

ISSN 2223-7011

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

КЛЮЧИ К СОВЕРШЕНСТВУ

2019 № 2



Содержание

Школы боевых искусств

- 3 Прикладные единоборства
Артур Кутаров: как определить
прикладное направление?
- 4 Айкидо как образ жизни
- 5 Профессиональное боевое самбо
как спорт высших достижений

Техники, тактики, стратегии

- 6 Пять Мостов Богомола

Интервью

- 10 Мир традиционных боевых искусств
глазами Вьетнамского Мастера

Психология и философия боевых искусств

- 13 Наставление воинам ИНЬ

Советы адвоката

- 14 Правовые основы занятия спортом
в фитнес-клубах

Боевые искусства и здоровье

- 16 Занятие женскими единоборствами:
динамика менструального цикла
и репродуктивные проблемы
у спортсменок

История боевых искусств

- 21 Единоборства на памятных монетах
мира
- 25 Творці сучасної історії країни



ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Дмитрий Дёмин

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ЧП «Технологический Центр»

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА
Татьяна Сергиенко

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

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

АРТУР КУТАРОВ: КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ПРИКЛАДНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ?

По своему опыту знаю, что большинство новичков, приходящих в боевые искусства, хотят научиться, прежде всего, постоять за себя. А этому могут научить только прикладные направления! Чтобы научиться рисовать, надо учиться рисовать, чтобы научиться драться, надо учиться драться. Не учиться, как на ринге скакать, по правилам. Реальный бой — это не спорт. Жаль, что об этом не рассказывают тренера спортивных направлений. В погоне за лишней копеечкой, готовы на любой обман.

Итак, как новичку самостоятельно отличить прикладное направление от спортивного или оздоровительного?

Самое основное отличие — в прикладном направлении нет правил и ограничений. Как в реальном бою, главное — это победить, любым способом. Как только вам говорят, в нашем стиле запрещено бить туда и туда, делать то и то, до свидания, это не прикладное направление.

Далее, в прикладном направлении должны присутствовать тренировки по развитию навыков боя с несколькими противниками.

Для прикладных единоборств обязательно умение работать с оружием и против оружия. В реальности противники часто вооружены. И это не экзотическое древнее оружие (меч, копье), а самое банальное обыденное (нож, палка, пистолет).

Очень важна психологическая подготовка! Реальный бой — это не соревнование, где есть судьи, правила, врачи, мягкий пол и человек знает, что его противник может делать, а что нет. В реальной ситуации всё намного страшнее, никто никогда не знает, чем всё может закончиться. Соответственно и психологическая подготовка должна быть другой, чем в спорте.



**МОЖНО ЛЮБИТЬ ДРАТЬСЯ,
МОЖНО НЕ ЛЮБИТЬ ДРАТЬСЯ,
НО ЛУЧШЕ УМЕТЬ ДРАТЬСЯ.**



Соревнования могут быть или не быть. Важно, чтобы направление не ограничивалось только подготовкой к соревнованиям. Соревнования должны рассматриваться лишь как дополнение к развитию. Как часть учебного процесса, а не сама цель.

Броски, захваты, заломы, удушающие составляют в прикладном направлении не более 5 процентов. Это означает «до свидания» всем виды борьбы (дзюдо, джиу-джитсу, вольная и классическая борьба, грэпплинг). В реальной ситуации надо бить. Удары — это 85 процентов боя, остальные 15 процентов — это защиты и захваты, заломы, удушающие. Скорее надо знать, как этого избежать. В бою с несколькими противниками, если вас схватили, и вы ввязались в борьбу, считайте, что вы проиграли. Пока вы боретесь с одним, его «коллеги» вас просто убивают, беспрепятственно.

Отдельно можно выделить айкидо и внутренние стили ушу (тай цзи, ба гуа, син и). Айкидо — это изначально слишком мягкое направление. В его сути — не навредить противнику. В реальном бою это недопустимая роскошь. И всевозможные интерпретации (айкидзюцу, реальное айкидо, прикладное айкидо, боевое айкидо) тоже не годятся. Суть-то осталась прежней — либо это уже не айкидо, тогда возможно. Внутренние стили ушу — это не самостоятельные полноценные боевые направления. Это всего лишь наполнение, фундамент для внешних стилей. Без внешней формы, они лишь хорошая гимнастика для здоровья.

И самое главное, если в названии есть айкидо, бокс, ММА, кикбоксинг, тайский бокс — это не прикладное направление.

Если нужна консультация, как правильно выбрать направление или вам хотелось бы проанализировать то или иное направление, обращайтесь. Всегда готов помочь.

Артур Кутаров,
гранд мастер и приемник школы боевого кунг-фу Южного Шаолина,
Президент Всеукраинской федерации прикладных единоборств,
Член федерации Ушу Украины,
Член международной федерации Кунг-фу,
Член союза офицеров Украины,
Судья по традиционному Ушу

Связь с автором:
systemaabsolut@gmail.com



Александр Андрейчук, вице-президент Украинской Федерации Айкикай Айкидо, президент Всеукраинской Детской Школы Айкидо, президент Днепропетровской Федерации Айкикай Айкидо, президент Всеукраинского Детского Фестиваля Айкидо, тренер Айкидо Айкикай. 4 Дан Айкидо Айкикай, 1 Дан Иайдо (японский меч). Стаж занятий — 20 лет, тренерский стаж — 15 лет. Высшее образование в сфере физической культуры и спорта.



АЙКИДО КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

**ПРИ ЗДОРОВЫХ МЫСЛЯХ —
ЗДОРОВЫЙ ДУХ, А ПРИ
ЗДОРОВОМ ДУХЕ —
ЗДОРОВОЕ ТЕЛО.**

Айкидо — это философия, физические аспекты и технические приемы самозащиты, — это особое боевое искусство, исключая соревнования и соперничество в принципе. Здесь, на татами, все действует по принципу партнерства и взаимовыручки, изо дня в день, шлифуя и совершенствуя технику самозащиты. Айкидо — это гармония Духа и Тела. Занимаясь Айкидо, убеждаешься, что в мире агрессии существует третий путь — путь мира и гармонии. Понимаешь, насколько просто практиковать Айкидо, не причиняя вреда нападающему.



Техники Айкидо имеют свое происхождение из Айкидзюдзюцу, в основе которого, как и в Иайдо и в Кендзюцу, лежит работа с мечом. В древние времена воинам не было большой необходимости заниматься без оружия, меч всегда был при себе. Конечно, самурай мог остаться без оружия, оно у него могло сломаться, и тогда была необходима рукопашная схватка, чтобы забрать снова оружие. То есть наряду с работой с оружием всегда существовало и единоборство без оружия. В случае практики без оружия использовалась та же самая схема, те же самые траектории, те же вектора движений — то, что сейчас применяется, например, в Айкидо.

Айкидо было создано в сороковых годах двадцатого века, и в те послевоенные времена необходимо было разработать такое боевое искусство, которое, с одной стороны, являлось бы боевым искусством, а с другой — вело бы не к уничтожению партнера, а сохранению его жизни, то есть искусство Мира. Но на самом деле эта идея не настолько нова, потому что в старых школах боевых искусств, практически в каждой, присутствует этот элемент, сохранение жизни партнеру, если он себя правильно ведет и может отказаться от своей атаки.

В тренировках могут принять участие все желающие, начиная от 4-х лет и независимо от уровня подготовки.

Цель и задача занятий Айкидо — гармоничное развитие личности не только физическое, но и духовно-нравственное. Тренировочный процесс, помимо

физических упражнений и приемов, включает в себя медитации, целью которых является контроль своих мыслей и развитие Духа. Воспитанники Всеукраинской Детской Школы Айкидо являются авторами и исполнителями различных социальных проектов, таких как:

- помощь детям, пострадавшим в результате ситуации на востоке страны;
- помощь бездомным животным;
- размещение по городу кормушек для птиц и т. д.

Таким образом, дети стараются помочь окружающему миру стать лучше, думать не только о себе. На занятиях инструктора стараются быть примером во всем, дети всегда видят в них поддержку и помощь. Тренера постоянно двигаются вперед как в техническом, так и в духовном плане.

Неотъемлемой частью тренировочного процесса являются летние и зимние лагеря. В них, помимо ежедневных тренировок, дети также развиваются в духовно-нравственном направлении, растут в культурном плане. Это и теоретические занятия, и медитации, и посещение различных культурных мест, и просто замечательное время, проведенное в дружеском коллективе.

Такие дети вырастают гармоничными, высокоморальными, развитыми в духовно-нравственном направлении и становятся полноценными членами общества.

Практика Айкидо подразумевает уход от конфликта путем правильных движений, не используя лишнюю физическую силу, будучи спокойным и собранным одновременно. Учит контролировать свое Эго и использовать его как инструмент. Так как Эго — хороший слуга и плохой хозяин. Помогает справляться со своими страхами и ленью.

Таким образом, в повседневной жизни Айкидо помогает мне быть счастливым человеком, стремиться и достигать поставленных целей, решать возникающие ситуации гармонично, сохраняя внутреннее состояние.

Тем, кто еще не определился с выбором боевого искусства, я рекомендую прислушаться к себе, постараться почувствовать и определить цель занятий боевым искусством. Попробовать себя в различных видах, у разных тренеров. Тогда ответ придет сам.

Айкидо для меня — это образ жизни, образ мышления, семья, команда, дружба. Постоянные тренировки и семинары, путешествия, сборы, лагеря — все это и есть настоящая мотивация. Если ты делаешь свое дело с душой, относишься к нему с любовью, то ты не можешь перегореть. Развитие в Айкидо безгранично, всегда есть, куда расти.

Материал подготовил: **Александр Андрейчук**

Связь с автором:
<https://strongnation.club/>

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ БОЕВОЕ САМБО КАК СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Профессиональное боевое самбо — наука побеждать красиво! В этом вряд ли кто-то может усомниться. Наша секция WARning People находится во Дворце Спорта в Москве. Уже шесть лет подряд ученики со всех уголков СНГ и зарубежья: Латинской Америки, Болгарии, Франции приходят в наш зал для занятий этим видом единоборств, набирающим все большую популярность по всей планете.

Почему так быстро развиваются все стилевые единоборства? Ответ на данный вопрос можно найти из популярных Американских спортивных соревнований как UFC, Bellator и наших российских АСА, М1. Данные соревнования по смешанному единоборству MMA привлекают все больше зрительский интерес и спонсоров по всему миру.

Профессиональное боевое самбо — это система подготовки бойцов для соревнований в поединках по смешанному единоборству, MMA, грэпплингу, боевому самбо.

С течением времени на волне нарастающей популярности американских смешанных единоборств федерация боевого самбо России решила отойти от принятых догм, как куртка, в проведении соревновательных схваток. Соревнования по профессиональному боевому самбо проводятся на борцовском ковре (татами), ринге, ринг-кейдже, клетке октагон. Самая большая разница с MMA — это время, отведенное на поединок: пять минут чистого времени по профессиональному боевому самбо против трех раундов по пять минут в MMA. В остальном наши соревнования практически идентичны с соревнованиями по смешанному единоборству. На самом деле, мое мнение состоит в том, что при ограничении времени одним раундом по пять минут спортсмены выкладываются полностью и сразу, что очень зрелищно, когда при трех раундах они вынуждены растягивать, тянуть поединок и экономить силы, быть более расчетливыми и осторожными.



Основателем системы был профессор кафедры физвоспитания МЭИ(ТУ) А. А. Харлампиев. Именно он первым культивировал в отдельный вид спорта приемы из различных единоборств, представленных в республиках СССР, такие как куреш (традиционный вид борьбы у тюркских народов) и японских боевых искусств, как борьба дзюдо и джиу-джитсу.

Одновременно с зарождением нового вида борьбы самбо появился и прикладной раздел — боевое самбо, где помимо приемов борьбы уже включены удары руками и ногами в стойке и партере, расширен арсенал болевых и удушающих.

Большинство моих учеников, кто выступал на соревнованиях нашей федерации, выигрывали досрочно еще на первых минутах поединка, такой был план. Схватки скоротечны и тем самым более зрелищны. На самом деле, план в профессиональном MMA таким уже быть не может, так как бой идет не пять, а пятнадцать минут, бывает двадцать пять минут, что требует особой подготовки бойца.

Сейчас Боевое самбо и единоборства находятся на пике популярности и это подтверждают спортсмены нашей страны на международных соревнованиях практически по всем видам единоборств. Представители боевого самбо,



Дмитрий Морыганов



как Федор Емельяненко, Хабиб Нурмагомедов являются неоднократными чемпионами, неоднократно поборовшиеся за первые места в самых престижных лигах единоборств по всему миру.

