ISSN 2223-7011

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

ключи к совершенству

2021 № 2

Даньтянь
и с чем
его едят

История
классической
и вольной борьбы
глазами коллекционеров

Айкидо:
иллюзии и реальность

Содержание

ШКОЛЫ БОЕВЫХ ИСКУССТВ: АЙКИДО

3 Мой путь в Айкидо

3 Айкидо, его молитвы, его Папа и Иисус

5 Время выхода

УЧИТЕЛЬ И УЧЕНИК

6 Георгий Касаткин: Путь к пониманию сути боевого искусства

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОК

8 Здравый смысл ведёт к суставам

ФИЛОСОФИЯ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

9 Даньтянь и с чем его едят

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА И ЗДОРОВЬЕ

13 Женские единоборства: проявления гендерной идентификации у спортсменок в половых соматотипах

ИСТОРИЯ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

15 Классическая и вольная борьба в отражении средств коллекционирования

23 Рождение Японии

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Дмитрий Дёмин

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ЧП «Технологический Центр»

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА
Татьяна Сергиенко

АДРЕС РЕДАКЦИИ: ул. Шатилова дача, 4, г. Харьков, Украина, 61145,
Телефон/факс: +38 (057) 750-89-90
САЙТ: www.martial-arts.com.ua
ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА: martial.magazine@gmail.com
FACEBOOK: https://www.facebook.com/profile.php?id=100009294460444
ВКОНТАКТЕ: http://vk.com/magazine_martial_arts
INSTAGRAM: @dmitriyboevoy1966

На обложке: Katharina Horst and Alain Peyrache

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

МОЙ ПУТЬ В АЙКИДО

Я учусь в 12-м классе и особенно интересуюсь естественными науками, мне нравится читать больше о химии, математике и биологии, а в свободное время я стараюсь, по мере возможности, проявлять свою слабость к Японии. Каким-то образом мой путь привел меня в Айкидо.

Идея на самом деле началась с того, что я хотел больше двигаться, потому что, будучи старшеклассником, ты проводишь много времени за партой. Первой мыслью были спонтанные боевые искусства – что-то меня всегда увлекало. Многие техники выглядели настолько невероятными, что мне захотелось самому разгадать что-нибудь в этом «секрете».

Классически для поколения «Интернет» я быстро попал на страницу Википедии, где перечислены все возможные боевые искусства. Второй мой взгляд был посвящен атрибуту «японец». Так что я быстро задумал дзюдо и кендо, но оба почему-то были не для меня. С одной стороны, очень предвзято, по крайней мере, к дзюдо, а с другой стороны, меня сдерживали соревнования. Можно задаться вопросом, почему кто-то ищет боевое искусство, если не хочет соревнований, но почему-то именно это привлекло мое внимание именно к айкидо. Казалось, что спонтанно было отвергнуто именно то, что снова и снова беспокоило меня: принцип производительности. Нам постоянно приходится самоутверждаться, чтобы показать свою «ценность». Каким-то образом я даже почувствовал облегчение, когда прочитал: Гармония, энергия, баланс, долгий путь...

За этим последовало несколько старых черно-белых видео на Youtube, где я впервые столкнулся с изображением О-сенсея Морихея Уэсибы, и, наконец, я начал искать додзё.

Тот факт, что моя единственная возможность заниматься айкидо была связана с регулярной поездкой в Лейпциг, вызвал первые трудности. 40 км на каждый тренировочный час – это барьер для 17-летнего подростка, который в сочетании с родителями и определенными финансовыми вложениями может вызвать дискуссии. Но, как говорится, – если чего-то хочешь, ищи пути. Если вы чего-то не хотите, ищите причины.

Так я нашел свой путь и, наконец, после очень увлекательной пробной тренировки, я начал свои обычные тренировки с сэнсэем Филиппом Орбаном.

Теперь я тренируюсь дважды в неделю в Фудошин Додзё в Лейпциге с ноября 2012 года, и я должен признать, что некоторые вещи почти не изменились или совсем не изменились со времени моей пробной тренировки, и я даже не нахожу в этом отрицательного.

Первый шаг всегда проходит через одну и ту же дверь, и чувство, которое уносит меня прочь, осталось. Когда я вхожу в додзё, кажется, что мои заботы и проблемы постепенно исчезают и превращаются в ничто. Я забываю, о чем беспокоился весь день. Да, то, что происходит в додзё, изменилось. Я сам с большим удовольствием наблюдаю за этим, хотя изменения происходят медленно и небольшими шагами. Конечно, я все еще не уверен, часто не могу вспомнить элементы техники, которую показывает Филипп, или я не могу заставить себя выполнить движение таким образом, чтобы оно достигло желаемого эффекта, но это все равно снова и снова освобождает мои мысли. После тренировки в голове у меня проясняется, и я чувствую себя действительно заряженным новой энергией.

Что также снова и снова очаровывает меня, так это то, что все айкидока уникальны, и, тем не менее, все они, кажется, делают одно и то же. Я должен признать, что вначале мне очень хотелось поговорить с другими айкидока, но я все больше понимаю, что этот страх совершенно необоснован. Все, кого я знал, действительно очень хорошие люди и излучают особенное сочетание спокойствия, силы и многих других составляющих, которые я не хочу обобщать.

Само по себе айкидо почти опьяняет, поэтому я с трудом могу ответить, когда отец спрашивает меня, как проходили тренировки. Часто это кажется таким простым, и тогда я понимаю, что в основном придерживаюсь своего пути. Но радость тем больше, когда это работает. Я все еще считаю себя полным новичком, который все еще довольно «зеленый», но это не имеет значения, даже если так будет продолжаться довольно долго. В конце концов, важно только то, что вам нравится делать то, что вы делаете, и только тогда вы должны держаться за это. По крайней мере, я так это вижу.

Я надеюсь, что Айкидо будет со мной очень долго и, возможно, постепенно войдет в мою повседневную жизнь, чтобы я смог понять его принципы и идеалы на другом, более глубоком уровне.

Материал для публикации в первоисточнике на немецком языке любезно предоставил главный редактор Aïkido Journal Horst Schwickerath
Перевод Катерина Шматько

АЙКИДО, ЕГО МОЛИТВЫ, ЕГО ПАПА И ИИСУС

Написано Лео Тамаки, опубликовано в его блоге «Budo no Nayami», http://www.leotamaki.com/
Октябрь 2020

В Айкидо есть много постоянных практикующих, которые каждую неделю ходят в Додзё «с преданностью». Там они добросовестно воспроизводят формы, переданные поколениями последователей. В некоторых традиционалистских течениях хотелось бы оставаться верным канону, установленному их основателем. В остальных же произошли некоторые реформы. Однако почти все из них добровольно подчиняются техническим, либо политическим требованиям, потомственных правителей основателя, которые предоставляют им признание и легитимность по своему собственному усмотрению.

«Учащиеся приходят в Додзё, как если б они собирались в церковь, и повторяют ката, как если б они читали молитвы», – произнес один из наставников.

Да, многие айкидока (люди, практикующие айкидо) не подвергают сомнению техническое обучение и считают, что простое повторение движения позволяет им пожинать плоды. Многие «жестикулируют с точностью», не зная принципов и стратегий, которые должны помочь нам изучить техники. Воспроизведение «средств» становится целью, и вместо развития навыков практикующий становится экспертом в воспроизведении хореографии.

Но этого недостаточно, чтобы чего-то добиться. Боевые традиции – это нечто большее. Они основаны на изменении мышечного тонуса, используемого для выполнения движения, на основе намерения и определенного состояния ума. А незнание этих элементов обрекает последователя на «неэффективную и бессмысленную практику».

Такая ситуация в айкидо достаточно тревожная.

ВОЛЬНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

Жизнь коротка, и тратить годы на бесполезное волнение с пониманием того, что обещанный результат не достигается, – это трагическая трата драгоценных часов жизни. Но добровольное подчинение большинства

практикующих айкидо наследственной автократии еще хуже. Спустя 300 лет после Просвещения, мракобесие никогда не за горами. И хотя религиозного фундаменталиста легко заклеймить, его молчаливое принятие защищает архаичную систему, во всех отношениях напоминающую систему слепого поклонника.

Над правительством иногда смеются за то, что оно изучало айкидо по наметкам прошлого. Но если вы послушаете речи айкидока, если вы понаблюдаете за его поведением, вы обнаружите, что часто это только разница в степени. Если ему это нравится, то лучше оставьте это, у вас возникнет соблазн ответить взаимностью. Эта дисциплина сохраняется, потому что злоупотребления случаются редко, и что в конечном итоге среднестатистический айкидока охотно становиться пленникам собственных фантазий.

Однако существуют айкидока, которые зарабатывают на выдаче поддельных сертификатов людям, которые находятся у них на крючке. Это приносит им большие деньги. Многие из них забывают, что это зло является причиной упадка айкидо и его предсказанной смерти.

«НАСЛЕДИЕ» АЙКИКАЙ

Айкидо развилось из сильного и парадоксального образа мирного воина. Добродетельный преданный обладал «сублимированной разрушительной силой», которая позволяла ему сохранять своих нападающих и восстанавливать гармонию. Более или менее этот образ воплотили Уэсиба Морихей и его последователи.

После своей смерти, как это принято в боевых искусствах, он завещал политическое руководство школой своему сыну Киссёмару, а техническое руководство – Тохею Коичи. К сожалению, это хрупкое равновесие пошатнуло эго «разных людей». Тохей ушел, а те, кто остались в айкикай, оказались в сложной ситуации. Многие из них были блестящими в боевом отношении, но никто не выделялся среди других. Поскольку они нейтрализовали друг друга, им пришлось принять решение. Либо они развивают свою собственную школу, как это сделали многие из их старейших (Ёсинкан из Сиода Годзо, Синъэй Тайдо из Иноуэ Нориаки, Ёсэйкан из Мотидзуки Минору и т.д.). Либо встают на сторону сына основателя.

С легкостью можно критиковать события, произошедшие пятьдесят лет назад. На самом деле, многие даже не думают, что это было плохим решением, считая, что без сомнения, это был лучший выбор, учитывая обстоятельства того времени. Большинство также очень уважает Киссёмару, который был великим гуманистом и стоял у истоков развития этой дисциплины во всем мире.

Кристиан Тиссье отмечал: «При всех чувствах того времени, от молодых людей, таких как Саотомэ, до пожилых людей, таких как Тада и Ямагути, и, конечно же, тех, кто уже уехал за границу, таких как Тамура, Наказоно и т. д., было невозможно сказать: «Это истинное айкидо». Это так, а не иначе. Чтобы сохранить единство, нужно быть открытым, но при этом вызывать уважение. И это был Уэсиба Киссёмару».

Собственный сын Киссемару, Моритеру, был в восторге от Айкидо. Он интенсивно тренировался и достиг почетного уровня, который снискал ему уважение сверстников. Элегантный, сдержанный, он по-прежнему достойно представляет дисциплину. Однако он отличается от будущего преемника.

С самого начала Мицутеру находился под защитой Учи-деши Айкикай. По воле своего отца и, несмотря на рекомендации тогдашнего президента международной ассоциации, он не проходил надлежащего обучения и не ходил учиться к ученикам своего прадеда. Без какой-либо технической легитимации, с явным отсутствием харизмы, было бы «преуменьшением» сказать, что ему не удалось вызвать энтузиазм толпы.

Однако именно Мицутеру недавно взял на себя ответственность проклясть тех, у кого хватит смелости соревноваться в айкидо. Здесь хорошо помнить, что во многих течениях, основанных непосредственными учениками Уэсибы Морихея, уже давно существует конкуренция. Сам основатель был против. Единственная легитимность человека основана на кровных узах и анахроничной монархической системе, и что это хороший обычай быть добрым (что является одним из величайших достоинств японского общества) и не волноваться, делая так, чтобы наслаждайтесь им как можно дольше.

РОКОВОЙ МЕХАНИЗМ УПАДКА АЙКИДО

Айкидо развился из образа мирного воина, воплощенного Уэсибой Морихей и его учениками. Так родились поколения мечтателей об Айкидоке, которые преследовали этот идеал на татами. Однако сегодня трудно найти специалиста, который находит изящество не только в глазах мастеров других дисциплин, но даже в глазах обычного человека. Как сказал Мотидзуки Сэнсэй: «Но это нормально. Люди не глупы. Они смотрят, они сравнивают. А теперь, благодаря технологиям, это стало еще быстрее. Айкидоки говорят об эффективности, но то, что они показывают, не работает! (...) И люди это видят. Тем не менее, есть много эффективных методов».

ХИРОО МОТИДЗУКИ

В прошлом у человека, который хотел изучать боевые искусства, было мало возможностей взглянуть на дисциплину в реальной жизни и получить представление об айкидо. Демонстрации, проведенные блестящими экспертами, привели их в додзё, где их могли принять местные учителя. Сегодня можно заняться поиском в интернете, чтобы понять, что это такое. Там вы найдете сюрреалистические демонстрации кружащихся айкидок прямо из «Тигра и дракона» и гору видеороликов с айкидоками, которые воображают, что айкидо были бы потеряны без их ценного вклада.

Обыватели считают, что энтузиасты, которые просто хотят поделиться своей радостью практики, не всегда ценят тот факт, что новички считают их представителями, которые показывают эту дисциплину ненадежной и даже смешной. Айкидо также является одним из немногих боевых искусств, где любители чувствуют себя обязанными поделиться своими достижениями.

Что касается экспертов, то звания, по мнению большинства людей, теперь «награждаются с полными руками» и награждают «за оказанную услугу и активное присутствие» чаще, чем за виртуозность. К сожалению, в документах об этом не говорится, интернет также богат видеозаписями их достижений, что еще больше усугубляет дискредитацию дисциплины. На вершине пирамиды Мицутеру, который был еще молод (он родился в 1981 году) и, который должен был олицетворять идеал искусства, представляет пустую и мягкую тренировку, которая положит начало падению айкидо.

