанных со значительными физическими и психическими нагрузками»

копашного боя в процессе преодоления полосы риска и прохождения курса «комmando», признанного необходимой частью подготовки всего личного состава ВС. Этот курс представляет собой комплекс приемов и действий, выполняемых в условиях повышенной опасности и риска и связанных со значительными физическими и психическими нагрузками. Например, в содержание этого курса входят:

1. «Побег из плена» — скрытый выход из лабиринта подземных сооружений с преодолением сложных препятствий, в том числе металлического ограждения под током. Если военнослужащего обнаружит инструктор, то проводится схватка, за которую инструктор выставляет оценку.

2. «Бой в населенном пункте» — перебежки, переползания, метание гранат, стрельба навскидку, рукопашный бой.

3. Преодоление штурмовой полосы и штыковой бой с группой манекенов.

4. Преодоление «тропы разведчика». В процессе выполнения этого упражнения оцениваются действия с ножом и против ножа, выполнение удушающих приемов, обыск и конвоирование.

Проверка и оценка военнослужащих осуществляется специально подготовленными экспертами-инструкторами.

Цель обучения — формирование необходимых навыков для ведения рукопашной схватки с целью уничтожения или пленения противника, воспитание смелости, решительности, психологической устойчивости к стрессовым условиям ближнего боя.

Место в системе боевой подготовки — отдельный предмет боевой подготовки.

Средства — каратэ, элементы борьбы дзюдо и бокса, штыковой бой.

Методики — традиционные (спортивные).

Организационные формы — учебные занятия, спортивные тренировки в секциях, соревнования.

Этапы обучения — начальный этап; повышенный этап; специальный этап (комплексная тренировка: передвижение на местности, преодоление препятствий в сочетании с метанием гранат, штыковым и рукопашным боем); курс «комmando».

Руководители занятий — командиры подразделений; инструкторы, прошедшие специальную подготовку.

Проверка и оценка — выполнение комплексного упражнения в сочетании с метанием гранат, штыковым и рукопашным боем; курс «комmando», учебные схватки с инструкторами.

Использованы материалы: <https://helpjks.org/7-54944.html>

ГОДЗЮ-РЮ — ГАРМОНИЯ ЖЁСТКОГО И МЯГКОГО

...Короткий выкрик, неуловимое движение корпуса — и звук падающего тела. Всё произошло так быстро и неожиданно, что публика удивлённо загудела. Даже искушённые в боевых искусствах окинавцы не видели такого мастерства.

Стояло лето 1924 г. На Окинаве проходили показательные выступления мастеров дзюдо. Сюда прибыл сам «сихан» Кано Дзигаро с лучшим учеником Нагаокой. Местные жители относились к дзюдо прохладно — себя они считали едва ли не «монополистами» искусства боя без оружия, а японцев, какими бы мастерами те ни были, окинавцы по-прежнему недолюбливали.

Скептицизм окинавцев быстро перешёл в восхищение — боевое мастерство они ценить умели. Бросок следовал за броском; Кано демонстрировал защиту от ударов не только ножом и палкой, но даже тяжёлым самурайским мечом катаной, без труда раскидывая сразу нескольких нападающих. Подкупали и благородные манеры Кано, его умение общаться как подобает истинному патриарху будо — вежливо, с достоинством, но без малейшего высокомерия.

И всё же чувство досады не покидало зрителей. Неужели знаменитые и уже уверовавшие в свою силу окинавцы не сумеют показать в ответ что-нибудь необычное?

Внезапно шёпот прошёл по рядам зрителей. Из публики поднялся невысокий, но чрезвычайно могучий человек. Толпа почтительно расступилась. Этого мастера хорошо знали на Окинаве — «ответить» японцам решил сам Мияги Тёдзюн.

Начал Мияги с выполнения двух ката, рассекая кулаками воздух с такой силой, что толпа сначала затихла, а затем стала встречать каждый новый удар восхищёнными возгласами. Потом Мияги показал несколько ударов ногами в прыжках, взлетая каждый раз, как описывали местные журналисты, «до уровня крыши дома». Но самое главное — тамэсивари — Мияги решил приберечь под конец. Под его кулаками крошилась черепица, трескались толстые доски, а затем о корпус мастера разбили толстую круглую дубину, причём сам Мияги даже не шелохнулся.

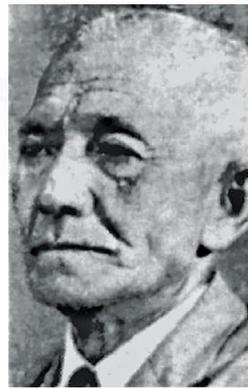
Затем последовал ещё один удивительный «фокус» — Мияги ударом ноги цумасакигэри (прямой удар пальцами стопы) пробил насквозь металлическую канистру, откуда хлынула вода. Чувствовалось, что сэнсэй Мияги не на шутку разошёлся. Тут его взгляд упал на дерево, стоявшее неподалёку. Могучий боец бросился к дереву и в считанные мгновения содрал с него кору голыми руками!

Публика была в восхищении — такого мастерства им давно не приходилось видеть. Высоко оценили его и приезжие дзюдоисты; окинавские и японские мастера обменялись взаимными комплиментами.