Почему лучше выбрать профессиональное боевое самбо для начала тренировок? Боевое самбо укрепляет тело, закаляет дух, приучает к дисциплине и порядку.

Это система воспитывает патриотизм и культурные ценности страны в каждом спортсмене. Если вы худой, то сможете набрать массу, если есть лишний вес, занятие единоборствами поможет вам его сбросить. Вы повысите координацию, выносливость и психологическую устойчивость к неприятностям, которые вас могут окружать в повседневной жизни, не связанной со спортом. Вы научитесь правильно падать и сможете применять этот навык даже на моноколесе или при внезапном отключении гироскутера, согласитесь такое бывает.

Мои ученики неоднократно благодарят меня за мои усилия тренера и старания преподавателя, что занятия им приносят действительно хорошее физическое состояние и душевное спокойствие, столь необходимое в условиях большого мегаполиса.

Материал подготовил: **Дмитрий Морыганов**, инструктор федерации боевого самбо России

ПЯТЬ МОСТОВ БОГОМОЛА

КУНГ ФУ ЮЖНОГО БОГОМОЛА, ШКОЛА «ДЖУК ЛУМ»

江西竹林寺南螳螂派

БАЗОВОЕ ПОНЯТИЕ «МОСТ»

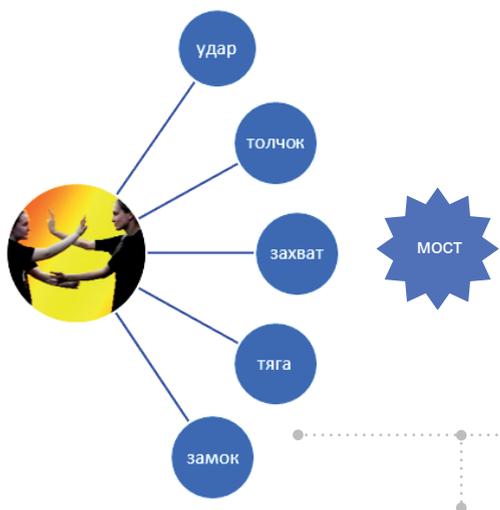
Базовое понятие «Мост» в школе «Джук Лум» достаточно ёмко для того, чтобы дать ему однозначное определение. Мост — это сочетание концепции и конкретного физического действия.

Для более ясного представления о сути обсуждаемого предмета, необходимо привести несколько моментов, описывающих это понятие. «Мост» — это физический контакт с телом противника, подключающий систему вашего гомеостаза к системе функционирования противоположной стороны. Как правило, мост строится с помощью

выдвинутых далеко от себя полувытянутых рук. Они и являются первыми контактными частями тела с телом противника. Однако мост может быть выстроен практически на любом звене тела противника и с помощью любой части своего тела. Нельзя ошибочно представлять мост в виде относительно долговременной, прочной и физически энергоёмкой связи с противником, такой, например, как борцовский захват. Наоборот — это лишь достаточно лёгкое, кратковременное касание с руками или иными частями тела про-

тивника в мускульном релаксационном режиме. Как нежное прикосновение крыльев бабочки к цветку или поверхностное осязание запахов носом собаки. Искусство адепта как раз и заключается в исполнении техники, с трудом распознаваемой противником. Си Фу говорил: «...он всё ещё думает, что удар сокрушит твою голову, в то время как сам уже потерял глаз...». Мост кратковременен и мимолётен, он выполняет свои функции и исчезает, передавая эстафету последующим техническим действиям.

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ ТЕХНИЧЕСКОГО ЭЛЕМЕНТА «МОСТ»



1. «Подключение» к системе противоборствующей стороны через тактильный контакт.

2. Соединение-проводник, то есть посредник для получения информации и передачи информации между двумя противоборствующими системами.

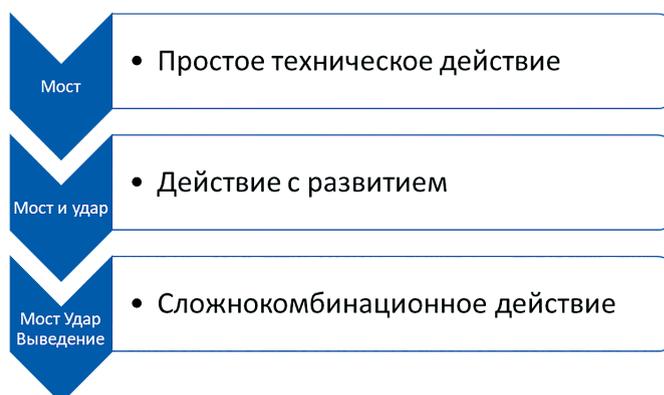
3. Распознавание и адаптация физических усилий, приходящих от противоположной стороны. Мост служит, как бы «первой» линией обороны.

4. Передача физических усилий (своих намерений) в сторону противоположной стороны. Возможность передачи дезинформации через мост.

5. Обеспечение платформы для развития последующих атакующих или защитных действий по принципу «куста» или «веера».

То есть, мост является универсальным элементом, как атакующих, так и действий защитного характера, позволяющих выходить на многообразный арсенал техник в соответствии с необходимостью, диктуемой в боевой ситуации. За второй линией действий, такими, как удар, толчок, захват, тяга, замок..., могут следовать, или выполняться одновременно последовательные акты работы ногами, выведения, броски и т. д. Таким образом, просматривается один из тактических вариантов ведения боя, в основе которого лежит технический элемент, — мост. Диаграмма внизу поясняет это утверждение.

Техника построения моста Богомола насчитывает всего пять (5) возможных вариантов. Все остальные комбинации являются модификациями этих пяти основных «мостов».



ОПИСАНИЕ 5-ТИ ФОРМУЛ МОСТА БОГОМОЛА

Исходное положение партнёров для всех последующих пяти формул идентично. Оба адепта находится в правосторонней позиции — пр. нога впереди, пр. рука также впереди (фото 1).

Для простоты изложения, все формулы мостов описываются исключительно для техники рук.

Фото 1



Итак, 1-й номер наносит прямой удар передней (пр. рукой), 2-й номер действует согласно 5-ти нижеописанным техникам (формулам), названных автором «5 мостов Богомола».

Формула 1

а. Передняя (пр. рука) строит мост (любое техническое действие, приводящее к контакту с рукой партнёра, находящейся в процессе удара (фото 2 и фото 2а).

Фото 2



Фото 2а



б. Перевод моста (контакта) на заднюю (левую руку). Правая рука, при этом, освобождается (фото 3 и фото 3а).

Фото 3



Фото 3а



в. Атака передней, правой, свободной рукой (фото 4 и фото 4а).

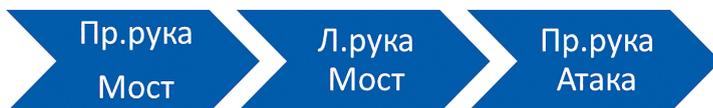
Фото 4



Фото 4а



Схема выполнения формулы:



Формула 2

- а. Передняя (пр. рука) строит мост.
- б. Перевод моста (контакта) на заднюю, левую руку.
- в. Атака этой же, левой рукой.

Формула 3

Выполняется на два счёта.

- а. Счёт один — передняя правая рука строит мост.
- б. Счёт два — задняя, левая рука атакует.

Заметим, что данная схема наиболее широко применяется во всех стилях и школах Боевых Искусств.

Формула 4

Выполняется на один счёт (одновременно).

Передняя, правая рука строит мост. Одновременно, задняя, левая рука атакует.

Формула 5

На два счёта, последовательно.

- а. Передняя, правая рука строит мост.
- б. Стоя на мосту (не разрывая его), та же, правая рука наносит атаку.

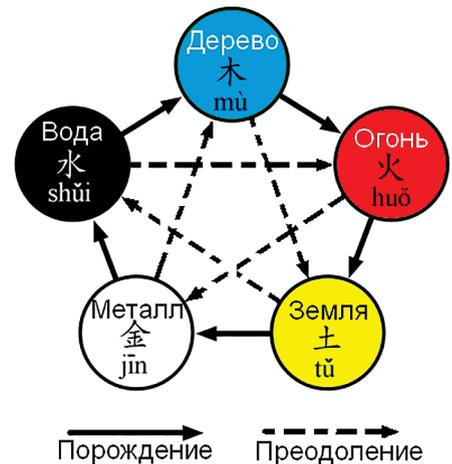


Замечания

А. Сам мост может выполняться как в защитной, так и в атакующей манере. В привычном понимании, можно сказать, что мост (первый контакт с телом противника) может начаться при выполнении защиты в ответ на атаку соперника.

Мост атакующего характера выстраивается в процессе иницируемой вами атаки. Имеется в виду, что сокращение дистанции и построение моста иницируется вами. Вы наносите первый удар, вынуждая противника реагировать на ваш выпад прикосновением к вашей конечности. С этого момента выполняются варианты всё тех же 5-ти формул моста Богомола.

В этой связи, метафорическая схема «Пяти Элементов» прекрасно раскрывает тактическое применение мостов и их окраску.



Б. Мост — это концепция в действии!

1. Её выполнение реализуется на базе любых технических действий. Можно построить мост, используя абсолютно любую известную технику не только Богомола, но и используя технический арсенал абсолютно любых школ.

Формулы моста Богомола носят универсальный характер!

2. Первый элемент формулы может быть выполнен, как правой, так и левой рукой, что даёт дополнительные возможности последующих действий при практическом боевом выполнении с противником.

3. Продвинутые формы моста Богомола подразумевают подключение одновременной работы рук и ног, рук и локтей, а также, иных частей тела. Назовём такие сочетания «Двойной мост Богомола».

Для успешного (эффективного) использования этих Формул необходимо соблюдать несколько простых правил.

а. Не накладывать одновременно две свои руки на одну руку противника (за редким исключением и при крайней необходимости).

б. В любой ситуации стараться «стоять на мосту». То есть, располагать свои руки поверх рук противника, или при первой возможности переходить из положения «под мостом» в верхнее положение «на мосту».

в. Не задерживаться «на мосту». Использовать его как кратковременное подключение к системе противника для перехода к последующим действиям.

В качестве начального упражнения 5-ти мостов Богомола можно использовать каноническое упражнение «Четыре угла», как на воздухе, так и в паре с партнёром. В каждом из углов, в ответ на атаку партнёра необходимо выполнять одну из формул моста, начиная то с правой, то с левой руки.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОПОРЫ МОСТА БОГОМОЛА

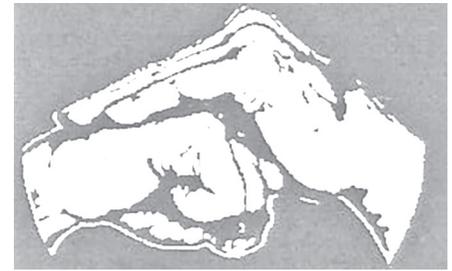
Умение «фехтовать» одной рукой, держа вторую наготове, без сомнения, даёт значительную фору в поединке. В работе с менее подготовленным противником использование лишь одной конечности в чередующихся сериях атак и защит выражает даже некоторое милосердие к противоположной стороне. Однако бывают ситуации, когда простого действия при наведении моста одной рукой, отнюдь недостаточно.

Например, при защитном характере моста, по разным причинам, первое техническое действие может быть малоэффективным. Предположим, не сработал первый защитный мост (контакт), который лишь частично прикрыл вас от удара противника. В этом случае, не

разрывая моста (контакта), выдвинутая вперёд рука выстраивает «дополнительную опору». То есть, просто-напросто, на базе уже склеенных (соединенных с противником) рук, выполняет второе защитное действие. Первое движение перетекает во второе без перезарядки (отведение руки назад или в сторону) и потере при этом момента инициативы. Далее задействуется одна из всё тех же 5-ти формул моста Богомола.

Выучив алгоритмы 5-ти мостов, ваша практика, без сомнения, станет более осознанной, а стало быть, эффективной. Пробуйте, и вы с удивлением обнаружите, насколько эффективнее и увереннее станут ваши действия в спаррингах, независимо от того, по-

следователем какого стиля вы являетесь. Мосты Богомола работают для всех!



Игорь Мессинг

Связь с автором:

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

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Для выявления мнения практиков о том, как лучше осуществлять направленное развитие силовых способностей боксеров, и необходим ли в этом атлетизм, был проведен опрос десяти тренеров-преподавателей по боксу, имеющих стаж тренерской деятельности свыше 5 лет. Были заданы 6 вопросов:

1. Нужно ли посещать тренажерный зал с целью улучшения силовых способностей боксеров на тренировочном этапе?

