



«Combat Ju-Jutsu»

Школа Реального Боя Николая Васильева

▲ Шипинский Владислав Станиславович

2 Дан Джуи-Джитсу, 2 дан Дзюдо
Президент НАДС, Член Совета
Директоров AJJIF (Директор
по Международным отношениям)

Ни в коем случае не рекомендуем думать о занятиях Джуи-джитсу, как о каком-либо мистическом процессе передачи знаний и умений от учителя к ученикам. Да, знания передаются, но это, в первую очередь, кропотливая и тяжёлая работа над собой и своими слабостями, постепенный процесс переделывания личности по естественным стандартам самой жизни, пахота, путь, который необходимо пройти самому без «протехе» из мира «просветлённых» и «святых». Учитель — только проводник на этом пути, но окончательный выбор за Вами!

Что такое Джуи-Джитсу?

Термин «Джуи-Джитсу» (иное произношение — «Дзю-дзюцу» либо «Джуи-Джитцу») появился в Японии в XVI веке как общее название всех видов рукопашного боя без оружия и с так называемым «подручным» оружием. «Джуи» — легко, уступчиво, нежно; «Джитсу» — искусство, способ. Он состоит из двух слов. Слово «дзю» или «джиу» означает «мягкий, гибкий, податливый, уступчивый», а «джитсу» или «дзюцу» переводится как «техника, способ». Итак, «Джуи-Джитсу» — это «мягкая, или податливая техника». Однако речь идет не об обмене нежными ласками. Приёмы Джуи-Джитсу могут показаться какими угодно, но только не мягкими или нежными. Данное понятие метафорично. Его следует понимать таким образом, что мастер Джуи-Джитсу уступает натиску противника до тех

пор, пока тот не окажется в ловушке, а тогда обращает действия врага против него самого. Разъясняя главный принцип Джуи-Джитсу («поддаться, чтобы победить»), наставники прибегают к выражениям вроде того, что «ветка под грузом снега сгибается до тех пор, пока не сбросит его» и что «гибкая ива распрямляется после бури, а могучий дуб лежит поверженным».

Предшественниками Джуи-Джитсу были различные виды самурайского боевого единоборства в доспехах. Среди них наиболее известны системы «ёрой куми-учи» и «коси-но-мавари», расцвет которых пришелся на XI–XV века. Их технический арсенал включал захваты за руки и болевые приемы на них, броски, подножки и подсечки, освобождения от захватов, работу с кинжалом. Удары применялись ограниченно, т.к. легче было травмировать собственную руку о латы, чем поразить врага. Но по мере распространения и совершенствования огнестрельного оружия доспехи сначала стали делать облегченными, а потом от них отказались совсем. Это позволило включить в указанные системы большое количество тычковых и рубящих ударов по уязвимым местам («атэми-вадза»). Характерной особенностью Джуи-Джитсу на протяжении более чем 300 лет было то, что его культивировали исключительно семейные школы самурайского происхождения. Простолюдинам категорически запрещалось изучать это искусство.

Согласно традиции, в обучении четко выделялись три фазы, или этапа. Первая фаза — прием ученика в школу (рю). Для этого надо было зару-

читься чьей-то рекомендацией и выдержать серию различных испытаний, проверявших физические, психические и моральные качества вновь поступающего. Вторая фаза, длившаяся несколько лет, — это тщательное изучение базовой техники. Надо было изо дня в день, по много часов подряд, отрабатывать одни и те же приемы, стандартные связки движений и т.п., и только в том случае, если ученик проявлял способности выше средних и, к тому же, доказывал делом свою преданность учителю, тот посвящал его в тайны школы (их называли «окудэн» — «глубокие приемы»). Такая система имела рациональное зерно, поэтому до сегодняшнего дня практикуется в некоторых традиционных школах. Суть ее в том, что упражняющиеся должны привыкнуть к терпеливой и продолжительной работе над приемами, что, по мнению азиатов, является ключом к последующим более сложным приемам. Надежда на то, что в один прекрасный день можно будет узнать секретные приемы, является хорошей мотивацией.