Кем был этот удивительный человек, о котором на Окинаве до сих пор ходят легенды? Настоящее, окинавское имя мастера — Миягусуку, а имя Мияги, под которым он вошёл в историю каратэ, представляет собой его японизированный вариант. Это имя он принял после того, как в 1928 г. переехал в Японию, где позже основал один из самых знаменитых стилей каратэ — Годзю-рю.

Мияги Тёдзюн родился в аристократической семье в Наха в районе Хигаси-Мати в 1887 или 1888 г. Естественно, что его путь лежал в местную школу Наха-тэ к Хигаонне, которую сами после-

дователи именовали, как уже упоминалось, Сёрэйрю — «Школа Просветлённой души». Уже в возрасте девяти лет юный Мияги начинает тренировки у знаменитого мастера, и в течение почти двух десятилетий он повсюду следует за Хигаонной. Тот в свою очередь воспитывает Мияги в строжайшем соблюдении чистоты древней традиции. (Патриарх японского направления Гойдзю-рю Ямагути Гогэн утверждает, что Мияги начал тренироваться у Хигаонны не в девять, а в четырнадцать лет [212].



Хига Сэйко (1898–1966), в 13 лет начал тренироваться у Хигаонны, а затем стал учеником Мияги. Закончил школу океанографии, в свободное время преподавал каратэ в полиции. Открыл свой зал в местечке Итоман на юге Окинавы, преподавал в Высшей школе Итоман, в Университете Рюкю (Сюри). В 1956 г. стал вице-президентом Федерации Окинавского Каратэ-до, позже создал Международную федерацию каратэ и кубудо

Благодаря всё тому же традиционализму Хигаонны шестнадцатилетний Мияги в 1904 г. оказывается вместе со своим наставником в Китае, в провинции Фуцзянь, где проводит в семье китайского мастера четыре года. Мияги попадает в ту же китайскую школу ушу, где когда-то учился сам Хигаонна и с которой был хорошо знаком Уэти Камбун.

Уже известным бойцом Мияги вместе со своим другом Гокэнки (1886–1940 гг.), китайцем по происхождению, в мае 1915 г. вновь вернулся в Китай, где пробыл до июля 1917 г. О китайском периоде жизни Мияги известно мало, сам же он, следуя традиции, не любил рассказывать о том, как обучался ушу. Известно лишь, что большую помощь ему оказал в Китае Гокэнки, который был торговцем чаем, а в свободное время обучался стилю Белого журавля (Байхэцзюнь), восходящему к традиции Южного Шаолиньсы.

По сути Мияги становится мастером именно китайского ушу, хотя его биографы предпочитают опускать этот факт. Отметим, что среди тех мастеров, которые



Яги Мэйтоку, личный ученик Мияги и глава направления Окинава Кэнкай. Считает, что «цель каратэ — бой, а не праздные рассуждения». Однако современные правила каратэ не совсем подходят для этого

позднее приехали в Японию и создали свои школы каратэ, Мияги оказался единственным, кто обучался в Китае. Он был официально признан китайскими мастерами как продолжатель «истинной передачи» ушу, а такого признания удостоились лишь очень немногие из окинавцев (например, Хигаонна и Уэти Камбун).



Синдзато Цзинан (1901–1945), один из лучших учеников Мияги, мастер дзюдо. Работал в Окинавской полиции, позже стал чиновником в Управлении Префектуры, преподавал дзюдо и каратэ. На него смотрели как на преемника Мияги. Трагически погиб в Северной Окинаве во время американского штурма острова

По возвращении он принимает глубокий траур — чуть менее года назад скончался его наставник Хигаонна. Мияги по древнему обычаю почти три года носит траур по учителю, справедливо считая его своим духовным отцом. Но Мияги не только чтит традиции, он — мистик по самой своей сути. Он регулярно совершал поклонения духам предков и даже духам местности; по рассказам Мияги, его часто посещали видения, к нему являлись божества, он видел яркое сияние — одним словом, этот человек состоял в тесном общении с невидимым миром. Не случайно присутствие мистицизма в Годзю-рю (школа, которую Мияги позднее создал).

После более чем двадцати лет обучения и самостоятельных тренировок Мияги начинает собственное преподавание. Примечательно, что моральное право на это Мияги имел уже давно: перед смертью Хигаонна назвал его своим официальным преемником по школе Наха-тэ.

Как и в других школах окинава-тэ в ту пору, в основу обучения Мияги кладёт отработку традиционных ката (тикатэ мани). Правда, сами по себе эти ката значительно отличались от тех, которые преподавали Мацумура, Азато, Итосу и на которых базировалось направление Сёрин-рю.

Особое внимание уделяет Мияги боевому применению элементов ката — бункай, требуя выполнять в полную силу не только удары и блоки, но даже заломы и удушения, которые тогда существовали в окинава-тэ. Он же вводит в практику одну из форм тренировки, которая встречалась в китайских школах ушу, — тэ-тотимати. Она заключалась в проведении учебных свободных поединков в полный контакт. Перед началом поединка оба партнёра оговаривают, какую конкретно технику

будут применять. Например, они договариваются о нанесении ударов только руками в живот или ударов ребром ладони — сюто. Это стало прообразом «поединков на один удар» в полный контакт — дзю-иппон-кумитэ, которые сегодня проводятся практически во всех стилях каратэ. Бойцы имеют право нанести только один удар, допустим, в живот, но в полный контакт.