2. Может ли быть оказано отрицательное влияние на подготовленность боксеров совмещение занятий атлетизмом и избранным видом спорта?

3. Если занятия возможны, то есть ли необходимость учитывать весовые категории боксеров?

4. Можно ли боксеру использовать план силовой подготовки, который предлагают инструкторы тренажерного зала?

5. Если боксер использует средства атлетизма, будет ли он переходить в более тяжелую весовую категорию из-за увеличения массы тела?

6. На каком этапе подготовительного периода надо преимущественно использовать средства атлетизма для получения развивающего эффекта в подготовленности боксера?

Анализ результатов этого опроса позволяет выявить интересные закономерности:

- посещать тренажерный зал считают необходимым 8 (80 %) из 10 тренеров-преподавателей по боксу. По их мнению, это дает преимущество в поединке с соперником своей весовой категории в проявлении силовых способностей – взрывной силы при выполнении атакующего одиночного удара и скоростно-силовой выносливости, необходимой для эффективного проведения всего поединка;

- совмещение занятий атлетизмом и боксом может оказать отрицательное влияние на подготовленность спортсменов, если в методике силовой подготовки боксеров в условиях тренажерного зала

не учитывается специфика избранного вида спорта и не используются упражнения на расслабление (70 % опрошенных). Кроме того, когда занятия в тренажерном зале проводятся не систематически. В противном случае в работе, например, на лапах удар становится «вязким», наблюдается «толчок». В работе с соперником проявляется снижение быстроты реакции и движений в контратаках;

- все опрошенные тренеры-преподаватели по боксу уверены, что на занятиях в тренажерном зале необходимо учитывать весовые категории боксеров (100 %). Их опыт показывает, что спортсмены легких и средних весовых категорий, обладая достаточной степенью подвижности на ринге и маневренностью, с помощью специально организованной силовой подготовки становятся более результативными за счет повышения мощности удара и выносливости. Иначе влияет силовая подготовка с использованием средств атлетизма на боксеров тяжелых супертяжелых весовых категорий, если она разработана не рационально.

Спортсмены этих весовых категорий меньше, чем спортсмены более легкого веса, перемещаются по рингу, а в большей степени используют уклады, нырки, подставки и отклены, а также силу и скорость одиночного удара и серии ударов. Жесткость приходится на последнюю, заключительную фазу удара, с последующим расслаблением. При наращивании и так большой мышечной массы они становятся более скованными, резко теряют скорость и быстрее утомляются;

- большинство опрошенных тренеров-преподавателей (70 %) категорически не согласны использовать план силовой подготовки, который предлагают инструкторы тренажерного зала. В результате таких занятий произойдет перегрузка мышц, которые не являются ударными, и в результате увеличения их объема они будут только мешать.

Теряется скорость удара, а сам удар приобретает характер «толчка». Спортсмен также теряет скоростные показа-

тели в многоударных сериях, поскольку удары приобретают вязкость. А необходимо как раз обратное — «сухость в ударе». Это, чтобы удар развил: необходимый взрывной импульс и резкость; максимальную скорость; достаточную жесткость; желаемую точность.

Так называемая резкость в ударе — это и есть суммарный коэффициент его скорости и жесткости, которая, в свою очередь, строится на правильной постановке удара. При игнорировании специальной направленности атлетизма для боксеров будет иметь место весь набор негативных результатов;

- мнения тренеров разделились в ответе на пятый вопрос. Разумеется, при использовании средств атлетизма может увеличиваться объем мышечной массы, в результате чего боксер прибавит в весе и перейдет из одной весовой категории в более тяжелую (60 %). Однако сочетание правильной силовой подготовки с определенным режимом питания, он может держать свой вес под контролем (20 %). Часть тренеров (20 %) не смогли четко сформулировать свою позицию по данному вопросу;

- большинство тренеров (70 %) считают, что использовать средства атлетизма для получения развивающего эффекта в подготовленности боксера разумно преимущественно использовать на общеподготовительном этапе подготовительного периода тренировки, создавая базу для совершенствования технико-тактической действий. И только 30 % опрошенных придерживаются мнения, что преимущественно средства атлетизма надо использовать на специально-подготовительном этапе, а на общеподготовительном этапе сконцентрировать внимание на аэробной, координационной подготовке.

По материалам: Малахов В. А., Федотов А. Ю., Пахомова Л. Э. Отношение тренеров к использованию средств атлетизма в подготовке боксеров. Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта // Материалы II Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. — С. 298–301.



«ДОВЕРИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ
НАСТРОЕНИЮ ДРУГИХ
ИЛИ ПОЛАГАТЬСЯ НА
СЛУЧАЙНЫЕ ФАКТОРЫ —
ЭТО ОЧЕНЬ РИСКОВАННАЯ
ЗАТЕЯ. СЛАБЫЕ ПРОСЯТ
ПОЩАДЫ И МИРА,
А СИЛЬНЫЕ РЕШАЮТ БЫТЬ
ТОМУ ИЛИ НЕТ.
БУДЬ СИЛЬНЫМ!»

В Киеве существует масса достойных школ боевых искусств, и мы не могли обойти стороной еще одну интересную Киевскую школу «Чунг-Нам-Во-Дао», где преподает Мастер Фам Чунг Тхань, родом из Вьетнама. У него за плечами колоссальный боевой опыт, звание Героя Вьетнама, и долгие годы преподавания традиционным боевым искусствам в Украине. Наша редакция решила взять у него интервью и расспросить об его школе и то, насколько актуальны, по его мнению, традиционные боевые искусства в современном мире.



МИР ТРАДИЦИОННЫХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ ГЛАЗАМИ ВЬЕТНАМСКОГО МАСТЕРА

— Расскажите о вашей школе боевых искусств и об особенностях вашего стиля.

— Говоря о нашей школе, нужно вернуться назад в прошлое. История школы берет свое начало примерно в тринадцатом веке, согласно рукописям нашего клана. Когда Вьетнам еще был под управлением Императора, моя семья была одна из нескольких подобных семей, которые обеспечивали безопасность самого императора и высокопоставленных чиновников. Это значит, что такие семьи (или же, как тогда их называли — кланы), отправляли своих самых лучших бойцов к правителю в качестве личных телохранителей для открытой и скрытой защиты. Также они выполняли роль лазутчиков для устранения причин, которые могли бы навредить императору.

Когда императорская власть пала, многие из таких семей ушли в тень. Но кто-то все же открыл свои двери, чтобы передать знания по боевым искусствам желающим. До этого, все техники кланов передавались исключительно по кровному родству. Но принимался все равно не каждый ученик. Все равно оставалась своя система отбора и сохранялась своя специфика тренировок и подготовки учеников. Также было и в моей семье.

Я начал заниматься под строгим наблюдением своего деда с 6-ти лет.

Забегая вперед, могу сказать, что то, что я проходил, было очень нелегко и, скорее всего, не каждый смог бы выдержать такую интенсивную нагрузку.

Естественно, на сегодняшний день, на своих тренировках по разным причинам я регулирую программу и частично делюсь с занимающимися такими методиками, но все равно подбираю такие виды подготовки, которые соответствуют их возможностям и потребностям.

В те далекие времена, когда формировался стиль нашей школы, холодное оружие и ближний бой были главным методом выяснения конфликтов. Все техники заточены в первую очередь на то, чтобы выжить. И самая большая награда, которую боец может получить, — это его собственная жизнь. Соответственно, про техники в целом можно сказать следующее: эффективность важнее эффектности. Когда опасность приходит внезапно от любого потенциального врага, техники заточены на простоту исполнения и максимальную скрытность, без погони за красотой. Конечно, со временем, если человек абсолютно овладевает такими простыми эффективными приемами, доводя их до совершенства, они выглядят весьма красиво, но это уже вторичный фактор, а не цель.

— Какой ваш личный боевой опыт?

— Я родился в то время, когда наша страна еще находилась в войне между двумя основными идеологическими системами. Иными словами, это войну часто называют Вьетнамско-Американской. С детства я видел, как нас бомбили, и часто приходилось бежать в укрытия, когда объявляли тревогу. А когда я вырос, на северной границе между Вьетнамом и Китаем уже начинался конфликт. Я пошел служить в армию и попал на отбор в спецназ ВНА (Вьетнамской Народной Армии), где прошел спецподготовку под руководством самых опытных инструкторов. Тех, кто уже прошел войну с американцами. За все время на службе было много разных ситуаций, где приходилось применять навыки, которыми меня обучали с детства и в армии. И благодаря им, сейчас я могу сказать, что я благодарен за то, что получил эти знания.

— Кому подходит стиль вашей школы?

— Начнем с того, что кому не подходит наш стиль. В первую очередь тем, кто хочет делать красивые «вертушки», заоблачные приемы «супер кунг-фу», как в Матрице. Мы не участвуем в соревнованиях и не выдаем пояса. Традиционные боевые искусства по своей истонной сути существуют не

для побед ради каких-то титулов, грамот или поясов. А прежде всего, это выживание. Конечно, современная цивилизация породила много разновидностей стилей, где существуют состязания с ограничениями в использовании боевых техник. Несомненно, это очень хорошо для здоровья в целом, но это немножко отличается от итоговой цели боевых искусств. Могу сказать однозначно, что для ищущих титулы, наши техники не подходят. А все остальные, у кого лишь только есть минимальное желание быть здоровым при этом иметь возможность за себя постоять, когда возникает необходимость, тогда добро пожаловать.

— Как долго нужно заниматься, чтобы овладеть работающими приемами по самозащите?

— Настоящие боевые искусства с настоящим представлением (и имею в виду концентрацию на процессе и представление происходящего процесса) плюс правильный подход, это все подобно лотерее, но лотерее, в которой игрок уже выиграл — свое здоровье. А качественное применение техники, которую он приобрел со временем — уже зависит от его желания и собственного вложения.

Если конкретней, то для получения работающих навыков по самообороне со средней физической подготовкой, с правильным подбором техник под конкретного человека и с грамотной методикой обучения, достаточно 6-ти месяцев.

Часто людей пугает, что всякие «боевые техники» только для «крутых» или профессиональных спортсменов. Но все мы под солнцем одинаковы. Неужели если человек слабее, если это нежная субтильная девушка или пожилой человек, то это значит, что они должны согласиться с мыслью о том, что боевые искусства не для них? Им оставаться жертвами, даже если у них есть желание постоять за себя? Это несправедливо. Боевые искусства для всех, но в то же время они не для всех одинаковы. Для каждого конкретного человека требуется особый индивидуальный подход и такую ответственность может брать на себя только опытный мастер.

То, что мы наблюдаем сегодня: состязания, соревнования и реклама, сформировали для большинства людей мнение о том, что ключевой фактор в боевых искусствах — это сила и техника. Это немножко отличается от традиционных систем, где считают, что физическая сила и техника важны, но все это как вспомогательный фактор, который присутствует в процессе от начала, до завершения действия, но



не является ключевым элементом. На самом деле, самую важную роль в этом всем играет работа со своей головой и психологическая подготовка.

— А правда ли что в восточных школах обучают не только боевым техникам? Что вы можете сказать об этом?

— Это правда. В старые времена, посещая боевые школы, ученики получали знания, которые были разделены на несколько направлений и этапов обучения. Например, для тела есть внутренняя работа, как-то, дыхательные практики, медитация. Для внешней работы (для тела) — как быть гибким, выносливым и как быть твердым через набивки. Кроме того, ученики восточных школ получали и необходимые медицинские знания: травничество, самолечение и лечение других. Необходимыми знаниями также считались познания в области кулинарии, диетологии, каллиграфии, музыке и, конечно же, обязательной практикой являлись фен-шуй и астрология.

Надо сказать, что все эти вышеперечисленные направления и даже больше, входили в обязательную программу избранных учеников. Для массового обучения могли быть некоторые ограничения.

К счастью, я был наследником своей школы, поэтому я обязан носить все эти знания при себе. На тренировках я стараюсь делиться с людьми этими познаниями по ходу возникающих вопросов. Но понимаю, что усвоение таких наук требует очень немало труда,

больших затрат времени и большого желания со стороны учеников. Это все никак нельзя полноценно передать на тренировках по 3 раза в неделю. Поэтому, если человек выражает интерес и готов принять, я всегда рад делиться. Но я не принуждаю. Ведь большинство приходит на занятия ради боевых техник.

— Как вы думаете, насколько необходимо владеть боевыми искусствами в современном мире?

