

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА В РЕГИОНАХ УКРАИНЫ

ВОЛЫНСКАЯ ОБЛАСТЬ

«ЗАБОТИМСЯ О БУДУЩЕМ!»

Именно под таким девизом свыше 10 лет осуществляет свою деятельность **Волынская региональная федерация рукопашного боя «РУБИЖ»**, являющаяся полномочным представителем развития рукопашного боя в Волинской области. Деятельность федерации ведется в соответствии с соглашениями с Национальной федерацией рукопашного боя, областным управлением по делам семьи, молодежи и спорта, областной организацией физкультурно-спортивного общества «Динамо» Украины и при поддержке со стороны управления Службы безопасности Украины в Волинской области



Чемпионы федерации «РУБИЖ»

ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ

Развитие физкультурно-массовых и спортивно-оздоровительных учреждений и организаций указывает на то, что результаты работы общественных объединений такой направленности (клубов, федераций, спортивных школ) все больше влияют на формирование инфраструктуры спорта в регионах Украины. В городе Луцке и в Волинской области созданы и действуют множество негосударственных организаций, представляющих интересы Волинского спорта в мире единоборств.

При управлении Службы безопасности Украины в Волинской области на протяжении 1989—1996 г. действовала детская спортивная секция рукопашного боя. Начало ее работе положил известный специалист и энтузиаст этого военно-прикладного вида спорта — **Паливец Вячеслав Анатольевич**. С 1996 г. к тренерской работе на общественных началах были привлечены компетентные в этом виде боевых искусств специалисты (**Сергей Николаевич Гузов**, **Игорь Васильевич Веремий**, **Дмитрий Егоревич Грисюк**), имеющие соответствующее образование, подготовку и опыт тренерско-педагогической работы. Благодаря этому появилась возможность одновременно воспитывать и тренировать детей и подростков младшего, среднего и старшего школьного возраста. На конец 1998 г. занятиями было охвачено свыше 60 мальчиков и юношей.

Итогом обсуждения перспектив последующего развития воспитательной и спортивной деятельности стало решение руководства управления Службы безопасности Украины в Волинской области и совета тренеров о реорганизации работы секций путем создания общественной организации — Волинской региональной федерации рукопашного боя.

Целесообразность создания такой организации была обусловлена необходимостью привлечения детей к занятиям рукопашным боем, воспитанию в них любви к физической культуре и спорту, их психологической закалке, устранению влияния на них псевдокультуры и вредных привычек. Спортивным мотивом создания федерации была необходимость получения учениками уровня подготовки, соответствующего квалификационным требованиям спортивных разрядов и званий по рукопашному бою и возможность их регистрации Государственным комитетом молодежной политики, спорта и туризма Украины. Кроме того, создание федерации имело материальный аспект, который заключался в привлечении средств членов федерации и меценатов (спонсоров) для совершенствования материальной базы физической культуры и спорта, оборудования специализированных залов рукопашного боя, создания возможностей финансового обеспечения участия лучших воспитанников федерации в соревнованиях городского, областного и высших уровней.

Результатом проведенной работы стала регистрация **11 февраля 1999 года** общественного объединения — **Волинской региональной федерации рукопашного боя «РУБИЖ»**. Название федерации является аббревиатурой. «РУБИЖ» — это **Рукопашный Бой И Жизнь**.

БУДНИ ФЕДЕРАЦИИ

Руководство работой федерации осуществляет Совет федерации, во главе которого находятся генерал-майор Службы безопасности Украины, мастер спорта СССР **Петр Иванович Житар**; кандидат в мастера спорта СССР, полковник Службы безопасности Украины **Виктор Петрович Ковальчук**; мастер спорта СССР, мастер рукопашного боя (II дан), судья Национальной категории по рукопашному бою, подполковник Службы безопасности Украины **Сергей Николаевич Гузов**.

Тренировочными занятиями в секциях федерации охвачено свыше 150 юношей. Все ученики федерации со стажем занятий 1—2 года принимают участие в соревнованиях среди начинающих по разделам общей физической и специальной подготовки. Члены сборных команд привлекаются для участия в турнирах по контактным видам единоборств на городском, областном уровнях, а также в соревнованиях по рукопашному бою, проводимых Национальной федерацией рукопашного боя Украины.

Ежегодно ВРФРБ «РУБІЖ» проводит ряд соревнований по рукопашному бою. Наиболее значимыми спортивно-массовыми мероприятиями федерации являются ежегодные традиционные турниры «Когда мужают юноши» (октябрь—ноябрь), в котором принимают участие спортсмены допризывного возраста (12—17 лет), и Всеукраинский турнир в честь годовщины создания федерации для возрастных групп от 10 лет до взрослых — «РУБІЖ» (февраль). Привлекательной для гостей отмеченных турниров является круговая система проведения соревнований и ограниченный контакт без остановки времени для юношей, юниоров, а также полный контакт для взрослых спортсменов. Участие в отмеченных соревнованиях принимают спортсмены спортивных клубов и федераций практически из всех регионов Украины и представители единоборств из Республики Беларусь.

За период работы федерации подготовлены: 5 мастеров спорта Украины, 21 кандидат в мастера спорта Украины, 97 спортсменов массовых разрядов, 1 судья Национальной категории, 7 — первой, 4 — второй, 11 — третьей категории.



Достойное будущее

На просторах Украины хорошо известны спортивные и тренерские достижения **Вячеслава Паливца** — многократного победителя и призера соревнований по рукопашному бою по линии КГБ СССР, который и сейчас поддерживает прекрасную спортивную форму и принимает участие в ответственных турнирах; **Дмитрия Грисюка**, объединившего наилучшие компоненты Волынской и Харьковской школ рукопашного боя и неоднократно побеждавшего на соревнованиях Всеукраинского уровня по борьбе самбо, универсального и рукопашного боя; **Максима Коротинского**, который сумел после почти неизлечимой болезни

стать Мастером спорта Украины; **Станислава Бжостовича** — победителя первого Чемпионата Мира по рукопашному бою по украинской версии «Полный контакт»; **Сергея Гузова** — талантливого тренера и организатора, воспитавшего и подготовившего десятки спортсменов-победителей соревнований Всеукраинского и Международного уровня, внедрившего постоянное проведение спортивно-массовых мероприятий по рукопашному бою в г. Луцке.