Наконец, Мияги считает необходимым, чтобы все его ученики умели вести реальный поединок, и в этом он вновь следует китайской традиции, нарушая старые методы обучения Окинавы, — не проводить свободных спаррингов. И вот в школе Мияги появился новый вид поединков — икукуми. Один боец нападал на другого, нанося удары в полную силу, другой же имел право только защищаться и не контратаковал. Таким образом Мияги вырабатывал у своих последователей психологическую устойчивость к ударам. Ученики Мияги могли в течение часа обороняться от сильных партнёров, которые сменяли друг друга каждые десять минут.

Особое внимание Мияги уделял нескольким ката Фуку, которые, по всей видимости, он создал сам на базе коротких связей китайского ушу. Он считал, что благодаря Фуку неофитам будет проще запоминать базовую технику Наха-тэ. Примечательно, что сегодня никто не знает, как конкретно выглядели эти ката (или одно ката?). Существует немало их вариантов, например в школах окинавского, японского и даже гавайского Годзю-рю, причём каждая утверждает их «абсолютную истинность».

Многим хотелось стать учениками Мияги. Но он был весьма разборчив и в отличие от других мастеров считал своими настоящими учениками не более десятка человек, а ближайшими последователями назвал за всю жизнь лишь нескольких: Яги Майтоку, Миядзато Эити, Хига Сэйко, Томоёзэ (позже они стали патриархами окинавской ветви Годзю-рю) и знаменитого японца Ямагути Гогэна, который являлся патриархом Годзю-рю в Японии.

Многие государственные организации приглашали Мияги на службу, и наконец великий боец откликнулся на их предложения. По правде говоря, другого способа заработать себе на пропитание у него не было. Но профессия стала и его жизненной миссией — преподаванием искусства будо.

Таким образом, Мияги оказывается сначала шеф-инструктором Школы

полиции префектуры Окинава. Затем, откликаясь на новую тенденцию массового обучения окинава-тэ в учебных заведениях, начинает преподавать в местной средней школе и в Институте гражданского благосостояния. Получал он даже официальные предложения преподавать в Японии, чего практически не удостоивались окинавские мастера. Мияги решил подготовить почву для достойного отъезда в Японию. Он решил, как когда-то Фунакоси Гитин, организовать ассоциацию боевых искусств во главе с самим собой и тем самым обеспечить себе официальный статус.

В 1926 г. Мияги создаёт «Окинава каратэ дзюцу кэнку кай» — «Ассоциацию окинавского искусства каратэ». Авторитет его был велик, поэтому новую организацию поддержали не только последователи Наха-тэ, но и ряд мастеров других стилей. Правда, особого следа в истории местных боевых искусств ни эта ассоциация, ни многие другие (в ту пору их на Окинаве было около десятка) не оставили.

Но так или иначе, с того времени Мияги оказывается во главе одной из самых крупных организаций боевых искусств на Окинаве. В этом качестве в 1928 г. он приезжает в Японию, выбирая для преподавания Киото — город, куда ещё не проникли окинавские мастера, но где традиции самурайского воспитания были весьма сильны. Там о Мияги уже слышали; протекцию ему составили японцы, поклонники духовного дзэнского воспитания, которые заезжали на Окинаву и были приятно удивлены познаниями Мияги в дзэнских искусствах, считавшихся чисто японским, а не окинавским наследием. Немалую роль здесь сыграло и аристократическое происхождение самого Мияги. Есть сведения, что Мияги демонстрировал своё искусство патриарху дзюдо Кано Дзигаро, но подробности не дошли до нас.

В 1928 г. Мияги начинает преподавать в престижном Императорском университете в Киото — это можно считать более удачным стартом, чем у самого Фунакоси. Правда, что-то не получается у Мияги в Киото, и уже в 1932 г. он — старший инструктор каратэ университета Кансай в городе Осака. Чуть позже Мияги вновь меняет место преподавания — на этот раз центром Годзю-рю становится университет Ридзумэйкан.

Сохранилась интересная история о том, как Мияги дал название своей школе — Годзю-рю. Это произошло в 1928 г., когда Мияги уже жил в Японии. В Киото крупнейшая организация, объединявшая боевые искусства, — «Дай Ниппон Будокукай» («Ассоциация последователей боевых искусств Великой Японии») — организовала большой фестиваль будо, на который был приглашён и Мияги.

Его школу уже хорошо знали в Киото, хотя по популярности она значительно уступала и кэндо, и дзю-дзюцу, и кюдо.

Это приглашение заставило Мияги задуматься над проблемой, с которой рано или поздно сталкивается всякий большой мастер боевых искусств, — проблемой самоидентификации в культурном и духовном пространстве. Фактически Мияги преподавал те же комплексы, которые когда-то изучал в провинции Фуцзянь и у Хигаонны, передавал дзэнские методы психопрактики, которым учился в Китае. Но стиль Мияги во многом уже отличался от южного китайского ушу; не совсем он был похож и на старую школу его окинавского учителя (это не раз становилось предметом упреков со стороны других учеников Хигаонны).

Назвать своё направление старым именем Наха-тэ (ведь он обучался именно в этой школе)? Но кто в большом Киото знает маленький окинавский городок Наха? Тогда, может быть, использовать ритуальное и «внутреннее» название, которое употреблялось для торжественного обозначения Наха-тэ, — Сёрэй-рю? Но под этим названием уже существует добрый десяток мелких и нередко ничем не примечательных школ.

