



«Метод моих тренировок совсем иной, чем у боксеров или борцов. Их целью было повергнуть соперника рядом ударов в движении, я же тренировался с целью повергнуть противника одним ударом. Я думаю, что найдется мало людей, которых я не мог бы победить с первого удара. И если первый удар не получался у меня чисто, противники едва ли выдерживали больше трех ударов. Первый оставивал их, второй заставлял похолодеть, а третий отправлял в аут. Это было тестом силы и тренировок. Если бы я тренировался, как они, я не смог бы победить, используя одну лишь силу»

М. Ояма о своих победах

ВОПЛОЩЕНИЕ ПРИНЦИПА "ICHI GEKI HISSATSU!"

Согласно имеющейся сегодня исторической информации, доступной для ознакомления широкой общественности, основатель киокушин каратэ Масутацу Ояма одержал победу в 270 полноконтактных боях с представителями разных стилей и школ боевых искусств. Только в одном из спаррингов с учеником Х.Отсука была зафиксирована ничья (причём соперник Оямы считал, что если бы бой проходил с полным контактом, победил бы Ояма) и в одной схватке со старым Мастером тайцзы Масутацу Ояма признал, что не может одержать победу.

В схватках Ояма использовал различные подходы к поединку, а его противники не могли представить себе, насколько сокрушительны удары этого человека. На ринге, если он ударял соперника, соперник был сломлен. Если его удар был нацелен в ребра, а противник успевал поставить блок рукой, удар Оямы мог сломать ему плечо или вывихнуть локоть. Сила Масутацу Оямы была слишком велика, чтобы применять ее к другим, даже высоко тренированным профессиональным бойцам. Масутацу Ояма был живым воплощением принципа японских воинов "Ichi geki Hissatsu!" (Один удар, чья-то смерть). Для него, это стало главной целью техники. Хотя Ояма знаменит силой своих ударов ногами в голову, для него грация ударов ногами и замысловатые техники имеют второстепенное значение. Единственный, всепоглощающий удар, согласование ума и духа – вот главная цель и высший уровень технического мастерства каратэ.

Стиль киокушинкай был создан корейцем японского происхождения Оямой Масутацу после второй мировой войны на основе смешения различных стилей японского каратэ и корейских систем рукопашного боя.

В 1951 г. был открыт первый додзё Киокушинкай, что и считается началом школы Киокушин Будо Каратэ. В переводе киокушинкай означает "Общество абсолютной истины". Основная идея заключалась в том, чтобы возродить древнюю традицию боевых искусств в условиях новейшего времени. Реформы Оямы состояли, прежде всего, в возврате к изначальной, традиционной системе обучения, т.е. к созданию «ядра» школы, где ограниченное количество ближайших учеников проходят "посвящение" в сокровенные тайны боевого искусства под руководством самого основателя. Хонбу, головная организация Международной организации Киокушинкай (ИКО), находится в Токио, где и проводятся сезонные сборы ближайших учеников Оямы. Стиль Киокушинкай организационно не входит ни в какие другие каратэ-до. Существует ИКО - международная организация Киокушинкай, причем весьма многочисленная, в рамках которой проводятся соревнования различных уровней, в том числе и чемпионаты мира. Поединки проводятся с полным контактом, без использования защитного снаряжения. Удары руками в голову запрещены, как и удары в спину. Методы обучения отличает большая суровость.



КАТА

Процесс обучения весьма продолжителен, и в нем можно выделить несколько важнейших этапов:

- Общая и специальная подготовка, включающая в себя дыхательные, разминочные и растягивающие упражнения, комплексы ОФП, позволяющие подготовить тело к освоению техники;
- Базовая техника Кихон: изучение стоек, перемещений, ударов, блоков, комбинаций, формальных упражнений (ката);

- Поэтапное освоение свободного боя (кумитэ), в том числе санбон-кумитэ. Базовый спарринг на развитие технических навыков, непрерывный спарринг, направленный на развитие автоматизма и специальной выносливости, мягкие спарринги, жесткие спарринги в контакт, поединки с несколькими противниками одновременно;

- Специальная боевая подготовка и изучение различных видов оружия, использование подручных средств;

- Подготовка к специальным тестам на разбивание предметов (тамесивари), закалка ударных поверхностей. Причем тамесивари рассматривается как способ активной медитации, позволяющий сконцентрировать энергию и волю и направить их на преодоление психологического барьера, возникающего у адепта при разбивании (страх получить травму, нерешительность и пр.);

- Освоение формальных упражнений. М. Ояма подчеркивает важность изучения ката и утверждает, что 50% времени тренировок должно быть посвящено изучению ката. Ката, изучаемые в Киокушин: Тайкеку 1-3, Пинан 1-5, Сантин, Тэнсе, Цуки-но-ката, Янцу, Сайфа, Гэкисай-дай, Гэкисай-се, Сэйэнтин, Канку, Суси-хо, Га-рю, Сэйпай. Дополнительно изучаются: Ура-тайкеку 1-3, Ура-пипан 1-5, Кихон-ката 1-2.



