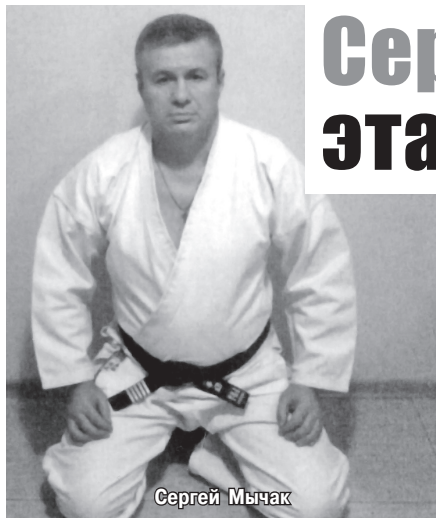


## Сергей Мычак: этапы пути



Сергей Мычак

— Вы являетесь не только опытным тренером по боевым искусствам, но и действующим спортсменом. Скажите, с какими проблемами сталкиваются спортсмены в соревновательных поединках?

— Свой спортивный путь я начал еще в конце 70-х прошлого столетия. Тогда только появилась Федерация Каратэ СССР, каратэ на подъеме популярности, секций — множество, специалистов — единицы. И в это время выясняется, что каратэ спортивное и каратэ как вид самообороны отличается не только в подборе приемов, но и в методе преподавания: слишком много различий. Например: без работы с макиварой (тренажер) нет каратэ, макивара развивает фокусировку (кимэ) в ударе, максимальное напряжение мышц, поворот бедра, сброс энергии, а вот главный эталон начисления очков в спортивном каратэ — скорость, — существенно теряется. Что же касается ката (формальные упражнения) — набор приемов, выполняемые в определенной последовательности, то даже как зарядка не годятся, потому что нагрузка и физическая, и техническая на левую и правую стороны тела различные, а делать ката в зеркальном отражении приведет к путанице, поверьте, неоднократно пробовал сам.

И все же главной проблемой спортивных единоборств, и в частности каратэ, остается субъективизм правил. Во всех организациях до сих пор нет четкой и ясной трактовки степени контакта при ударах, особенно в голову. Кстати, даже бои без правил не являются, по своей сути, поединками без правил. Из своего опыта я ответственно заявляю — универсальных правил соревнований по единоборствам нет. Скептикам правил с ограничением контакта, хочу напомнить, что перед началом второй мировой войны проходил чемпионат Японии по каратэ, результатом которого были сломанные челюсти, переломанные конечности, ребра, оторванные уши и т. д. Вот так зарождались правила по каратэ!

Следующая проблема — это судейство. Для спортсмена необходима и воля, и мощь, и дух, и филигранная техника... Результат же поединка во многом зависит от решения судей. Ведь не случайно МОК в который раз отказал в присутствии каратэ на Олимпиадах. Ведь настоящий профи включает в свой подготовительный период не только развитие технических качеств, выносливости, скорости, а и знания фармакологии (не путать с допингом),

**Сергей Викторович Мычак** — 5 дан каратэ (версия Тоуаквай), 4 дан ассоциации BUDO, судья международной категории (версия Тоуаквай), чемпион СНГ 2006 года, неоднократный призер чемпионатов Украины, Европы, международных кубков по правилам различных организаций, почетный чемпион Пакистана 1997 года, участник многих семинаров и соревнований, в том числе чемпионата мира в Лас-Вегасе, США, 2006 года.

E-mail: zanshin-ossu@yandex. ru



рефлексотерапии, астрологии, рационального питания (сознательное развитие контролируемых агрессивных действий), а уж о психологической устойчивости и говорить не приходится. Приезжает с такой подготовкой боец (а еще и деньги нужно найти), а победу незаслуженно присуждают более слабому противнику. Ведь судьи мало того, что никогда не выступали на соревнованиях, а зачастую и судейские семинары не посещали в полном объеме. Лично я уважаю людей, которые выходят на татами, ринг, даян и т. д. и показывают свое мастерство, а не разглагольствуют о теории ведения поединка, а потом находят сотню причин, чтобы не соревноваться. В 2008 году я очень серьезно готовился к европейскому чемпионату и за два дня на тренировке получил серьезную травму — внутренний разрыв икроножной мышцы. Первая предательская мысль — чемпионат будет проходить без меня. Успокоившись, я призвал на помощь свои знания врача, каратиста с большим опытом, волю, характер. Я выступил и даже стал призером. И поверьте, когда мне многие судьи и тренера говорили, что мой потенциал стал хуже, я очень себя сдерживал. А ведь многие из них не имеют ни секунды опыта соревновательных поединков.



Подсечку выполняет С. Мычак на Кубке Фунакоши

— Вы творческий человек! Не могли бы вы более подробно рассказать об этом?

— Знаю точно, что дар писателя у меня проснулся в 1992 году в сентябре, в четыре часа утра. За два часа я написал сказку для детей «Мышонок Тим и каратэ» и не-

сколько глав книги «Каратэ. Путь к победе». Я даже не мог и предположить, что издадут ее тиражом в сто тысяч экземпляров. В этой книге я попытался показать путь к победе, прежде всего, над собой, над своей ленью и как окупиться в бесконечный мир самосовершенствования. Книги «Камень власти» и «Главное — не сдаваться» состоят из рассказов, из которых можно выделить «Национальное — землянин» — призывает к объединению всех жителей планеты; «Страх» — повествует о последствиях самого сильного отрицательного раздражителя; «Каратэ и разведка» — рассказывает о трудной работе разведчиков разных стран.

В книге «Искусство поединка» представлена ежедневная программа тренировок с учетом возраста для тех, кто не нашел себя в каратэ, таеквондо и других видах единоборств. И, конечно же, затронуты вопросы здорового образа жизни, применения приемов в уличной схватке, психологии.

Сказка-раскраска для детей «Храбрый Мив» призывает совершенствовать свой характер, занимаясь каратэ.

Пропагандируя боевые искусства, в городе Харькове под эгидой ассоциации Тоуаквай с успехом прошла необычная выставка — миниатюрная скульптура из хлеба под названием «Волшебный мир боевых искусств». Эта выставка посвящена двум народам Украины и Японии, их духу — казацкому и самурайскому. Украина и Япония — единственные страны в мире, пережившие ядерную катастрофу: 1945 год — Нагасаки, Хиросима; 1986 год — Чернобыль. На макете этих стран были представлены пятнадцатисантиметровые фигурки воинов — казаков и самураев, а также представителей дзюдо, айкидо, каратэ, кэндо, касабо, гопак. Фигурки искусно раскрашены и покрыты лаком, динамичны и поразительны. Эта выставка, своего рода, предупреждение человечеству — не играйтесь с атомом! Кстати, на эту тему был выпущен красочный настенный календарь.



Скульптура из хлеба

— Вы пробовались в качестве актера в очень разрекламированном фильме?

— Да, познал тяжкий труд актера. Съемки велись не только кинокомпанией «Мосфильм», а и представителями кинокомпаний Германии, Франции, Швеции, Голландии и, конечно же, Украины. Я играл, как бы сам себя, врача и оперуполномоченного, точнее работника МГБ, который в 1953 году трудился под маской начальника медицинского отдела в одном из секретных институтов. К сожалению, больше ничего сказать не могу, «киношники» очень суеверные люди.

— Спасибо за интересную информацию!

Беседовала Оксана Чикитина