Итак, решено: его школа приобретёт своё «индивидуальное» название, символизирующее её самостоятельность в сфере японских боевых искусств. Ученик Мияги, Синдзато Дзинан, во время показательных выступлений, отвечая на вопрос одного из чиновников, называл уже школу своего учителя Ханго-рю (Полужёсткая школа). Действительно, стиль Наха-тэ (основа школы) отличался от других окинавских стилей особой жёсткостью техники. Мияги название не понравилось. Ведь суть школы не в том, что она требует особой физической жёсткости, но в особой гибкости, податливости сознания. Чисто физическое напряжение — это лишь внешняя, видимая сторона выполнения движений.

Принцип единства внешнего и внутреннего через сочетание жёсткого и податливого воплощает сама техника выполнения основных ката стиля — Тэнсё и Сантин, где предельное напряжение чередуется с предельным расслаблением. Мияги называет школу Гёдзю-рю (Школа жёсткого и мягкого, или Школа жёсткого и податливого). Кстати, в определённой мере это была антитеза дзю-дзюцу или дзюдо, т. е. «гибким», или «податливым», искусствам (иероглиф «дзю» в их названиях означает «мягкость», «податливость»). А Мияги как бы «до-страивает» свою школу до совершенной полноты, в равной степени используя и «жёсткое» (го), и «мягкое» (дзю).

Под названием Гёдзю-рю и фигурирует школа Мияги на фестивале боевых искусств в Киото. Как Гёдзю-рю она с тех

пор входит в историю. Поэтому её последователи считают 1928–1929 гг. временем рождения новой школы каратэ.

По сути в названии Гёдзю-рю заключена целая философия, хотя в своё время Мияги под «мягким» и «жёстким» подразумевал чисто внешнее чередование этих двух начал в выполнении приёмов. Но вот как описывает внутреннюю философию Гёдзю-рю его последователь Ямагути Гогэн:

«Название школы каратэ Гёдзю произошло из классического китайского произведения по боевым искусствам «У бэй чжи» («Энциклопедия боевой подготовки», приписывается мастеру Мао Юань, 1621 г., японская копия — 1664 г. — (Прим. авт.). ...Базовыми формами Гёдзю-рю являются ката Сантин и Тэнсё, так как они демонстрируют и «го», и «дзю». Вы это поймёте, когда увидите ката Сантин, когда напряжена каждая мышца тела. Здесь нет ни одной незащищённой точки, и всё ката наполнено боевым духом. Это типичное воплощение начала «го».

Ката Тэнсё в противоположность этому не раскрывает так явно боевой дух, он как бы вздымается изнутри и проявляется в медленных дугообразных движениях, будто бы человек ожидает момента для внезапного выброса, глубоко запрятого внутри тела. Это и есть начало «дзю». От «го» до «дзю» и от «дзю» до «го» должна быть свобода и лёгкость в чередовании движений. Таким образом, если вы двигаетесь в соответствии с движениями противника, вы сумеете раскрыть фундаментальный принцип, сопоставимый с целями философии Дзэн.

Когда ваш противник атакует вас с началом «го», то встречайте его началом «дзю», и вы одолеете его. Если ваш противник противостоит вам началом «дзю», то встречайте его началом «го» и сбейте его с ног. Этот секрет боевых искусств прекрасно проявляется в ката Сантин и Тэнсё» [204].

Ямагути Гогэн, являвшийся главным идеологом Гёдзю-рю, считал также, что

жёсткое начало «го» символизирует собственно боевые искусства, а мягкое начало «дзю» — дзэнскую медитацию и йогическую практику, которую он ввёл в качестве обязательного аспекта обучения Гёдзю-рю.

...Япония оказалась далеко не любезной с Мияги. Он плохо знал японский язык и даже внешне значительно отличался от японцев. Да и обучение у него многие считали слишком сложным — не случайно у Мияги было довольно мало прямых учеников. Он не любил соревнований, зато много внимания уделял внутреннему искусству, управлению «ки» (внутренней энергией) и медитации.

Япония по сути отворачивается от того типа боевого искусства, который принёс Мияги. Но оставался ещё один центр боевых искусств, о котором сегодня несправедливо забыли, — Гавайи. Туда и направляется в апреле 1936 г. разочаровавшийся в Японии Мияги Тёдзюн. Правда, приглашают его туда не последователи боевых искусств, а издательство «Ёкоку Симпо Пресс» и только на один год. Мияги же рассчитывал задержаться на тёплых островах подольше.

Китайские мастера ушу начали приезжать на Гавайи уже с XVIII в. — в эти тёплые и благоприятные для ведения хозяйства места направлялся большой поток переселенцев из Южного Китая. Преподают на Гавайях такие китайские стили, как тайцзицюань (Кулак Великого предела), синьицюань (Кулак формы и воли), а среди многочисленных китайских тайных обществ, процветавших в этих местах, — южные стили хунцзяцюань, лицзяцюань и цайлифо.

Приблизительно в то же время на Гавайи с Окинавы приезжают Хигаонна Хамэцукэ (близкий родственник Хигаонны Канрио) и Мицу Дзюхо и начинают преподавать Наха-тэ. В 1934 г. преподавание Наха-тэ, а точнее стиля Гёдзю-рю, возглавляет прибывший сюда Мияги.