ТРАДИЦИИ ФЕДЕРАЦИИ

Составляющими спортивной подготовки учеников федерации является постепенное и последовательное овладение навыками техники страхования, борьбы, выполнения ударов, болевых и удушающих приемов, прикладных и специальных действий. Самым тяжелым заданием для формирования универсального единоборца, что в первую очередь и предполагает стиль «рукопашный бой», является наличие широкого диапазона техник и тактик, из которого нужно уметь мгновенно выбрать самый безопасный и эффективный путь к победе. Так сказать, — «Бьют — бори, бьют — бей, не действуй эффективно — действуй эффективно».

Конечно, сложно удерживать многолетнюю заинтересованность юношей в овладении спортивной составляющей когда-то исключительно профессионально прикладного вида поединка, но сочетание напряженных тренировок, интересных соревнований, отдыха и общения в кругу единомышленников позволяет хранить количественный и качественный состав учебных групп. Сами маленькие ученики федерации каждое занятие заканчивают мощным единодушным лозунгом — «Дурак не станет Чемпионом!», но — «Главная победа — Победа над собой!».

В добрых традициях коллектива федерации — проведение общих собраний в честь значительных спортивных и жизненных достижений отдельных учеников, организация праздничных новогодних вечеров, летних спортивно-оздоровительных лагерей и тому подобное.

Приятно отметить, что значительное количество воспитанников федерации на протяжении периода активных занятий спортом и по его окончании поддерживает благосклонность активному и здоровому образу жизни, связывает свою профессию со спортом, правоохранительной и охранной деятельностью.

Опыт работы Волынской региональной федерации рукопашного боя «РУБІЖ» из воспитания и подготовки спортсменов единоборцев стиля «Рукопашный бой» позволяет утверждать, что только сочетание качественной работы тренера и ученика по развитию и совершенствованию физических, психологических качеств, постоянного повышения технической и тактической подготовки дает возможность пройти путь от Победы над собой к Победе над соперником.

Материал подготовила
Анастасия Гузова



Чемпионат мира по рукопашному бою, 2006 г., г. Киев. С. Бжостович и его тренер С. Н. Гузов



Летний лагерь, 2004 г.

ВОЛЫНСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КЛУБ РУКОПАШНОГО БОЯ «ИНСАЙТ»

Волынский региональный Клуб рукопашного боя «ИНСАЙТ» создан как общественная неприбыльная организация в октябре 2001 года. Идейным, методическим и духовным вдохновителем организации является ее Президент, **Игорь Васильевич Веремий**, Мастер спорта Украины по рукопашному бою, обладатель второго дана по рукопашному бою, подтвержденного Международной будо-федерацией IBF, победитель Командного чемпионата пограничных войск КГБ СССР по рукопашному бою (1990 г., г. Галицино Московской области), бронзовый призер Первых Спортивных игр Украины по рукопашному бою (г. Днепрпетровск, 1999 г.), серебряный призер Динамиад 1998 и 2001 гг., победитель открытого Кубка Киева 2000 г., 3-х кратный чемпион Украины среди сотрудников спецподразделения по борьбе с терроризмом СБУ «АЛЬФА», неоднократный победитель и призер первенств Украины и всесоюзных турниров по дзюдо и самбо, Председатель Совета регионального филиала Федерации боевого самбо Украины. О клубе говорит Игорь Веремий.



Игорь Веремий

О ЛЮДЯХ, ДЕЛАЮЩИХ ИСТОРИЮ ОРГАНИЗАЦИИ

Всестороннюю поддержку в работе с детьми оказывает Почетный Президент Клуба, обладатель Почетного II-го дана по дзюдо, наш земляк, Народный депутат Украины **Игорь Петрович Палица**, который не только помогает

решать вопросы финансирования, но, несмотря на свою деловую загруженность, и сейчас поддерживает отличную физическую форму и личным примером вдохновляет ребят на успешность, как в спортивной, так и в социальной карьере.

На сегодняшний день в Клубе активно занимаются около 100 человек. В секции принимаем всех желающих, независимо от уровня задатков для спортивной деятельности. Основным приоритетом в работе является воспитание социально-активной гармоничной личности, спортивные достижения же приходят как косвенный эффект воспитательной работы. Мы активно пропагандируем достижения наших воспитанников в любых видах деятельности и развиваем в них способность радоваться любому малейшему, как личному, так и коллективному успеху. Представители Исполнительного комитета нашего Клуба поддерживают тесные взаимоотношения с родителями и учителями ребят, что позволяет четче выстраивать единое воспитательное направление каждого занимающегося.

Огромное внимание в учебно-тренировочном процессе уделено тактике и стратегии личной безопасности человека. Ребята, в нестандартно смоделированных ситуациях, учатся на практике реализовывать свое гражданское право на защиту чести, достоинства, здоровья и жизни как своей, так и других людей. Помогает им в этом и формирование навыков оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

Важной составляющей нашей деятельности является культивирование позитивного образа современного мужчины — успешного, умного, смелого, сильного и доброго. Частыми гостями в нашем Клубе являются ветераны различных подразделений специального назначения правоохранительных органов. Облачившись в кимоно, они выходят на татами, и в пылу тренировок делятся своими секретами, полученными в смертельно-опасных схватках служебно-боевой деятельности. Наш Клуб является коллективным членом Международной ассоциации ветеранов подразделений антитеррора «АЛЬФА», и не удивительно, что многие из



**Почетный Президент Клуба,
народный депутат Украины Игорь Петрович Палица**



Инструкторы клуба



Тренировку проводит мастер III-го дана Палиивец В. А.



Владимир Шпилевой, Игорь и Илья Веремий с Александром Осиповым (в центре)



И. Веремий (справа) и Джим Брайанс (8-й дан джиу-джитсу, 7-й дан в рукопашном бое, инструктор спецподразделения SAS Великобритании) на семинаре по джиу-джитсу (г. Киев 2006 г.)

ребят мечтают о службе в этом легендарном подразделении.

С первых дней становления Клуба, работой Исполнительного комитета успешно руководит наш бессменный Исполнительный директор **Владимир Юрьевич Шпилевой**. Его способность быстро и легко вступать в контакт с людьми позволяет эффективно решать любые сложные задачи организационного процесса. Способен он и на смелые эксперименты. Именно он настоял и внедрил занятия физической культурой с элементами рукопашного боя для самых маленьких, начиная с 5-летнего возраста.