История Джиу-Джитсу насчитывает уже много веков. Данное боевое искусство формировалось в Японии в 14-15 столетиях в виде закрытых клановых школ самураев и японской знати. Хотя прародиной Джиу-джитсу следует считать Китай, откуда китайские военачальники и монахи завезли боевые искусства (шаолиньское ушу, цин-на и другие техники) в Японию, где оно прижилось и приняло самобытные формы. Разные школы Джиу-джитсу развивались по-разному: одни дошли практически неизменными до наших дней, другие подвергли испытанию значительную трансформацию на протяжении времени. Одни остались закрытыми до сих пор, другие частично открылись в последнее время общественному взгляду (раскрывать секреты целиком не в привычке японцев). Одни более известны, другие — менее. Одни используют больше ударной техники, другие — бросковой и борцовской. И у каждой школы своя философия, свои герои и мастера! Джиу-джитсу породило и Карате, и Дзю-до, и Айкидо, и САМБО. Различаются школы и по территориальному признаку: Северные, Южные. Многие традиционные школы в Японии — более ортодоксальные, другие продолжают формироваться под влиянием других видов боевых искусств. В данное время Джиу-джитсу лежит в основе практически всех подготовительных методик спецслужб всего мира. Это самое практическое и универсальное боевое искусство!

Роль Джиу-Джитсу в психофизическом формировании личности ученика и создании здорового и всесторонне развитого общества

Различные практики воспитания молодого поколения по стандартам общества, в котором оно формируется, известно с давних пор практически

Если вы не готовы к трудностям в преодолении своих слабостей, упорным занятиям и постоянному поиску истины, падениям и взлётам, иногда лишениям и боли — то даже не начинайте заниматься Джиу-джитсу...



Джиу-джитсу



у всех народов мира. В свою очередь, данные стандарты формировались благодаря существованию сообщества в определённых условиях: географических, климатических, культурных и исторических и политико-социальных. Примечателен факт, что чем суровее и жёстче были исходные условия существования сообщества, тем изощрённее и многообразнее были обучающие практики, позволяющие молодой личности выжить в агрессивной среде. Приобретение необходимых навыков являлось условием самого существования! Такой подход был практически во всех развивающихся культурах (например, Спарта в Европе). Напротив, благополучные культуры, прошедшие этап развития и формирования сообщества, создавшие для своих сограждан более комфортные условия жизни, были склонны к постепенной утере таких практик развития личности вследствие утери их актуальности. Известны и результаты подобных тенденций: развивающиеся сообщества рано или поздно выходили на более высокий уровень организации и завоевывали для себя место под солнцем, а развитые, остановившиеся в своём развитии сообщества, деградировали и были уничтожены. Подобные примеры имеются на всех континентах и во все времена.

Отсюда напрашивается вывод, что для эволюционирования и развития личности зачастую спартанские агрессивные условия существования продуктивнее, чем комфортные и стабильные. К сожалению, в традициях западного мира военная подготовка и духовно-нравственное самосовершенствование не были сплетены в единых системах и при переходе к более совершенным формам вооружения были во многом утеряны. Исключения составляют разве что системы подготовки специальных служб. На Востоке традиции воспитания воинов и традиции духовно-нравственного совершенствования издревле шли нога в ногу! Это было обуслов-

лено и особенностями местных философских дзен-буддийских и даосских философий, ядром которых всегда являлся принцип самосовершенствования. Поэтому исторически сложилось, что восточные системы подготовки воинов, монахов, самураев-профессионалов всегда включали в себя принцип развития личности как таковой. Отсюда и традиция воспитания человека шла с детского возраста и до глубокой старости. Скажем так, на Востоке данные системы были основой выживания рода, клана, поселения и т.д. в условиях постоянных междоусобных конфликтов и войн. Также важно, что данные системы поддерживались философскими взглядами населения и были почитаемы и уважаемы на данных территориях. Следует отметить также интеграцию в системы воинской подготовки методик, основанных на многовековом опыте внутренних практик существовавших в эзотерических традициях древнего Востока!

В современном мире многое изменилось, Восток и Запад интегрировались друг в друга, условия жизни стали лучше, человеку не нужно бороться за выживание физическими методами или постоянно вступать в рукопашную с представителями криминального мира. Т.е. кроме специальных служб, спрос на подготовительные воинские системы у населения во многом пропал. В тоже время, налицо определённая физическая деградация городского населения, проживающего в комфортных условиях и потерявшего ощущение физической угрозы своего существования. Развивающиеся спортивные системы подготовки молодёжи являются прекрасным средством физической активности, но, к сожалению, не обладают той воспитательной и развивающей функцией, как некоторые системы восточных единоборств. В настоящее время системы восточных единоборств и воинских искусств стали одним из самых эффективных способов формирования

гармоничной сильной личности, способной эффективно взаимодействовать с окружающим миром и чуждой пагубному влиянию алкогольно-наркотической зависимости на молодое поколение. Так в чём же секрет эффективности боевых искусств в воспитании личности по сравнению с другими спортивными дисциплинами или физической культурой?