Но и здесь дела у Мияги идут не очень хорошо, хотя он сумел создать целое гавайское направление Гёдзю-



рю, существующее до сих пор. Однако конкуренция со стороны китайских мастеров ушу была непреодолимой; к тому же китайская диаспора прочно удерживала монополию на преподавание боевых искусств, задействовав для этого каналы мощных тайных обществ. Проведя всего лишь год на Гавайях, сразу же после того, как кончается срок приглашения от «Ёкоку Симпо Пресс», Мияги назначает себе преемника и возвращается на родную Окинаву. Перед этим вместе со своим старым другом Гогенки он заезжает в Шанхай, где проводит показательные выступления перед сотрудниками японского посольства в Японском клубе. По рассказам, один из его поклонников подарил там Мияги пять китайских трактатов по ушу, которые он собирался перевести на японский. Но, увы, книги сгорели в октябре 1944 г. во время авианалёта на Наху.

На Окинаве он продолжает преподавание, делая свою школу ещё закрытой. Парадокс заключался в том, что японское направление Годзю-рю, особенно после 1945 г., развивалось без Мияги быстрее, чем на Окинаве, и по своим масштабам значительно превзошло личную школу патриарха.

О последнем десятилетии жизни великого Мияги известно мало. Говорят, что он часто «беседовал с духами», проводил целые дни в дзэнском созерцании. Его ученик Сэйкити Тогути (один из руководителей окинавского направления Годзю-рю) рассказывал, что в конце жизни его учителю уже не надо было использовать ни свою физическую силу, ни сокрушительные удары. Он мог приковать к месту любого противника просто взглядом и даже заставить его корчиться от боли. Вероятно, Мияги был не вполне удовлетворён развитием Годзю-рю в Японии. Иногда он выражал

сожаление, что боевые искусства становятся всё более и более «светскими», далёкими от духовной традиции и сложной культуры самовоспитания, присущей традиционному будо. Японское направление Годзю-рю, которым руководил Ямагути Гогэн, был в принципе абсолютно независимым от Мияги. Более того, в мае 1950 г. Ямагути Гогэн самостоятельно создал Всеяпонскую ассоциацию каратэ-до Годзю-кай, куда основателя стиля Мияги даже не пригласили. Удар был сильным и оскорбительным.

В 1952 г. Мияги делает последнюю попытку восстановления истинного лика Годзю-рю как духовного искусства — он создаёт на Окинаве Ассоциацию каратэ Годзю-рю. Но и здесь что-то не заладилось: японцы поддержали её довольно вяло, гавайцы вообще не приехали, и основу Ассоциации, которая задумывалась как организация, объединяющая всех последователей Годзю-рю, составили всё те же окинавцы. Мияги был очень расстроен, ему казалось, что он не до конца сумел раскрыть ученикам космическую суть своего искусства «жёсткого и податливого». Его преследовали несчастья, три его сына погибли; последние годы жизни великий Мияги провёл в бедности, все его мысли были заняты лишь боевыми искусствами, постижением их эзотерической сущности. 8 октября 1953 г. 65-летний мастер умер от острой сердечной недостаточности в местечке Исикава на севере от Наха, где провёл последние годы жизни. По сей день личность Мияги остаётся весьма загадочной. До сих пор идут споры, кому Мияги передал эзотерическую суть своего искусства — японцу Ямагути Гогэну, окинавцам Хига Сэйко или Яги Мэйтоку. Ясно лишь одно: до последних дней Мияги оставался верен себе. В этой жизни он не искал почестей,

стараясь сохранить, пусть даже среди весьма узкого круга последователей, изначальную духовную суть кэмпо. Он был готов отказаться от высоких должностей, престижных мест, если видел, что его деятельность не способствует его высокой цели. Может быть, поэтому школа Годзю-рю, будучи сегодня самой малочисленной из всех школ каратэ, является в плане духовного воспитания. После смерти Мияги чётко оформились четыре направления Годзю-рю, отношения между которыми оказались не самыми лучшими. Порой их последователи даже обвиняли друг друга в самозванстве, но подобные споры мог разрешить разве что сам Мияги. Первое направление — окинавская ветвь Годзю-рю, патриархом которой до недавнего времени являлся Сэйкити Тогути (родился 1917 г.) — личный ученик Мияги. Это направление официально называется древним именем Сёрэйкай и придерживается в преподавании наиболее традиционных принципов Наха-тэ и Сёрин-рю (что в общем-то одно и то же). Второе, также окинавское направление Окинава Кэнкай (центральный зал — Мейбукай) возглавляет Яги Мэйтоку, тоже ученик Мияги. Ещё одно окинавское направление находилось под контролем Хига Сэйко, который начал обучение у Хигаонны с 13-ти лет, а затем стал учеником Мияги. После смерти Хига в 1966 г. это направление возглавил его сын Сэйкити.

Если окинавские направления весьма близки друг к другу и по технике и по духу, то японское направление находится несколько особняком. Личность человека, который долгое время стоял во главе японского Годзю-рю и многое сделал, чтобы прославить этот стиль во всём мире, стала легендарной ещё при жизни. Это Ямагути Гогэн, прозванный Котом.