— Мир меняется. Цивилизация тоже меняется, но зло и добро остаются. Пока есть разница у людей в материальном статусе, силе, территории... пока у человека есть эмоции, добрые и негативные порывы, тогда борьба за выживание остается и продолжается. Мир, конечно, улучшается, но еще не совершенен. Пока человек хочет жить полноценной жизнью, чувствует необходимость в справедливости, тогда ему нужно иметь возможность за себя постоять, защищать себя и близких. А боевые искусства это один из самых доступных и проверенных вариантов для любого человека, лишь бы было у него желание.

Настоящее боевое искусство — это средство, которое помогает человеку жить полноценной здоровой жизнью в мирное время и выжить в военное время, или в критической ситуации.

Материал подготовлен школой «Чунг-Нам-Во-Дао» <http://kungfuvietnam.com/>



Фархад Аласкеров

«Воин считается не тот, кто ведет войны, причиняет зло людям, побеждает кого-то. Быть воином — значит победить самого себя и увеличивать число таких побед. Умение бороться с самим собой и есть путь становления настоящего воина»

НАСТАВЛЕНИЕ ВОИНАМ ИНЬ

По природе своей женщина считается созданием нежным, утонченным, символом красоты, а самое главное — хранительницей очага и проводником традиций. Неслучайно, что женщине природой дарована роль матери и именно ей предназначена главная роль в формировании человека и передаче генетической программы человеческому телу. Неслучайно и то, что во все времена пророки выступали в защиту женщин и подчеркивали их особое предназначение. Все указанное обусловлено необходимостью.

Сосуществование в природе отражает в себе взаимодействие противоположных энергий ИНЬ и ЯН (день-ночь, жар-холод, женщина-мужчина). Энергия ИНЬ свойственна женщине, а ЯН — мужчине. В природе энергия ИНЬ считается более могущественной по сравнению с энергией ЯН. Однако, несмотря на ее силу, эта энергия расположена в слабой сфере, в теле женщины. А энергия ЯН располагается в сильной сфере, то есть в теле мужчины. Такое положение вещей обуславливает баланс в природе. Ибо, в противном случае, гармония нарушается, и жизнь угасает. Все создания в природе, включая женщин и мужчин, воспринимаются с одинаковой значимостью и не могут возвышаться друг над другом. Никому не дано право судить творения природы и выводить умозаключения о преимуществе одних над другими. Люди должны прилагать усилия не для верховенства над другими, а для победы над самими собой. Именно это и есть зов природы.

Человек приходит в этот мир в теле женщины или мужчины, растет, живет и уходит из сего мира. А в чем же цель?

Цель: человек должен быть воином. Но воином считается не тот, кто ведет войны, причиняет зло людям, побеждает кого-то. Быть воином — значит победить самого себя и увеличивать число таких побед. Умение бороться с самим собой и есть путь становления настоящего воина. Понятие «воин» далеко от возрастной, силовой, половой дифференциации. Воин отличается от обычного человека силой духа.

Женщина тоже обладает «лицензией» на то, чтобы быть воином по жизни. Однако она не должна стремиться к увеличению своей физической силы. Даже если она будет работать над собой, она не сможет нарастить мышцы больше, чем мужчина, не может стать физически сильнее, чем мужчина. Несмотря на это, мягкость и гибкость позволяет ей развивать интуицию и способность мыслить. В женщине заложена великая сила. Если она сможет научиться пользоваться этой силой, то станет намного сильнее, чем мужчина. Ибо физическая сила намного уступает энергии ИНЬ. Чтобы пользоваться энергией ИНЬ, необходимо привести к гармоничному сосуществованию наше внутреннее и внешнее состояние. Каждый человек, мужчина или женщина, имеет свой путь развития. Только нужно знать эти пути и правильно следовать им.

Для начала, советую Вам избавиться от негативных мыслей, порой поглощающих наше сознание, заменить их позитивными помыслами. Не мстите Вашим врагам, а прощайте их. Всегда ищите погрешности в самом себе. Будьте доброжелательны и великодушны к людям. Постарайтесь найти оправдание неправильного поведения других по отношению к Вам.

Это состояние ума приведет к оздоровлению тела и укреплению духа. В этом состоянии Вы легко избавитесь от многих болезней и недугов, и найдете душевный покой, ибо проблемы возникают от засорения вашего мозга. Время от времени очищайте их и избавляйтесь от «мусора», чтоб позитивные мысли сопровождали Вас в Ваших деяниях.

Не забудьте, деяния без осмысления приносят вред. Деяния должны сопровождаться и направляться нашими мыслями. Негативные мысли создают негативные деяния. Позитивные мысли создают позитивные деяния. Духовный рост человека является показателем позитивных мыслей.

Удачи Вам на Пути Воина! И с наступающим Новым годом! Новый год, новый месяц, новый день, новый миг, новое дыхание, новые мысли, новые знания, новый взгляд, новая тайна, новый шаг, новая победа — над собой... Новое — то есть пока ничей, чистое, девственно, кристально.

Все, что мы получаем в жизни, это знания, умения, является для нас новое — даже если это не ново для кого-то другого. Чтобы получить его, наше тело должен быть здоровым, мысли чистыми, деяния искренними.

Вам нужно разместить новое в чистом месте и найти для него новых друзей.

Люди желают друг другу здоровья, счастья и других желаний на каждый день рождения, на новый календарный год и в других нововведениях. Но если у нас нет правильного образа жизни, мышления и поступков, мы не сможем получить то, что нам желают, а наши поздравительные пожелания другим, не будут иметь силы, и это будет не что иным, как просто слова. Для чего и надо меняться, меняться с этого дня, с этого момента, меняться к лучшему.

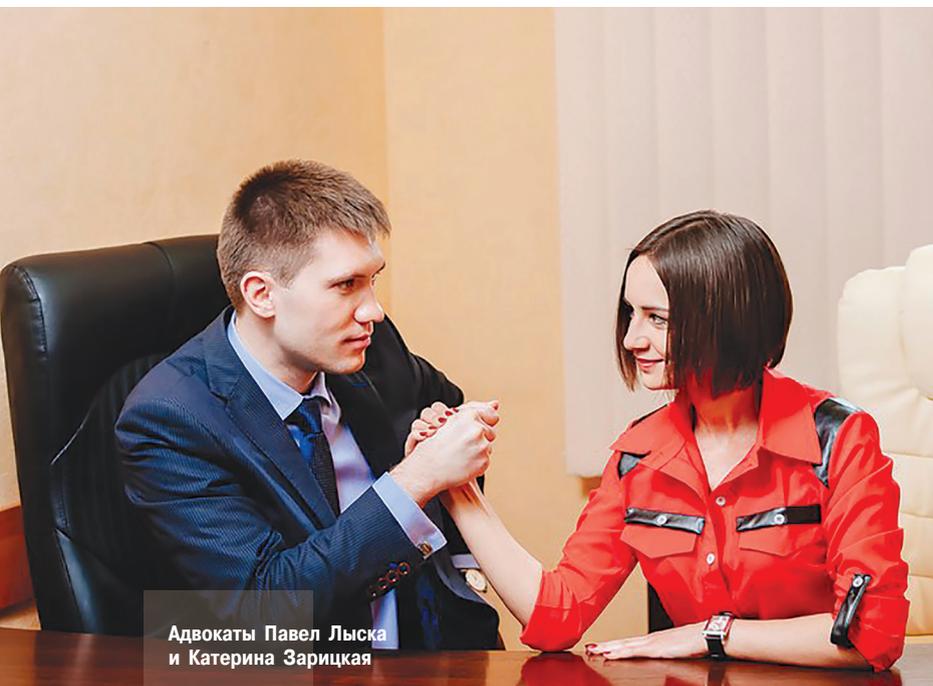
Если будет здоровый образ жизни и правильное мышление, то будет и здоровье и счастье, и будет сила наших пожеланий и поздравлений.

Итак, я желаю каждому обновляться в Новый год!

Каждый новый день — новая чистая страница дня, и все, что вы туда напишете, будет вашим.

С Новым Годом!!!

Фархад Аласкеров, 6 дан Айкидо,
Президент и Технический директор Федерации Айкидо Азербайджана,
Вице-Президент МЕАФА



Адвокаты Павел Лыска
и Катерина Зарицкая

ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ В ФИТНЕС- КЛУБАХ¹

**«Приобретая абонемент
или же клубную карту, настоятельно
рекомендуем детально изучить тот
перечень услуг, который Вам
предлагается»**

Активный отдых, здоровое питание, занятие спортом давно стало доминирующим направлением энергичных людей.

Процесс занятия спортом стал вызывать интерес не только в аспекте соревновательной деятельности, а и стал способом отдыха, развлечения, занятия для души (хобби).

Спорт по собственному желанию и для своего удовольствия, принято называть «любительским спортом» (amateur athlete).

При этом интерес к любительскому спорту закономерно привел к торгово-рыночной конкуренции между спортивными центрами, залами, фитнес-клубами.

Экономическая борьба за конечного потребителя (спортсмена) сводится к состязательности ценовой политики, доступности, каче-

ственного и количественного показателя оборудования для проведения тренировок, занятия спортом и физической культурой.

Как и любой вид деятельности, занятие спортом, в том числе и любительским, регламентировано нормам и правилам.

Обычно, фитнес-клубы упорядочивают свою деятельность, используя такую правовую форму, как публичная оферта.

Суть публичной оферты заключается в том, что Вам предлагается услуга на фиксированных условиях. Причем условия договора не подлежат дополнительной оговорке, корректированию, внесению изменений по требованию потребителя.

Соглашаясь на услугу, Вы безоговорочно соглашаетесь на закрепленные условия. Как

правило, с текстом таких условий Вы можете ознакомиться на веб-сайтах или же информационных стендах конкретного фитнес-клуба.

Для предоставления услуг ключевым является момент принятия (акцепт) оферты, который выражается значимым действием. Таким действием и, как следствие, принятием условий, может смело считаться приобретение Вами абонемента зала, клубной карты.

Какие же услуги предоставляются фитнес-клубом? Обычно, сторона публичного договора берет на себя обязательство обеспечения материально-техническим оснащением для занятия физической культурой и спортом.

Исходя из указанных условий, Вам предоставляется спортивный инвентарь, спортивные приспособления, обеспечиваются их исправность и возможность использования.

Поэтому, приобретая абонемент или же клубную карту, настоятельно рекомендуем детально изучить тот перечень услуг, который Вам предлагается.

Особый акцент необходимо уделить наличию или отсутствию медицинского сопровождения, поскольку даже любительский спорт может привести к вполне не любительским травмам.

Кроме того, условия деятельности фитнес-клубов базируются на том, что имея потребность в спортивном оснащении, Вы не имеете противопоказаний для занятия физической культурой и спортом.

¹ «Фитнес-клуб» — общее понятие, которым обозначается место для проведения оздоровительных и фитнес-тренировок, в том числе, включает в себя понятия: спортивный зал, тренажерный зал, залы аэробики, иные места для проведения тренировок.



«Перед началом тренировок с конкретным тренером рекомендуем узнать его квалификацию, организационно-правовую форму работы, что предоставит Вам гарантию результативного занятия спортом»

Спорт — это активная деятельность, и предоставление спортивного оборудования, снаряжения, без корректирования последовательности и правильности выполнения физических упражнений, часто становится не достаточным.

В таком случае, у спортсмена возникает потребность в осуществлении контроля за выполнением упражнений, за воздействием нагрузок на организм, что может обеспечиваться тренером.

Спортивный тренер — это лицо, которое проводит управление процессом физических нагрузок, путем распределения и интенсивности нагрузки, корректирования режима тренировок.

К слову сказать, нынешний Классификатор профессий Украины, предусматривает следующие виды воспитательных спортивных профессий: инструктор с физкультуры; инструктор-методист тренажерного комплекса (зала); спортсмен-инструктор, фитнес-тренер.

Любой вид профессии предусматривает закрепленный перечень должностных функций и обязанностей.

Если тренер пребывает в трудовых правоотношениях, то есть является работником конкретного фитнес-клуба, то его обязанности закреплены условиями трудового договора и должностной инструкцией.

Однако, не редкость, когда вышеуказанная публичная оферта закрепляет положения о том, что тренером есть физическое лицо, владеющие знаниями с физической культуры.

То есть, Вам услуги предоставляются не субъектом, имеющим соответствующую квалификацию, который может выполнять функцию тренера, а консультантом в спортивной сфере.

При таких обстоятельствах, услуги которые Вам предоставляются, имеют лишь информационный характер.

Информационные услуги ориентированы на удовлетворение информационных потребностей, предоставляя лишь определенную информацию, что влечет за собой ответственность лишь за не предоставление или ненадлежащее предоставления информационных услуг.

Поэтому, перед началом тренировок с конкретным тренером рекомендуем узнать его квалификацию, организационно-правовую форму работы, что предоставит Вам гарантию результативного занятия спортом.