КУМИТЭ

КАТА КИОКУШИН КАРАТЭ

Недопустимо упрощение ката и преобразование их в примитивный набор физических действий, что оскверняет саму идею каратэ как боевого искусства

М. Ояма

Тайкеку - "первопричина", "Великий Предел" (аналогично Тайцзи). Название Тайкеку связывается с умением видеть целое, не сосредоточиваясь на деталях.

Пинан - "мирное сознание", "мир и гармония". Эти ката были созданы Анко Итосу в 1905 г., как версия более сложных китайских форм – Тао. Помимо освоения боевой техники, целью ката является обретение мирного настроения, гармонии тела и духа.

Сантин - "три точки", "три фазы". Является древнейшей ката каратэ, завезенной из Китая на Окинаву Хигаонной и ставшей впоследствии основой обучения в стиле Наха-тэ. Во множестве толкований названия этой ката подчеркивается единство триады различных свойств, развиваемых благодаря Сантин. Это могут быть: знание, дух и техника; сознание, тело и техника; сознание, дух и скорость; внутренние органы, циркуляция крови и нервная система; и наконец, три вида энергии - ки, сосредоточенных на макушке головы (тэнто, в диафрагме (хара) и в нижней части живота (тандэн) . Сантин - это изометрическая ката, в горой каждое движение выполняется с полной концентрацией и дыханием ибуки . Целью

ката является укрепление мышц тела, развитие сильной стойки и правильного дыхания. Одновременно развивается внутренняя энергия (ки) и происходит единение духа и тела.

Тэнсе - "вращающаяся рука", "текущая рука". Ката создана Мияги в дополнение к Сантин и, по мнению Мас. Ояма, может считаться ценнейшей из высших ката.

Сайха (Сайфа) - "предельное разрушение", "большая волна". Название подразумевает выражение предельной телесной мощи, а также решимости и силы духа бусидо, сметающих любые преграды.

Цуки-но-ката - "счастье и удача", "ката цуки". Ката способствует развитию ударной силы в любом направлении.



ТАМЕСИВАРИ

Янцу - полагают, что это было имя китайского наместника на Окинаве. Иногда название ката соотносится с тем, что в повседневной жизненной борьбе необходимо стремиться к преодолению собственной слабости и сохранению чистоты духа.

Гэки(у)сай-дай и Гэки(у)сай-се - "большое и малое разрушение крепости" и "штурм и крепость". Ката созданы Мияги в 1940 г. для обучения сильным и мощным движениям. Ката способствует развитию в перемещениях и комбинациях, а также подвижности и текучести движений. Плавный переход от атаки к защите дает преимущество перед грубой силой.

Канку - "созерцание неба", где "ку" обозначает не только небо, и Вселен-

ную, Пустоту. Первоначальное название - Кушанку – происходит от имени китайского наместника на Окинаве (1756г.), бывшего известным мастером рукопашного боя и часто демонстрировавшего свое искусство. В Канку сохранилось много элементов из его демонстраций. Именно Канку выбрал для своих первых показательных выступлений в Японии Г. Фунакоши (1922г.)

Сэйэнтин - "буря среди покоя", "подавление отступления". Название ката указывает на необходимость преодоления слабости духа, подавления любого желания отступить перед лицом жизненных трудностей. Каждый должен "подавлять отступающее сердце".

Суси-хо - "пятьдесят четыре шага". Берёт начало из стиля Сюри-тэ. Помимо числовой связи названия с количеством движений в оригинальной форме, число "54" имеет внутреннюю связь с философией буддизма.

Гарю - "пробуждающийся дракон". В философском смысле, Гарю - великий человек, остающийся в неизвестности. Ката была создана Мас. Оямой, а название ранее было его псевдонимом. Истинный каратэка развивает в себе дух скромности. Как уклоняющийся дракон, обладая силой, не стремится ее открыть.