КОНЕЦ ОКИНАВСКОЙ ЛЕГЕНДЫ

Кончина великих патриархов каратэ пришлось практически на одно и то же время. В октябре 1953 г. из жизни уходит Мияги Тёдзюн, в апреле 1957 г. умирает легендарный «отец каратэ» Фунакоси Гитин, а меньше чем через месяц, в мае того же года — создатель Сито-рю, последний «самурай в каратэ» Мабуни Кэнва. Эпоха «великих окинавцев» закончилась, а вместе с ней ушло в прошлое особое время — противоречивое, но тем не менее наполненное дивным

ароматом тонкой эстетики и благородной духовной традиции, дзэнского миропереживания. Последнее дыхание мастеров стало и последним вздохом традиции. Начиналось новое время.

Уход из жизни патриархов словно открыл шлюзы — новые направления стали создаваться одно за другим.

Долгое время в каратэ царствовал «местный протекционизм»: многие школы возглавлялись выходцами с Окинавы. Хотя окинавцы, прибывшие в Япо-

нию, нередко спорили и конфликтовали между собой, клановость всё же давала о себе знать. У руководства каратэ к началу 50-х гг. стояло «окинавское лобби», набирал силу кореец Ояма Масутацу, японцы же были лишь на вторых ролях. Всё это создавало дополнительное напряжение в мире боевых искусств.

Да и сам знаменитый Сётोकан оказался далеко не столь монолитным, как считалось при жизни Фунакоси. Сразу после ухода из жизни мастера нача-

лись бурные дебаты. В основном они касались споров о соревновательных аспектах каратэ (а именно этого стала требовать логика развития) и о тонкостях исполнения ката, хотя нередко фактически всё сводилось к борьбе за лидерство в Сётокане. Возобладало крыло модернизаторов. В противоположность этому крылу один из лучших учеников патриарха, Эгами Сигэру, создал в Токио закрытый стиль Сётокай, который рассматривает в основном метафизические аспекты каратэ, почти не признаёт соревнований, но лишь «пестует дух». Его последователь Аоки основал чисто мистическое направление Согобудо, уделяющее большое внимание «тайной» практике. Тех же взглядов придерживался другой прямой последователь Фунакоси, Ногуты Хироси, ученик которого Осима Цутому считается истинным продолжателем традиций старого Сётокана.

Был и другой важный аспект деятельности Всеяпонской ассоциации каратэ, которая по сути представляла собой официальную организацию Сётокан. Это могучий прорыв в Западную Европу, а позже и в США. Во Франции начинает преподавать мастер Касэи. Становятся классическими учебники по каратэ мастеров Нисиямы, Масатоси Такаги. Свои школы открывают Осима, Харада, Окуяма и многие другие. Именно Нисияма вместе с американцем Ричардом Брауном издаёт в 1960 г. на английском языке первый фундаментальный труд по технике каратэ Сётокан, на котором воспитывалось не одно поколение учеников в США и Европе: «Каратэ. Искусство боя пустой руки» [159]. В известном смысле в этой книге впервые рассказывается об истории каратэ как явлении культуры, хотя и здесь мы найдём немало легендарного и мифологического: например, возникновение каратэ напрямую связывается с Шаолиньским монастырём.

Огромную роль в деятельности Сётокана начинает играть бывший личный ученик Фунакоси, Накаяма Масатоси (родился в 1913 г.). Именно Накаяма одним из первых познакомил западную публику с фундаментальными основами техники и теории Сётокан, издав целый ряд книг. Бестселлером стала «Динамика каратэ: наставления Мастера» [156].

Накаяма уже при жизни Фунакоси становится фактически «законодателем мод» в Сётокане, являясь шеф-инструктором, который регулирует все технические разночтения, особенно связанные с выполнением ката. Именно ему в 1949 г. Фунакоси поручает уладить проблему, связанную с тем, что всё большее число последователей каратэ считало возможным проведение поединков. Фунакоси в принципе уже был согласен на тренировочные бои в залах, и Накаяма взялся за разработку самых первых

правил спортивных поединков, которые через много лет в трансформированном виде легли в основу ныне известных международных правил по каратэ.

В это время Накаяма уже считался лучшим методистом в области ката Сётокана и обладал высшим 10-м даном. Руководя стилем, Накаяма методично привёл все ката Сётокана к единой схеме. Эта работа закончилась выпуском нормативных учебников по ката и специальных видеofilmов, где канонические формы демонстрировал первый чемпион по каратэ Канадзава Хирокадзу.

Примечательно, что большинство книг по каратэ хотя и печаталось в Токио, но издавалось на английском языке и, естественно, распространялось в США и странах Западной Европы. Это было не случайно — руководители каратэ, не без решающей поддержки политических кругов, упорно ориентировались на западные рынки. Продвигая каратэ к международным соревнованиям, они старались возглавить все существующие в мире движения каратэ, что должно было принести немалую прибыль.

Импульс к усилению соревновательного и показательного аспектов затронул и стиль Сито-рю, где был подхвачен последователями Мабуни. В 1960 г., всего лишь через три года после смерти патриарха, от Сито-рю отделяется направление Сюокай, руководимое одним из лучших учеников Мабуни, Тани Тёдзиро, и нацеленное исключительно на соревнования. Первоначально Тани называет новое направление своим именем — «Тани-ха Сито-рю», но потом, вероятно вспомнив о присущей истинным каратистам скромности, переименовывает его в Сюокай. Вся тренировка в школе Тани направлена на соревновательный поединок, поэтому многие чисто традиционные приёмы, которые запрещено использовать на турнирах, просто не изучаются, например рубящие удары ребром ладони — сито-ути (хотя встречаются блоки ребром ладони), открытой ладонью (тэйсё) и ряд других.