Подводя итог всему выше сказанному, следует отме-

тить, что само по себе занятие спортом — это отличный позыв, цель которого состоит в улучшении физического здоровья, эмоционального состояния.

Для достижения указанной цели советуем более тщательно подходить к выбору спортивного зала, не ленясь прочитать правила спортивного зала, проанализировать риски перед покупкой абонеента/клубной карты. Пользуясь услугами тренера, не стесняйтесь уточнять его квалификацию.

И пусть вышеуказанное требует затраты временных ресурсов, зато повысит результативность проведенных Вами тренировок.

Материал подготовили:
Павел Лыска (адвокат)
Катерина Зарицкая (адвокат)

Связь с авторами:
<https://advokat-kharkov.com/>



Бугаевский Константин Анатольевич

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

Связь с автором: apostol_luka@ukr.net

Аннотация. В статье представлены материалы, касающиеся определения взаимосвязи сроков начала, интенсивности и объёма тренировочных нагрузок у спортсменок разных возрастных групп, при их занятиях разными видами спортивных единоборств, с дебютом, становлением и последующей динамикой развития их индивидуального варианта овариально-менструального цикла и возможных его нарушений.

Ключевые слова: спортсменки, единоборства, возрастные группы, менархе, менструальный цикл, физические нагрузки, адаптивные процессы.

ЗАНЯТИЕ ЖЕНСКИМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ:

ДИНАМИКА МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА И РЕПРОДУКТИВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ У СПОРТСМЕНОК

1. ВВЕДЕНИЕ

Последние десятилетия, для современного женского спорта, характеризуются стремительным освоением, спортсменками разных возрастных групп, всё новых и новых видов спорта, включая и те из них, которые много лет считались исконно «мужскими» видами спорта. Во многом, это касается и занятий женщинами как спортивными, так и боевыми единоборствами. Сегодня функционирует значительное

количество спортивных секций, клубов, различных спортивных объединений и организаций, где девушки и женщины разного возраста занимаются тем или иным видом единоборств. Для многих из них движущим мотивационным фактором является возможность стать сильнее, быть независимой и защищённой от любого вида агрессии и насилия, направленного в их сторону.

Уверенность в себе, улучшение уровня своей физической подготовленности, желание быть не слабее,

а то и сильнее мужчин, самоутверждение, дополненное зачастую философией и установками многих видов единоборств, — вот не полный перечень того, что влечёт представительниц женского пола в спортивный зал и на тренировки, дающие возможность изменить свой статус в обществе и в своей возрастной группе сверстников.

При этом, все мотивационные факторы приводят спортсменок к новому, не всегда привычному для них способу воздействия на организм.

В особенности это касается спортсменов пубертатного и юношеского возраста. Специфика многих современных видов спорта, в которые активно вовлечены женщины, требует правильного ответа на вопрос: «В каком возрасте и при каких условиях девочки и девушки могут начинать заниматься конкретным видом спорта?». Существует большое количество критериев, на которые опирается тренерский коллектив, при отборе кандидатов для занятий. Для кого-то важными являются рост и масса тела, длина верхних и нижних конечностей, пропорции тела, а для кого-то — гибкость, скорость, быстрота реакций, выносливость, работоспособность, обучаемость и масса других факторов.

Целью написания данной статьи является попытка привлечь внимание всех заинтересованных лиц — тренеров, спортсменов, спортивных врачей и психологов, родителей спортсменов, к противоречивой, но широко распространённой и весьма актуальной проблеме современного женского спорта, в т. ч. и всех видов спортивных единоборств — нарушениям овариально-менструального цикла и функционирования репродуктивной системы спортсменок разных возрастных групп, в первую очередь препубертатного, пубертатного и юношеского возрастов.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Не является секретом и тот факт, что девочек в спортивные секции приводят родители, или девочки сами, осознанно или вместе со знакомыми, идут заниматься спортом, не всегда до конца понимая, куда и зачем они пришли. Многие из девочек, пришедшие на занятия в секции единоборств, являются ещё детьми, со своим, индивидуальным уровнем развития и состояния здоровья. Девочки препубертатного и пубертатного возрастов, зачастую, начинают тренироваться до наступления у них первой менструации (менархе). Так как препубертатный и пубертатный возраст — это период перехода из детства в подростковый период, то это, естественно, время значительных перестроек и изменений функционирования большинства органов и систем организма каждого ребёнка. Это очень тонкий и уязвимый процесс, внешнее вмешательство в который, в виде неадекватных, чрезмерных физических и психологических нагрузок, не допустим.

Перед началом тренировок и в период выбора девочкой-подростком того или иного вида спорта, в т. ч. и единоборств, необходимы консультации с педиатром, тренером, а иногда и с психологом, для определения со-

стояния здоровья ребёнка, определения мотивации занятиями контактными единоборствами, прохождения, в идеале, осмотра и заключения спортивного врача и спортивного психолога, для получения комплексного заключения всех этих привлечённых специалистов. Если психологом, в результате комплексного исследования, будет установлено, что девочкой/девушкой движет агрессия, злость и желание отмщения обидчикам, по моему мнению, это есть негативной и несовместимой с этикой спортивной чести, мотивацией. Философско-моральная база многих видов единоборств, кодекс чести бойца, является базовой основой воспитания и переосмысления парадигмы мышления и поведения, для многих спортсменов и спортсменок, посвятивших себя занятиям единоборствами.

В то же время, у девочек, в препубертате и пубертате, происходят значительные изменения в теле, так называемые соматические перестройки, обусловленные включением в процесс эндокринной системы. Это приводит к изменениям в длине и массе тела, к процессам обмела, в жировой массе, её накоплению в характерных для женщин местах (бёдра, ягодицы, лобок, нижняя часть живота). Всё это регулируется, в первую очередь, гипофизарно-гипоталамической системой и её гормонами — соматотропным, лютеотропным, фолликулостимулирующим гормонами и пролактином, а также яичниковыми гормонами — эстрогеном и прогестероном. Одним из главных моментов, для появления у девочки первой менструации — менархе, является её масса тела, в которой ведущее место занимает количество жировой ткани, на которую влияет и от которой, напрямую, зависим гормон лептин. Если девочка не наберёт «критической», пороговой для начала менструирования, массы тела, то этот процесс не начнётся. Рост, масса тела, индекс массы тела (ИМТ) — это главные, ведущие факторы, определяющие сроки наступления менархе. Здесь существует жёсткая, прямая взаимосвязь — есть необходимая масса тела — есть менструирование. При этом, есть и второй момент, когда масса тела выше допустимой нормы жировых накоплений, месячные у женщин, постепенно становятся реже и могут вообще прекратиться. Понятие о достижении девочкой «критической массы тела» для наступления у неё менархе, было введено в практическое применение у специалистов, в 1970 году, Розой Фриш.

По данным ряда отечественных и зарубежных авторов, эта масса может колебаться (при совокупности многих первичных и вторичных факторов), от

45 кг до 47,5 кг. Позже всего, наступление менархе происходит у девочек с дефицитом массы тела, а таковой происходит, чаще всего, при нарушениях питания, стрессах, интенсивных физических и психологических нагрузках. Поэтому, при отборе к занятиям в любом виде спорта, в т. ч. и занятиями единоборствами, тренерами, спортивными врачами, да и самими спортсменками, можно использовать контроль индекса массы тела, как прогностического критерия определения пограничного состояния, для определения возможных нарушений ОМЦ.

Об этом знают многие молодые женщины, которые в своём стремлении похудеть чрезмерно увлекаются этим процессом, вплоть до нарушений менструального цикла в виде олиго-гипоменореи а, иногда, и аменореи. Тоже происходит и у женщин, набравших вес. Процесс взаимосвязи массы тела и овариально-менструальной функцией организма регулируется самостоятельно, посредством приспособления, адаптации к разнообразным воздействиям (пища, стресс, болезни, интоксикации, физические нагрузки) на организм женщины во все периоды её жизни, в т. ч. в детском и подростковом периодах.

Касательно порогового уровня массы тела, при котором у девочки появляется менархе, то он напрямую зависит от качества и количества пищи, наличием у неё должного процента жировой ткани, частоты, объёма и интенсивности физических и психологических нагрузок, получаемой этой девочкой в период начала у неё возрастных физиологических перестроек организма. Поэтому, любое, не продуманное, чрезмерно активное и неадекватное для этого организма вмешательство, в процесс формирования будущей женщины и матери, может привести к серьёзной угрозе её здоровью и фертильности, или способности давать здоровое, жизнеспособное потомство.

Как ни удивительно, но возраст девочки не имеет прямого отношения к началу месячных! В зависимости от уже перечисленных выше факторов, может иметь значение климатический пояс и местность, в которой проживает данная женщина. Высокогорная местность, жаркие и холодные регионы, разрежённый воздух, особенности питания (недостаток белка, витаминов и микроэлементов) и ряд других факторов также причастны к нормальному функционированию женского организма вообще, и эндокринной и репродуктивной систем, в частности.

Практически, в каждой стране мира, в т. ч. в Украине и в России, специалисты в отрасли репродуктивного здоровья

и спортивной медицины, знают и постоянно исследуют динамику процесса наступления менархе, как в общей популяции женщин, так и у женщин-спортсменок разных возрастных групп. Исследователями данного процесса у женщин, таких как Л. В. Литисевич, С. И. Писков, С. Г. Васин, Ф. Иорданская, Л. Я-Г. Шахлина, В. Н. Осипов, Ю. Ю. Стельмах, С. Н. Белик, Г. В. Белов, Олейник Е. А., И. Р. Фазлетдинова, Р. З. Фазлетдинов, Юрчук О. А., Калинина Н. А., Э. Г. Мартиросов, А. А. Дюсенова, Е. Ф. Кочеткова и рядом других известных специалистов, постоянно уделяется самое активное внимание влиянию физических и психологических нагрузок на женскую репродуктивную систему, во всех современных видах спорта, в т. ч. и в спортивных единоборствах. С учётом того, что маркером происходящих в женской репродуктивной системе изменениях является ОМЦ, то его различные нарушения информируют тренера, спортивного врача и, в первую очередь, саму спортсменку о том, что происходящие в её репродуктивной системе нарушения связаны с каким либо из внешних и/или внутренних звеньев регуляции функционирования организма данной спортсменки.

Для специалистов в области спортивной физиологии и медицины, весьма актуальным, не до конца исследованным, а порой и весьма спорным, является вопрос взаимосвязи начала занятий спортом девочками (в период препубертата и/или пубертата) и появлением у них менархе. Ещё в 70–90-е годы, и в начале 2000-х, проблемой репродуктивного здоровья женщин-спортсменок занимались такие корифеи отечествен-

ной спортивной медицины, в т. ч. и вопросов медико-биологических проблем женского спорта, как: В. Г. Бершадский, С. А. Левенец, Л. И. Лубышева, С. В. Хрущёв, Ю. Т. Похолочук, З. А. Гасанова, В. А. Геселевич, Т. С. Соболева, В. В. Сологуб, В. В. Абрамов, Б. И. Тараканов и ряд других известных специалистов.

Согласно общепризнанным современным данным, касающимся возрастной физиологии, в возрасте примерно 8–10 лет в организме девочек начинаются «подготовительные» процессы и начальные этапы гормональной перестройки, которые, в норме, под воздействием гормонов коры надпочечников и, частично, яичников приводят их организм к состоянию так называемого «адренархе», сопровождающегося ростом волосяного покрова на лобке, а затем, в течение 1–2 лет, увеличения и постепенного роста молочных желез (телархе) и появлением оволосения в подмышечной (аксиллярной) области. Затем, в течение 1–1,5 лет, наступает время проявления первой менструации у девочек — менархе. Но, это, в норме, при удачном совпадении всех внешних и внутренних факторов. Но, к сожалению, клиническая практика показывает, что довольно часто эта последовательность процессов формирования полового созревания, претерпевает разнообразные изменения, когда меняется очерёдность одного или нескольких параметров прохождения этапности полового созревания. Здесь и проблемы с питанием, состоянием здоровья, окружающей среды, стрессов и прочих негативных проявлений.

Справедливости ради, стоит отметить, что врачи-педиатры, эндокрино-

логи, в т. ч. и гинекологи-эндокринологи отмечают увеличение в последние годы разных форм нарушений полового созревания, таких, например, как преждевременное и позднее половое созревание, задержка и появление раннего менархе, как на фоне дефицита массы тела, так и ожирения, у девочек периода препубертата и пубертата, которые не занимаются спортом.