Сэйпай - "восемнадцать рук". Высшая ката стиля Наха-тэ. Практикуется в Киокушин, но может рассматриваться как самостоятельная форма.

К изучению и освоению ката уместны высказывания Мастера. Вот как М.Ояма расставлял акценты: «лучше в совершенстве освоить одно формальное упражнение, чем наполовину овладеть многими. Если кто-то практикуется в исполнении формального упражнения 3000 раз, то все вопросы, которые могли бы у него возникнуть, найдут простое разрешение самым естественным образом. Бессмысленно изучение и исполнение ката без тщательной отработки базовой техники каратэ».

КИОКУШИН КАРАТЭ ПРОТИВ МУЭЙ ТАЙ

Одним их противников Масутацу Ояма был мастер муэй тай по прозвищу «Чёрная кобра». Согласно имеющимся сведениям, он был сокрушен Оямой ударом локтя и ногами. Так или иначе, но М. Ояма принял вызов от команды Таиланда на проведение товарищеской встречи «муэй тай против каратэ». Фактически, он был единственным из всех представителей каратэ, который принял вызов: «...если японцы не хотят смириться с признанием каратэ разнообразию танцев, каратисты должны доказывать эффективность своего искусства в боях с любым, кто бросит им вызов», - таков был ответ Оямы тем, кто обвинил его в оскорблении чести традиционного каратэ.

«Мы приняли решение принять участие в состязании против муэй-тай. - сообщил М. Ояма на совещании в своем додзэ лучшим ученикам Куросаке Кэндзи, Окаду Хиробуми, Ояме Ясухико, Фудзиваре Аки и Накамура Тадаси. - Поэтому я хочу, чтобы вы четверо с сэнсеем Куросаки во главе отправились в Таиланд. Вы - представители Кекусинкай и должны победить любой ценой... Я знаю, что обстоятельства могут сложиться для каждого из вас по-разному, но я хочу, чтобы вы оправдали возложенные на вас надежды, и чтобы слава Кекусинкай разнеслась по всему миру».

Организатором встречи выступил Ногуту Осаму, владелец боксерского зала, занимавшийся организацией международных встреч профессиональный боксеров и не раз бывавший в Таиланде. Именно там ему доводилось слышать оскорбительные высказывания тайцев относительно слабости и неэффективности каратэ, ссылавшихся на то, что какой-то японский каратист, принявший участие в состязаниях муэй тай, был нокаутирован с первого же удара.

Японцы в то время имели о технике и тактике муэй тай весьма смутное представление и информацию о противнике вынуждены были собирать «по крупицам». Усиленный месячный курс тренировок включал в себя общефизическую подготовку и отработку комбинаций, рассчитанных на противодействие технике муэй тай. День начинался с тренировки базовой техники (кихон), затем следовали бег на длинные дистанции, спринт, бой с тенью, прыжки со скакалкой. В середине дня приходил черед занятий боксом, спаррингами и работе с отягощениями. Руководил тренировкой сэнсей Куросаки, в те годы близкий к Ояме человек. Он постоянно изобретал новые и новые способы тренировок - то заставлял отрабатывать удары в воде, то плавать против течения, и поддерживал накал своих товарищей, чтобы довести их до пика физической и психической готовности, сделав каратистов Кекусинкай единой сплоченной командой. «Мы знали, что не должны допустить позорного поражения. И благодаря этой суровой правде, наши чувства слились в одно целое, ведь к сохранению чести Кекусинкай мы относились как к своей миссии. К концу тренировок мы испытали в себе чувство непоколебимой веры в победу», - вспоминает Накамура Тадаси.

Скоро команда была готова к боям, но обстоятельства начали складываться не в их пользу: тайландцы начали оттягивать время проведения матча. Сначала бои перенесли на октябрь 1965 года, затем на декабрь, а потом на январь 1966г. В результате Окада Хиробуми и Ояма Ясухико под давлением житейских обстоятельств отказались от участия в соревнованиях.