Стиль Сюокай привозит в Европу Намбу Ёсинао — ученик Тани и последователь Мабуни. Но уже через несколько лет, в 1969 г., Намбу создаёт собственное направление — Санкюкай, которое отличается большим разнообразием техники, яркой и зрелищной манерой ведения поединка, множеством нырков, уклонов и обманных действий.

Многие стили боевых искусств постепенно перерастают собственно каратэ. Так, на стыке айкидо и каратэ возникает направление Хакко-рю (Школа восьми лучей). Её создал в 1938 г. Рюхо Окуяма, который в течение какого-то времени изучал айкидо у Уэсибы Морихэи, а затем, как он сам утверждал, и у Фунакоси Гитина.

Вместе с этим в мире боевых искусств начинаются споры об «истинности» и чистоте каратэ. Дело в том, что быстрый рост школ и их ветвление привели к расколу многих стилей на независимые клубы. Естественно, каждое из таких направлений утверждало, что ближе всего стоит к истоку каратэ.

Одним из пропагандистов «традиционного каратэ» стал известный мастер Хисатака Кори, окинавец, родившийся в городе Сюри. Его учителем в каратэ был Кяму Тёдзюн, связанный с Фунакоси Гитином многолетней дружбой.

Судьба Хисатаки была связана с Китаем — сначала он в течение нескольких лет обучался у тайваньских мастеров, а затем оказался в Маньчжурии. Официально он был начальником железнодорожной станции, хотя в Китай его привело то же, что и Ямагути Гогэна, — разведывательная деятельность.

В Японии Хисатака создал школу Сёрин-рю кэнкокан каратэ-до, связывая её с древнейшими окинавскими традициями. На Окинаве уже существовала школа Сёрин-рю, принадлежность Хисатаки Кори к ней была сомнительна, и окинавцы не признали его носителем традиции. Хисатака утверждал, что пропагандирует именно традиционное каратэ в его чистоте и истинности, чем весьма задевал такие стили, как Сётокан, Сито-рю и Гёдзю-рю. К тому же Хисатака начал именовать свой стиль Косики-каратэ (Традиционное каратэ, или Старинное каратэ). Само по себе это название как бы отбирало у других стилей возможность претендовать на «истинность» и создавало дополнительный конфликт в мире японского каратэ.

Каратэ оказалось окружено чисто доктринальными и нередко просто конъюнктурными спорами о том, какой стиль стоит ближе к истоку. Порой дело доходило до парадоксов, свидетелем одного из которых явился, например, отечественный мир боевых искусств. В СССР в 70-е годы был создан стиль Санэ, который, по утверждениям его пропагандистов, является корейской разновидностью каратэ, что само по себе уже невероятно. Справедливо ради заметим, что на Западе таких «собственных» стилей каратэ, о которых никогда не знала Япония, изобретён не один десяток.

Но и в самой Японии сегодня существует несколько десятков стилей каратэ, считающих себя абсолютно самостоятельными. Кроме «большой пятёрки» (Сётокан, Сито-рю, Гёдзю-рю, Вадо-рю, Кёкусинкай) активно действуют клубы Асихара-каратэ, Косики-каратэ, Дайто-дзюку («Великий Путь») во главе с мастером Адзумой, Тэнсин-каратэ («Сердце Неба») и многие другие.

СПОРЫ ОБ ИСТОКАХ — СПОРЫ О ДУХОВНОМ СМЫСЛЕ

В сущности «философии каратэ» нет и быть не может; ведь идеология каратэ — это далёкий и к тому же довольно искажённый отголосок самурайского взгляда на мир, сформированного буддизмом, синтоизмом, конфуцианством. Все классические принципы каратэ, например требование «сохранять своё сознание незамутнённым, подобно гладкой поверхности озера» и т. п., пришли из самурайских тренировок в мастерстве кэн-дзюцу и кю-дзюцу. Но в каратэ всё это звучит уже очень глухо и искажённо, нередко сводится к простым словесным формулировкам.

Многие мастера каратэ пытались самостоятельно нащупать эту глубину духовности, а точнее — создать её заново, ибо изначально она не была присуща каратэ. Надо было шагнуть за внешнюю технику, за каскады ударов и разбивание досок. Например, патриарх японского стиля Годзю-рю Ямагути Гогэн создал даже некий синтез своего стиля и синтоизма, так и назвав его — «Годзю Синто».

Но всё же большинство групп каратэ, особенно в послевоенной Японии, сводило всю философию и духовную практику к неким нормативным методам тренировки. Нередко вся подобная практика — это несколько минут сидения на коленях с закрытыми глазами перед тренировкой (классический пример «осовремененной» дзэн-буддийской медитации, на самом деле длившейся часами и включавшей десятки методов концентрации сознания и регуляции дыхания).

Каратэ, правда, нашло более характерную для боевых искусств «нишу» тренировки сознания, где в равной степени можно сочетать совершенствование духовного настроения и боевого мастерства. Речь идёт о формальных комплексах, или «формах», — ката. Вопрос о ката оказался сегодня довольно сильно запутан, с одной стороны, западными авторами, с другой — самими японцами.