В то же время, как оказалось, у девочек этих же возрастных групп, занимающихся интенсивно разными видами спорта, в т.ч. и разными видами единоборств, при интенсивных физических нагрузках и увеличении продолжительности тренировочно-соревновательного процесса, накоплении спортивного стажа, происходят значимые соматические изменения, в массе тела, с выраженным уменьшением её жировой составляющей, формируются нефизиологичные для женского пола, так называемые инверсивные половые соматотипы — мезоморфный, а со временем, в группе спортсменок юношеского и I репродуктивного возраста, даже и андроморфный половые соматотипы.

Многочисленными отечественными и зарубежными исследованиями, проводимыми в последние 30–50 лет, по мере повсеместного, во всём мире, расширения круга спортивных дисциплин, покоряемых женщинами, специалисты отмечают широкий спектр патологических изменений, которые происходят практически во всех современных видах спорта, во всех возрастных группах спортсменок. Особую тревогу у специалистов вызывают изменения со стороны репродуктивной системы у девочек, довольно рано, ещё до появления у них первой менструации, занятий спортом. Новый для них режим поведения, частота и интенсивность тренировок, психологический прессинг, стремление максимально быстро выйти на определённый результат, жёсткая психологическая конкуренция среди девочек — вот не полный перечень факторов и проблем, влияющих на соматическую и психологическую составляющие достижения успеха в любом виде женского современного спорта. Спортивные единоборства, по моему мнению, как никакой другой вид спорта, когда спортсменки-соперницы сходятся один на один, лицом к лицу друг с другом, в желании победить, является уникальной ситуацией. Девочки хотят побеждать, идут к этому любыми путями, чаще и интенсивнее тренируются, переходят на второй план вопросы питания, отдыха, учёбы и, даже, менструации, отсутствие которой, более или менее, устраивает молодых спортсменок. Эти данные были получе-



ны рядом современных исследований, касающихся соматических и психологических изменений в женском спорте, в разные возрастные периоды, как у нас в стране, так и за рубежом.

Имеется достаточно большое количество исследований, в т. ч. и мои собственные, проведённые, в течение последних 10 лет, в таких видах женских единоборств, как киокушинкай-каратэ, кикбоксинг, тхэквон-до, вольная борьба, самбо, панкратион, дзюдо, бокс, в которых приняло участие, суммарно, более 600 спортсменок всех возрастных групп, и в которых изучались имеющиеся изменения в репродуктивной системе, в половых соматотипах спортсменок. Упор в исследованиях делался на определение влияния интенсивных физических нагрузок на становление и динамику ОМЦ во всех возрастных группах спортсменок при их занятиях единоборствами. Более пристальное внимание уделялось мною проблемам нарушений ОМЦ у спортсменок препубертатного, пубертатного и юношеского возрастов. По результатам моих собственных исследований, анкетирования и интервьюирования спортсменок, достоверно было установлено, что наибольшее количество выявленных нарушений ОМЦ, зачастую комбинированных, выявляется у тех спортсменок, которые начали свои занятия спортом до наступления у них менархе и/или на начальном этапе его формирования. В процентном соотношении это составляет 55–70 % девочек, занимающихся тем или иным видом единоборств.

Отдельно хотелось бы акцентировать внимание на проблему соматических и психологических проявления у спортсменок всех возрастных групп, где у них уже есть менструирование — на проявления предменструального синдрома (ПМС), а также ситуаций, когда молодые спортсменки страдают от овуляторных и менструальных болей, психологических проявлений ПМС, в виде депрессий, личностной тревожности, страхов, подавленности, и ряда других психологических проявлений. При этом, многие из молодых спортсменок пытаются сами, без квалифицированной помощи, часто скрывая свои действия от тренеров, медиков и родителей, принимать разнообразные фармакологические средства, порой во вред собственному здоровью. По данным разных исследований, явления ПМС и альгодисменореи, могут присутствовать у 25–60 % спортсменок. По данным моего многолетнего исследования, явления ПМС и альго-дисменореи достоверно были определены у 35–55 % спортсменок пубертатного и юношеского возраста, во всех изученных мною видах женских единоборств.



Иллюстрируя проблемы, связанные с многообразными видами нарушений ОМЦ, хотел бы привести мнение, по этому поводу, ряда современных учёных-исследователей, занимающихся вопросами влияния интенсивных физических нагрузок на репродуктивную функцию спортсменок. Так, например, С. И. Писков, в своей кандидатской диссертации (2009), отмечает: **«Обнаружено, что систематические занятия вольной борьбой сопровождаются развитием у спортсменок нарушений менструальной функции по типу олигоменореи и опсоменореи, частота возникновения которых увеличивается с ростом спортивной квалификации. Наибольшая доля менструальных дисфункций зарегистрирована у высококвалифицированных спортсменок».** Этот же автор в своей статье «Состояние менструальной функции девушек-борцов разных соматотипов», утверждает: **«Значительные физические и эмоциональные напряжения спортивной деятельности могут существенно изменять протекание овариально-менструального цикла и, несмотря на высокие адаптивные возможности женского организма, нередко вызывать нарушения генеративной функции».** В выводах, по материалам данной статьи, С.И. Писков указывает следующее: **«Изменение регулярности менструального цикла, его длительности, удлинение или укорочение фазы менструации — каждый из перечисленных факторов является сигналом нарушения овариально-менструальной функции».**

А вот, мнение Л. Я-Г. Шахлиной, высокоавторитетного специалиста и известной учёной, много лет занимающейся проблемами женского спорта, высказанное ею в статье «Особенности адаптации спортсменок к нагрузкам в спорте (2018): **«На сегодняшний день**

существует достаточно большое количество исследований, подтверждающих тенденцию роста репродуктивной патологии в спорте. В связи с этим одной из главных причин нарушения репродуктивной функции у спортсменок, по мнению многих специалистов, являются длительные воздействия предельных физических нагрузок без учета физиологических особенностей организма женщины, отсутствие должного квалифицированного медицинского контроля за переносимостью больших объемов тренировочной работы». Также, автор утверждает, что **«Последствия менструальных дисфункций на фоне физических нагрузок могут проявляться как нарушениями со стороны репродуктивной системы, так и системными проявлениями, являющимися следствием низкого уровня эстрогенов ...».** Подобных, авторитетных мнений специалистов очень много, поэтому не хотелось бы перегружать уважаемых читателей обилием цитат.

Далее, хотелось бы продолжить рассмотрение нарушений ОМЦ, в других группах спортсменок. Что касается тех групп спортсменок, которые начали заниматься различными видами спорта, в т. ч. и спортивными единоборствами, после начала менархе и установления у них стабильного ОМЦ, выявленные у них разные виды нарушений менструального цикла, напрямую связаны с потерей массы тела, за счёт уменьшения у них соотношения жировой массы, по отношению к общей массе тела спортсменок и заменой потерянных жировых отложений мышечной массой, а также, с интенсивностью и объёмом физических нагрузок, приходящихся на их тренировочно-соревновательный процесс. Дополнительные исследования у спортсменок с достаточно высоким спортивным и соревновательным стажем, в юношеском



и I первом репродуктивном возрасте, подтверждают корреляцию нарушений ОМЦ с инверсиями их половых соматотипов, в мезоморфный и андроморфный половые соматотипы и, зачастую, проявлений у этих спортсменок разных степеней маскулинизации, с клиническими проявлениями, разной степени выраженности, гиперандрогении. Всё это, в совокупности, также ведёт к нарушениям репродуктивной функции и фертильности, в данной группе спортсменок.

Естественно, факторов, приходящих к нарушениям ОМЦ у этих спортсменок, много, но львиная доля припадает на чрезмерно интенсивные, порой не контролируемые тренерами и специалистами спортивной медицины, неадекватные возрасту и индивидуальному состоянию организма спортсменки, нагрузками. Имеют место случаи, когда в основу тренировок женщин-спортсменок тренеры автоматически переносят стереотип подготовки мужчин-спортсменов, без всякого учёта, или при самом минимальном учёте, медико-биологические особенности юных спортсменок. Конечно, это требует специальных знаний, времени и желания для познания новых, прогрессивных моментов, при занятиях любым видом спорта, в т. ч. и единоборствами, на что, увы, в повседневной рутине тренерской работы, не хватает ни времени, ни сил.

Не секрет, что одним из критериев успешности в тренерской работе является получение его подопечными призовых мест, титулов, наград и пр. И всё это в условиях жесточайшей конкуренции. Из спортсменки, подающей надежды, порой «выжимается» всё возможное и невозможное. Как ни удивительно, молодые спортсменки, в особенности

находящиеся на пике своей спортивной продуктивности, сами довольно часто с невниманием и безразличием относятся к состоянию своего здоровья, в первую очередь репродуктивного, забывая о том, что через несколько лет их сменят более молодые и амбициозные конкурентки, а они отойдут от спорта к «гражданской» жизни, но уже с грузом проблем, касающихся их здоровья.

3. ВЫВОДЫ

Подводя итоги обсуждаемой в данной статье проблемы, хотелось бы отметить, что, к сожалению, пока нет единого мнения, касающегося отдалённых последствий нарушений в репродуктивной системе спортсменок плодородного (фертильного) возраста, которые кроме «букета» нарушений ОМЦ, таких как гипоменструальный синдром, с явлениями олиго-опсоменореи, альгодисменореи и, даже вторичной аменореи, триады женщин спортсменок, вторичного бесплодия и, в ряде случаев, гиперандрогении. Радует то, что исследования ведутся, имеющиеся изменения в ОМЦ и репродукции, в соматических инверсиях половых соматотипов, расцениваются рядом исследователей, как вынужденные, адаптивные (приспособительные) изменения в организме спортсменок, предположительно имеющих обратимый процесс, но... Всё это, можно было бы избежать, введя более жёсткий, спланированный, динамичный контроль, как со стороны тренеров, так и спортивных врачей, в процессе отбора, тренировок и выступлений спортсменок, контролируя у них работу всех органов и систем организма, в т. ч. и функционирование динамики их ОМЦ.

Данная тема неисчерпаема и требует скоординированного дальнейшего, целенаправленного изучения со стороны многих групп специалистов, заинтересованных как в достижении женщинами спортсменками спортивных результатов, так и в сохранении ими здоровья, в т. ч. и репродуктивного.

Литература

1. Белик С. Н. Влияние спортивной деятельности на репродуктивное здоровье девушек / С. Н. Белик, И. В. Подгорный, Ю. В. Можинская // Сборники конференций НИЦ Социосфера. — 2014. — № 33. — С. 103–111.
2. Бугаевский К. А. Особенности менструального цикла и ряда репродуктивных показателей у спортсменок, занимающихся тхэквондо / К. А. Бугаевский, М. В. Михальченко // Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник української медичної стоматологічної академії. — 2017. — № 2 (58). — С. 18–22.
3. Бугаевский К. А. особенности менструального цикла у юных спортсменок, занимающихся вольной борьбой / К. А. Бугаевский // «Интеграция науки 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.
4. Бугаевский К. А. Нарушение менструального цикла, гиперандрогения и занятия спортом / К. А. Бугаевский // Медико-физиологические основы адаптации и спортивной деятельности на Севере: материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции. — Сыктывкар, 2015 г. — С. 13–15.
5. Бугаевский К. А. Особенности значений ряда репродуктивных показателей и полового диморфизма у студенток, занимающихся кикбоксингом / К. А. Бугаевский // «Студент, Здоровья. Спорт». Матеріали Регіональної науково-практичної конференції студентів і молодих вчених (збірник наукових праць). — Вид-во «Нова ідеологія», Дніпро, 2017. — С. 18–22.
6. Васин С. Г. Особенности тренировочного процесса женщин с учетом протекания овариально-менструального цикла / С. Г. Васин // Инновационная наука. — 2016. — № 8–3. — С. 114–116.
7. Писков С. И. Состояние менструальной функции девушек-борцов разных соматотипов // Вестник РУДН. Серия: Медицина. — 2008. — № 8. — С. 61–64.
8. Соболева Т. С. Гиперандрогения как основа высоких результатов в женском спорте / Т. С. Соболева, Д. В. Соболев // Наука в Олимпийском спорте. — 2013. — № 3. — С. 44–50.
9. Шахлина Л. Я.-Г. Особенности адаптации 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. — 2018. — С. 377–384.

Уважаемые читатели!