Следствием этого является то, что те, кто интересуется боевыми искусствами, избегают айкидо, и что проблема для учителей сегодня состоит не в том, чтобы удержать своих учеников и не в том, чтобы убедить кого-либо, кто пришел попробовать, а в том, чтобы вообще заниматься.

Материал для публикации в первоисточнике на немецком языке любезно предоставил главный редактор Aïkido Journal Horst Schwickerath
Перевод Катерина Шматько

ВРЕМЯ ВЫХОДА

Раз в месяц после занятий айкидо мы все вместе ходим есть пиццу. На этот раз мы тоже удобно устроимся вместе с восхитительно посыпанными лепешками из теста и прохладительными напитками. Во-первых, никто ничего не говорит, все просто сияют и получают удовольствие от встречи с другими. В конце концов, запрет на общение действовал две недели, и соблюдение дистанции стало главным приоритетом. Совершенно очевидно, что мы обычно очень близко общаемся друг с другом три раза в неделю на коврике и, как правило, очень сердечны друг с другом. Так что теперь это домашняя пицца и напиток из холодильника, и мы собирались вместе на видеоконференции. Нам любопытно посмотреть, что можно обнаружить на заднем плане, и попытаться выяснить, кто смывает выбросы газонокосилки в трубу.

Говорить об этом немного сложнее. За большим столом в нашем местном пабе легко поговорить друг с другом в небольших группах или в паре. Теперь все надеются, что кто-то другой что-то скажет первым. Все ли здоровы? Как поживают твои семьи? Вы что-нибудь слышали от других? В первом раунде участвуют всего четырнадцать человек, и все же вы можете сказать, что сервер или наши интернет-соединения немного затруднены.

Виртуализация наших непринужденных социальных встреч – не единственное большое изменение на этот раз. Не только обучение, но и курсы отменяются, а планирование затрудняется. Запланированная подготовка ученика к Шодану пока проваливается. И для большинства из них эти рекреационные ограничения – наименьшая из проблем. Дети остаются дома, школы и детские сады закрыты. Посещение поликлиник и домов престарелых запрещено. Все, кто может хоть как-то работать в домашнем офисе, делают это, но очень многие не умеют.

Быстро становится более чем очевидным, насколько разрушены многие области нашей инфраструктуры. За прошедшие годы приватизация привела к тому, что теперь повсюду не хватает защитной одежды для медперсонала, на которого ложится основная тяжесть пандемии. Можно было бы ужаснуться и рассердиться, что в наше столь современное время все идет так плохо, если бы мы не привыкли к этому давно, не сдались и немного отдалились. Никто уже не удивляется серьезно, когда медсестрам отказывают в тестах на вирус, которые профессиональные спортсмены проходят несколько раз в неделю. Кто из этого важнее для нашего общества, а кто – лишнее украшение, на самом деле довольно очевидно. Разрыв между актуальностью и доходом снова более чем отрезвляет.

Глядя на это со стороны, мы должны признать, что айкидо в конечном итоге – это чистая роскошь. Важны те, кто заботится о больных и раненых, детях, лицах, нуждающихся в уходе, и других нуждающихся людях, или кто обеспечивает снабжение продуктами питания, и, кто бы мог подумать год назад, – туалетной бумагой. Я очень скучаю по нашим тренировкам, и другие участники видеочата также высказываются соответствующим образом, но никто не умрет, если мы будем держаться на расстоянии еще несколько месяцев, если будет еще несколько месяцев отдыха.

Расстояние. Расстояние также является элементарной темой в айкидо. Мера означает расстояние (пространственное и временное) и взаимосвязь между двумя вещами. Ма – это то, что находится посередине. Кандзи показывает солнце 日, проходящее сквозь створки ворот 門.

Небольшое отступление для других заинтересованных любителей кандзи: ранние китайские варианты иероглифа показывают луну 月 вместо солнца, но с ее несколько более длинными штрихами он не попал в Японию в таком виде. Как корейский ханджа (знак китайского происхождения, в настоящее время в значительной степени замененный корейским алфавитом хангыль), 閒 означает что-то вроде досуга или расслабления, что по-японски 閑 означает дерево через ворота.

В айкидо мы говорим в основном с Ма-ай 間 合 い, когда говорим о расстоянии. В переводе это «идеально подходящее расстояние». Ма-ай означает быть в нужном месте в нужное время, в технологиях, то есть идеально адаптировать пространственную и временную координацию собственных движений к атакующему движению. В нужный момент вы находитесь на нужном расстоянии и в нужном положении. Просто идеально, не более того.

Ма-ай, таким образом, не является фиксированным расстоянием, ни абсолютным («50 сантиметров»), ни относительным («длина руки»), но подходящим для соответствующей ситуации. Освоение Ма-ай описывает интуитивную, идеальную адаптацию собственного положения, позы, ориентации и внимания к УКЭ и соответствующей окружающей среде. Совершенно уместно.

К сожалению, мнения о том, что уместно в условиях эпидемии, иногда расходятся. Легкодоступны мифы о заговоре, иногда ловко используемые правыми экстремистами, или релятивизация результатов медицинских исследований шарлатанами. Поэтому следующие волны заражения весьма вероятны – вопрос лишь времени.

Государство также подавлено и становится репрессивным. Слишком многие не видят ограничений, чувствуют себя в их власти и бунтуют. Бесспорно, что свободная демократия и верховенство закона должны противостоять ограничениям основных прав даже во время кризиса. Суды все еще колеблются, но, по крайней мере, медленно выясняют отношения с посягательствами. Все действительно надеются, что все быстро вернется на круги своя. Более вероятно, что жизнь с такими пандемиями станет новой «нормальной».

Крупномасштабные эпидемии сами по себе не новы. Оспа, искоренение которой было объявлено только в конце прошлого века, как полагают, впервые возникла двенадцать тысяч лет назад. На трехтысячелетних мумиях есть поражения, гистологически отнесенные к оспе. В течение своего активного периода патогены несколько раз облетели земной шар и уничтожили популяции. Это также имело разрушительные последствия для страны происхождения айкидо. Раннее вторжение на Корейский полуостров в 735 году нашей эры принесло в Японию оспу, которая быстро распространилась в течение следующих двух лет, убив треть населения. Чтобы смягчить экономические последствия эпидемии, в конечном итоге даже был отменен налог по всей стране.

Из-за отсутствия научных знаний Хосошин 疱瘡神, призраки оспы, были признаны ответственными за вспышку болезни. Их считали Онрё 怨霊, духами мести, которые могли войти в реальный мир. Считалось, что они боялись рыжего окраса и собак и соответственно пытались их отпугнуть. Другие полагаются на умиротворение – традиционные танцы для умиротворения призраков оспы все еще передаются, например, в префектуре Ибараки, где Морихей Уэсиба провел свою старость. Несмотря на собак и танцы, именно вакцины избавили Японию и весь остальной мир от оспы.

Пока мы все ждем (некоторое время) вакцины, наши виртуальные раунды пиццы уже зарекомендовали себя. Технология также улучшились и позволяют стабильно проводить видеоконференции. Расстояние все еще существует в пространстве, но в социальном плане вы можете почувствовать близость. Только временные интервалы между пиццериями одинаковы.

Markus Hansen lebt und unterrichtet Aikido in Schleswig-Holstein.
Unter kolumne@aiki.do freut er sich über Feedback.
https://www.aikido-kiel.de/

Материал для публикации в первоисточнике на немецком языке любезно предоставил главный редактор Aïkido Journal Horst Schwickerath
Перевод Катерина Шматько

На появление интереса к боевым искусствам в моем раннем детстве повлияли не фильмы, которых я пересмотрел в каком-то ужасном количестве, а мой отец своим собственным примером. В середине 70-х годов он учился у Алексея Борисовича Штурмина и Тадеуша Рафаиловича Касьянова в школе «Сэнэ», основанной в 1969 году, и являющейся первой школой каратэ на территории СССР. А после 1984 года и приказа Спорткомитета № 404 о запрете обучения каратэ, мой отец уже сам вел несколько групп, разумеется в «подвальной» форме преподавания. Один из последних таких подвалов я прекрасно помню, он принадлежал Александру Левановичу Шенгелия. Пройдя непростой путь от легального изучения каратэ, нелегального преподавания и дойдя до работы инструктором каратэ в Министерстве Внутренних Дел СССР, папа переключился на моё обучение, которое началось в 1994 году.

ГЕОРГИЙ КАСАТКИН: ПУТЬ К ПОНИМАНИЮ СУТИ БОЕВОГО ИСКУССТВА

«Не могу рекомендовать каратэ как инструкцию к действию в экстремальной жизненной ситуации, если речь идет о защите жизни и здоровья, как его рекомендуют многие тренеры»

Я не спортсмен, а интерес мой к боевым искусствам весьма конкретный – прикладная область применения. Мой взгляд на каратэ может показаться странным, но это лишь моё субъективное мнение. Прежде всего, каратэ является искусством, а любое искусство имеет свой хронологический набор последовательных этапов обучения, а также конечную цель и задачу – на что оно ориентированно и как должно быть применено. Искусство отличается от спорта тем, что направлено на индивидуальное изучение в зависимости от способностей человека, а спорт изнуряет требованиями быть сильнее, быстрее и ловчее других. Художник может показать мир таким, каким он его видит в конкретный момент, а спортсмену нужно быть лучше других. На первый взгляд покажется, что грань весьма условная, к сожалению, это так – на сегодняшний день из всего пытаются сделать спорт – даже мировые чемпионаты по «ката». Цель каратэ – в его изучении, а область применения – спортивные соревнования. Изучение является бесконечным, так как не имеет конечной точки, а после освоение всего перечня заранее прописанного материала (кихон, бункай, ката) переходит в рамки бесконечной практики. Именно поэтому каратисты (как говорили раньше, а теперь «каратэки») после 70

и даже 80 лет продолжают получать золотые полоски на «оби» и не оставляют практики, потому что «всего достигли». Не выходя за рамки этих двух аспектов, каратэ выполняет свои функции на ровне со всеми другими спортивными видами данного типа. Именно поэтому я не могу рекомендовать его как инструкцию к действию в экстремальной жизненной ситуации, если речь идет о защите жизни и здоровья, как его рекомендуют многие тренеры. Кто-то не согласится с моим тезисом, но это равносильно тому, чтобы рассматривать спортивную ходьбу как метод спасения при сходе лавины. В рамках искусства и его процессе обучения, все элементы каратэ являются, безусловно, важным составляющим, даже сотня «ката» в школе «сито-рю», но основной скепсис я выражаю исключительно в утилитарной части, в той, которую можно применить вне татами и за рамками спортивных соревнований. Безусловно, есть исключения и бывают ситуации, когда в той или иной мере каратэ даёт некую фору, но только против не подготовленного человека. А значит, что равную фору может дать любой вид боевого искусства или просто физическая развитость человека. Подводя итог моей точки зрения, скажу, что каратэ, как и каллиграфия или чайная церемония, выполняет только те функции, на которые оно ориентировано, а приписывания ему иных свойств сути вещей изменить не может.

Спортивного интереса у меня был полный дефицит, а зачатки прагматичности давали о себе знать постоянно. Со временем и приобретением нового опыта, ракурсы моего взгляда на каратэ менялись: от полностью прикладного базиса знаний, к одной из древней формы искусства (пришедшего из Индии в Китай, потом на остров Окинава и только потом в Японию), и в заключении к коммерческому проекту и олимпийскому виду спорта. Я ни в ком случае не разочаровался в нём, и по-прежнему рекомендую его как вид гимнастических практик и упражнений, ровно, как и «ушу» или «капоэйра». Так же, любая школа традиционного каратэ дает хорошую физическую базу для иных видов единоборств и способствует укреплению тела. И всегда подчеркиваю, что каратэ – это прежде всего искусство, а только потом – спорт.

В дальнейшем я занялся «ушу саньда», и по достижению второго дана полностью переключился на рукопашный бой, а впоследствии на смешенные единоборства «ММА». Такой переход от одного вида боевого искусства к другому был обусловлен тем, что при полном юношеском максимализме, я искал то, что может применяться везде и всегда, в какой ситуации я бы ни оказался. «ММА» мне дало четко понять, что спарринг разных стилей – это навязывание оппоненту своих правил: самбист или дзюдоист пытается зацепить и притянуть, тхэквондист расстреливает с дальней дистанции, а ничего не умеющий деревенский парень может уложить спать одной оплеухой, главное попасть. Я скажу кощунственную вещь, но это сродни игре в шахматы, – ты обмениваешь одни удары на другие, пытаешься понять, чего хочет соперник, пытаешься его перехитрить и пробить защиту. И при всем при этом, не существует конкретной тактики для выигрыша, только путем проб и ошибок, спустя не один раунд получается (или нет) навязать свои условия. В 2009 году, выслушав мнения плеяды учителей «старой школы» каратэ, бокса, борьбы и САМБО, я начал компоновать те элементы, которые, на мой взгляд, могли показаться самыми эргономичными, практичными и утилитарными. Наверное, я занимался изобретением велосипеда, но в глазах всех этих людей я был оправдан, ибо делал это исключительно для себя, а не для насаждения ученикам за деньги. В моих поисках и составлении нового вида боя (не могу назвать это искусством, даже боевым) я познакомился с Владимиром Ивановичем Илларионовым (Ларин) – первым чемпионом СССР по каратэ. Именно он помог мне составить четкое понимание того, что я ищу, и снабжал меня советами на протяжении нескольких лет. В дальнейшем, судьба меня вывела на Илью Йорга – создателя стиля «Фудокан» каратэ, который, в свою очередь, тоже помог большим количеством советов и теоретическими материалами. Когда я уже был готов объявить о том, что закончил изобретать велосипед, и вот-вот начну на нём ездить, меня знакомят с Дэвидом Чарльзом Куком, основателем стиля «Цушингэн». И вновь начались изменения, добавления и перестановки, как мне казалось, в уже готовом продукте. В 2013 году, я переезжаю из заснеженной октябрьской Москвы в солнечно-пальмовый и банановo-лимонный Уругвай, где продолжаю советоваться с моими наставниками, параллельно вступая в несколько федераций и международные организации боевых искусств.

