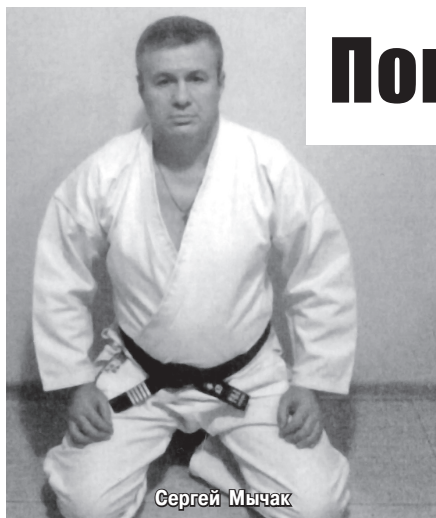


Поиски инструктора-профи



Сергей Мычак

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, тренер с 30-ти летним стажем.

Лето — чудное время: купайся, загорай, не висит на плечах тяжким грузом работа или учеба. Но ближе к сентябрю каждый, пожалуй, житель планеты подумывает о несовершенстве своей формы. Критически посмотрев на свой пивной животик, тощие ручки, худенькие ножки, торчащие из-под шорт, каждый здравомыслящий человек дает себе слово, независимо от возраста, с сентября серьезно заняться собой. Конечно, при этом забывая, что данное слово мы даем почти каждый понедельник, а уж с первого января...

И вот, как всегда, неожиданно наступает осень. Желание тренироваться только укрепилось? Да еще с женой и сыном! Да вы просто герой! С чего начать? Все столбы на остановках транспорта, газеты пестрят разнообразными объявлениями: каратэ и таеквондо, цигун и касабо, самооборона и приемы спецназа. Вспомнились неполадки в организме: то кольнет, то резанет в животе, то стрельнет где-то. А перед глазами эпизод полугодовой давности: коллега по работе, серьезный человек, записался на секцию кикбоксинга. И, о ужас, целую неделю ходил с синяком под глазом. Вот так, или примерно так, вы определяетесь, чего бы вы и ваши близкие хотели от занятий боевыми искусствами. Хочется стать чемпионом по контактным поединкам, и хулиганов победить, и изучить практическую психологию (чтобы и в офисе никто не доставал, и с любимой было все в ажуре, да и ручку подкачать до заветных сорока сантиметров и при этом не ходить по городу, как будто из-под рук украли арбузы). Походив по залам боевых искусств, поговорив с качками, побывав у врача, настроение падает — от избыточных желаний все заканчивается, или еще хуже, начинается кружечкой пива... Но это не наш с вами метод! И тут любимая подбрасывает вам бодряка:

— С чего начнем? С поиска грамотного, компетентного, разностороннего Учителя, тренера, наставника, инструктора или как хочешь его назови, но нужен именно Он.

К сожалению, профессионализм такого человека определить в разговоре по телефону или наяву не представляется возможным. Предупреждаю сразу, что поиск тренера для взрослого мужчины, для представительниц прекрасной половины человечества, а тем более для детей является основным, суперглавным мероприятием, т. к. далеко не все покажут и помогут найти тот путь, который нужен вам, например: укрепить здоровье, заработать имя (и спортивное тоже), сохранить бодрость духа и психологическую непоколебимость, а также получить знания сопутствующих систем. Не ленитесь! Не выбирайте тренера только потому, что тренировки проходят близко от вашего дома. Узнайте фамилию тренера, образование, его опыт работы, достижения (как его личные, так и его учеников). Согласитесь, в нашем европейском мире Учитель, тренер по боевым искусствам, который еще и является философом, врачом, художником, писателем, актером, спортсменом, а также фотографом, тонко захватывающим своим объективом искрометные моменты гармонии движения и правоохранителем, знающим цену отработки приема — фигура редкая и неоднозначная. Да и скорее всего, вызывает больше зависти и подозрения, нежели уважения и доверия. А в восточных странах человек творческий вызывает неограниченный интерес, и поверьте, у него нет отбоя от учеников. И вместо него никто не ведет тренировки. И если человек, прозанимавшийся десятилетиями боевыми искусствами, соединив вышеуказанные профессии и побывав в экстремальных ситуациях, достойно вышел из них, проявив несокрушимую волю, претендует на роль наставника,