Главным тренером Сборной команды Клуба является основоположник рукопашного боя на Волини **Вячеслав Анатольевич Палиивец**, обладатель 3-го дана в стиле рукопашный бой, ветеран спецподразделения по борьбе с терроризмом «АЛЬФА», победитель многих всесоюзных и всеукраинских состязаний по рукопашному бою в системе КГБ СССР и СБ Украины. Именно благодаря его неутомимому энтузиазму рукопашный бой многие годы жил и развивался как система физической подготовки в секции для сотрудников и детей сотрудников Волинско-

го областного управления КГБ СССР, а позже и СБ Украины.

Также в составе Клуба эффективно действует Аттестационная комиссия, персональный состав которой утвержден Дан-коллегией Национальной федерации рукопашного боя Украины. В нее входят 4 человека с мастерскими степенями:

- **Палиивец Вячеслав Анатольевич** (III дан в стиле рукопашный бой);
- **Веремий Игорь Васильевич** (II дан IBF в стиле рукопашный бой);
- **Василевский Владислав Владимирович** (II дан в стиле рукопашный бой);
- **Федорчук Александр Владимирович** (I дан в стиле рукопашный бой).

Курирует работу Клуба Председатель Дан-коллегии НФРБУ мастер VI-го дана IBF в стиле рукопашный бой и II-го дана в стиле Кекусинкай-карате **Александр Николаевич Осипов**, человек, которому посчастливилось лично учиться у легендарного Масутацу Оямы. Один раз в год наши ученики сдают экзамен психологической, технической и физической зрелости на ученические степени, который позволяет оценить свой личностный рост даже тем, кто не может по состоянию

здоровья принимать участие в спортивных соревнованиях.

При оглашении результатов очередной аттестации у нас внедрен ритуал повязывания мастерами поясов воспитанникам с персональными напутствиями каждому. Не сдавшим программу аттестации с первого раза предоставляется право досдачи слабых элементов на протяжении года по мере готовности. За 8 лет работы комиссии сотни человек самоутвердились, получив пояса более высоких степеней.

Для совершенствования бойцовских качеств и обогащения технического арсенала наши спортсмены активно участвуют в тренировках и соревнованиях по дзюдо, боксу, кикбоксингу, каратэ и джиу-джитсу. А в 2009 г. на базе Клуба создан региональный филиал Федерации боевого самбо Украины. Данное направление очень близко по арсеналу техники и жесткости нашему стилю и позволит еще больше укрепить бойцовский потенциал наших воспитанников.

Многие ученики, завершив спортивную карьеру, окончили с отличием юридические ВУЗы и продолжают реализовывать себя на службе в правоохранительных органах. Несколько человек посвятили себя нелегкой про-



После аттестации на ученические степени с именитым мастером Осиповым А. Н.



Сборная Клуба ИНСАЙТ с Кубком за 3-е командное место во Всеукраинском турнире Рубіж-2006

фессии телохранителя и теперь успешно применяют полученные в Клубе знания на практике. А один представитель нашей команды, **Александр Владимирович Федорчук**, достиг высоких результатов, участвуя в соревнованиях по многоборью телохранителей. В составе своей команды он стал бронзовым призером Чемпионата Украины и выполнил норматив Мастера спорта Украины, показав также 5-й результат в командном зачете Международного турнира телохранителей «Ялта-2008».

Гордимся мы и преемственностью поколений. Огромную помощь в тренировочном процессе, в организации спортивно-воспитательных и пропагандистских мероприятий оказывают наши старшие ученики **Дмитрий Ткачук**, **Руслан Жовнирук**, **Антон Теличко**. Неоценимую помощь в принятии зрелых управленческих решений, в эффективной реализации задач социального характера, оказывают два мудрых ветерана МВД Украины, наши вице-президенты **Юрий Владимирович Шпилевой** и **Василий Иванович Куць**.

Ни одно достижение в работе нашей общественной организации не могло бы состояться без активной поддержки меценатского комитета. Огромную благодарность мы выражаем за оказанную благотворительную помощь **Палице Игорю Петровичу, Велисевичу Елене Ефимовне, Решетюку Анатолию Васильевичу, Александровой Татьяне Ивановне, Александрову Александру Владимировичу, Скалюку Вячеславу Петровичу, Тарасюку Владимиру Иосифовичу, Витинскому Вадиму Юлиановичу, Жуку Василю Ивановичу, Корольчуку Игорю Адамовичу, Серебрякову Александру Анатолиевичу, Нинитчуку Андрею Маркияновичу, Козару Анатолию Анатолиевичу, Кожеру Сергею Николаевичу, Барчуку Владимиру Николаевичу, Шайхету Олегу Игорьевичу, Сологубову Сергею Вячеславовичу, Бахмачуку Игорю Юрьевичу, Бакаю Николаю Аркадьевичу, Алферову Вячеславу Витальевичу, Веремий**

Веронике Анатолиевне, Лях Светлане Николаевне, Бурину Андрею Анатольевичу, Лазаренко Владимиру Михайловичу, Гордийчуку Юрию Николаевичу, Пашколяну Сергею Петровичу, Суходольскому Василю Леонтьевичу, Лещенко Роману Владимировичу, Веремий Василю Евстафьевичу и Галине Васильевне, руководителям Волинского областного общества автомобилистов **Омельчуку Василю Ивановичу и Кравчуку Петру Владимировичу**, а также всему коллективу **ВАТ «Укр-Нафта»**.

Благодаря их заботе Сборная команда ВРКРБ «ИНСАЙТ» дважды занимала 3-е командное место на всеукраинском турнире Рубіж-2006 и Рубіж-2009, опережая многие сборные команды других областей. А в мае 2009 г. в составе Сборной команды области наши спортсмены, внося основной багаж результатов, заняли первое командное место во Всеукраинском турнире в г. Ямполь.