Лишь в 2015 году я заканчиваю формировать плод наших трудов (своим назвать я его не могу, вклад был внесен всеми этими замечательными людьми), затем по мере адаптации в новой стране и выступлении в октагоне в смешанных единоборствах, я проверяю и дошлифовываю «Combate Operativo Ruso» Добавление «Ruso» нужно было по формальной причине, чтобы не повторять название иной школы, а не из-за бескрайней любви к березам и фольклору. Главной задачей являлось не «самозащита» от нападающего, а полное его уничтожение (фигурально выражаясь). А основной целью – проведение быстрой сметающей атаки и нейтрализации угрозы в течение первых нескольких секунд. Кроме физической подготовки, в обучении отведено значимое место подготовки психологической – как реагировать на агрессию и как избегать драки, как себя вести перед потенциальной угрозой и так далее. Как замечают многие люди, я учу драться – то есть то, на что был ориентирован мой поиск в среде боевых искусств. Самообороной это также назвать нельзя, мы не заучиваем конкретные приемы по обезоруживанию нападающего (нож, пистолет или пулеметное гнездо) или уходы от захватов за рукав путем отгибания пальцев или сворачивания запястья. Это все очень красиво смотрится во время уроков «крав мага» или аналогичных коммерческих проектов, чтобы впечатлить неопытных клиентов и заманить их в свою школу. Я прекрасно знаю, что в драках с участием ножа защиты не бывает, все техники «тай джицу» сориентированы на конкретные примеры, которые в реальной жизни никто не проводит, а попытка реализовать подобные знания очень часто оканчивается плачевно для «самообораняющегося». Это не только мое мнение, есть намного более авторитетные люди, которые придерживаются такого же взгляда на данную тему – инструкторы полиции, к примеру.

После открытия собственной школы в 2018 году, моей деятельностью заинтересовались силовые структуры – с точки зрения обучения новому и неизведанному. Было много критики со стороны разных «мастеров» и их учеников, что заниматься нужно только «тем» или «вот этим», потому это самое что ни на есть «традициональное». Но это ограничивалось устным этапом, переходя в конкретный спарринг, критика переставала быть таковой. Спустя несколько лет после этого у меня появились детские и взрослые группы, многие занятия я провожу бесплатно прямо на пляже или набережной в Монтевидео, поэтому я не могу сказать, что создал какой-то коммерческий проект. Спустя 27 лет занятий боевыми искусствами, и став инструктором национальной гвардии по рукопашному бою, я желаю всем юным прагматикам и максималистам – изобретайте велосипед, пробуйте снова и снова пока не получите то, к чему стремитесь. Нас будут судить по тому, что мы сделали, а не потому, чего не сделали или чего не добились.

ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ ВЕДЁТ К СУСТАВАМ

Старая история повторяется с каждым новым поколением, приходящим в сферу единоборств, будь то спортивные направления, традиционные школы или прикладные, обсуживающие спецподразделения государственных структур. Вновь пришедшим краеугольный вопрос кажется эпическим, глобальных размеров, до них нерешённым. Именно на них возложена историческая обязанность раз и навсегда определить: как выиграть спортивный поединок? Как эффективнее и с меньшими физическими потерями закончить враждебную конфронтацию? И, наконец, как остаться живым в бою с неприятелем? Первооткрыватели полагают, что найденные ими решения новаторские и даже революционные.

««Драться» надо так же – естественно, как вы живёте. То есть, не нарушая, а наоборот, следуя естеству передвижения конечностей и всего тела»

На первый взгляд, всё просто. Тебя атакуют – ты должен избежать удара. Противник «открыл окно» – ты должен туда попасть. Несомненно, существуют всякого рода обманы, ловушки, хитрости, «коронки и примочки», которые боец приобретает в процессе практики. Хорошо также, если от природы человек наделён определённым набором бойцовских качеств и такого рода хитрости, как говорят, у него в, крови. Однако такие феномены – бойцы, дело редкое. Остальным, простым смертным, приходится полагаться на развитие «боевой сообразительности» для того, чтобы эффективно решать быстро меняющиеся логические задачи.

Однако стили и школы разнятся. Не все способны наделить боевой сообразительностью своих адептов. Лучшие из них, имеющие системообразующие принципы, ***базируется на таком характере движений, что эти самые ловушки, обманы и хитрости уже заложены в них самих.*** При таком раскладе и прочих равных условиях, больше шансов выйти из боя живым и здоровым у того, кто приобщён к культуре движения своей Alma mater.

Любой спарринг, бой – это, прежде всего, движение. Может быть, именно характер движения и параметры, описывающие его, как раз и приблизят нас к ответам на извечные вопросы, поставленные в начале данной статьи? Поскольку человек в повседневной жизни осуществляет массу биодинамических актов, не прибегая к их сознательной корректировке (ходит, садится, вынимает посуду из шкафа), и, проделывает это достаточно ловко, без особых усилий, то было бы уместно предположить, по аналогии, что ***«драться» надо так же – естественно, как вы живёте. То есть, не нарушая, а наоборот, следуя естеству передвижения конечностей и всего тела, как единой системы, существующей в пространстве и времени.***

Итак, вопросов о необходимости передвижения в поединке больше не возникает. Однако, как двигаться? Несомненно, непредсказуемо для противника и эффективно для выполнения своих целей.

Тогда возникает вопрос, что же будет определять тот рисунок, тот тип движений, которые позволят достигать этих самых целей? Вероятно, ***самостность личности***, его внутренняя сущность. Это, как раз та причина, по которой техника бойцов одной и той же школы при достижении мастерского уровня будет значительно разниться.

Ну, а если представитель школы кунг фу, подражающей тому или иному зверю, способен ввести себя в боевой транс, одев шкуру своего животного-прототипа, то характер его боевого движения будет зависеть от богатства воображения и актёрского мастерства. Работать с таким противником очень непросто. Сенсорный аппарат будет поставлять от противоборствующей стороны такую непредсказуемую информацию, переработать которую человеческой логике будет достаточно сложно.

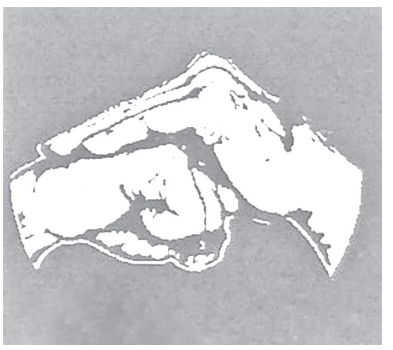
Однако даже самое замысловатое комплексное движение можно разбить на более простые элементы. В школе Джук Лум их называют «единички». Комбинаторика цельного двигательного акта, собранная из таких «единичек», напоминает цепь, где каждое последующее звено прикреплено к предыдущему.

Основные единички, в соответствии с природной обустроенностью нашего тела (его топографией), представляют из себя акты сгибания-разгибания, а также вращения (круговые движения) в суставах. Это и есть один из ключей к открыванию двери под названием ***двигательные возможности***, открыть которую хочет всякий. Суставная подвижность, разработанность суставов – определяет широту возможностей действий бойца в пространстве. Однако, не секрет, что суставы разного типа имеют различные степени свободы в силу своей природной конструкции.

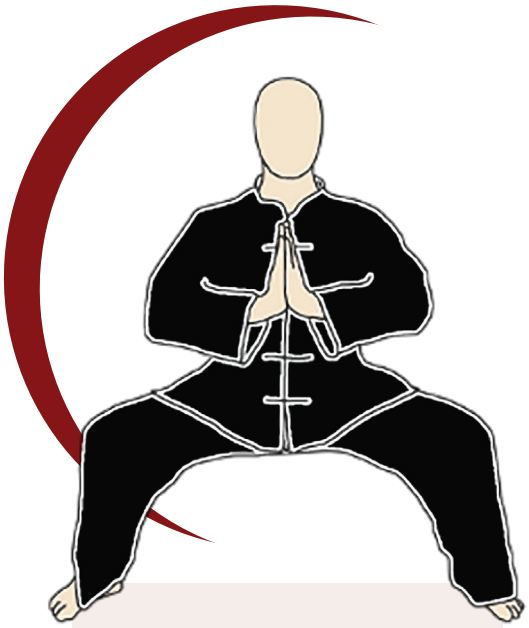
Степени свободы маркируются от одного, до трёх. Поэтому, умение включать параллельно-последовательно несколько суставных звеньев также определяет двигательные возможности бойца. Это и есть второй ключ к решению эффективного поведения в поединке.

Хочешь побеждать – учись двигаться, согласно философии ведения боя своей школы. Хочешь эффективно двигаться – обрати внимание на суставы!

В дополнение заметим лишь одно. Суставы необходимо разрабатывать, а не растягивать!



Игорь Мессинг



ДАНЬТЯНЬ И С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ

РАСПОЛОЖЕНИЕ ЦЕНТРА МАССЫ ТЕЛА И ПОЧЕМУ НАС ЭТО ДОЛЖНО ВОЛНОВАТЬ?

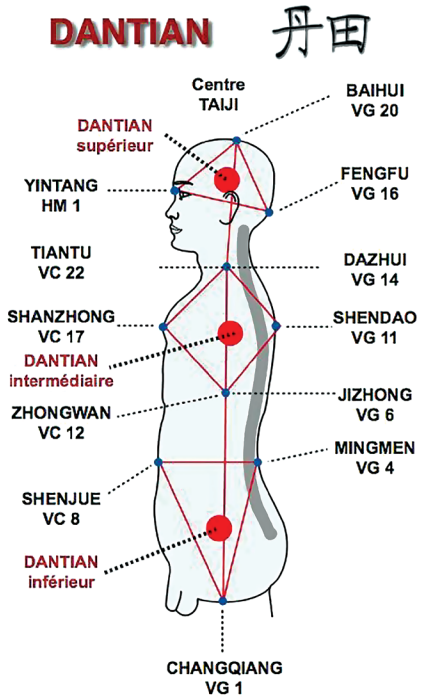
Многие последователи Восточных Боевых Искусств (Б.И.) бездумно преклоняясь перед мифической аурой метафорического языка прошлого, продолжают прокламировать наличие неких реальных физических центров энергии Чи (Ци). Если верить им, нижний Даньтянь – этот кладезь внутренней энергии, способен снабжать самые разнообразные аспекты существования человека. С точки зрения самой элементарной логики, концепция Даньтянь – ни что иное, как псевдонаучный мусор. Надо осознавать, что эмпирические знания прошлого требовали систематизированного объяснения и Даньтянь был одним из малых элементов попытки «первопроходцев» в традиционной восточной медицине и боевых искусствах упорядочить и представить эти накопленные знания. Для последователей Б.И. прошлого – это была удобная схема, подчёркивающая и объясняющая важность распознавания и культивирования центра массы тела, как точки, позволяющей контролировать собственный энергетический и физический баланс и передавать свои усилия в атакующие действия, а также, принимать внешние усилия для минимизации их разрушительной силы.

Это случается не редко, когда человек видит вещи или процессы и даже может использовать природу их проявления, но в то же самое время, ещё не способен объяснить их внутреннюю механику. В такой момент он изобретает объяснения.

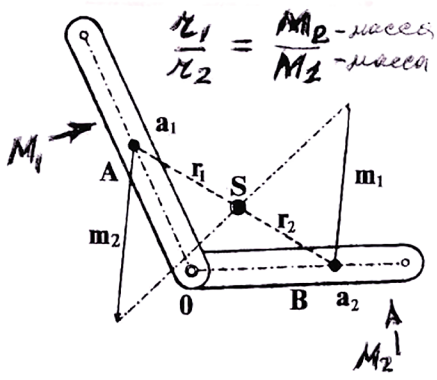
Однако, для практиков Б.И. знание, особенно о нижнем Даньтянь, его культивирование и «развитие» очень даже интересны, так как топографически он совпадает с центром массы нашего тела. О чём и пойдет речь.

Нижний Даньтянь – ЦМТ (центр массы тела) располагается в 3–4-х сантиметрах ниже пупка и равно удалён от задней и передней поверхности тела, внутри нас. Для всех внешних сил он является базовой центральной точкой. Так, например, сила гравитации и антигравитации обязательно проходят именно через эту точку. Топографическое расположение ЦМ индивидуально от человека к человеку. У бодибилдера с большой массой мышц плечевого пояса ЦМ будет немного приподнят. У женщин он опущен глубже в тазовый пояс.

Практически, определить расположение ЦМТ достаточно просто «дедовским» способом. Для этого человека необходимо положить на спину на горизонтально расположенную доску. Под неё подложить треугольный брусок. Передвигая брусок вперёд-назад, добиться равновесного состояния и сделать отметку на доске. Затем подпорку повернуть под 90 градусов к продольной оси. Найденное равновесное состояние и соответствующая отметка дадут пересечение под точкой общего ЦМ человека и доски. Зная положение ЦМ доски, можно без труда вычислить положение ЦМ человека.



Для системы, состоящей из двух человеческих тел, например, когда два борца находятся в захвате друг с другом, общий ЦМ как бы выходит за пределы тела каждого из них и располагается между ними. Задача нахождения его не так уж сложна. Следует только помнить, что центр массы тела – это точка, через которую проходит равнодействующая силы тяжести. Следовательно, задача сводится к нахождению центра тяжести системы, состоящей всего из 2-х точек, причём, величина веса обоих и их расположение известны. Центр тяжести системы находится на одной прямой с обеими точками и делит расстояние между ними на отрезки обратно пропорциональные весу тел, сосредоточенных в обеих точках. $r_1/r_2 = M_2/M_1$.



S – центр тяжести двух сочленённых звеньев; A – 1-я система, a_1 – центр тяжести системы A; B – 2-я система, a_2 – центр тяжести системы B

Очевидно, что общий центр тяжести системы не «сидит» на месте, а меняет своё положение в зависимости от каждой из составляющих. В нашем случае – борцов, вошедших в клинч и переходящих от одной стойки к другой. В схватке все стараются удержаться на ногах и найти ту оптимальную позицию, которая позволит им это сделать.