Вы ознакомились с моей статьей, и я надеюсь, она заставила многих из Вас задуматься о той проблеме, которая ранее оставалась для Вас в тени, или казалась не актуальной. Мы от рождения имеем дар — это наше здоровье, которое надо сохранить надолго, и беречь, как самое ценное, что у нас есть. Спорт — это сила, красота, грация, уверенность в себе, но надо понимать, что ухудшение здоровья за счёт изнуряющих физических нагрузок, травм и потерей радости материнства — это слишком высокая цена, которая принесется на алтарь побед и достижений. Жизнь в спорте ярка, привлекательна, но быстротечна, а жизнь человека, матери, жены, личности бесценна! Занимайтесь спортом, побеждайте, творите чудеса, но при этом не забывайте о себе, о своём физическом и психическом здоровье, берегите его!

С наилучшими пожеланиями к читателям — Ваш автор.

В статье представлены материалы исследования, касающиеся изучения отражения разных видов единоборств в нумизматике, на памятных монетах разных стран мира.

Ключевые слова: спортсмены, единоборства, нумизматика, памятные монеты.

ЕДИНОБОРСТВА НА ПАМЯТНЫХ МОНЕТАХ МИРА

1. ВВЕДЕНИЕ

Мир увлечений человека безграничен и разнообразен. Каждый из нас, выбирает для себя то, что ему по душе и доставляет интерес и удовольствие. Для меня, уже много десятков лет, истинным увлечением является коллекционирование, к которому меня, ребёнком, приучил отец. Сегодня у нас непростые времена, заниматься коллекционированием стало трудно и дорого, почти утрачена возможность приобретать что-то новое. Но, благодаря интернету, появилась неограниченная и совершенно бесплатная возможность собирать виртуальные коллекции любой направленности и тематики. Это, напрямую, относится и к коллекционированию почтовых марок, банкнот, памятных медалей и монет разных стран, посвящённых разным видам спорта [1]. В данной статье хотелось бы представить памятные монеты разных годов выпуска и разных стран мира, посвящённых многим видам единоборств, как спортивных, так и боевых. Ряд памятных монет посвящён известным спортсменам и людям, оставившим свой след в становлении, пропаганде и развитии самых разных видов единоборств, имена которых известны как в кругу специалистов, спортсменов, так и во всём мире. Также многие из монет были выпущены к важным датам и событиям в мире спорта — Олимпийским играм, чемпионатам мира и Европы [1].

Данная статья является первой из серии тематических статей, которые будут посвящены отражению истории единоборств, в разных средствах коллекционирования. Хотелось бы отметить, что данная статья является информативной и направленной не для аудитории профессиональных коллекционеров и специалистов в области нумизматики, где требуется скрупулёзность в описании каждой детали аверса и реверса монет, а на широкий круг читателей, для которых будет интересен и познавателен сам момент наличия истории единоборств в таком средстве коллекционирования, как нумизматика. Естественно, что в рамках одной статьи, трудно представить всё многообразие имеющихся на сегодняшний день памятных монет. Поэтому, нами будут представлены те монеты, которые, по мнению автора статьи, хотелось бы представить в первую очередь. Естественно, что при представлении иллюстраций, взятых из интернета, автором статьи будут соблюдены все требования авторских прав и даны легитимные ссылки на все источники заимствования информации.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Свой рассказ хотелось бы начать с представления старинных греческих монет, несущих на своих лицевой и тыльной поверхности (в дальнейшем — аверс и реверс), сцены поединков борцов, участников первых Олимпиад. Как известно, борьба входила в перечень обязательных спортивных дисциплин тогдашних Олимпийских игр. В древнем

Риме борьба также была одним из популярнейших видов спорта. Так, на рис. 1, представлена подборка греческих и римских монет, с изображением на них сцен борьбы спортсменов, их стойка и проведение ими некоторых приёмов борьбы [2].



Рисунок 1. Античные греческие и римские монеты, посвящённые борьбе

Далее, на рис. 2, представлена подборка современных памятных монет, несущих на своих аверсах, сцены борцовских поединков, представленных в стиле художественного исполнения, подобно, как на древнегреческих монетах и фресках, отражающих соревнования спортсменов на Олимпийских играх древности [3–10].

Современные виды борьбы, во всём своём разнообразии, представлены в следующей части статьи. Например, отдельно можно выделить греко-римскую (классическую) борьбу на памятных монетах последних десятилетий, которые представлены на рис. 3 [11–14].

Подборка памятных монет, представленных на рис. 4, рассказывает о разного рода соревнованиях по вольной борьбе — Олимпийские игры, мировые чемпионаты. Монеты изготовлены из золота, серебра, нейзильбера, и отличаются высоким уровнем исполнения [15–20].



Рисунок 2. Монеты, посвященные греческому стилю борьбы



Рисунок 4. Вольная борьба на памятных монетах мира



Рисунок 3. Греко-римская борьба на памятных монетах

В следующей тематической подборке памятных монет, представленной на рис. 5, и посвящённой спортивным контактным единоборствам, поданы нумизматические миниатюры, рассказывающие о таком виде спорта, как тхэквон-до [21–26].

Отдельной подборкой хотелось бы представить памятные медали ряда стран мира, посвящённые такому популярному виду единоборств, как дзюдо. Данная подборка, в которую включены памятные монеты разного номинала и металла, но одного тематического рисунка, представлена на рис. 6 [8, 27–33].

Отдельно от других памятных монет, посвящённых дзюдо, хотелось бы представить серию коллекционных монет России (2014), посвящённых данному виду единоборств, и которые представлены на рис. 7 [31]. Реверс серебряной монеты 100 рублей несет изображения портрета тренера по дзюдо В. М. Андреева, вверху справа — эмблемы Федерации дзюдо России и внизу слева — значка Федерации дзюдо СССР. Реверс золотой монеты 200 рублей представляет рельефные изображения эмблемы Института Кодокан. Реверс золотой монеты в 1000 рублей украшен коллажем: слева портрет основателя отечественной школы дзюдо, В. С. Ощепкова, справа — фрагмента листа газеты «Физкультура и спорт», внизу милиционера, задерживающего преступника. Реверс золотой монеты, в 10 000 рублей, несёт рельефные изображения, вверху слева — портрет основателя дзюдо Дзигоро Кано, а также, фрагменты гравюр с традиционными видами единоборств Японии, слева — эмблемы Института Кодокан [31].



Рисунок 5. Памятные медали, посвященные тхэквон-до



Рисунок 6. Памятные монеты мира, посвященные дзюдо



Далее, представлены пары памятных монет жёлтого и белого металла, номиналом 3 рубля и 50 рублей, посвященные чемпионату Европы по дзюдо, прошедшему в 2012 году в Челябинске, и чемпионату мира, в 2014 году, там же, в Челябинске [31].



Рисунок 7. Памятные монеты России, посвященные дзюдо

О таком самобытном и эффективном виде единоборств, как самбо (самооборона без оружия), которое было весьма популярным в СССР и остаётся сейчас, на постсоветском пространстве, рассказывает малая подборка памятных монет России (2013), номиналом 3 и 50 рублей, представленных на рис. 8 [8, 34].



Рисунок 8. Памятные монеты, посвященные борьбе самбо

Такому виду борьбы, как панкратион, ведущему свою родословную от единоборств древних греков, посвящена памятная золотая монета Республики Камерун (2016), номиналом в 2500 местных франков, и которая представлена на рис. 9 [8, 35].



Рисунок 9. Памятная монета, посвященная панкратиону

Также, на рис. 10, хотелось бы представить памятные монеты ряда стран (Демократическая Республика Сан-Томе и Принсипи, Гибралтар и Тувалу, Японии), посвященных

такому виду единоборств, как каратэ и, лично легенде этого вида единоборств и его популяризатору во всём мире — Брюсу Ли [8, 36, 37].



Рисунок 10. Памятные монеты мира, посвящённые каратэ

Традиционным китайским единоборствам, посвящена небольшая подборка памятных монет, исполненных в жёлтом и белом металле, представленных на рис. 11 [38].



Рисунок 11. Памятные монеты, посвящённые китайским боевым искусствам

В заключение статьи, на рис. 12, будут представлены памятные монеты Монголии (1998, 2005) и Тувалу (2007), посвящённые японской борьбе сумо [41–43]. Эти монеты, номиналом в 500, 5000 и 10000 тугриков, исполнены в современных технологиях, с цветной печатью, как в тра-

диционной, круглой форме, так и прямоугольной формы, с изображением на них борцов сумо, в стойках, так и во время борьбы [41–43].



Рисунок 12. Памятные монеты, посвящённые борьбе сумо

3. ВЫВОДЫ

Представленные памятные монета разных стран мира, как отражение малых форм такого вида коллекционирования, как нумизматика, является весьма интересным, креативным видом познания новой информации о самых разнообразных видах единоборств, как современных, так и бывших в древности. Такое изобилие памятных монет, практически по всем видам борьбы, говорит о повышенном интересе, спортивной общественности и государств, к таким видам спорта, как современные единоборства.

Литература

1. Бугаевский К. А. История участия Украины в летних Олимпийских играх в зеркале нумизматики. Актуальные исследования в современном мире / К. А. Бугаевский // Сборник научных трудов. XVIII Международная научная конференция. — Переяслав-Хмельницкий, 26–27 декабря 2016 г. — Выпуск 11 (19), часть 4. — С. 77–85.
2. Coins Depicting Combatives — Ancient Numismatic Mythology [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://wrestlingsbest.com> (дата обращения 15.12.2019).
3. Greece 1000 Drachmes KM 166 Prices & Values | NGC [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://ngccoin.com> (дата обращения 15.12.2019).
4. Coins from Greece 2004 | Collector Coin Database [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://CollectorCoinDatabase.com> (дата обращения 15.12.2019).
5. 1 Lats (Greco-Roman Wrestling) — Latvia — Numista [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://en.numista.com> (дата обращения 15.12.2019).
6. Commemorative 50 forint coins. The 50 forint coin series ... [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://CoinDatabase.com> (дата обращения 15.12.2019).
7. 200 Dollars 1995 Cook Islands Elizabeth II, since 1952 proof [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://MA-Shops.com> (дата обращения 15.12.2019).
8. Sporty walki — tematyczny przegląd wybranych monet ... [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://KatalogMonet.com> (дата обращения 15.12.2019).
9. Sport i Igrzyska Olimpijskie w Starożytności — Opracowanie zbiorowe | Książka w Sklepie EMPIK.COM [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://empik.com> (дата обращения 15.12.2019).
10. Греция 100 Драмм 1999 Борьба [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://Coins-Market.com> (дата обращения 15.12.2019).
11. 50 Lira coin 650 years of the Oil Wrestling (yağlı güreş) ... [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://CollectorCoinDatabase.com> (дата обращения 15.12.2019).
12. 5 Dollars — Elizabeth II (4th Portrait — Wrestling) — Australia — Numista [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://en.numista.com> (дата обращения 15.12.2019).
13. 1988 Südkorea SOUTH KOREA 5000 Won 1988 Wrestling OLYMPICS SEOUL silver UNC # 30020 UNC [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://MA-Shops.com> (дата обращения 15.12.2019).
14. Soviet Russian Olympic Coins [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://MA-Shops.com> (дата обращения 15.12.2019).
15. 100 Manat (Wrestling) — Azerbaijan — Numista Soviet Russian Olympic Coins [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://en.numista.com> (дата обращения 15.12.2019).
16. Wrestling on coins [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://WorldofCoins.com> (дата обращения 15.12.2019).

17. Collectgram | 10 Reais (Olympic Games Rio 2016 — Olympic ... [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://Collectgram> (дата обращения 15.12.2019).

18. 100 Tenge 2010 Kazakhstan — Freestyle Wrestling — 1 oz Silver [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://Collectors.com> (дата обращения 15.12.2019).

19. Collectgram | 1 Rouble (Freestyle wrestling) — Belarus [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://Collectgram> (дата обращения 15.12.2019).

20. 10 Dollar 1993 Fidschi Olympische Sommerspiele in Atlanta 1996 — Judo Proof [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://MA-Shops> (дата обращения 15.12.2019).

21. Taekwondo 50p Coin based on Olympic sports design by David ... [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://Coin Hunter> (дата обращения 15.12.2019).

22. 2019 South Korea 1 oz Gold Taekwondo round [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://Provident Metals> (дата обращения 15.12.2019).

23. 500 Tögrög (Olympic Games 2000 — Tae Kwon Do) [Электронное издание]. Режим доступа URL: [https://Collectgram | 500 Tögrög \(Olympic Games 2000 — Tae Kwon Do ...](https://Collectgram | 500 Tögrög (Olympic Games 2000 — Tae Kwon Do ...) (дата обращения 15.12.2019).

24. Details about Ex.Rare 1996 Tanzania Silver 2000s pattern Olympic TaeKwonDo/Judo T2 [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://eBay> (дата обращения 15.12.2019).

25. Plattform for coins, medals & so | Sixbid [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://Sixbid> (дата обращения 15.12.2019).