то он достоин такого высокого звания, конечно, если укрепление тела и духа не переросло в культивирование силы и доминирование над личностью. В каждой школе, при каждом спортивном учреждении, клубе есть «необыкновенный и знаменитый» тренер, но далеко не все из них компетентны. Почему их много? Во-первых, это не плохой заработок, а во-вторых, многие детские тренеры по боевым искусствам, не достигнув права преподавать ни по моральным, ни по своим физическим качествам, и уж тем более духовным, путем постоянного крика на детей повышают свою самооценку. Естественно, чему может научить такой тренер? Роль наставника боевых искусств можно охарактеризовать так: это человек, который направляет вас, учит вас, пытается с вашей же помощью избавить вас, ваших детей от страха, а не повышает его от тренировки к тренировке, от соревнования к соревнованию. Ведь многие родители об этом не задумываются. А нанести ребенку психическую травму не очень-то и сложно. Я, как врач, был удивлен, что в соревнованиях разного уровня и у нас в стране, и за рубежом уже участвуют дети с пятилетнего возраста. И никто не задумывается о психологии ребенка: хорошо, если он победит, а если нет... У организаторов турниров в таких вопросах только одно оправдание — нажива, как можно больше получить зелененьких бумажек с портретами американских президентов.

Приступая к изучению практики боевых искусств, обязательно помните, что составляющие являются сложными движениями, требующими гибкости и координации, напряжения духовных и физических сил. И именно от Учителя зависит ваша безопасность, прогресс в тренировках, результат спортивных и других схваток. Принять душой движения боевых искусств, вдумчиво, концентрируя свою мысль — вот ваша первейшая задача. В хорошем зале, помимо чистоты и обилия специальных тренажеров, должен быть некий энергетический потенциал, созданный Учителем и его старшими учениками, где раскроется, а не замкнется жизненный потенциал младших учеников. Ученик не должен приходиться в зал, как бы убегая от себя и своих проблем, он обретает в зале самого себя, и уже этот человек будет решать проблемы. К сожалению, наш мир льстит каждому из нас, а по сути своей, этот мир бесчеловечный

и занятия с опытным наставником помогут обрести свое «Я».

Мое поколение застало еще то время, когда за занятия каратэ (а в статье Уголовного кодекса звучало именно «каратэ») садили в тюрьму и каждый занимающийся с опаской приходил на тренировку, но при всей строгости процесса обучения в зале были простые, добрые, теплые, человеческие отношения. И если вы научитесь не подставлять ножку и не толкать в спину человека, а также научитесь давать отпор толкающим вас подло и сзади, то ваш Учитель не зря одарил и вложил в вас знания жизни.

Мастер не отделяет себя и не учит уходить от мирской суеты, Мастер учит пребывать в этом мире, превращает, как говорят китайцы, весь мир в свою питательную среду и видеть в этом огромное удовольствие. Характерной чертой серьезности школы и тренера является наличие медитации в учебном процессе. Я не буду описывать всю сложность понимания медитации, ее личностно-интеллектуальный механизм сознания, но отмечу, что в японских единоборствах применяются формы, где контроль дыхания играет главенствующую роль. Выполняют сидя (дза-дзен) и во время



ходьбы (кинхин). В современных секциях обычно практикуют медитацию 2—3 минуты в начале и в конце тренировки. Именно посетив тренировку, вы увидите насколько внимателен тренер к каждому занимающемуся, как внедряется один из основных принципов тренерской работы — принцип наглядности (прием нужно и уметь показать, и уметь объяснить). Если тренер, особенно молодой, пропагандирует спортивную часть боевых искусств, а сам не

регулярно (минимум 2—3 раза в год) выступает в соревновательных боях, то этот факт, безусловно, обязан вас насторожить.

А завершаю данную статью древнекитайским высказыванием:

— Победишь себя и станешь властелином мира!

Сергей Мычак

Цель самообороны — очень быстрая нейтрализация нападающего. При множестве вариантов самозащиты, только один может превращаться в рефлекс.

Победитель, правильно ответивший на все вопросы, будет награжден призом от редакции журнала.

Вопросы от Сергея Мычака:

1. Какова последовательность сокращения мышц при прямом ударе рукой в голову противника?

2. Описание ситуации. Нож, очень острый, приставили в подворотне к мирно идущему интеллигентному человеку (к боковой части шеи, при этом порезав кожу, и из-под лезвия сочится кровь). Внимательно изучите фотографию!

Вопрос: Какие варианты самозащиты?

ВНИМАНИЕ КОНКУРС!



Ответы принимаются по электронной почте:
martial.magazine@gmail.com