Стало быть, мы подошли к самому важному вопросу: «...почему нас вообще должен волновать ЦМ нашего тела и тела противника?»

А не тот же ли самый вопрос возникал перед пытливыми умами тысячу лет назад? Очевидно, что желание

контролировать центральную точку своего тела для поддержания гармонии внутри себя, так же, как и умение передавать импульс силы от этой точки в тело противника, с течением длительного времени сформировалось в туманную для современного понимания систему, где одним из главенствующих понятий является загадочный нижний Даньтянь. Оставив метафорику восточной традиции в покое, возьмём на вооружение лишь непреклонную важность данной точки человеческого тела, и будем называть её более благозвучно для уха человека 21-го века – Центр Массы Тела (**ЦМТ**).

Для практиков Боевых Искусств работа с ЦМТ важна в связи со следующими разделами практики.

1. Воспитание многих ***физических (двигательных) качеств*** бойца немыслимо без понимания важности ЦМТ. Ловкость, координация, чувство пространства и пластичность целиком опираются на умение осознанно управлять ЦМТ.

2. Воспитание целостного акта ***культуры боевого движения.***

3. Оптимизация выполнения ***технического арсенала***. Не побоюсь сказать, что абсолютно любое техническое действие, будь то стойка, передвижение, зашита, атака, а тем более, комбинационные боевые акты, опираются на работу (состояние) ЦМТ.

4. ***Эффективность энергозатрат*** на обслуживание поединка, прежде всего, опирается на эффективную работу ЦМТ.

5. Построение ***тактических*** схем ведения боя.

Как стать скоординированным и научить своё тело принимать оптимальные позиции, адекватно реагируя на изменяющуюся картину боевой ситуации? Вряд ли, даже самый опытный инструктор, даст вам чёткий и однозначный ответ на это вопрос. Однако, однажды обратившись и распознав свой ЦМТ, вы увидите, что свой баланс в окружающем пространстве вы удерживаете относительно одной единственной точки, и, дело сразу пойдёт на лад. С этого момента, вместо множественных разрозненных задач, всегда будет присутствовать лишь одна – работа вокруг ЦМТ.

Тоже самое происходит и с внешними объектами, которые мы хотим удержать в балансе, или положением, которым хотим управлять (например, при броске или выведении противника). Представьте, что вы хотите удержать в одной руке поднос со стоящей на ней посудой. Вы должны положить свою ладонь точно под центр его массы. Только в этом случае вы донесёте хрупкие объекты из кухни до праздничного стола и избежите конфликта с женой.

Наверняка в детстве, а может и позже, чтобы удивить своей ловкостью приятелей, вы пытались пройти по рельсе железнодорожного пути, поваленному бревну или другому горизонтальному объекту, приподнятому над землёй. Чтобы не упасть, вы инстинктивно широко разводили руки в стороны. Тем самым вы облегчали себе задачу держать ЦМ своего тела точно над площадью объекта, по которому передвигались. ***Чтобы устоять на своих ногах, вы обязаны контролировать ЦМТ!***

Глаз отдыхает, наблюдая за логически выстроенными и легко выполняемыми движениями пожилого мастера, демонстрирующего форму своей школы. Кажется, что самая замысловатая техника даётся ему легко, без усилий. Вглядевшись, вы обнаружите, что все звенья его тела как бы взаимосвязаны и передают импульс движения от одной части к другой. Просмотрев видео запись несколько раз, вы сможете заметить, что центральная часть его тела, как нитями паутины сводит в центр всё разнообразие двигательных актов. От ЦМТ исходят импульсы движения, волной прокатывающиеся к конечностям, а после погашения инерции, импульсы возвращаются назад – в центр. ***Целостная (общая) культура боевого движения строится вокруг единой точки – ЦМТ!*** Именно она и характеризует рисунок поведения всего тела в пространстве.

Любой серьёзный боец знает, что, планируя выдвинуть в удар свою ногу и при этом не потерять баланс, первое, что он должен сделать – это сдвинуть ЦМТ в сторону наносимого удара. Этот сдвиг может быть незначительный и подсознательный, но уловив его, вы будете иметь преимущество в защите.

Техника ног любого характера (подметающее движение, отсекающее или цепляющее) в нижнем уровне связана с «изыманием» одной или двух опорных ног противника из-под его ЦМТ.

«Чтобы устоять на своих ногах, вы обязаны контролировать центр массы тела»

В таких ситуациях точка ЦМТ остаётся далеко от оставшейся опоры и нарушенный баланс приводит к падению, если не будет моментально восстановлен.

Перед разучиванием любой, даже кажущейся замысловатой техники ног внизу, задайте себе два очень простых вопроса:

1. Каким образом вы ставите ЦМТ противника (партнёра) в безопорную позицию?

2. Почему противник (партнёр) лишён возможности быстро поменять позицию, чтобы сохранить баланс?

Если ответы на эти вопросы найдены, вы на правильном пути разучивания и совершенствования данной техники. Те же вопросы вы можете обратить и к себе для того, чтобы остаться на ногах, когда их атакуют.

Менее заметен факт, что ЦМТ может подсказать нам, будет ли объект отброшен назад или начнёт вращаться при воздействии внешней силы (нам интересен удар). Последующие рисунки иллюстрируют возможные варианты (рисунок 1, 2, 3, 4).

Несомненно, возможны все промежуточные варианты результата воздействия внешней силы на объект. Вращение и опрокидывание могут, например, происходить одновременно и тело способно при этом совершать самые замысловатые пируэты. Однако, абсолютно всегда взаимное расположение ЦМТ и точки приложения внешней силы будут определять характер этих передвижений.

В связи с пониманием этого факта, механизмы воздействия на противника в «бросковых» школах становятся видны отчётливо. «Ударники» же, вероятно, будут благодарны пониманию важности ЦМТ, хотя бы потому, что возникает возможность прогнозирования поведения тела противника при попадании в него разных ударов, а, следовательно, можно заранее выстроить и практиковать их наиболее эффективное серийное сочетание. Также, для любителей мощных ударов, необходимо понимание всё тех же простых биомеханических истин, которые и порождают пушечный эффект в контакте.

1. Поскольку ЦМТ лежит чуть ниже пупка, а импульс силы выражается формулой **P**=**M** x **V**, где **P** – импульс сила удара; **M** – масса тела атакующего; **V** – скорость одиночного удара.

2. Боец будет способен вовлечь максимальную массу своего тела в удар только при наличии достаточно жёсткой связи между ударяющим кулаком и ЦМТ.

3. Следующим условием развития «пушечного» удара рукой является ускорение продвижения импульса, зарождающегося в точке опоры ноги (или ног) с землёй и проходящего через систему распорок-растяжок скелетно-мышечно-

го аппарата через ЦМТ в руку и далее, в точку контакта её с объектом.

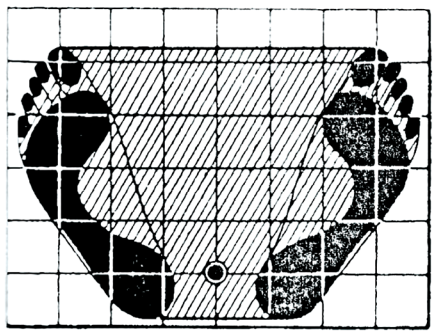
4. В момент сбрасывания энергии в контакт, ЦМТ обязан быть неподвижным.

Здесь мы подходим к очень интересной теме, опять же связанной с ЦМТ, столь часто ложно интерпретируемой в Боевых Искусствах: определению рациональной стойки бойца. Как широко должны быть расставлены ступни? Под какими углами их держать? Какие положения мобильны и наоборот более стабилизированы?

Прежде всего, боевой конфликт – это движение, а, следовательно, панацеи на все случаи жизни просто нет. Предложения праотцов школ, записанные на скрижалях, зачастую не убедительны для современного взгляда, а предложения новоделов откровенно случайны и взяты с потолка только для того, чтобы преподнести некоторую «закономерность» или «правило» своим последователям, и, проявить видимость "научности". Между тем, есть подход, очень простой и научно единственно правильный, так как базируется на законах биодинамики человеческого тела, к которому мало кто прибегает. Однако его объяснение требует, хотя бы короткого, минимального предварительного вступления в виде постулатов.

Для статического положения «нормальной» анатомической позиции, которая более или менее соответствует военной стойке при команде «смирно», только без выпячивания груди, характерно то, что центры тяжести всех частей тела (кроме стоп), лежат в одной вертикальной плоскости, одни над другими. В той же плоскости находится и ЦМТ.

Расположение стоп при нормальной стойке. Точка – проекция ЦМТ. Заштрихованная зона – площадь опоры тела. Это – площадь, заключённая между всеми крайними точками опирающихся о землю частей тела и прямыми линиями, соединяющими их между собой эти точки.



При любом виде деятельности, а тем более при перемещениях в Б.И. общий ЦМТ не сидит на одном месте, а меняет своё положение в зависимости от изменений положения звеньев самого тела.

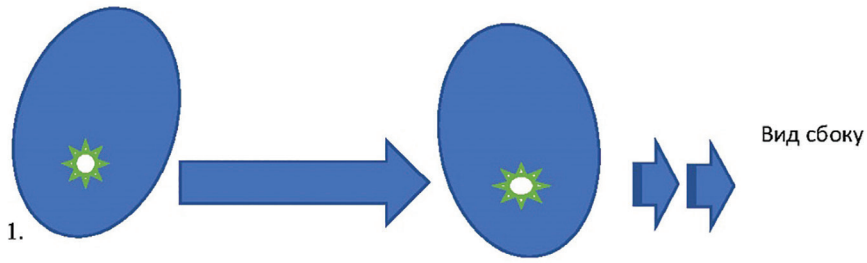
Если одна часть тела, скажем всё тело кроме одной верхней конечности, остаётся неподвижной, а другая часть, рука в ударе, смещается в некотором направлении на **X** сантиметров, то:

1. ЦМТ всей системы смещается по направлению, параллельному с направлением смещения движущегося звена – руки.

2. Величина смещения ЦМТ будет во столько раз меньше **X** сантиметров, во сколько раз вес руки меньше, веса статической части системы.

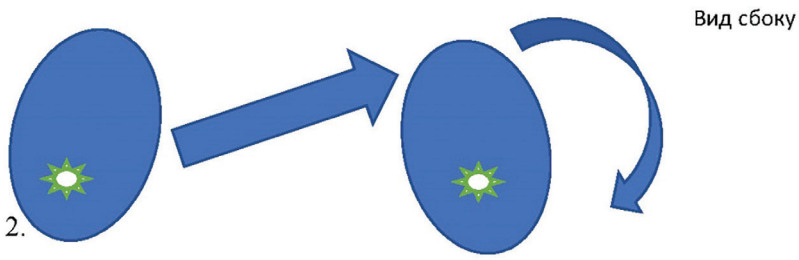
Существует золотое правило о взаимосвязи проекции ЦМТ, площади опоры и сбалансированным (уравновешенном) положением тела.

Пока проекция ЦМТ находится в пределах площади его опоры, до тех пор может сохраняться равновесие. Как только проекция ЦМТ выходит за площадь опоры, равновесие нарушается и восстановить его можно только переместив или изменив конфигурацию площади опоры так, чтобы проекция снова оказалась внутри неё.



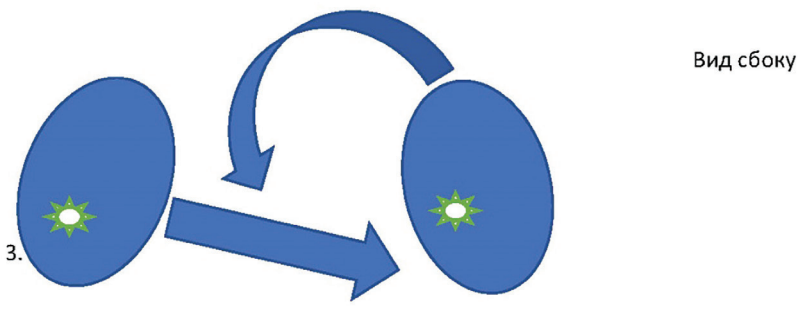
Внешняя сила направлена в ЦМТ. Эффект сдвигания объекта

Рисунок 1. Сила приложена к ЦМТ
Объект будет сдвинут назад по вектору приложенной силы



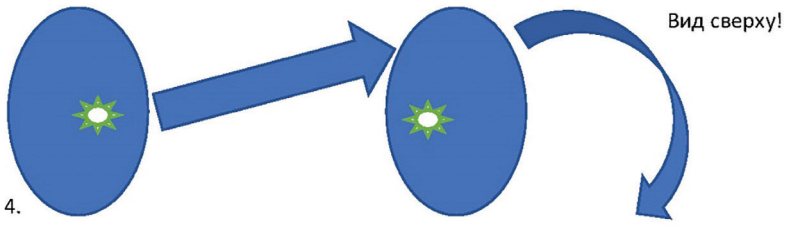
Внешняя сила приложена выше ЦМТ 2ого объекта. Эффект опрокидывания назад

Рисунок 2. Сила приложена выше ЦМТ
Объект остановится или при сильном воздействии объект будет вращаться в сегетальной плоскости по часовой стрелке и опрокинется назад



Внешняя сила приложена ниже ЦМТ 2 ого объекта. Эффект опрокидывания вперёд

Рисунок 3. Сила приложена ниже ЦМТ
Объект начнёт вращаться против часовой стрелки вперёд



Внешняя сила приложена латерально по отношению к ЦМТ. Эффект вращения вокруг вертикальной средней линии тела

Рисунок 4. Сила приложена далеко от ЦМ в горизонтальной плоскости
Объект будет вращаться в горизонтальной плоскости. ✲ – Центр Массы Тела

Теперь становится понятно, что чем ближе проекция ЦМТ к краю площади опоры, тем больше у бойца степень риска потерять равновесие. Действительно, при таком краевом положении, достаточно маленького толчка, чтобы ваш баланс испарился вместе с надеждой устоять на ногах.