Можно встретить утверждение, что в ката отрабатываются наиболее эффективные связи приёмов, что ката оптимальным образом тренируют сознание и позволяют наладить в организме циркуляцию жизненной энергии «ки» и многое другое. Но необходимо отделить чисто традиционное и ритуальное осмысление ката от того, чем они являются в реальности.

Напомним, что на Окинаве ката в большинстве своём не носили сложного ритуального подтекста и представляли собой просто способ отработки приёмов. Лишь в одной школе — Наха-тэ, которая напрямую была связана с китайским ушу и где все ката имели свой

аналог в Китае, они сопровождались приёмами регуляции дыхания, концентрации сознания. Отголоски этого можно встретить в ката Сантин, Тэнсё и некоторых других.

Однако Фунакоси Гитин решил значительно усилить роль ката не просто как метода отработки приёмов (в сущности приёмы, входящие в ката, в чистом виде неприменимы в бою), но как символически-ритуального воплощения сути каратэ. Вот как разъясняет смысл ката шеф-инструктор Всеяпонской ассоциации каратэ, прямой ученик Фунакоси, Накаяма Масатоси: «Каратэ не является и никогда не являлось техникой нападения. С того времени, когда способности и методы боя голыми руками и ногами были развиты и формализованы в виде искусства каратэ, оно преподавалось и изучалось именно как метод самозащиты. И пока каратэка (последователь каратэ. — Прим. авт.) не будет никем спровоцирован, он не применит своё искусство для того, чтобы дать отпор нападающему. Оборонительная суть этого искусства выражена в том, что все ката начинаются с «укэ», т. е. с блока» [155]. Итак, ката — символ защитной сути каратэ. Для каждого ката существует своя траектория выполнения (эмбусэн). Для начальных ката она представляет собой линию в форме «Т»; для ката среднего и высшего уровня эмбусэн имеет вид сложного «серпантина», полного резких разворотов и изменений направления движения.

Важнейший принцип, который отрабатывается в ката и который каратист должен соблюдать в течение всей тренировки да и повседневной жизни, называется «дзантин». Это вечно бодрствующее сознание, которое не даёт противнику напасть на бойца врасплох. Данный принцип пришёл из старой самурайской практики: «Великого мастера не достать мечом даже во сне». Дзантин означает готовность всегда отреагировать на малейшее движение соперника и даже его мысль. Это реальное воплощение того состояния, которое именуют «разум, подобный гладкой поверхности озера» («мицу-но-кокоро»). В момент удара надо сосредоточить всю свою волю, всё сознание в точке удара и этот сгусток энергии, силы и волевого импульса выбросить в противника. Такое состояние называется «кимэ» и нередко сопровождается коротким гортанным выкриком («киай» — «единство энергии-ки»), причём понятия «кимэ» и «киай» также пришли из самурайской практики боя на мече.

По окончании выполнения ката боец возвращается на то место, откуда начал движение, но при этом он не должен расслабляться и уменьшать своё внимание. А вдруг противник ещё не добит и может продолжить нападение? Такое состояние называется «дзансин» — «мастерское окончание». Боец не расслабляется, но всегда готов к продолжению боя. Это вечно бодрствующее сознание, «дух, подобный луне» («цуки-но-кокоро»); как луна освещает неярким ровным светом всё вокруг, так и сознание бойца должно чётко и ясно фиксировать все предметы, не задерживаясь ни на чём конкретно.

Таким образом, ката не представляет собой ни вид духовной практики, ни отработку боевых комбинаций. Оно учит тому особому состоянию сознания, которое должно быть присуще настоящему воину и обеспечить ему победу в бою. В отличие от традиций Китая практика боевых искусств в Японии далеко не всегда сопровождается именно духовными или нравственными поисками, которые по своей сути значительно глубже и сложнее. Тренировку психики в современном каратэ нередко ошибочно принимают за духовное совершенствование, секреты которого исторически никогда не существовали в отрыве от религиозного контекста.

Некий след религиозности, скорее в психологическом плане, нежели в собственно духовном, в большинстве стилей современного каратэ сохраняют отдельные ритуалы, исконный смысл которых нередко забыт. Всякий ритуал каратэ начинается с особого поклона, который выражает прежде всего уважение ко всей школе. Фунакоси часто повторял: «Дух каратэ утрачивается без вежливости». Эта вежливость имеет в каратэ метафизический характер и нередко связана со старыми культами синтоизма. Например, войдя в додзё, надо обязательно поклониться залу, ибо в нём присутствуют духи тех мастеров, которые здесь тренировались. Следует приветствовать своего учителя, старших учеников, братьев по школе. Такой же поклон выполняется в начале и конце ката, что символизирует приветствие духу создателя этого комплекса, а также всем тем, кто когда-либо выполнял данное ката. За счёт этих поклонов, которые неисклюшённому взгляду могут показаться чисто механическими ритуалами, достигается мистическое единство всех тех, кто когда-либо занимался каратэ или вообще кулачным искусством.

Использованы материалы: http://www.k2x2.info/istorija/put_voyna_sekrety_boevyh_iskusstv_japonii/p5.php



Скульптура из хлеба. Фото предоставлено Сергеем Мычаком

Журнал «Боевые искусства – ключи к совершенству»

14 лет с Вами!

Мы чтим и сохраняем традиции,
вместе с Вами идем вперед!
Читайте и пишите!