И вот пришло время отлёта. 15 января 1966 команда во главе с Куросаки

вылетела в Бангкок. И здесь, по прилёту, началось то, к чему нельзя было быть готовым заранее. Тропическая жара и влажность вызвали у японцев состояние шока. Будучи поселёнными в хижине без всяких удобств, с сотнями комаров, японцы были разозлены «до предела». По всему городу были развешены плакаты с надписями «Кладбища для проигравших», возмущавших, таким образом, о блестящей предстоящей победе тайцев. Довершением ко всему стало известие о переносе матча еще на месяц. Бойцы Кекусина пали духом. Однако (на то он и Кекусин), они нашли в себе силы продолжить тренировки, извлекая даже для себя выгоду. Дело в том, что за этот месяц они смогли посетить несколько соревнований по тайскому боксу. Накамура вспоминал: «мы были ошеломлены странными танцами и музыкой, предшествующими схватке, а также невероятным ажиотажем публики на стадионе. Мы все сошлись в том, что нужно опасаться быть подавленным атмосферой, царящей вокруг». Просмотры, фактически, стали своего рода психологической подготовкой к боям. Для адаптации к климатическим условиям, каратистами был придуман метод тренировок, состоящий в следующем. Тренировки начали проводиться в гараже при закрытых окнах и дверях. Через полчаса после начала тренировок, японцы начинали задыхаться от нехватки кислорода, приходя в состояние полного физического истощения и затуманивания разума. Наконец, пришел «судный день».

За три дня до состязаний японцы на пресс-конференции узнали, что им предстоит драться с бойцами намного сильнее и крупнее тех, которых прочли им в противники. Тайцы держались надменно, пытаясь сломать противников психологически. Противник Нака-

муры, по прозвищу «Зелёный тигр», в ответ на просьбу журналистов пожать ему руку, усмехнулся и демонстративно повернулся спиной.

17 февраля 1966г. День турнира. Стадион «ломится» от зрителей, 10 тысяч болельщиков пришло насладиться зрелищем и разделить радость убедительной победы тайских боксеров.

Бой первый. Накамура Тадаси – Тан Сален, «Зелёный тигр»

Вспоминает Накамура Тадаси: «на стадионе, где воздух был наполнен жадной крови, как душераздирающий крик прозвучал сигнал гонга. Я стремительно атаковал своего противника. Я собирался нанести мощный удар в его солнечное сплетение, как только он нарушит дистанцию между нами. Вскоре стало очевидно, что одного этого недостаточно. Я считал, что гарантия победы – это скорость передвижения в сочетании с ударами ног и прямыми ударами рук. Однако, когда я пошел в атаку, сильный маваси-гери просвистел мне навстречу. Я получил сильный удар по опорной ноге и в следующее мгновение позорно рухнул на маты. Толпа зрителей, думая, что со мной уже все кончено, поднялась со своих мест. Поправляя защитное снаряжение, я поднялся на ноги. Снова и снова его маваси-гери мелькал в воздухе словно кнут. Я блокировал и нанес ответный удар ногой. Левый маваси-гери, в который я вложил всю свою силу, врезался в тело Салена, он отлетел на канаты. Он упал! Нокдаун! Возбужденный успехом, я стоял, готовый продолжить свою атаку. От радости я совсем забыл, что после нокдауна противника должен вернуться в свой угол ринга. Сэнсей Куросаки и Фудзивара кричали мне, чтобы я отошел назад, но их голоса звучали как душераздирающий визг. Я потерял 5 секунд и, как следствие, 5 счетов. Рефери начал отсчитывать время только тогда, когда я встал в своем углу и на шесть противник поднялся на ноги. ... Я повторно атаковал, используя комбинацию цуки и гери, вывел его из равновесия ударом маваси-гери и прямым ударом рукой опрокинул его на пол. Счет дошел до 8, затем гонг возвестил о конце первого раунда. Когда я вернулся в свой угол, господин Ногутти сказал мне: «он профессионал и знает, как задавать темп, так что в следующем раунде покончи с ним. Ты понял?» Я был того же мнения: после первого раунда я чувствовал себя полностью истощенным. Я не смогу одержать победу, если схватка, как планировалось, будет продолжаться до пятого раунда. Начался

второй раунд. Сразу же после его начала я в третий раз отправил Салена в нокдаун. Я ударил его по корпусу, вложив всю силу в свой удар, как только он попытался уйти назад. Это был чистый удар, после которого Сален упал, но снова попытался встать. «Пожалуйста, не вставай!» - мелькнуло у меня в голове. Было абсолютно ясно, что он травмирован, но пошатываясь, он все же встал. Я приблизился к нему, чтобы покончить с ним. Последним ударом был прямой удар кулаком в челюсть. Его ноги подкосились, и он, словно в замедленной съемке, рухнул на брезент. Рев зрителей огласил стадион. Смесь изумления и криков в адрес Салена мало-помалу превратилось в единой яростное крещендо. «Я победил! Наконец, я победил!». Эти мысли пронеслись в моей голове, пока я стоял на ринге посреди всего этого гама».