Если обычная «анатомическая» стойка достаточно хорошо приспособлена для спокойного стояния на месте и разучивания новичками базовых технических элементов, не так обстоит дело, когда ученики переходят к передвижению, а тем более, начинают практику в парах. При передвижении части тела бойца движутся, изменяют своё положение центры массы каждого звена тела в отдельности и всего ЦМТ в целом. Сдвигается его проекция на земле и есть опасность ускользания её с территории площади опоры. Для стабилизации равновесия в этом случае надо увеличить и вытянуть площадь опоры в том направлении, в каком странствует ЦМТ. Можно, конечно, рассчитать величину сдвига ЦМТ, а, следовательно, дать рекомендации по изменению положение ступней и сделать стойку более стабильной. Небольшой пример на базе прямого удара правой рукой из нормальной «анатомической» стойки. Все взятые исходные цифры – условны.

Вес бойца – 60 килограмм.

Перемещение руки в направлении цели составляет 30–35 сантиметров.

В том же самом направлении будет смещаться ЦМТ.

Вес руки составляет около 5 килограммов, что составляет 1/12 веса тела.

Следовательно, смещение ЦМТ составит около 30см/13см, то есть 2 1/2 см.

Если бы движение удара носило плавный, замедленный характер, то для стабилизации стойки, при его выполнении, было бы достаточно удлинить площадь опоры именно на эти 2 1/2 см, по направлению вектора удара. В действительности, движение руки в прямом ударе быстрое и порывистое, поэтому эту цифру надо увеличить – утроить, чтобы уравновесить момент количества движения руки (7 1/2 см). Расчёты в этой связи не вмещаются в формат данного материала. Тем не менее, из всего выше сказанного вытекает простой рецепт оптимальной стойки при прямом ударе. Встаньте в обычную «анатомическую» позицию. Отметьте на полу проекцию ЦМТ. Проведите через эту точку прямую линию в обе стороны в направлении, в котором наносится удар. Сдвиньте каждую из стоп параллельно самой себе на 3 1/2 – 4 см в направлении этой линии (одну вперёд, другую назад). Для погашения сил инерции, использования передней ноги в качестве амортизатора и из практической необходимости прикрывать пах в атаке, разверните ступню передней ноги внутрь (к средней линии тела). Степень угла разворота ступни внутрь – тема отдельного обсуждения.

«Как только проекция ЦМТ выходит за площадь опоры, равновесие нарушается и восстановить его можно только переместив или изменив конфигурацию площади опоры так, чтобы проекция снова оказалась внутри неё»

Полученная таким образом стойка есть, несомненно, лучшее, что вы в состоянии сделать для этого вида удара для стабилизации своей стойки.

До сих пор мы предполагали, что ЦМТ наших виртуальных объектов находится внутри крупных, монолитных тел (накаченных, жёстких парнях). Однако, понаблюдав за капризничающими малышами, валящимися на пол в ответ на просьбу послушать родителей, подняться с пола и собрать игрушки, нетрудно заметить, что человеческое тело способно вести себя абсолютно иначе: расслаблено, словно пучок горячих спагетти, с лёгкостью, ускользающих от коварной вилки.

Проделайте простой эксперимент. Позвольте своему партнёру сильно толкнуть себя в далеко выставленную вперёд руку, жёстко связанную с максимально напряжённым единым каркасом тела. Результат очевиден: если вы не отлетите назад, то, по крайней мере, вас развернёт в сторону, и вы будете вынуждены отшагнуть, стараясь сохранить баланс. Теперь, подставьте под толчок приятеля расслабленную руку соединённую с мягким, ненапряжённым телом. Как бы он не старался, ваше тело не сдвинется с места! Таким образом, мы начинаем понимать, что *напряжённое в поединке тело и жёсткий скелетно-мышечный каркас дают противнику доступ к ЦМТ из любой точки контакта с вами*. А как видно из всего изложенного выше, контролируя ваш ЦМТ, противник берёт под контроль всё ваше тело. У него возникает масса возможностей нанести вам вред: он может бросить, опрокинуть, взять вас в замок и произвести болевое удержание так же, как своими ударами отправить вас на землю.

Та же концепция пригодна и для овладения искусством ударов. Когда вы напряжены в момент удара, вся масса вашего тела будет вовлечена в этот процесс. В случае удачи, удар будет сокрушительный. Однако при таком исполнении вы быстро начнёте терять энергию, необходимую для ведения поединка. Также, такая закрепощенность сопряжена с риском предоставления противнику возможности контролировать ваши руки и через них, всё тело. Когда вы расслаблены, то, что происходит на периферии вашего тела, остаётся там и не передаётся по цепочке связи к центру (ЦМТ). Внешнее воздействие как бы затухает, не вызывая разрушительной волны.

В заключение, отметим право всех верующих в так называемый «кишечный разум, кишечную нервную систему», продолжать осознанно принимать за истину типовые догмы, типа: «Нижний Даньтянь является центром физической силы, источником выносливости, связан с желаниями наслаждаться жизнью и комфортом; он считается домом физических (кинестетических) чувств, общения и осознания» (источник – https://zen.yandex.ru). Подобные этому, сваленные в кучу, туманные постулаты и объяснения никоим образом не перечёркивают несомненную оздоровительную пользу любой практики, упоминающей Нижний Даньтянь в арсенале своего лексикона. Мы же постарались подчеркнуть практическую важность для Боевых Искусств той же самой области человеческого тела, что и Даньтянь. Однако, стоя на позиции простейшей механики твёрдого тела и биомеханики, мы обозначили её как **Центр Массы Тела** и согласились сделать её Центром Нашего Внимания в практике Б.И.

Игорь Мессинг

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 представлен сравнительный анализ выявленных значений гендерной идентификации типа личности в половых соматотипах у спортсменок юношеского возраста, занимающихся женскими единоборствами.

Ключевые слова: спортсменки, юношеский возраст, единоборства, половой диморфизм, половые соматотипы, гендерная идентификация типов личности, инверсия.

ЖЕНСКИЕ ЕДИНОБОРСТВА: ПРОЯВЛЕНИЯ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ У СПОРТСМЕНОК В ПОЛОВЫХ СОМАТОТИПАХ

ВВЕДЕНИЕ

Занятия разными видами современных единоборств, представительницами женского пола, сегодня стало практической реальностью и носит активный, массовый характер.

Изучение соматических и психологических адаптационных и патологических, инверсивных перестроек, происходящих в женском организме, под воздействием частых и интенсивных физических и психологических нагрузок, видоизменения в работе всех органов и систем женского организма, в том числе и психологически детерминированная гендерная самооценка, является весьма актуальным, как отражение влияния спорта на женские организмы разного возраста [1–6].

ЦЕЛЬ СТАТЬИ

Цель состоит в том, чтобы представить анализ результатов проведённого исследования, по полученным показателям гендерной самоидентификации типов личности и индекса полового диморфизма, в большой группе юных спортсменок, занимающихся разными видами единоборств.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Данное исследование проводилось на базе спортивных клубов и секций, занимающихся подготовкой спортсменок юношеского возраста, в разных видах женских единоборств, с участием 271 спортсменки. Уровень спортивного мастерства – от III-I спортивного разрядов в своих дисциплинах, до кандидата в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС). Стаж занятий разными единоборствами – от 2 до 9 лет. Интенсивность занятий – от 4 до 6 раз в неделю, от 2 до 4 часов на 1 тренировку, в зависимости от уровня квалификации спортсменки. Средний возраст спортсменок – 18,73±0,96 лет, что соответствует показателям юношеского возраста [5].

Для достижения цели исследования, нами были использованы такие антропометрические методы, как определение ширины плеч (см), и ширины таза (см), показатели которых необходимы для определения индекса полового диморфизма (ИПД) по методу, предложенному J. M. Tanner и W. A. Marshall [1, 2, 4, 5]. По полученным значениям ИПД, у спортсменок проводилось соматотипирование, с определением у них гинекоморфного, мезоморфного и андроморфного половых соматотипов [1, 2]. Для определения типа гендерной принадлежности применялась методика гендерной идентификации типа личности (ГИТЛ), с применением, предложенного О. Г. Лопуховой опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Bem sex role inventory»), содержащая 27 пунктов, и с оценкой каждого пункта шкалой, от 1 до 5 баллов [1, 3]. Был применён метод литературного анализа доступных источников информации, метод математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

После проведения необходимых для определения ИПД, антропометрических измерений ширины плеч и таза и математических расчётов, было проведено соматотипирование [1, 2, 4, 5]. В 9 группах спортсменок юношеского возраста ($n = 271$), после обработки и анализа полученных результатов значений ИПД, были получены следующие варианты соматотипов, которые представлены в табл. 1 ($p \leq 0,05$):

Среднее значение ИПД во всей группе составило 80,34±1,07 у. е., что

Таблица 1

Варианты половых соматотипов у спортсменок юношеского возраста

Гинекоморфный половой соматотип (менее 73,1 у. е.)	Мезоморфный половой соматотип (от 73,1 до 82,1 у. е.)	Андроморфный половой соматотип (более 82,1 у. е.)
Бои без правил (*n*=21)		
71,14±0,76 3 (14,29 %) спортсменки	79,14±1,12 17 (80,95 %) спортсменок	82,34±0,53 1 (4,76 %) спортсменка
Кикбоксинг (*n*=23)		
69,78±0,76 4 (17,39 %) спортсменки	78,54±0,63 17 (73,91 %) спортсменок	82,41±0,18 2 (8,70 %) спортсменки
Киокушинкай – каратэ (*n*=29)		
70,11±086 5 (17,24 %) спортсменок	77,45±052 21 (72,41 %) спортсменка	83,23±0,1 3 (10,35 %) спортсменок
Панкратион (*n*=23)		
68,43±1,04 4 (17,39 %) спортсменок	79,67±0,81 17 (73,91 %) спортсменок	84,14±0,23 2 (8,70 %) спортсменки
Вольная борьба (*n*=27)		
71,53±065 6 (22,22 %) спортсменок	80,56±0,31 18 (66,67 %) спортсменок	84,02±1,02 3 (11,11 %) спортсменки
Тхэквон-до (*n*=25)		
69,11±0,24 5 (20,00 %) спортсменок	80,14±0,93 17 (68,00 %) спортсменок	82,77±089 3 (12,00 %) спортсменки
Самбо (*n*=39)		
72,14±053 4 (10,26 %) спортсменки	81,54±0,78 31 (79,49 %) спортсменка	83,17±1,11 4 (10,26 %) спортсменки
Греко-римская борьба (*n*=49)		
69,45±067 8 (16,33 %) спортсменок	79,56±1,13 36 (73,47 %) спортсменок	82,19±073 5 (10,20 %) спортсменок
Дзюдо (*n*=35)		
71,58±1,05 5 (14,28 %) спортсменок	80,04±1,07 26 (74,29 %) спортсменок	84,16±0,34 4 (11,43 %) спортсменки

Таблица 2

Значения ГИТЛ в исследуемой группе спортсменок

Феминный тип ГИТЛ	Андрогинный тип ГИТЛ	Маскулинный тип ГИТЛ
Бои без правил (*n*=21)		
4 (19,05 %) спортсменки	16 (7619 %) спортсменок	1 (4,76 %) спортсменка
Кикбоксинг (*n*=23)		
5 (21,74 %) спортсменки	15 (65,22 %) спортсменок	3 (13,04 %) спортсменки
Киокушинкай – каратэ (*n*=29)		
6 (20,69 %) спортсменок	19 (65,52 %) спортсменка	4 (13,79 %) спортсменок
Панкратион (*n*=23)		
6 (26,09 %) спортсменок	13 (56,52 %) спортсменок	4 (17,39 %) спортсменки
Вольная борьба (*n*=27)		
4 (14,82 %) спортсменок	19 (70,37 %) спортсменок	4 (14,82 %) спортсменки
Тхэквон-до (*n*=25)		
6 (24,00 %) спортсменок	14 (68,00 %) спортсменок	5 (20,00 %) спортсменки
Самбо (*n*=39)		
4 (10,26 %) спортсменки	31 (56,00 %) спортсменка	4 (10,26 %) спортсменки
Греко-римская борьба (*n*=49)		
10 (20,41 %) спортсменок	33 (67,35 %) спортсменки	6 (12,25 %) спортсменок
Дзюдо (*n*=35)		
4 (11,43 %) спортсменок	26 (74,29 %) спортсменок	5 (14,29 %) спортсменки

соответствует значениям мезоморфного соматотипа. После анализа результатов проведённого соматотипирования в каждой из групп было установлено, что в них доминируют юные спортсменки с мезоморфным (переходным) половым соматотипом, который был определён у 200 (73,80 %) из них. Инверсивный андроморфный половой соматотип был определён у 27 (9,96 %) спортсменок, гинекоморфный половой соматотип был определён у 44 (16,24 %) из всей группы. После проведения индивидуального заполнения спортсменками опросника О. Г. Лопуховой, для определения их ГИТЛ [1, 3], были получены результаты, представленные в табл. 2.

Анализ показателей ГИТЛ у спортсменок показал, что у 186 (68,64 %) из них был определён андрогинный (переходный) тип ГИТЛ и у 36 (13,28 %) – инверсивный, маскулинный тип ГИТЛ. При сравнительном анализе значений ИПД и ГИТЛ, определено, что у этих юных спортсменок, под воздействием интенсивных физических и психоэмоциональных нагрузок, происходят как соматические изменения их биологического пола, так и психологические инверсивные изменения самоидентификации их гендерного типа личности.

ВЫВОДЫ

1. Выявлено, что среди всех спортсменок, в каждом из видов единоборств, подавляющее число юных спортсменок имеют переходный, мезоморфный и инверсивный, андроморфный половой соматотип.

2. Было определено, что в исследуемой группе, вне зависимости от представленного вида женских единоборств, имеются проявления изменённых показателей гендерной самоидентификации типов личности, в особенности у спортсменок, представительниц инверсивных половых соматотипов.

Уважаемые читатели! Данная статья, является логическим продолжением серии статей, посвящённых медико-биологическим особенностям современно женского спорта, в т. ч., и в женских единоборствах.