Среди ответов на этот вопрос могут быть:

1. Модуляция агрессивных сред, способствующих, в процессе противостояния с условным противником, эволюции личности и поиску новых путей развития.

2. Формирование психологической устойчивости перед условной угрозой физического воздействия.

3. Создание конкурентной среды в виде соревновательных мероприятий для стимулирования более эффективного развития занимающегося.

4. Формирование и использование наиболее эффективных и естественных траекторий биомеханических движений человека, выработанных в процессе многолетней практики поколениями адептов боевых искусств.

5. Изучение и использование оптимальных энергетических потоков для скорейшего восстановления и эффективного воздействия на условного противника.

6. Воспитание привычки преодолевать сложности и сопротивление, достигать поставленной цели, вырабатываемое в процессе тренировок боевыми искусствами.

7. Формирование, развитие и поддержание физической формы и мышечного каркаса, что является необходимым условием функционирования в среде боевых искусств и не менее полезно в обычной жизни.

8. Формирование и развитие способности к концентрации в процессе изучения техник и базовых движений в боевых искусствах.

9. Способность использования изменённых состояний сознания, являющихся ключом ко многим творческим способностям и эффективной оценке складывающейся ситуации в реальной жизни.

10. Формирование способности качественного функционирования личности в коллективной среде и в среде лишённой коммуникаций.

11. Использование оптимальных биофизических траекторий движений в совокупности с позитивными состояниями сознания способствуют гармонизации физического, энергетического и психологического баланса, что приводит к общему оздоровлению человека.

12. Формирование уверенности в себе и способности противостоять внезапной агрессии криминальных элементов угрожающих личной безопасности и здоровью человека.

13. Использование некоторых тренировочных методик, основанных на естественной актуализации личности, путём создания личного комплекса техник, двигательных стереотипов и состояний сознания, свойственных только данной уникальной лич-

ности помогает человеку раскрыть свои внутренние склонности, способности и таланты и эффективно их развивать.

Издrevле настоящие мастера и адепты боевых искусств были почитаемы и уважаемы за свою способность противостоять физическому нападению, защитить слабых и за высокий духовно-нравственный уровень. Примечателен опыт стран Азии, где многие оспортивненные направления боевых искусств внесены в школьные и университетские программы обучения!

Какую пользу для здоровья можно извлечь из занятий Джиу-Джитсу и кто может заниматься этим боевым искусством?

Кроме очевидной практической пользы от занятий Джиу-Джитсу в виде способности защититься себя от неожиданного нападения криминальных элементов или подвыпивших подростков, занимающийся также может существенно повлиять на общее состояние своего здоровья и запустить внутренний процесс развития личности. Какие же механизмы этому способствуют?

1. Физическая активность — улучшает работу сердечно-сосудистой системы, держит в тонусе мышечную систему, способствует выведению шлаков из организма через пот, улучшает метаболизм и обменные процессы в тканях.

2. Стимуляция нервных окончаний — постоянное контактное взаимодействие между партнёрами на тренировке при отработке болевых приёмов, заломов, скручиваний суставов и связок приводит к массажу



и стимуляции нервных окончаний, что позитивно сказывается на работе нервных центров и внутренних органов, а также, по принципу обратной связи, стимулирует и развивает центральную нервную систему т.е. мозг.

3. Укрепление суставов и связок — постоянные статические напряжения во взаимодействии с партнёром, наряду со специальными физическими упражнениями, способствуют укреплению связок и развитию сухожильного каркаса и суставного аппарата.

4. Развитие мышечной системы — для противодействия агрессии нужна физическая сила, поэтому занятия Джиу-Джитсу — прекрасный стимулятор развития мышечной системы.

5. Развитие гибкости — противодействие воздействию на суставы, способствует развитию гибкости в них. А, как известно, молодость — это гибкость, а старость — это жёсткость!

6. Рост энергетического потенциала — многие техники Джиу-Джитсу основаны на использовании внутренней энергии и способствуют развитию энергетической системы, центров и меридианов, что ведёт к общему укреплению здоровья, увеличению энергетического потенциала и развитию способностей. Для этого используются зачастую специальные упражнения энергетической и дыхательной гимнастики.

7. Воспитание психологической устойчивости — противодействие нападению в процессе обучения самозащите, способствует воспитанию способности противодействовать психологическому и физическому давлению и выходу из неблагоприятных ситуаций.

Для занятий боевым Джиу-Джитсу допускаются парни и девушки примерно с 13-летнего возраста, когда уже ребёнок из детского возраста переходит в подростковый и приобретает способность к концентрации, к вниманию к своей безопасности во избежание травм и пониманию нюансов техники! До этого возраста рекомендуются заниматься общеукрепляющими видами спорта!