Бой второй. Сэнсей Куросаки – Фубайя Катчакча.

Фубайя Катчакча был чемпионом в полусреднем весе, великолепно работающим ногами и обладающим прекрасным чувством дистанции. Его локти, словно мощные поршни, разбивали защиту – он мастерски умел атаковать в клинче. Он был героем Таиланда.

«Стиль нападения сэнсея Куросаки, продолжал Накамура, был обычным для каратэ. Не отрывая пяток от матов, он пытался проскользнуть к своему противнику, но не мог уследить за его молниеносными атаками ногами. Разница между их стилями была очевидна. Во время тренировки в Таиланде сэнсей Куросаки получил травму: загноившийся большой палец ноги, жизненно важный в ударах ногами, распух настолько, что ему пришлось выдернуть ноготь, и он еще не до конца оправился от этой травмы. Несмотря на это, сэнсей Куросаки храбро атаковал своего противника. Как только дистанция между ним и противником становилась подходящей, Куросаки наносил потрясающий маваси-гери. Но когда он пытался втянуть противника в бой на ближней дистанции, тот ударами локтей и колен, словно отлитых из стали, быстро вынуждал его уходить в глухую защиту. Вслед за этим, он пропустил мощный удар локтем чуть ниже левого глаза, вызвавший разрыв кожи. Спустя несколько мгновений ринг покрывался морем крови. Противник снова атаковал в то же место. Но сэнсей Куросаки держался на ногах. Он выносил все и даже пытался контратаковать противника. В этот момент рефери остановил бой. Пока мы осматривали глаз Куросаки, прозвучал гонг, и судья поднял вверх

руку Фубайи. Сэнсей Куросаки проиграл техническим нокаутом. Ужасно взволнованный Фудзивара подбежал к сэнсею Куросаки и с моей помощью уложил его на носилки. Пока мы несли его в раздевалку, он начал обсуждать прошедший поединок, возможно, от злости, что ему приходится смириться с поражением. Слушая его, Фудзивара, который должен был выступать следующим, все больше и больше возбуждался. Я проводил его со словами: «Мы полностью полагаемся на тебя, отомсти за сэнсея Куросаки!»

Бой третий. Фудзивара Ако - Хауфи Лукконтай.

«С криками «Ублюдок, ублюдок!» он взобрался на ринг. Я был в не меньшей ярости: «Фудзивара! Победи! «Сделай» его за сэнсея Куросаки!». Этот поединок Фудзивара провел с потрясающей решимостью. Его противником был Хауфи Лукконтай, чей огромный рост, казалось, делал и без того маленького Фудзивару еще меньше. Как только прозвучал гонг, Фудзивара выпрыгнул из своего угла. Суть его стратегии состояла в том, чтобы извлечь выгоду из несоразмерности в росте, пройдя сквозь защиту своего противника. Атака Фудзивары состояла из множества приемов. Он нападал из любой стойки, используя удары ногами, кулаками и локтями, но ни один из них не стал решающим. Соперник, пользуясь своим большим ростом, атаковал ударом колена и каждый раз, когда удар достигал цели, маленькое тело Фудзивары сотрясалось. Было абсолютно очевидно, что Фудзивара оказался в трудной ситуации. Во втором раунде положение не изменилось. Мы видели, что степень травмированности Фудзивары постепенно нарастает. В этот момент Фудзивара прибегнул к последнему отчаянному приему. Целясь в лицо противника, он ударил головой. Лукконтай остановился, и вслед за этим его тело, словно бревно, рухнуло на маты. До победы Фудзивары оставалось рукой подать. Шатаясь, Лукконтай поднялся на ноги, но в его движениях уже не было былой плавности. Собрав все свои силы воедино, Фудзивара начал методично бить кулаками. Один из его ударов попал прямо в лицо противника, и тот окончательно свалился на маты. Фудзивара победил!».

Итог встречи: два-один в пользу Кекусинкай. Несмотря на всю невыгодность своего положения - необходимость драться по чужим правилам, в перчатках и на ринге, огромный пресинг, мастера киокушин каратэ одержали победу.

Продолжение следует

При подготовке статьи «Киокушин каратэ против муэй тай» использованы материалы журнала «Кэмпо», №1. 1998, www.japanserver.ay.ru