Список литературы

1. Бугаевский К. А. Особенности значений полового диморфизма и показателей гендерной идентификации типа личности у спортсменок в ряде игровых командных видах спорта / К. А. Бугаевский, М. В. Михальченко // Український журнал медицини, біології та спорту. – 2017. – № 1. – С. 209–214.
2. К вопросу об инверсии показателей полового диморфизма у представительниц маскулинных видов спорта / В. Б. Мандриков, Р. П. Самусев, Е. В. Зубарева, Е. С. Рудаскова, Г. А. Адельшина // Вестник ВолгГМУ. – 2015. – № 4 (56). – С. 76–78.
3. Лопухова О. Г. Опросник «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Bem sex role inventory») / О. Г. Лопухова // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 1–8.
4. Семёнов М. М. Соматотип женщин-борцов высокой квалификации различных весовых категорий в аспекте полового диморфизма / М. М. Семёнов, К. Э. Мартиросова, Э. Г. Мартиросов // Вестник Московского университета. Серия XXIII. Антропология. – 2016. – № 4. – С. 92–100.
5. Ткачук М. Г. Спортивная морфология: учебник / М. Г. Ткачук, Е. А. Олейник, А. А. Дюсенова; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2019. – 290 с.

КЛАССИЧЕСКАЯ И ВОЛЬНАЯ БОРЬБА В ОТРАЖЕНИИ СРЕДСТВ КОЛЛЕКЦИОНИРОВАНИЯ

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 нового, проведённого исследования, касающегося изучения представленности в средствах коллекционирования (филателия, фалеристика, нумизматика) данных о классической и вольной борьбе, спортсменах и тренерах, соревнованиях разного уровня по этим видам единоборств.
Ключевые слова: вольная борьба, классическая борьба, филателия, почтовые марки и конверты, нумизматика, памятные монеты и медали, фалеристика, наградные знаки и значки.

1. ВВЕДЕНИЕ

Память о событиях прошлого, сохранённая для потомков, очень важна и востребована! Это касается всех сфер жизни человека, в том числе и занятий спортом. За последние два столетия в мире было проведено большое число локальных и всемирных соревнований, чемпионатов разных континентов и Олимпийских Игр, с представлением на них многих видов спорта. На Олимпиадах, начиная с самых первых, и до сегодняшнего дня, всегда представлен такой вид спорта, как борьба. На сегодняшних соревнованиях выступают единоборцы, представляющие дзюдо, самбо, каратэ, тхэквондо, бои без правил. Но, неизменно, основным видом борьбы является греко-римская, или классическая борьба, а также вольная борьба. В последние годы, практически во всех видах единоборств, активное участие начали принимать и женщины, успешно «осваивая» и другие, считавшиеся ранее «исконно мужскими», виды спорта. За многие десятилетия, в основном в XX и XXI веке, память о проводимых в разные годы и в разных странах соревнованиях разного уровня сложности была сохранена в таких средствах коллекционирования:

- филателия – на почтовых марках, конвертах, блоках, малых марочных листах и картмаксимумах;
- в нумизматике – на памятных монетах, настольных памятных медалях;
- в фалеристике – на памятных знаках, наградах и значках [1].

В данной статье, которая является логическим продолжением ранее вышедших статей по истории единоборств, в отражении средств коллекционирования, речь пойдёт о греко-римской (классической) и вольной борьбе.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Начать свой рассказ о представленности истории классической (греко-римской) и вольной борьбы в средствах коллекционирования хотелось бы с коллекционной подборки, разных стран мира, сюжет которых посвящён одному из всемирно известных в этих видах спорта борцу конца IX-го – начала XX-го века – Иване Поддубном, а также о других борцах того периода времени. Эти коллекционные материалы представлены на рис. 1 [2, 3, 6, 9, 11].

Далее, на рис. 2, представлена большая подборка почтовых марок XX-го, XXI-го века, посвящённая проводимым в этот период времени соревнованиям разного уровня во всём мире. Хотелось бы отметить, что почтовых марок, как и других коллекционных материалов, посвящённым этим видам борьбы, так много, что в рамках этой статьи все представить просто невозможно. В связи с этим, мы отобрали наиболее яркие и интересные, по мнению автора, коллекционные материалы [7, 8, 9, 10, 11].

В самом начале представлены почтовые марки и конверт, посвящённые соревнованиям борцов в Древней Греции, а затем – современных атлетов.

Следующая большая подборка филателистических материалов, представленная на рис. 3, посвящена презентации красочных, современных почтовых блоков, посвящённых греко-римской и вольной борьбе [7, 8, 9, 10, 11]. На этих блоках представлены элитные борцы, участники и победители Олимпийских игр в Москве (1980), Сиднее (2000), Рио-де Жанейро (2016), мировых соревнований в Корее (1986) и в 2018 году.

На рис. 4 представлена небольшая подборка почтовых конвертов, как художественных маркированных (ХМК), так и конвертов первого дня (КПД), посвящённых греко-римской, и вольной борьбе [7, 8, 9, 10, 11].

На рис. 5 представлена небольшая подборка картмаксимумов и почтовая карточка, посвящённая греко-римской и вольной борьбе [7, 8, 9, 10, 11].

Следующая коллекционная подборка, представленная на рис. 6, посвящена памятным и наградным медалям, вручаемым за участие в соревнованиях разного уровня по греко-римской и классической борьбе [3–5].

На рис. 7, представлена большая подборка памятных монет, разных годов выпуска, и выполненных из разных типов металлов (золото, серебро, бронза), посвящённых разным спортивным соревнованиям разных лет (чемпионаты мира, Европы, Азии, Олимпийские Игры) [12, 13]. В начале подборки представлены серебряные античные монеты с изображением борцов [1].

На рис. 8 представлена подборка памятных значков и наградных знаков, посвящённых соревнованиям разного уровня, разных годов проведения, ряда стран мира [3–5, 7, 8].

Рисунок 1. Подборка коллекционных материалов, посвящённая известным борцам XX века

Рисунок 2. Почтовые марки, посвящённые греко-римской (классической) и вольной борьбе

Рисунок 3. Подборка почтовых блоков, посвящённых Олимпийским и мировым чемпионам в греко-римской и вольной борьбе

Рисунок 4. Подборка почтовых конвертов, посвящённых греко-римской и вольной борьбе

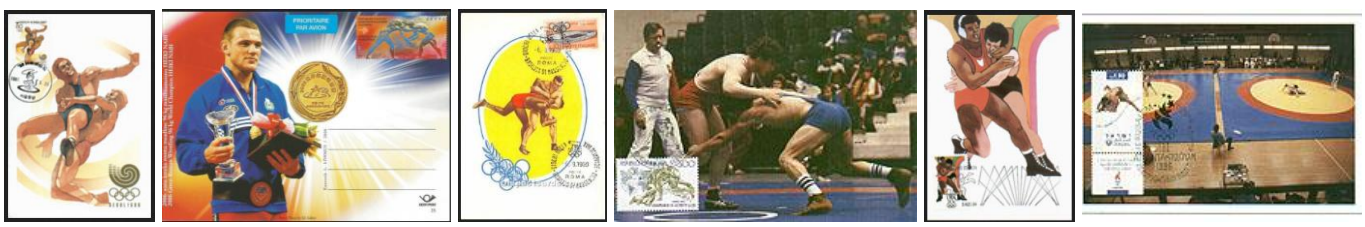


Рисунок 5. Картмаксимумы, посвящённые классической и вольной борьбе

Рисунок 6. Памятные медали, посвящённые классической и вольной борьбе

Рисунок 7. Подборка памятных монет, посвящённых греко-римской и вольной борьбе

Рисунок 8. Подборка памятных и наградных знаков и значков, посвящённых соревнованиям разных лет по классической и вольной борьбе

Уважаемые читатели, на этом завершён рассказ, посвящённый представленности таких видов единоборств, как греко-римская и вольная борьба, в таких средствах коллекционирования, как филателия, нумизматика, фалеристика и бонистика. В следующей статье будут представлены коллекционные материалы, представляющие национальные виды единоборств, ряда народов и стран мира.

Надеюсь, что Вам понравится эта моя статья. Если у Вас возникнут вопросы, пожелания и предложения – готов всё это обсудить вместе с Вами!

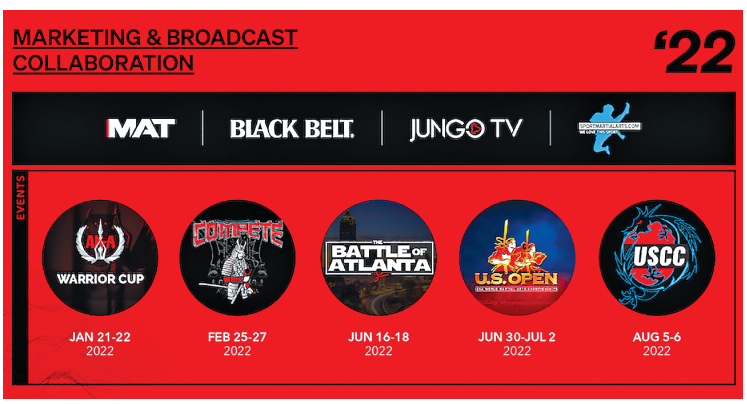
ВЫВОДЫ

1. Современные средства коллекционирования, в полном объёме, ярко и информативно, могут представить любой вид современных единоборств.

2. Представленные в статье текстовые и иллюстративные материалы, могут быть интересны и полезны, как спортсменам и тренерам, коллекционерам, так и всем тем, кто интересуется историей спорта и, в частности, единоборств.

Литература

1. Бугаевский К. А., нужно подставить ссылку – Единоборства на памятных монетах мира / К. А. Бугаевский // Боевые искусства. Пути совершенства. – Харьков. – 2019. – № 2. – С. 21–25.
2. Знаки Поддубного. Коллекционная история легендарного турнира – Федерация спортивной борьбы России. Федерация спортивной борьбы России URL: https://Поддубный» на интернет-аукционе Мешок (дата обращения 03.10.2021).
3. Значки, борьба | Festima.Ru – Мониторинг объявлений URL: https://festima.ru (дата обращения 03.10.2021
4. KamaCoin – Набор значков Борьба 38 шт все разные URL: https://kamacoin.ru (дата обращения 03.10.2021).
5. Реслинг vintage sports pins – огромный выбор по лучшим URL: https://eBay (дата обращения 03.10.2021).
6. 10+100 РУБЛЕЙ – ЕЙСК – Музей Поддубного, НАБОР МОНЕТА+БАН. URL: https://купить монеты в городе Ставрополе (дата обращения 03.10.2021).
7. Amateur Wrestling Links Page 1 by Tom Fortunato, Rochester. URL: https://Wrestlingsbest (дата обращения 03.10.2021).
8. Amateur Wrestling Collectibles Gallery – Coins 2 by Tom Fort. URL: https://WrestlingsBest.com (дата обращения 03.10.2021).
9. Has there been a Coronavirus-themed stamp issued yet? – Page 2 – Postage Stamp Chat Board & Stamp Forum. URL: https://stampboards.com (дата обращения 03.10.2021).
10. Stamp: Freestyle wrestling (Sierra Leone 1990) – TouchSta. TouchStamps (дата обращения 03.10.2021).
11. Used stamps – ANDORRA ANDORRE Postes (2021) – Homenatge esforços tothom davant COVID-19 – Timbre, sello, stamp COIN DATÉ Date postmark. URL: https://delcampe.net (дата обращения 03.10.2021).
12. Wrestling on coins. URL: https://worldofcoins.eu (дата обращения 03.10.2021).
13. Wrestling on coins. URL: https://World of Coins (дата обращения 03.10.2021).



РОЖДЕНИЕ ЯПОНИИ

РОЖДЕНИЕ ЯПОНИИ С МОРЯ

Боги Идзанаги и Идзанами когда-то стояли на парящем небесном мосту, смотрели на бескрайнее синее море. Они спросили друг друга, есть ли земля в бесконечных водах, бросили украшенное небесными драгоценностями копье и стали искать его, взбудоражили море, которое намочило наконечник копья, и капля соли, капавшая с копья, свернулась и образовала остров. Они спустились и воздвигли небесный столп, изгнавший небо и землю. Там они построили дом посреди света – они объединились и породили острова Японии. Богиня Идзанами родила вещи мира, горы, деревья, животных на суше и воде и всех других богов.

Четыре основных острова Японии включают около 3500 небольших островов, которые выступают из могучих гор в Тихом океане, а новые вулканические острова все еще зарождаются из моря. Огненные горы – это то, что японцы называют горами, которые до сих пор извергают огонь, пепел и камни. Земная кора в Японии более активна, чем где-либо еще в мире. Земля сотрясается несколько тысяч раз в год. Страна будет затоплена, горные села будут похоронены, города будут разрушены. Слово цунами (tsu = = гавань и nami = волна), обозначающее огромную океанскую волну после землетрясения, пришло из японского языка. Тайфуны также часты на побережьях. Японцы тысячелетиями жили с опытом, которого не было – непостоянство вездесуще. Природу нельзя контролировать. Жизнь и смерть, творение и разрушение неразрывно связаны – противоположности сливаются в единство.

80 % Японии состоит из гор. Люди селились на побережьях и в долинах рек между крутыми горами. Они теснятся вместе и используют жилое пространство. Путь в следующую деревню был трудным, поэтому люди жили в устойчивых закрытых деревенских общинах и мало контактировали с внешним миром. Это групповое мышление по-прежнему формирует японское общество сегодня. Расположение острова позволило Японии на протяжении столетий развиваться в полном единстве. Но маятник крайностей неоднократно качался в истории Японии. Постоянно находясь под угрозой стихийных бедствий, люди всегда мечтали о лучшей жизни по ту сторону моря, они мечтают о расстоянии. В японской мифологии рай не в небе, а за горизонтом. Поэтому японцы рано уехали, чтобы получить знания и опыт в далеких странах. Ни одна другая страна не вбирала в себя иностранные знания с таким энтузиазмом, как Япония, чтобы они обещали лучший мир в будущем. Свое и чужое слились в новую единицу. Это создало уникальную культуру.