О НАШЕЙ «МОЛОДОЙ» ГОРДОСТИ

Гордимся мы и персональными спортивными достижениями наших учеников:

● **Паливец Юрий** (МСУ по рукопашному бою, серебряный призер чемпионата Украины по рукопашному бою 2006 г. в разделе полный контакт, победитель юношеских первенств Украины разных лет в дозированной контакте, неоднократный победитель и призер всеукраинских турниров, участник Чемпионата мира по рукопашному бою, 2006 г.);

● **Гетьманчук Геннадий** (МСУ по рукопашному бою, серебряный призер чемпионата Украины по рукопашному бою 2009 г. в разделе полный контакт, победитель всеукраинских турниров);

● **Кулаков Александр** (КМСУ по рукопашному бою, КМСУ по боевому самбо, серебряный и бронзовый призер молодежных чемпионатов Украины по рукопашному бою 2007, 2008 гг. в разделе полный контакт, бронзовый призер Чемпионата Украины среди мо-

лодежи 2009 г. по боевому самбо, победитель международного турнира в г. Трускавце 2008 г. по рукопашному бою, неоднократный победитель и призер всеукраинских турниров);

● **Молошик Сергей** (МСУ по боксу, КМСУ по рукопашному бою, чемпион области и победитель всеукраинских турниров по рукопашному бою);

● **Колотилин Валентин** (КМСУ по рукопашному бою, чемпион области, неоднократный призер всеукраинских и областных турниров);

● **Ровенский Александр** (чемпион Украины среди юниоров по рукопашному бою в разделе полный контакт, чемпион области);

● **Фурцев Роман** (серебряный призер первенства Европы по кикбоксингу среди младших юношей, серебряный и бронзовый призер первенств Украины по рукопашному бою среди юношей и юниоров, победитель и призер всеукраинских турниров);

● **Дранников Денис** (чемпион Украины среди юношей по рукопашному бою 2007 г. в разделе дозированный контакт, призер областных и всеукраинских турниров);

● **Герук Станислав** (серебряный призер первенства Украины среди юношей 2007 г. по рукопашному бою в разделе дозированный контакт, призер всеукраинских турниров);

● **Беляев Максим** (чемпион Украины среди юношей 2009 г. по рукопашному бою в разделе легкий контакт, обладатель приза за лучшую технику на этом же турнире);

● **Педченко Вячеслав** (серебряный призер первенства Украины среди юношей по рукопашному бою, призер всеукраинских турниров);

● **Шкляренко Андрей** (чемпион области, неоднократный победитель всеукраинских и областных турниров по рукопашному бою);

● **Шкляренко Александр** (неоднократный призер всеукраинских и областных турниров);

● **Якимук Павел** (победитель открытого чемпионата Хмельницкой и Волинской областей, победитель



И у младших все всерьез



Закалка в бою

стандартным действиям в экстремальных ситуациях. Правила соревнований по рукопашному бою позволяют участвовать в них бойцам различных стилей единоборств, делая ставку в поединке на сильные стороны именно своей техники. Кроме того, бойцы имеют возможность выступать в боях любой плотности контакта, начиная от самого легкого, заканчивая полным контактом. Есть возможность тестирования своих навыков обезоруживания в соревновательной обстановке с незнакомым ассистентом, максимально приближаясь к реальности.

всеукраинских турниров по рукопашному бою);

● **Лещенко Роман** (чемпион области среди юношей, победитель и призер всеукраинских и областных турниров);

● **Корольчук Денис** (серебряный призер международного юношеского турнира по рукопашному бою в г. Трускавце 2008 г.);

● **Боярчук Максим** (победитель открытого чемпионата г. Киева среди юношей по рукопашному бою, призер всеукраинских турниров);

● **Нинитчук Марк** (призер всеукраинских и областных турниров);

● **Куць Андрей** (призер всеукраинских и областных турниров).

О РУКОПАШНОМ БОЕ

С моей точки зрения, рукопашный бой на сегодняшний день наиболее емкий, в прикладных аспектах техники, и наиболее демократично развивающийся стиль единоборства. Методика открыта для наиболее эффективных приемов из любого другого стиля, учитывает реалии физического противостояния с вооруженным и невооруженным противниками, прививает навыки действий с огнестрельным и холодным оружием, развивает способность к не-

тание бойцовского духа — тотальной решимости идти во всем до конца, ну и конечно, доведение до полного автоматизма боевых рефлексов. Именно такой уровень умений позволяет выжить в ситуациях, граничащих между жизнью и смертью. С точки зрения технических приоритетов, наибольшее внимание следует уделять выработке чувства дистанции и чувства момента для проведения приема, подкрепленное способностью как быстро сблизиться с противником, так и, проведя технику, быстро уйти в безопасное положение. А почему, ответ прост. Да потому, что все идеальные траектории нарабатываемых приемов так и останутся всего лишь траекториями, и в то же время самые корявые, с точки зрения правильности, техники станут грозным оружием при наличии в них всех вышеперечисленных элементов. Эффективной становится любая, доведенная до автоматизма, адаптированная к соперникам любой конституции тела и различным дистанциям, техника. Но максимальный результат возможен при быстром сочетании этих техник, а еще лучше в универсализации боевых траекторий, т. е. одно действие должно содержать в себе одновременно блок, удар и выход на бросок либо болевой захват, наложенный на защитные действия головой и корпусом.

Любой пропущенный удар в уличной драке может стать последним в жизни, отсюда и максималистский подход к стратегии схватки. Мы противники авантюрного размена ударами, при котором побеждаем со счетом 9 : 8, мы стремимся к победе 1 : 0, поэтому наш идеальный конкретный результат — сразить противника на середине боевой траектории любого реального действия встречным приемом и довести ситуацию до победы болевым, удушающим или нокаутом. Важна ли работа с оружием в тренировочном процессе? Можно сказать так. Задача любого единоборства — обучить человека эффективным действиям против вооруженного и невооруженного противника, а иначе боевое искусство утрачивает прикладную суть системы самозащиты. Наиболее сложным и значимым разделом считаю умение противодействовать противнику, вооруженным колюще-режущим и огнестрельным оружием. Именно в таких контактах проявляется реальная сила духа бойца и вскрываются технические изъяны нарабатываемых техник. Если боец уверенно работает против ножа и его аналогов, то все остальные техники обезоруживаний легко наслаиваются на эти умения.

Спасибо за внимание к нашему клубу!



