

Одесская областная федерация УШУ

История и день сегодняшний



Владимир Федорцов

История Одесской областной Федерации ушу (президент Владимир Федорцов) насчитывает уже много лет. Трудно перечислить все мероприятия, которые были проведены федерацией. И в этом огромная заслуга Президента Украинской Федерации Ушу **Олега Валерьевича Чуканова**. Немаловажную роль в становлении одесской Федерации ушу сыграли также главный консультант Украинской Федерации Ушу Мастер Му Юйчунь.

Рассказывает **Владимир Федорцов**.

Наши ученики неоднократно побеждали на различных международных соревнованиях, многие из них имеют высокие спортивные разряды. Среди них есть и мастера спорта международного класса, и мастера спорта. Ведущими спортсменами нашей Федерации являются Анна Варламова, Эллина Баранова (КМС), Денис Рудометкин (КМС), Богдан Герасимчук (КМС), Асмик Алякян (МС), Виталий Апанасенко (МС), Сергей Романюк (МСМК) и другие. Профессиональный и опытный и судейский корпус: Зульфия Хажеева и Леонид Борисов имеют Международную категорию.

Хочется сказать, что мы не только ездим на престижные соревнования, но проводим и посещаем курсы и международные семинары по различным направлениям ушу, культуры, традиционной медицины. В 2008 году, например, наши воспитанники участвовали в семинарах по ушу в Луганске и Севастополе, в семинаре по саньда в Херсоне, на котором был

Мастер Му Юйчунь, в Международном судейском семинаре по ушу в Ухане, в Международном семинаре по ушу в Одессе, семинаре по ушу в Пекине, в семинаре по ушу с Мастером Му Юйчунем в Одессе, в семинаре по традиционному ушу в Тернопольской, Полтавской и Хмельницкой областях, встречались с легендарным тренером У Бинем (Пекин), налажено у нас и сотрудничество с Вэйфанским медицинским университетом.

Если же говорить о турнирах, где отличились наши ребята, то это Чемпионат Мира по традиционному ушу (Уданшань, Китай), Чемпионат Европы (Варшава), «Кубок Азовского моря» (Бердянск), финал Кубка Украины по ушу (Одесса), Первенство Одесской областной Федерации ушу, 2-й этап Кубка Украины по ушу (Бровары), Международные соревнования по ушу в Гонконге, 1-й этап Кубка Украины по Ушу (Дрогобыч).

В этом году мы уже провели отчетно-выборную конференцию Украинской Федерации ушу (Киев), участвовали в Международных соревнованиях и судейском семинаре в Гонконге, в Чемпионате Одесской области, этапе Кубка Украины по ушу в г. Дрогобыче и Львовской области, в чемпионате Украины среди юниоров (г. Бровары, Киевской области). Сейчас же мы активно готовимся к Чемпионату Украины по ушу, к Международному семинару по традиционному ушу в Одессе с участием Мастера Му Юйчуна.



Слева – направо Олег Чуканов, Владимир Федорцов, Мастер У Бинь, Зульфия Хажеева, Ли Сючжер



С президентом Ассоциации традиции и культуры Китая, мастером традиционных боевых искусств Му Юйчунь, справа

Ушу – тренировки и воспитание

Мы даем нашим спортсменам не только хорошую физическую подготовку, но и воспитываем их, прививаем им личностные качества, уверенность в своих силах. При этом мы используем лучшие международные методики, а также проводим собственные исследования в области повышения эффективности тренировок.

Одесская областная федерация ушу уже много лет сотрудничает с Областным спортивно-оздоровительным диспансером, что позволяет проводить качественные тренировки для оздоровительной группы по ушу, которые включают в себя общее развитие, правильное дыхание, улучшение координации, гибкости, осанки, ловкости, силы.

Приоритеты в тренировках



Алякян Асмик, Мастер Спорта, судья 1-й категории



Анна Варламова, Мастер Спорта, судья 1-й категории



Сергей Романюк, МСМК, судья 1-й категории

Они зависят от направлений каждой группы. В спортивной группе, например, совершенствуют морально-волевые качества, технические способности, в оздоровительной же главным является улучшение здоровья.

Ушу как культура

Как боевое искусство, ушу являлось источником многих видов единоборств. Ведь действительно, ушу, как культура, насчитывает 2000-летнюю историю. Ушу – это традиции множества поколений китайского народа, её мудрость. Разнообразие ушу (спортивное, традиционное и оздоровительное) позволяет гармонично развиваться человеку как физически, так и духовно. Спортивное направление, например, делится на Ушу-таолу – яркие и красочные демонстративные выступления с различными видами оружия, Ушу – саньшоу – контактный поединок, проводимый по правилам и Ушу – циньда – легкий контакт. Если говорить об оздоровительном ушу, то это упражнения, техники, направленные на укрепление здоровья человека. Все эти упражнения и методы подготовки присутствуют в боевых традиционных школах ушу. В современном же мире они выделились в отдельное направление занятий для здоровья.