«Японцы тысячелетиями жили с опытом, которого не было – непостоянство вездесуще. Природу нельзя контролировать»

Это был бог Сасу Ноо, младший брат богини солнца Аматэрасу, дети Изагани и Идзанами, которые разрушили рисовые поля и преследовали его сестру во дворце – он осквернил чистое окружение богини солнца Аматэрасу, опозоренные пали в бушующий гнев небесной скальной пещере обратно. С этого момента повсюду была тьма. Все боги отчаянно столпились перед каменной пещерой, но Аматэрасу проигнорировал их просьбу выйти. Затем собрание посадило священное дерево перед входом в пещеру, разве-сило его драгоценностями, подношениями и большим зеркалом, и драгоценностями. Зеркало до сих пор являются одним из знаков отличия императорской короны – и позволили птицам щебетать, как если бы это было день, но все напрасно. Наконец, Ама-но Усумэ, небесная танцовщица, забралась на перевернутое корыто и исполнила двусмысленный танец. Боги рассмеялись.

Женское любопытство охватило угрюмую Аматэрасу, она немного приоткрыла дверь своей каменной пещеры, увидела себя в зеркале, женское тщеславие пересилило ее горе, и она полностью вышла из пещеры. Уловка богов восторжествовала, и на земле снова появилось солнце.

ПУТЬ БОГОВ

Чтобы не оказаться во власти разрушительной силы природы, люди обратились за помощью к богам, и именно

так возник синтоизм – старейшая религия Японии.

Синтоизм называют путем богов. Японские боги любят веселье и смех, разрушающие чары смерти. Вот почему миф о танце перед каменной пещерой до сих пор исполняется танцорами в масках на синтоистских фестивалях.

Перед синтоистской церемонией люди очищаются, чтобы освободиться от влияния злых духов и мира мертвых. В синтоизме чистота занимает место обучения, ритуал очищения берет на себя роль литургии. Синтоистские хиротонии до сих пор проводятся в Японии по каждому важному случаю: крещение кораблей, открытия при строительстве новых домов, при открытии улиц и во время сбора урожая, открытия Додзё. Во всех этих случаях нет проповеди и нет учения. Священники синтоизма совершают обряд очищения, размахивая ветвями священного дерева, которое предназначено для благоволения богам и удержания от всего зла, точно так же, как каждый японец символически очищает себя перед входом в священное место, наливая чистую воду к себе в рот перед входом. Прослеживаются омовения бога Изанаги. Божественно вдохновленные священники молятся, поют и танцуют, чтобы призвать ками, божественные существа неба и земли. Говорят, что они празднуют вместе с людьми, чтобы принести им счастье, богатство и плодородие. Ками – это боги, духи или силы природы, живые и умершие люди, животные и растения, горы и моря. Ками – это все, что внушает благоговение.

БУДДИЗМ

Помимо синтоизма, в VI веке распространение получил буддизм. Корейские монахи познакомили его с китайским языком и письменностью.

Это было похоже на культурный шок, перевернувший жизнь с ног на голову, потому что в Японии раньше не было собственного сценария.

В то время как синтоизм – это популярное верование, которое не знает догм, буддизм – это книжная религия с универсальными утверждениями: священный текст, сутры записывают откровение. Но письмо также означает регулирование. Однако буддийские секты не терпели разнообразных региональных различий, как в синтоизме. Образованный высший класс смог узаконить свою власть с помощью письменных команд и теперь в большей степени поставил себя во главе централизованного государства. В 594 году принц Шотоку объявил буддизм государственной религией и написал конституцию – старейший закон Японии.

Лейтмотив синтоизма – жизнеутверждающий и счастливый. С другой стороны, буддизм стремится к просветлению и освобождению от этой жизни через аскетизм и медитацию. Но противоположности составляют в Японии единство. Сегодня синтоистские и буддийские обряды в равной степени входят в повседневную жизнь многих японцев. Вы женитесь в соответствии с синтоистским ритуалом, и заупокойную мессу читает буддийский священник. Буддийские храмы и синтоистские святыни во многих местах стоят бок о бок. Богиня солнца Аматэрасу стала воплощением великого японского солнечного Будды. Согласно легенде, Тэнно, небесный правитель и император, тоже происходит от богини солнца. Япония – старейшая монархия в мире. От символа солнца и происхождения, возникшего в 7-м веке, в 19 веке Япония получает официальное название страны восходящего солнца.

Гигантские рога раковины знаменуют начало буддийской церемонии. Его пронзительный звук предназначен для внутреннего очищения человека и подавления тех сил, которые могут помешать его спасению. Ритуалы приглашают людей следовать по пути спасения Будды. Перкуссионные инструменты отмечают станции этого внутреннего путешествия. Деревянные палки и поющие чаши, ручные кубики, гонги, тарелки – они также структурируют повседневную жизнь монастырей. Однако в центре внимания церемонии – пение.

Пение священных текстов, сутр – это то, что японцы называют шомио, что буквально означает ясность голоса. Сёмио поёт всегда единодушно. Только когда все голоса этого мира сливаются в один голос, они становятся ближе к голосу Будды. Слово «будды» становится мелодией, только звук обладает магической силой. Монах выражает хвалу, поклонение и жертвоприношение своей песней. Он жертвует звуком своего голоса и идет по пути просветления с медитативным пением для себя.

МИР ПРЕКРАСНОГО ПРИНЦА ГЭНДЗИ

Великолепные старые здания старой столицы Нары свидетельствуют о политической и культурной мощи буддийских священников. Не в последнюю очередь для того, чтобы обуздать эту власть, император Камму построил новую светскую резиденцию в конце 8-го века и назвал ее Хэйан-кё – столицей мира (нынешний Киото).

Он держал священников на расстоянии, все святыни и храмы теперь были за городом. Модель представляла собой, как в Наре, так называемой столице вселенной, столицу Китая Чанъань (сегодняшний Сиань) – структуру, похожую на шахматную доску. А через 20 лет в сегодняшнем Киото у Хэйан-кё было полмиллиона человек. Влияние Китая и Кореи было огромным. Придворная элита овладела языком, искусством и архитектурой, наукой и администрацией, придворным этикетом и едой палочками. Пока правительство внезапно не разорвало дипломатические отношения с Китаем в конце 9 века, после чего китайская империя рухнула. Япония вернулась к себе.

В известном романе о прекрасном принце Гэндзи фрейлина Мурасаки Сикибу описывает жизнь знати в то время, защищенную от внешнего мира. Фермеры, рыбаки или ремесленники редко появлялись в нем – хотя бы в виде угрожающих варваров, не знающих ни обычаев, ни поведения. Императорский двор, напротив, предан роскоши и изящным искусствам. Дамы и господа в императорском дворце проводят свои дни за поэзией, музыкой и тайными любовными интригами. Строгий этикет регулирует повседневную жизнь. Иерархия в семье определяет каждую деталь. Даже количество складок на складном веере выдает звание женщины.

Истории о принце Гэндзи, пышных фестивалях и мрачных апокалиптических настроениях оказали влияние на японскую культуру так же сильно, как и древние мифы. Принц по-прежнему очень популярен благодаря своей любви к красоте в искусстве и природе. Даже последняя купюра в две тысячи иен имеет мотив Гэндзи. Художников всегда тянуло к изящным принцам. Еще в XII веке его любовные похождения были стали ролями в картинках – предшественниками сегодняшней манги и анимационных фильмов. Однако название «Манга» было изобретено намного позже. Известный художник по дереву Кацусика Хокусай назвал один из своих эскизных листов манга, что означает нечто вроде спонтанного рисунка. Цветными гравюрами на дереве, которые можно было воспроизвести в большом количестве, художники иллюстрировали повседневные события, как и в сегодняшних СМИ. Иллюстрированные буклеты имеют в Японии древнюю традицию. Карикатуры животных исследовали человеческие слабости, гротескные призраки и демоны. Они являются предками популярных ныне покемонов, маленьких карманных монстров, которые в течение целого десятилетия также покоряли многих.

В японской культуре изображение преобладает над письмом, а форма – над смыслом. Как и в Китае, в Японии каллиграфия, письмо кистью и тушью были связаны с живописью. Писание оторвалось от смысла и превратилось в чистую форму. Китайские иероглифы не могли адекватно представлять японский язык, поэтому некоторые иероглифы имели несколько значений. Во времена принца Гэндзи письменность была предназначена только для мужчин, как официальная письменность властей, науки и духовенства. Для написания прозы все женщины использовали новую слоговую азбуку. Преобладание женщин в эту эпоху уникально в мире. Сегодня японцы используют смесь разных шрифтов. Но язык в Японии по-прежнему определяется положением, мужчины говорят иначе, чем женщины – начальство использует другие слова, чем подчиненные. Даже сегодня у японцев есть восемь различных форм обращения. Возраст и социальное положение, вежливость, уважение и чувства определяют выбор слов и тон голоса.

«Влияние Китая и Кореи на Японию было огромным, пока правительство внезапно не разорвало дипломатические отношения с Китаем, после чего китайская империя рухнула, а Япония вернулась к себе»

Женщина с ее мягким, гибким языком никогда ничего не потребует и не критикует. Более того, своими словами и жестами она создает атмосферу, в которой другой человек открывает свое сердце и, наконец, чувствует, что он сам пришел к мысли или выводу.

Подарок принца Генижа по сей день влияет на повседневную жизнь. В Японии формирование характера означает, прежде всего, обучение и соблюдение всех правил. Книги о поведении все еще процветают.

ПРИДВОРНАЯ МУЗЫКА – ГАГАКУ

Искусство процветало в прекрасной придворной обстановке. Музыка была из Кореи. В Японию пришли Китай и Индия, а вместе с ними и музыкальные инструменты. Они практически не изменились за века. Но не все они пришли по вкусу японскому двору. В IX веке, когда правители все больше освобождались от влияния Китая и Кореи, они привели придворный музыкальный ансамбль в единую форму – репертуар и инструменты были тщательно определены. Так возникла гагаку, японская придворная музыка. «Га» означает «элегантный и изящный» – «гаку» просто означает музыку. Бамбуковый гобой хичинки своим настойчивым звуком задает тон.

Бамбуковый гобой и бамбуковые флейты (Ryûteki) играют главную мелодию – нежную, элегантную линию. Сферические звуки ротового органа Сё, его плавные вдохи и выдохи окутывают эту мелодию и погружают ее в струящийся свет. Передний план и задний план становятся единым целым, так же как человек едины с природой и вселенной. Предшественником японского ротового аппарата является китайский чжэн. Легенда гласит, что он был создан по образу мифической птицы, повелительницы воздуха. Лютня и цитра струнных инструментов также играют вокруг основной мелодии. Во времена двора японская цитра кото считалась лучшим из всех инструментов. Они происходят от китайца Чжэн (Гучжэн), форма которого, согласно легенде, представляет собой дракона. Существо, которое приносит счастье и защиту человеку и обещает долгую жизнь. Когда император был частью ансамбля гагаку, он играл на кото.

Репертуар придворной музыки по-прежнему включает 90 произведений, которые исполняются в Императорском дворце Токио, а также в Осаке и Наха. Самая известная и популярная пьеса называется «Музыка потустороннего мира», и сейчас ее часто играют на свадьбах и фестивалях синтоистских святилищ.

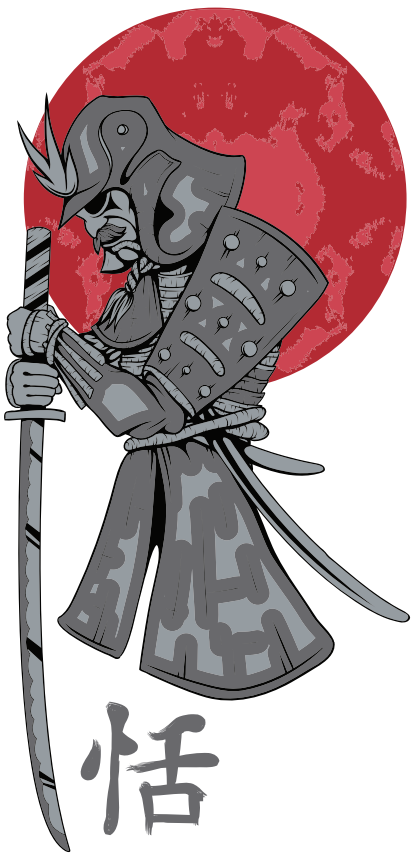
ВЛАСТЬ СЕМЕЙ ВОИНОВ – ЭПОС ХАЙКЕ, – КРАСОТА СМЕРТИ

Чувственный и великолепный придворный мир в Хэйан-кё (Киото), столице мира, почти незаметно приближался к своему падению. Придворная

знать была слишком занята собой и потеряла контроль над большими землями. Губернские князья вооружались против столицы. После ожесточенных боев между большими кланами к власти пришло около 1200 самурайских семей, на острие которых стоял великий генерал Сёгун. Он выбрал Камакура (Камакура – город примерно в 50 км к юго-западу от Токио) в качестве своего военного штаба. Началось время войн и народных восстаний. Борьба за власть дала материал для бесчисленных стихов, рассказов и картин. Прежде всего, знаменитый эпос Хайке, повествующий о взлете и падении могущественной семьи Хайке (Хайке Моногатари), является эпическим свидетельством борьбы Минамото и Тайра за господство в Японии в конце XII века. Это так же важно для японской истории, как «Песнь о нибелунгах» для германской культуры.

В то время слепые странствующие монахи бродили по стране и рассказывали истории, залитые кровью, и сопровождали друг друга на Biwa, четырехгранной лютне.

Колокол монастыря провозглашает скоротечность всех земных дел. Цвет деревьев раскрывает вечную истину о том, что все, что цветет, неизбежно увядает. Человек в своем высокомерии тоже долго не живет. Это похоже на сон весенней ночью. Даже самый храбрый герой в конце концов погибает. Ветер гонит перед собой не что иное, как пыль.