26. Coin: 5 Dollars (Taekwondo) (Australia) (Numismatic Product ... [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://Colnect> (дата обращения 15.12.2019).

27. 10 рублей 1979, ЛМД, дзюдо [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://nummi.ru> (дата обращения 15.12.2019).

28. Mongolia — 2010 — 1000 Tugrik — Mongolian Olympic JUDO (PROOF) 10 рублей 1979, ЛМД, дзюдо [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://NumisCollect> (дата обращения 15.12.2019).

29. Além do judô, outros três novos esportes estampam moedas de R\$1 em circulação. Agências dos Correios disponibiliza... [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://r10feijo.wixsite.com> (дата обращения 15.12.2019).

30. London 2012 Olympics — Judo 50p coin | Martial arts | 50p ... [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://Pinterest> (дата обращения 15.12.2019).

31. Блог — категория «Новости», 85 / Нумизматика вместе с Global ... [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://Каталог монет и коллекционные монеты от Global Coins> (дата обращения 15.12.2019).

32. Israel 2007 Judo Gold Proof [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://Coin> (дата обращения 15.12.2019).

33. Armenia 2011 — 1000 Dram — Art of Fighting — Judo — 28.28g ... [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://JVP Investment Coins> (дата обращения 15.12.2019).

34. 3 рубля Самбо Спорт 2013 г. Proof [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://perevoznikov-coins.ru> (дата обращения 15.12.2019).

35. 2500 Francs (Pankration) — Camerooon — Numista [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://Numista> (дата обращения 15.12.2019).

36. 1000 Dobras (Atlanta Olympics 1996-Karate) [Электронное издание]. Режим доступа URL: [https://Collectgram | 1000 Dobras \(Atlanta Olympics 1996-Karate ..](https://Collectgram | 1000 Dobras (Atlanta Olympics 1996-Karate ..) (дата обращения 15.12.2019).

37. More August Releases From the Perth Mint — World Mint News Blog [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://World Mint News Blog> (дата обращения 15.12.2019).

38. NumisBids: Stack's Bowers & Ponterio August 2017 Hong Kong ... [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://NumisBids> (дата обращения 15.12.2019).

39. China — Beijing Olympics — Series III — 10 Yuan — 2008 — (4) Proof Silver Crowns — Box & COA [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://blackmountaincoins.com> (дата обращения 15.12.2019).

40. China, 20 yuan, 1980. World of Coins [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://Wrestling on coins> (дата обращения 15.12.2019).

41. Монеты Монголии посвященные сумо Coins of Mongolia [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://monetarium.ru> (дата обращения 15.12.2019).

42. Sumo Fighters — Mongolia — 1998 — gold coin for sale — Buy ... [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://kazcoins.com> (дата обращения 15.12.2019).

43. 50 Cents — Elizabeth II (Grand Sumo Tournament) — Tuvalu ... [Электронное издание]. Режим доступа URL: <https://en.numista.com> (дата обращения 15.12.2019).

В следующих статьях будут представлены коллекционные материалы, посвященные спортивным единоборствам в отражении филателии (почтовые марки, конверты, блоки, картаммаксимумы), подборка коллекционных материалов, посвященных Брюсу Ли, тематическая подборка коллекционных материалов, посвященных разным видам борьбы, на значках периода СССР. Также, будет подготовлена тематическая статья, о разных национальных видах борьбы, в зеркале коллекционирования.

С наилучшими пожеланиями к читателям,
Бугаевский Константин Анатольевич,

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

Связь с автором:
apostol_luka@ukr.net



ТВОРЦІ СУЧАСНОЇ ІСТОРІЇ КРАЇНИ

Капура Ігор Петрович

Майстер спорту України,
тренер вищої категорії,
володар третього дану
чорний пояс, Призер
Європи, Чемпіон України
з Кіокушинкай карате,
Президент Федерації
Кіокушинкай Карате
Закарпаття,
Директор Мукачівського
СК «Тріумф».



Кіокушин карате відомий як найсильніший вид спорту, який відрізняється від інших стилів простими і ефективними методами. «Школа в пошуках абсолютної істини» — так в перекладі з японського означає Кіокушин. Тому заняття карате — не тільки спорт, це дорога, завдяки якій можна пізнати себе. Бойове мистецтво дуже рідко потрібне в житті звичайної людини, але здоров'я і відмінний стан тіла важливі для будь-якої людини на протязі життя. Так і почалось моє бажання займатись саме цим видом Карате. Вже протягом 30 років займаюсь та треную дітей різного віку. В Мукачево треную 22 роки, до цього тренував в Росії. Через мої тренування пройшли тисячі дітей, хлопчиків та дівчат, діти з обмеженими рухами, діти, які не мають батьків, а також військовослужбовці, серед них учасники бойових дій Афганістану та учасники АТО. На сьогоднішній день в Мукачево в спортивному клубі Кіокушин Карате «ТРИУМФ»

займається понад 200 дітей різного віку. Самому маленькому спортсмену 4 роки, самому дорослому 21 рік. За цей час Мукачівський СК «Триумф» випустив в самостійне життя 11 чемпіонів та призерів Світу, 24 чемпіона та призера Європи, і понад 180 чемпіонів України. Серед них майстри спорту України та володарі чорних поясів. Багато моїх вихованців пов'язали своє життя з тренерською діяльністю в різних сферах спорту, включаючи карате.

Мета встановити рекорд України у мене зародилась у 2002 році. Спочатку хотів встановити рекорд відтиснувшись від підлоги 1000 разів, на підготовку до цього у мене пішло один рік і п'ять місяців. Коли цього досяг, мені здалось це занадто легким. І я вирішив більш сконцентруватись на карате. Тоді пришла думка розбити за певний час максимальну кількість дощок. Ви запитаете чому дошки? Все діло в тому, що в Кіокушин Карате на змаганнях

Міжнародного рівня є такий розділ як «тамішеварі» — розбивання твердих предметів ударом руки або ноги.

До цього рекорду України готувався «Один день і все життя». Чому? Зараз я вам поясню. Протягом всієї спортивної або тренерської діяльності я набивав ударні частини тіла. Для того щоб на змаганнях витримувати сильні удари свого супротивника, а також наносити ці удари йому. Якщо тіло не буде натреноване або загартоване, дуже великі шанси отримати травму.

Під час підготовки до цього рекорду кількість розбитих мною дощок складала більше ніж 200 одиниць.

Коли все вже було готове до рекорду, я особисто помітив декілька серйозних проблем, які можуть помішати розломити дошки. Перша — сама основна — це те, що дошки, які я повинен був розбивати, мали велику вологість. За словами експерта, вони досягали від 50 % до 70 %. Це означає, щоб ви орієнтувались, дошка перетворюється на моноліт. Також дошки містили велику кількість сучків, що ускладнювало їх розбивання.

Друга проблема — це спортсмени, які будуть тримати ці дошки, від сили удару їх просто віднесе назад або вони будуть згибати в ліктях руки. А ці всі моменти понесуть за собою низький результат.

Експерти декілька разів мене просили не робити цього, і пропонували перенести рекорд на інший місяць, щоб дати дошкам повністю просохнути. Щоб вологість була 4–7 %.

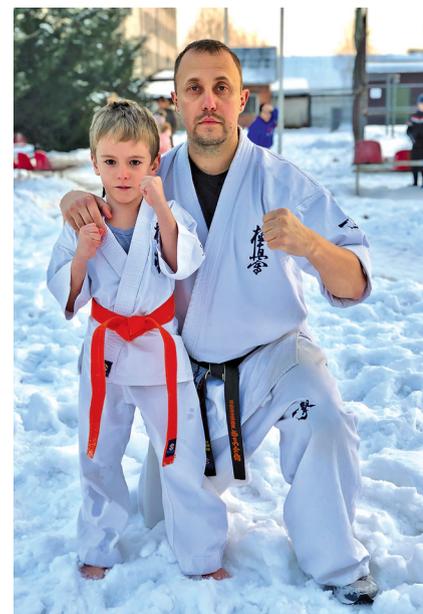
Але цього я не міг зробити, так як зібралась велика кількість людей з Мукачево, а саме головне, це мої учні, яким я подаю приклад.

Коли дали команду старт удар за ударом розлітались дошки. А десь через хвилину перша не зламана дошка в спортивному залі Карате застала людей завмерти від страху і тут настала тиша. Відчувалось, що всі — і діти, і гості, і експерти — завмерли від напруги. В цей момент я навіть відчував серцебиття кожного присутнього, але продовжував наносити нищівні удари, хоча рука була вже травмована. Але це ніяк мене не зупинило. І тут я чую команду експерта стоп час.

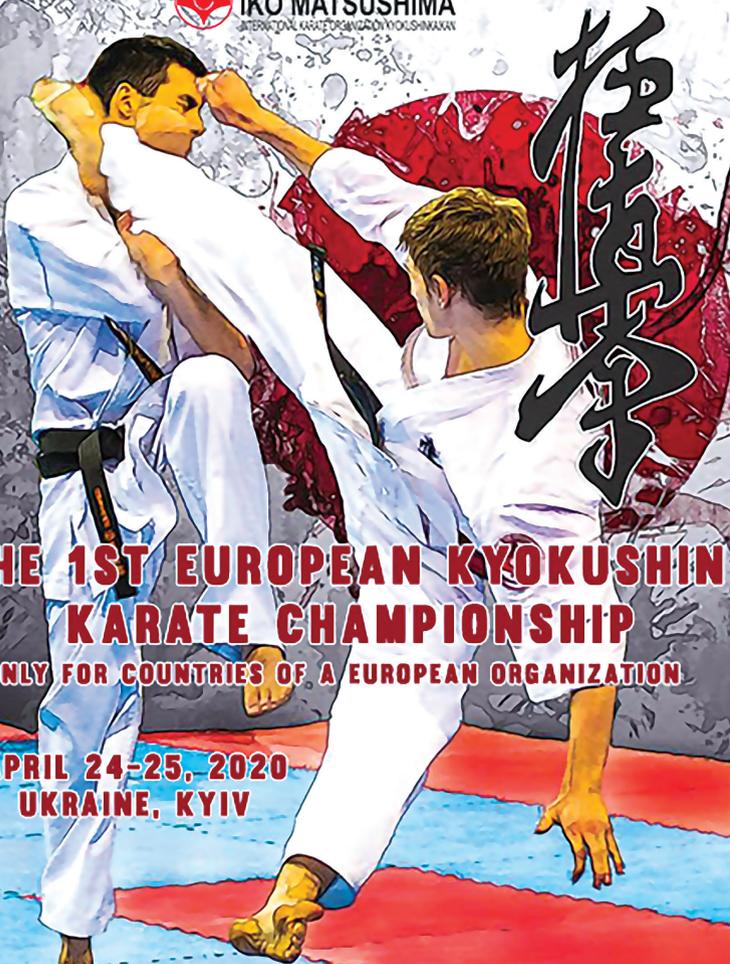
Коли експерти підраховували і об'явили результат 163 поламані дошки, в спортивному залі від оплесків і криків привітання я на певний час забув за травму руки. Так був встановлений рекорд України.

Коли журналісти мене запитали, що було саме важке? Я сказав — підвести всіх тих, хто на мене надіявся і вірив.

Майбутні плани? Це потрапити в Книгу рекордів Гіннеса. А з яким саме рекордом, дізнаєтесь згодом.



極真空手 国際空手道連盟 極真会館
IKO MATSUSHIMA
INTERNATIONAL KARATE ORGANIZATION KYOKUSHINKAN



THE 1ST EUROPEAN KYOKUSHIN KARATE CHAMPIONSHIP

ONLY FOR COUNTRIES OF A EUROPEAN ORGANIZATION

APRIL 24-25, 2020
UKRAINE, KYIV

MORE: KYOKUSHINKARATE.NEWS

/PROKYOKUSHIN

BY ROMAN ODESSKY

Kyokushin KARATE IFK European Championships

For men, women, juniors and cadets



Istanbul, Turkey
26th - 30th March 2020

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

環球古武道 信武館

SHIMBUKAN KOBUDO WORKSHOP

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

KOBUDO 9th Dan
Hiroshi Akamine
Kaicho

Workshop Venue
Okinawa Karate Kaikan / SHIMBUKAN Dojo in Okinawa

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

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

PRODUCED BY Ageshio Japan

European Karate Organization

cadets, Juniors and youths (2000-2005)

EUROPEAN KARATE CHAMPIONSHIP

November 27-28, 2020
Oradea, Romania

MORE: KYOKUSHINKARATE.NEWS
 /PROKYOKUSHIN
BY ROMAN ODESSKY