Технические действия в Ушу

Уверен, необходимо уделять внимание всему возможному техническому арсеналу. Конечно, часто в схватке с противником можно выиграть у него, применяя только весь технический арсенал. Ведь совокупность знаний дает эффект при любых обстоятельствах. В этом и сложность тренировочного процесса, когда необходимо уделять внимание всем видам подготовки и технических действий. Это зависит от тренерского опыта, характера спортсмена и, конечно, от его восприимчивости.

Работа с оружием

Работа с оружием в Ушу важна, т. к. оружие повышает требования к ловкости и точности. Я имею ввиду, прежде всего, если оружие находится у противника. Если вооружены оба, то по сути ничего не меняется, внимание и спокойствие должны быть максимально настроены.

С воспитанницами Зульфия Хажеева,
Судья Международной категории, Мастер Спорта СССР, ведущий тренер
Одесской областной Федерации Ушу

УКРАИНСКАЯ ЛИГА КАРАТЭ (УЛК)

В Одессе, «жемчужине чёрного моря», находится «штаб-квартира» УЛК, являющейся официальным представителем WKF и EKF с 1997 года. Президент - Александр Витальевич Негатуров, человек, искренне отданный каратэ, профессионал, прекрасный педагог. Начал заниматься каратэ с февраля 1980 года в клубе «Одиссей» под руководством В.Н. Зыкова. В 1983 году выиграл Чемпионат УССР среди юниоров 16-17 лет. В 1991 году сразу после отмены запрета на каратэ выиграл Чемпионат УССР в абсолютной категории. Является единственным спортсменом Украины, который выигрывал Чемпионаты страны по каратэ до и после его закрытия. В 2003 году ему был присвоен V Дан по версии Всемирной Федерации Каратэ. Инструкторскую деятельность начал с 1989 года. 19 августа 1995 года организовал клуб «Тигрёнок», с 2001 года является старшим тренером сборной Украины по WKF. В 2002 году стал инициатором создания Украинской Лиги Каратэ, является её президентом. Воспитал Мастеров спорта Международного класса, Мастеров Спорта, более 100 кандидатов в Мастера спорта и спортсменов массовых разрядов, подготовил более 30 «Чёрных поясов». Александр Витальевич с гордостью говорит об одесских представительствах. О некоторых из них мы расскажем сейчас. Это клубы «Ника», «Катана», «Олимпик».

ЯРОСЛАВ ВИТАС: ДОСТИЖЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ КЛУБА «НИКА»

Наш клуб достаточно молодой – ему всего лишь три года. Но, несмотря на такой юный возраст, в нем уже выросли спортсмены, не раз становившиеся призерами и чемпионами Украины по версиям WKF и WUKO. В активе воспитанников нашего клуба есть также серебряные медали в мужском командном кумитэ (возрастная категория 16-17 лет), которые они завоевали на чемпионате мира по WUKO (город Триестр, Италия).

Безусловно, мы радуемся каждой победе наших спортсменов. И опыт, полученный представителями нашего клуба на республиканских и международных соревнованиях, – бесценен. Но мы точно знаем, что каждый из наших воспитанников пришел в каратэ для того, чтобы, прежде всего, усовершенствовать себя как личность. Ведь этот вид единоборства – это путь познания самого себя через физические упражнения и самосозерцание.

С приходом в наш клуб новичка мы всегда стараемся воспитать из него чемпиона. Сразу же объясняем ему, что без плотного графика тренировок показать достойные результаты будет очень проблематично. Упорство в достижении технических результатов, вот, пожалуй, главное в процессе наших занятий.

Кстати, ни одно из них не проходит без общефизических нагрузок для выработки выносливости организма, без базовых технических действий для совершенствования тела и духа, без спортивно-технических действий для успешного выступления на соревнованиях.

Среди многочисленных технических действий – различных ударов, блоков, связок, уклонов, бросков, болевых контролей – на первое место мы ставим отработанные до автоматизма связки, удары и броски.

Существует немало суждений об эффективности техники каратэ-до. Мы же уверены, что это – техника одного движения, так как в реальной жизни на второе движение может просто не хватить времени. Поэтому лучшая защита – это нападение, а лучшее нападение – это защита.

Многие считают, что в тренировочном процессе по каратэ-до возможно использование оружия. Мы же придерживаемся совершенно другого мнения, и еще раз напоминаем всем правильный перевод каратэ-до – «путь пустой руки».



Ярослав Витас, президент
клуба «Ника», и Олег Калакушта,
старший тренер



Алексей Витас и Алёна
Мармарчук, инструкторы клуба



Кихон с детской группой



Тренер Ашихара каратэ Сергей Щёткин,
с будущими мастерами