Самые младшие победители и призеры Первенства Клуба-2009

АЛЕКСАНДР КИНАХ: ТАЭКВОН-ДО — МОЯ ЖИЗНЬ



Александр Кинах

Сегодня Александр Андреевич Кинах — президент Волынской федерации Таэквон-до (ITF), известный и уважаемый человек, профессионал в своем деле. Он стоял в первом эшелоне таэквон-до на просторах СССР и сегодня, вспоминая свой путь, говорит о нем радостно и воодушевленно

История нашей федерации начинается с моего родного города Харькова. Именно здесь в 80-х годах я впервые узнал о Таэквон-до. Тогда пропагандистом этого боевого искусства был студент Харьковского университета Луис, гражданин Доминиканской республики. Потом свое обучение таэквон-до продолжил в г. Киев, где познакомился с международным инструктором Хан Чолем (VI Дан, г. Пхеньян, КНДР). Помогал мне тогда обустроиться в Киеве нынешний президент Украинской федерации Таэквон-до (ITF) В. Н. Патернак. Затем я переехал во Львов, где основал Львовскую федерацию. Далее приглашал Хан Чоля к себе во Львов на семинары-аттестации (1991—1994 г.), продолжал свое обучение, занимаясь индивидуально с Хан Чолем. Тогда же был создан филиал Таэквон-до в г. Дрогобыч. Затем — переезд в г. Луцк. В 1996 г. состоялся последний визит ко мне Хан Чоля (имевшего уже VII Дан) перед его отъездом из Украины.



Карина Кинах и Владислав Ким, 1997 г.

Я основал в Луцке Волынскую федерацию Таэквон-до и зарегистрировал ее в 1995 г. По рекомендации Хан Чоля, я продолжал проводить семинары-аттестации с Владиславом Кимом (IV Дан, АР Крым) с 1997 г. и продолжаю по нынешний день.

За это время начали подрастать мои дети, которые тоже стали заниматься Таэквон-до. Сегодня моя дочь Карина имеет I Дан, является вице-президентом Волынской федерации



Карина Кинах, 2009 г.

Таэквон-до, а сын Игорь имеет 1-й гип, красный пояс с черной полоской.

Развивая федерацию, я создал филиалы в г. Нововольнск, г. Горохов, г. Сарны, г. Ровно (сейчас Ровенская федерация существует самостоятельно). Во всех этих городах преподают мои ученики. Всего около 25 учеников получили черные пояса, многие стали чемпионами и призерами соревнований разного уровня, моя дочь стала бронзовой призеркой чемпионата



Волынская федерация таэквон-до



мира по спаррингу среди черных поясов в Англии (г. Бирмингем). С частью из своих учеников я до сих пор встречаюсь на традиционном турнире «Кубок Любарта», который организовываем мы с дочерью. Два ученика преподают Таэквон-до за границей — **Денис Карасюкевич** (Аргентина) и **Роман Романский** (Италия).

Если говорить о личном выборе именно таеквон-до, могу сказать, что он был случайным. Значительно позже я понял, что не надо «перепрыгивать» из одного вида спорта в другой, а надо взять одно направление и идти вперед, развиваться. Этот принцип у меня остался от моего учителя Хан Чоля. Многие из его принципов я претворяю в жизнь и для моих учеников. Вообще к тренировочному процессу нужно особое методологическое внимание.

Большинство начинающих спортсменов пытаются поработать несколько различных «связок» ударов руками и ногами, хотя как можно быстрее освоить спарринг масоги в Таэквон-до. Это тоже правильно. И я поступал так же. Позднее я понял, что более важным является освоение правильной техники, стоек, перемещения. Нужно уделять внимание освоению техники туль (комплексы формальных движений). При помощи туль можно скоординировать движение с дыханием, что позволяет усиливать блоки, удары,

общую выносливость спортсмена. Еще более важным является психическое состояние спортсмена (этот уровень достигается не сразу, а в результате длительных тренировок). Надо выходить на спарринг с «холодной головой» и чтобы твое сознание и тело «слились» в единое целое. Вот тогда спортсмен может значительно быстрее выполнять те «связки», которые нарабатывал. Также есть понятие «отпустить руки и ноги», они сами должны знать, что делать в спарринге.

В Таэквон-до для освоения качественного спарринга важны удары и блоки, комбинации ударов и техника уходов, «качание маятника». Но опять же самым важным есть соединение сознания с телом. Будет неправильно, если ты подумаешь: «Сейчас я поставлю блок, потом проведу удар ногой в корпус и добавлю правой рукой в голову». Это будет очень долго. У тренированного спортсмена этого нет. Вспомним, как собака уклоняется от ударов по ней палкой, хотя ее никто этому не учил. В живой природе тело от разума не отделено. У современного человека, который много времени проводит за рабочим столом или за партой в школе, к сожалению, тело отделено от разума. Благодаря Таэквон-до, их можно объединить. Таэквон-до так и переводится: «Путь рук и ног через сознание».

Однако хочу сказать, что стратегии схватки без гармонии тела и разума мало помогут при встрече с реально сильным соперником. Очень важно уметь «читать» телодвижения соперника. В 1973 г. основателем Таэквон-до генералом Чой Хонг Хи были проведены исследования Таэквон-до в Чикагском университете. С помощью фотоскопа было установлено, что поставленный удар таеквондиста быстрее, чем реакция на него соперника. Поэтому реагировать на удар надо еще до его начала. Это и есть «чтение» действий соперника, когда ты уже знаешь, какой будет у него удар заранее.

Необходима в Таэквон-до и работа с оружием. У нас есть такой раздел Таэквон-до — косин-суль — это система самообороны. Техника уходов от захватов за руки, голову, ноги, туловище, одежду, действия против ножа, палки — все это необходимо даже просто для улицы, где нападают без всяких правил. Эта техника нужна и девушкам, они смогут дать достойный отпор мужчине на улице, который будет превосходить ее по габаритам и физической силе.