Независимая Ассоциация Джиу-Джитсу (НАДС) и Самозащиты г. Киева

Наша Школа — это традиционная Северо-Японская семейная школа Джиу-джитсу — Боевое Джиу-джитсу, зародилась в Китае как клановая школа профессиональных военных и вместе с отдельными ее представителями обосновалась на Севере Японии, где и приобрела самобытный вид. В данное время функционирует под условным официальным названием Школа Реального Боя Николая Васильева «Combat Ju-jitsu» — система Комбат Дзю-дзю-цу!

В СССР Школу завезли в середине 20-го столетия, центром культивирования стал сибирский



На фото: **Н.А. Васильев** проводит семинар в Киеве

город Томск. Сейчас география растёт, охватывая все новые и новые города и страны. Сейчас это: Томск, Гомель, Воронеж, Москва, Кемерово, Северск, Караганда, Киев, Витебск, Санкт-Петербург, Полтава и др. Сейчас из этих и других центров вышло около 3000 воспитанников разного уровня подготовки, от любителей до профессионалов, мастеров и инструкторов. Школу культивируют разные организации во многих уголках СНГ (России, Белоруссии, Казахстана, Азербайджана, Украины). Воспитанники школы реализуют свои знания в разных спецслужбах, спецподразделениях, в процессе подготовки новых учеников.

В сердце нашей Школы лежит также принцип тотального духовно-нравственного становления и роста личности, воспитания характеристик, которые позволяют эффективно проявлять себя в конкурентной среде современной жизни. Технический арсенал школы невероятно разнообразен и хотя существуют необходимые технические минимумы подготовки и принципы ведения боя, в итоге каждый адепт достигающий определенного уровня, направляет вектор своего развития в наиболее благоприятном для себя направлении, если это не противоречит принципам эффективности. Этот принцип разрешает не ломать личность, а гармонично использовать сильнейшие стороны каждого человека! Вообще принцип достижения гармонии внешней и внутренней, баланса, лежит внутри философии школы. Только гармоничный человек может быть довольно эффективным в бою и в жизни, сохранить свою жизнь и решить поставленные задачи.

Технический арсенал Школы универсальный и содержит в себе все известные методы ведения боя: ударная техника дальнего и ближнего боя (всеми ударными частями тела), техника болевых приемов в стойке и в партере, бросковая техника, удушения, психологическое влияние, уникальная

техника перемещений, работа с оружием и против него. Это боевая система выживания, школа профессиональных военных.

Наш учитель — мастер высочайшего уровня с более чем 40-летним стажем занятий Джиу-джитсу — Главный тренер и Президент Школы Реального Боя Николая Васильева «Combat Ju-jutsu» — Васильев Николай Анатольевич. 7 Dan Daito Ryu Aiki Jiu-Jitsu, 7-й Дан Combat Ju-Jutsu, 7-й Дан Ju-Jutsu AJJIF, Почётный пожизненный член AJJIF, IFMAOM, Daito-Ryu Ai-ki Jiu-Jitsu (John Denora), Почётный президент НАДС (Украина), Федерального Альянса Буджитсу (Россия). Им уже воспитанные несколько поколений мастеров от 1-го по 5-й дан и инструкторов разного уровня подготовки, которые, в свою очередь, преподают в разных городах СНГ и воспитали немало специалистов в области реального боевого искусства. Это — не экзотика, это — реальный бой с реальным противником!

Материал подготовил **В.С. Шипинский**
Фото **Олег Вайс**

В следующем номере вы узнаете подробно о международном семинаре и турнире по боевому джиу-джитсу с участием ведущих Мастеров мира. Среди них: Кунин А. 10-й дан Джиу-Джитсу, 8-й дан Дзюдо, Президент AJJIF (Международной Федерации Всеяпонского Джиу-джитсу) (США), Васильев Н.А 8-й дан Джиу-Джитсу (Россия), (Президент Школы Реального Боя «Комбат Дзю-Дзюцу»), Джон Денора 10-й дан Джиу-Джитсу, 8-й дан Дзюдо (США), Стив Барнет — 10-й дан Джиу-Джитсу (Великобритания), Кощавцев В.И. 6-й дан Дзюдо (Украина) (гл. тренер ДЮСШОР «Спартаковец»), Шипинский В.С. 2-й дан Джиу-Джитсу, 1-й дан Дзюдо (Украина), (Президент Независимой Ассоциации Джиу-Джитсу и Самозащиты г.Киев).