«Дух самурая – смерть. Только те, кто преодолел проблему смерти, являются настоящими самураями»

Сказки о воинах этого времени поют песню быстротечности. Образ повторяется снова и снова: одинокий рыцарь идет по покрытому трупами полю битвы и играет на своей флейте грустную мелодию.

Дух самурая – смерть. Только те, кто преодолел проблему смерти, являются настоящими самураями.

Смерть даже приобрела эстетическую ценность, харакири, мучительное самоубийство было прекрасным. Через него самураи благородно наказывают друг друга или осуждают несправедливость. С ним они избежали позора плена и продемонстрировали свою преданность до смерти.

Даже в 1945 году, после капитуляции во время Второй мировой войны, высокопоставленные японские офицеры покончили с собой, перерезав себе живот танто – там, где хара является центром существования.

Сейчас в Японии самый высокий уровень самоубийств в мире.

В 13 веке монгольский правитель Кубилайкаан отправил флот в Японию, чтобы завоевать остров. Битва казалась японцам уже проигранной, когда ночью поднялся тайфун и вражеские корабли затонули. Пять лет спустя монголы снова атаковали, и поднялась еще одна буря. С тех пор японцы верили, что боги послали шторм, чтобы спасти их. Камикадзе, ветер богов. Сотни лет спустя, ближе к концу Второй мировой войны, японцы твердо верили, что боги пошлют им еще один шторм, чтобы избежать поражения. Они отправляли в воздух пилотов, которые бросались со своими самолетами на корабли американцев и, таким образом, увлекали врагов за собой на смерть. Они называли этих летчиков камикадзе, ветром богов. Даже если на этот раз они не проявили милосердия к богам, в Японии по-прежнему прочно укоренилась вера в то, что люди могут преодолевать материальные трудности с помощью духовной силы, потому что дух сильнее материи.

ДЗЕН И МЕДИТАЦИЯ – НА БАМБУКОВОЙ ФЛЕЙТЕ

На поле битвы самураев жизнь и смерть ничего не значили. Учитывается только момент интуитивного и немедленного действия. Многие самураи черпали для этого силы из дзэн. Неслучайно дзен-буддизм, зародившийся в Китае, стал коренным для Японии как раз во времена правления самураев. Его простой аскетический образ жизни и строгая дисциплина подходили воинам больше, чем пышная пышность императорского двора.

Дзен – это не столько учение, сколько религиозная практика, тренирующая разум и тело. Погружение и концентрация высвобождают энергии и силы тела. Таким образом, дзенские монахи хотят преодолеть барьеры мыслей, личных чувств и настроений. Подобно тому, как облака плывут над высокой горой, монах дзэн также позволяет своим мыслям спокойно проходить мимо него, не застревая и не влияя на них. Поскольку мысли и чувства непостоянны, человеческое эго – иллюзия. Боль, страдание и смерть приобретают новое значение. Цель – просветление, непосредственное переживание истины в последней инстанции. Оставаясь тихо в позе лотоса, дзенские монахи очищают свой ум от отвлекающих мыслей, мнений и предрассудков. Кроме того, они уделяют все внимание всему, что делают.

В том, что видимо, должно быть только то, что видно; в том, что слышно, может быть только то, что слышно; в том, что чувствуется, может быть только то, что чувствуется; в том, что является мыслью, может быть только то, что дается мыслью.

Осознанное и спокойное дыхание играет важную роль в дзен, оно тренирует концентрацию и освобождает от эго. Дыхание – это жизнь. Первые монахи превратили дыхание в звук и соединили упражнения Дзен с музыкой. Они погрузились в игру на сякухати (японская продольная флейта) на бамбуковой флейте.

Играющий на сякухати концентрируется на своем уме и дыхании устойчивыми тонами. Дыхание несет звук. Сякухати становится инструментом дзэн. Когда ум становится просветленным, дыхание становится умом. Если ум неподвижен, дыхание совершается. Это означает полное погружение в дзен.

Материал для публикации в первоисточнике на немецком языке любезно предоставил главный редактор Aïkido Journal Horst Schwickerath
Перевод Катерина Шматько

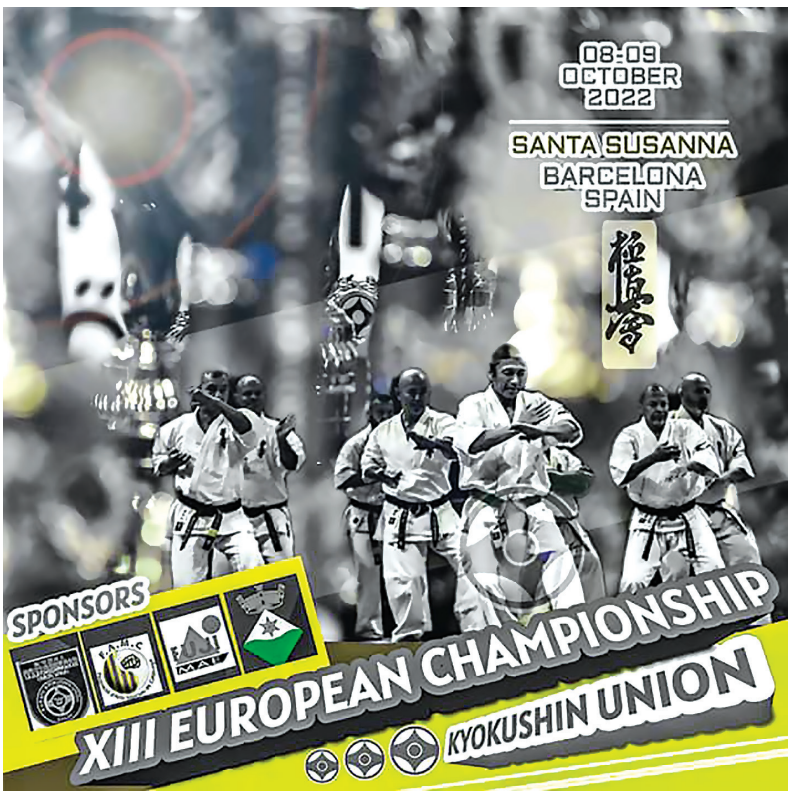
Продолжение следует

COMBAT FEDERATION
BRAVE
BEAST
CHAMPIONSHIP FEDERATION
ROAD TO BRAVE® CF
8TH JAN 2022 | SOUTH KOREA

2022
FULLCONTACT KARATE
PRAGUE OPEN
フルコンタクト空手・プラハオープン
No matter how strong the rival, the just will always win.
Mas Oyama
PARTNER TURNAJE:
MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 2
Místo konání:
T. J. Sokol Praha
www.sokolvinohrady.cz
Polská 2400/1
Praha 2, Vinohrady
Zahájení soutěže: 11:00
19.02.2022
www.pragueopen.info
KATANA
WWW.SK-KATANA.CZ
CFKO
CZECH FULLCONTACT KARATE ORGANIZATION
www.cfko.cz
Finančně podporuje:
PRA HA
PRA GUE
PRA GA
PRA G

THE LEAGUE
2022
SEASON OPENER
CHAMPIONSHIPS
SUNDAY JANUARY 23RD
ALL OUT SPORT COMPLEX
300 DIABLO VIEW LANE
CLAYTON, CALIF. 94517
* BEAUTIFUL CHAMPIONSHIP AWARDS
* NEW TAG TEAM & CONTINUOUS SPARRING DIVISIONS ADDED
* NEWLY ADDED SYNC FORMS AGE BRACKETS
* NEW 2022 MOST OVERALL GRAND SERIES FOR THE SEASON
AKA "TRIPLE CROWN SERIES"
FOR REGISTRATION INFO PLEASE
CONTACT US AT: TKATTREG@GMAIL.COM

1st
ALL AFRICAN
ONLINE CHAMPIONSHIPS
MARTIAL-ARTS ALLEGIANCE
WMA
WORLD KARATE-DO ALLIANCE
WKA
Live Streaming
Sunday, 8th May
2022


08-09
OCTOBER
2022
SANTA SUSANNA
BARCELONA
SPAIN
SPONSORS
XIII EUROPEAN CHAMPIONSHIP
KYOKUSHIN UNION

AFCKO
AFRICAN FULL CONTACT KARATE ORGANISATION
TOURNAMENT
THOKOZA
AUDITORIUM HALL
28 MAY 2022
WORLD MARTIAL-ARTS ALLEGIANCE
WMA
WORLD KARATE-DO ALLIANCE
WKA
Contact: Sensei Thulane @ 083 599 5916 / Email: thulane2005@gmail.com

XXII WORLD CHAMPIONSHIPS FSKA
27/28/29/30
OCTOBER 2022
ITALY
SOON NEXT POSTER
FOR LOCATION AND PROGRAMS
FUNAKOSHI SHOTOKAN KARATE ASSOCIATION
FUNAKOSHI KARATE

Official
Announcement
22nd FSKA
World Championships
2022
ITALY
October 27,28.29,30
2022

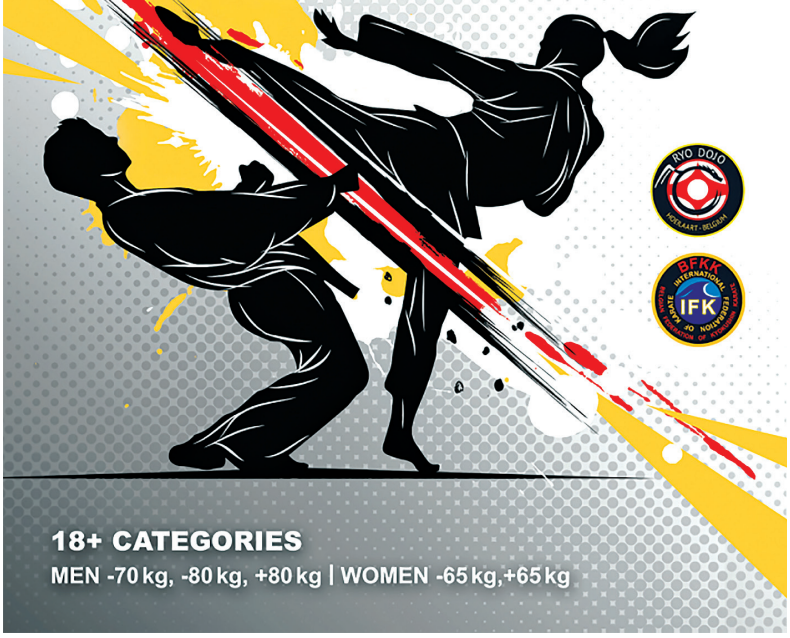
KYOKUSHIN KARATE

BELGIAN KNOCKDOWN CHAMPIONSHIP 2022

30 APRIL 2022

BELGIUM - HOEILAART

(NEAR BRUSSELS)



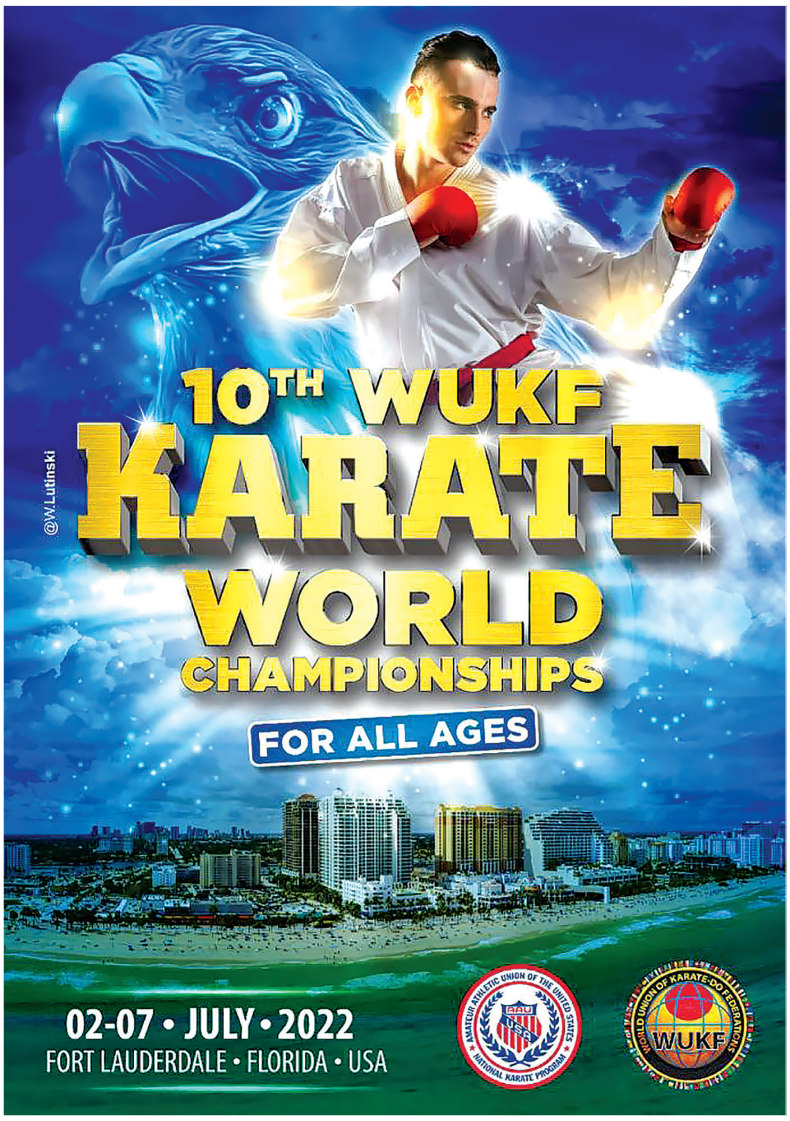
18+ CATEGORIES

MEN -70 kg, -80 kg, +80 kg | WOMEN -65 kg,+65 kg

XI AETF OPEN EUROPEAN CUP

LIGNANO SABBIADORO (UD), ITALY

15-19 JUNE 2022



02-07 • JULY • 2022

FORT LAUDERDALE • FLORIDA • USA

VIII. TAE KWON-DO WORLD CUP

1-9 OCTOBER, 2022

KOPER, SLOVENIA