Такое сочетание принципов, заложенных в таеквон-до, позволяет, пожалуй, сказать, что **Таеквон-до — это достойный выбор жизненного пути!**



В спарринге сознание и тело сливаются воедино



ВОЛЫНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ ФЕДЕРАЦИИ ТХЭКВОНДО (ВТФ) УКРАИНЫ



Ярослав Мицюк

Волинское областное отделение федерации тхэквондо (ВТФ) Украины официально начало свою деятельность 29 февраля 2008 г. С первых дней отделение активно сотрудничает с управлением семьи, молодежи и спорта Волинской областной государственной администрации. За короткий период своего существования спортсмены Волинского областного отделения федерации тхэквондо (ВТФ) Украины приняли участие в нескольких чемпионатах Украины. На II-й спартакиаде

среди студентов спортсмены федерации заняли 3 место среди женщин, а на X-м международном турнире — 3 место среди девочек.

Руководитель отделения **Ярослав Александрович Мицюк**.

Особо хочется отметить, что руководимая Ярославом Мицюком структура решает не только задачи физического и психологического воспитания детей и молодежи в области, но и задачи социального характера — членами Волинского областного представительства являются дети Луцкого учебно-реабилитационного центра. Это дети, требующие особого внимания, так как они имеют особенные потребности (ЗПР, ДЦП, дети логопаты, со слабым зрением). Эти юные украинцы, несмотря на объективные проблемы, активно тренируются и принимают участие в соревнованиях разного уровня.

Говорит Ярослав Мицюк:

«На занятиях, в тренировочном процессе, основное внимание уделяется технике выполнения ударов по частям и в целом, а также выполняются комплексы упражнений на развитие силы, ловкости, скорости. На сегодняшнее время в поединках используется только несколько ударов, которые приносят баллы (пандель, дубаль, неро, твит), а спектр ударов тхэквондо гораздо шире и, естественно, хотелось бы все удары оценивать на соревнованиях. Ведь жизнь гораздо шире соревновательного процесса и может ставить гораздо более трудные задачи. Такие задачи, порой, и приходится решать в Волинском отделении федерации тхэквондо (ВТФ) Украины!»



Юные победители

ДМИТРИЙ ВОЛЫНЕЦ: КИОКУШИН — МОЙ ВЫБОР!



Дмитрий Волынец

Киокушин — слово это сегодня стало синонимом к слову «каратэ». Существует много стилей и школ каратэ, но я избрал именно Киокушин. На это есть много объективных причин, о которых я могу сказать сегодня. Дело в том, что каратэ, практикуемое в Японии до 50-х годов, было бесконтактным. Удары были полностью запрещены, суть каратэ не была всем понятной и раскрытой. Тогда Ояма взялся за тяжелую работу — постичь истинную суть каратэ и сделать из него мощнейший стиль восточного боевого искусства. Ему это удалось. Он победил всю японскую элиту боевых искусств, померился силой с самыми известными мастерами разных стилей единоборств и доказал, что именно **его каратэ, созданное им самим на основе лучших элементов боевых искусств, правильного сочетания духа и силы, является самой сильной в своей области**. С тех пор оно начало называться Киокушин-каратэ, что означало «высшая истина». Киокушин собрал под своими знаменами сотни тысяч почитателей во всем

мире, объединив вокруг себя мощных духом людей. Действительно, Оямой было создано общество, которое ищет истину не только каратэ, но и в своей жизни, так же, как в свое время искал ее сам Масс Ояма.

Вторым важным фактором является то, что этот стиль предоставляет возможность быть всесторонне развитым. **Киокушин — это не только умение махать руками и ногами, это также умение думать, расслабляться, быть физически и морально готовым ко всему, это постоянная возможность держать себя в форме.**

Третьим, пожалуй, наиболее важным фактором моего выбора именно Киокушин каратэ, стало то, что именно **этот вид единоборств формирует умение защитить себя и своих близких, умение отстаивать свои права.**

Молодежь сегодня мало обращает внимания на свое физическое развитие, проводя большую часть своего времени за компьютером, за просмотром телесериалов. **Моя цель, да и цель нашего клуба, — дать понять молодежи, что является действительно важным в повседневной жизни, дать возможность уверенно чувствовать себя на улице, раскрыть перед ней Киокушин, показав, что это — наилучшая возможность прожить свою жизнь.** Один известный мастер сказал, что не хватить одной жизни, чтобы понять Киокушин-каратэ, но та одна жизнь, которую вы имеете сейчас, должна быть прожита вами достойно!

Наши спортсмены занимают призовые места не только в Украине, но и на Европейской арене. Детальную информацию о нашей деятельности освещается в СМИ и на нашем Интернет-ресурсе. Ну и, наконец, учениками клуба СК «Катана», составляющими стержень

Волинской федерации, был снят фильм «Волинская ячейка Киокушин Каратэ — Путь к самоусовершенствованию».

Мы не закрываем двери ни перед кем, если желаете почувствовать настоящий дух Киокушина, присоединяйтесь к нам!

Волинская федерация была создана в 1996 г. Дмитрием Волинцом, который в настоящее время является не только ее председателем, но и председателем правления Украинской Федерации «Кйокусин-будо Каратэ», созданной в 2006 г.

За время существования Волинская федерация развивается бурными темпами. Было проведено более 15 лагерей, на последнем из которых присутствовали спортсмены Луцка, Киева, Днепропетровска и Николая, 10 чемпионатов в разделе кумитэ и 3 чемпионата, инициированные Украинской Федерацией «Кйокусин-будо Каратэ». Сегодня федерацией воспитаны 4 КМС, бронзовый призер Открытого чемпионата Европы, серебряные призеры открытого чемпионата «Кубок Масутацу Ояма», 6 Чемпионов Украины, победители и призеры Волинской области; получены благодарности за помощь в проведении Открытого чемпионата Европы, на котором команда Волини была участником показательных выступлений



Показательные выступления. Тамесивари



Волинское отделение федерации Кйокусин-будо каратэ

Сергей Валентинович Смирнов — один из активистов и классных специалистов Ушу, развивающий данное направление на Волыни. О развитии ушу на Волыни рассказывает читателям журнала его ученик — **Александр Николаевич Дырда**



Сергей Смирнов

ВОЛЫНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО НАЦИОНАЛЬНОЙ УКРАИНСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ УШУ

физическим нагрузкам, а также предотвращение травм. Львиную долю разминки занимает растягивание мышц, особенно это касается спортсменов начального уровня, ведь без хорошей растяжки в ушу перспектив очень мало. Важнейшую часть тренировки занимает наработка базовых позиций, технических элементов и связок. Тренеры пытаются делать все, чтобы довести технику учеников до совершенства. Ушу, как никакое другое боевое искусство, делает акценты на работу с оружием, более того, работа с оружием — неотъемлемая часть ушу. «Оружие — это продолжение руки, завладеть ею намного тяжелее, и потому работать нужно в сотню раз больше», — помню, зачастую говорил тренер. И не зря, ведь совершенству нет границ. Осваивая технику

«Я занимаюсь ушу, — говорит Александр Дырда, потому что, ушу, по моему мнению, — самое доскональное из всех боевых искусств. Его техника — не только работа рук и ног, а всего тела. Спортсмены, занимающиеся ушу, доводят до совершенства ударную технику рук и ног, технику прыжков, работы с оружием (а в ушу их очень много — мечи, сабли, копья, веера, цепи, палки и др.); работают над гибкостью, выносливостью, а самое главное, — силой воли. Ушу характеризуется не только боевой, но и духовной стороной, ведь детей, которые приходят заниматься, учат, что это искусство не для провоцирования драки, а исключительно для самозащиты. Ушу предполагает сложный тренировочный процесс и приоритетной является психологическая настройка и готовность тренера провести тренировку, а учеников — «попотеть».

Качество тренировки и польза от нее в ушу зависят не от того, насколько физически спортсмены готовы работать, а от таких качеств, как сила духа и стремление достичь поставленной задачи, невзирая ни на что. Главное же в физическом аспекте тренировки — это разминка, целью которой является подготовка всех мышц тела к тяжелым



Работа с оружием — неотъемлемая часть ушу



Работа с шестом

работы с оружием, спортсмены развивают скорость своих движений, реакцию, доводят свое мастерство до автоматизма».

Сергей Валентинович — человек целеустремленный, искренне болеющий за свое дело, еще бы — федерация поднималась «с нуля». Ушу на Волыни начало развиваться в 1998 г. Все началось в маленьком зале, который посещало не больше 10 человек.

Но за 12 лет маленькая секция переросла в серьезное областное представительство, за что большую благодарность Александр Дырда выражает **Сергею Валентиновичу Смирнову**, тренеру и наставнику, приложившему немало усилий, чтобы поднять этот вид спорта в области на достаточно высокий уровень. В 2000 г. в Луцке состоялись первые соревнования по ушу, а уже в 2001 г. волынские спортсмены впервые приняли участие в детско-юношеском первенстве Украины, состоявшемся в городе Киеве.

С тех пор спортсмены Волынского представительства постоянно принимают участие в соревнованиях Всеукраинского уровня. Воспитанники достойно выступают в детско-юношеских первенствах, всеукраинских турнирах, кубках и Чемпионатах Украины.

С тех пор спортсмены Волынского представительства постоянно принимают участие в соревнованиях Всеукраинского уровня. Воспитанники достойно выступают в детско-юношеских первенствах, всеукраинских турнирах, кубках и Чемпионатах Украины.



Разъяснение тонкостей техники



Работа до седьмого пота — залог успеха в ушу



Спортсмены Волынской Федерации — в числе победителей Чемпионата



«Маленькая» гордость Федерации

На сегодняшний день Волыньское областное представительство Национальной Украинской Федерации ушу насчитывает около 70 человек. Из них — 5 тренеров-преподавателей, 6 инструкторов и около 60 действующих спортсменов.

За 12 лет плодотворного труда в Волыньском представительстве воспитаны 2 Мастера спорта, 7 кандидатов в мастера спорта, среди которых призеры Чемпионатов Украины и обладатели кубков Украины, больше десяти перворазрядников, и более 50 спортсменов с массовыми разрядами.



Волыньское областное представительство Федерации Ушу

ВОЛЫНСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ КАРАТЭ КИОКУШИНКАЙ



Какато ура мавашу гери

На вопрос, почему Вы занимаетесь именно этим направлением боевых искусств, **Виктор Владимирович Москвич** отвечает кратко и емко — «потому что Киокушинкай — общество в поисках абсолютной истины». Этот Мастер хорошо знаком широкому кругу любителей Киокушин. Он — президент Волыньской Областной Федерации Каратэ Киокушинкай, обладатель черного пояса (2 дан), Чемпион Украины в средней весовой категории, двукратный серебряный призер Чемпионатов Украины в средней весовой категории, чемпион Международного турнира по годзю-рю, неоднократный чемпион региональных турниров по кик-боксингу (лоу-кик), чемпион областных турниров по боксу, МСУ по каратэ Киокушинкай. Личные достижения Виктора Москвича являются выражением его «стратегического девиза» — «стратегия схватки в каратэ киокушинкай — это два элемента: цель, которую перед собой ставит боец, и возможности достижения преимуществ в бою».

Вспоминая историю развития киокушинкай каратэ на Волыни, Виктор Владимирович, бывший в «первом эшелоне», рассказывает: «Первые сведения о развитии киокушинкай каратэ на Волыни появляются еще с прошлого столетия, с конца 80-х. Первопроходцем этого

направления боевых искусств в то время в г. Луцке был мастер 2-й дана каратэ киокушинкай **Ю. А. Карманов**. Именно он в 1991 г. организует в г. Луцке первое официальное первенство Всеукраинского масштаба, участниками которого стали 17 клубов из 13 областей Украины. Призером в тяжелой весовой категории стал **Николай Цмокало**, уроженец Луцка, завоевавший бронзовую медаль.

В 1994 г. регистрируется первый на Волыни спортивно-профессиональный клуб «Оямас-Будокан», задачей и целью которого было поставлено развитие каратэ киокушинкай в этом регионе. Учредителями клуба стали мастера смешанных боевых стилей, а в последующем — и каратэ киокушинкай — **В. В. Грыцай** и **В. П. Смыдюк**. Большую поддержку и помощь в развитие клуба внес профессор, доктор исторических наук **М. Д. Пивницкий**. В то время знамя Волынского Киокушинкай гордо несли выдающиеся спортсмены

того периода: **Василий Смыдюк, Ростислав Трубайло, Владимир Кушнирук, Сергей Супрун, Виталий Крупский, Юрий Ревчук, Андрей Дегтяренко, Богдан Мандрыкин**, побеждавшие на областных, региональных и всеукраинских

чемпионатах по киокушинкай каратэ».

В декабре 2002 года Волынским областным управлением юстиции была зарегистрирована Волынская областная федерация киокушинкай каратэ, председателем которой и стал **Виктор Москвич**. За несколько лет работы было проведено несколько открытых областных чемпионатов, Чемпионат Украины среди взрослых (2005 г.), воспитано 15 призеров и четыре чемпиона Украины, один чемпион международного турнира. Воспитанники В. В. Москвича брали участие в чемпио-

натах и по другим стилям единоборств (бокс, кик-боксинг, фри-файт, рукопашный бой) и занимали призовые места.

В перспективе федерации — проведение Открытого Чемпионата Украины в г. Луцке. Так что остается только пожелать **удачной реализации задуманного!**



Кумитэ



Представители «первого эшелона»



Начало Пути



Боксу и кикбоксингу, как средствам развития и формирования молодежи на Волыни, придается большое значение. Руководят этим движением профессионалы, находящиеся постоянно среди молодежи и прекрасно понимающие ее современные потребности. **Игорь Ярославович Коцан** — Президент Волынской областной федерации кикбоксинга является ректором Волынского Национального университета. Он — доктор биологических наук, профессор, Председатель регионального представительства Международного благотворительного Фонда Национальной памяти Украины в Волынской области, председатель научно-координационного совета Западного научного центра НАН Украины и МОН Украины в Волынской области. Федерация кикбоксинга под его началом существует с 2005 г. Несмотря на свой юный официальный возраст, федерация активно заявляет о себе на турнирах разного уровня, ведь школа подготовки профессиональных боксеров на Волыни имеет куда более давнюю историю!



Игорь Коцан



ПОБЕДНЫЕ ВЕХИ ВОЛЫНСКОГО КИКБОКСИНГА



Чемпионат мира среди спортивных клубов (Yalta open 2005)

Уже с момента своего существования, в 2005 г. на Чемпионате мира среди спортивных клубов (Yalta open 2005) — воспитаник федерации **Иван Швайко** в разделе фулл-контакт занимает I место в весовой категории 91 кг.

IV Всеукраинские летние молодежные игры по кикбоксингу (г. Коблево, 2006 г.). Это был триумф волыньских кикбоксеров. Шесть золотых, пять серебряных и три бронзовых медали принесла в копилку федерации волыньская команда, завоевав III общее место среди областей.



IV Всеукраинские летние молодежные игры, г. Коблево, 2006 г.



Удачной стала и VIII летняя Универсиада по боксу (г. Донецк, 2006 г.). На этот раз воспитанниками федерации было завоевано две золотых, четыре серебряных и шесть бронзовых медалей, команда поднялась на III общее место среди Вузов Украины.



Чемпионат Украины среди взрослых и юниоров по кикбоксингу, г. Днепропетровск, 2006 г.



Финал Кубка Украины среди взрослых и юниоров по кикбоксингу, г. Днепропетровск, 2007 г.

II общее место среди областей занимают спортсмены федерации на Чемпионате Украины среди взрослых и юниоров по кикбоксингу в г. Днепропетровске в 2006 и 2007 г.



Чемпионат Украины среди взрослых, г. Луцк, 2008 г.

Успехи федерации **Анатолий Дмитриевич Кобель**, II вице-президент, исполнительный директор Волынской областной федерации кикбоксинга, поясняет так: «Только бокс и фулл-контакт нас спасут от неудач. Для того чтобы добиваться успехов, в первую очередь, необходимо уделять внимание развитию и совершенствованию индивидуального мастерства. Причем, прежде всего — это защита, пренебрегать защитой — все равно, что отдать победу сопернику. Так мы учим наших воспитанников. Ну и, конечно, нужно уметь бить удары навстречу, в разрез, с уходом в сторону».

25.06.2007 г. в Волынской области произошло еще одно историческое событие. Была основана федерация профессионального бокса. Возглавил

2008 г. ознаменовался для федерации еще двумя победами — на Чемпионате Украины среди старших юношей в г. Запорожье команда заняла III общее место среди областей, а на Чемпионат Украины среди взрослых (г. Луцк, 2008 г.) — I общее место.



Чемпионат Украины среди старших юношей, г. Запорожье, 2008 г.

ее **Виктор Васильевич Швыдкий**, начальник УМВД Волынской области, генерал-майор милиции, Мастер спорта СССР по самбо, дзюдо и рукопашному бою. Виктор Васильевич — почетный президент федерации профессионального бокса Волыни.

Старт федерации был тоже удачным. В рейтинговом бою 6 раундов по 3 мин. в г. Донецке (2008 г.) **Иван Швайко** одерживает победу над Александром Нестеренко.

Так что удачный старт сделан, а от него, оттолкнувшись как от трамплина, можно достичь гораздо больших высот!



Виктор Швыдкий

ИЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВ: ДЖИУ-ДЖИТСУ — НЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ!

Ми перепробовали разные боевые искусства: каратэ, кикбоксинг, бокс, ушу и поняли, что джиу-джитсу эффективнее всего. Здесь нет каких-то специфических узких техник, которым нужно отдавать приоритеты, удары, броски и т. д. — здесь нужно обращать внимание на все, все важно в равной мере. В джиу-джитсу только комплекс действий может привести к победе. Здесь используется обязательно основополагающий принцип — «поддаться, чтобы победить». Особенно обращаю внимание на боевой аспект джиу-джитсу. **Джиу-джитсу** — это боевое искусство, а не бальные танцы и было разработано самураями для самого быстрого и самого эффективного убийства человека. Поэтому, самая главная часть тренировок — это работа с оружием, и против оружия.

Наш клуб был основан в 1995 г. и являлся одним из инициаторов создания Ассоциации Джиу-Джитсу Украины (АДДУ) — Волынская область была первым ее членом. Нашими достижениями считаю трех Мастеров спорту, 10 КМС, участие в 6 Чемпионатах Европы и двух Чемпионатах Мира; в большинстве случаев наши бойцы



Команда Волынской федерации джиу-джитсу



входили в 10 наилучших спортсменов. В нашей «копилке» есть «золото» (**Илья Александров**) и две «бронзы» (**Андрей Оляха, Сергей Сергеев**) с открытого Чемпионата Германии. Нам есть куда развиваться, и мы выбираем вектор победного развития!