



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.

Если Вы, дорогой читатель, спросите, что толкнуло написать подобную статью, с удовольствием отвечу...

Теплым летним вечером, прогуливаясь по парку и делая упражнения древнекитайского врача Хуа То, и при этом наслаждаясь чистым воздухом, шелестом листьев, пением птиц и вдруг...

— Собрались! Работаем в полную! Сжимаем кулаки крепче! Перед каждым находится противник, который хочет вас убить, забрать все...

Пройдя еще несколько шагов, моему взору открылась такая картина: на поляне с дюжину 12—14-летних ребят «избивали» разные тренажеры. Прозвучала команда, и все выстроились в одну линию. И тут случилось то, что не должно было случиться: тренер начал рассказывать, показывать, как правильно выбить глаз, как ударить в верхнюю челюсть, чтобы убить... Не буду указывать, о принадлежности к какому виду боевых искусств относится данный преподаватель, но разве только такими приемами можно удерживать учеников?

Общаясь со многими тренерами по боевым искусствам, а также присутствуя на тренировках, можно сделать вывод: пытаются учить либо убивать-калечить, либо спортивному варианту, при этом ни один из тренеров тайского бокса, каратэ и др. внятно не расскажет механизм получения нокаута или последствия пропущенного мощного удара в грудную клетку (а ведь это уже вопрос жизни или смерти). И испугавшись, обыватели, узнав о травматизме в боевых искусствах, сразу норовят сами перейти в более безопасные виды спорта, да

и детей оградить от занятий. Противников у любителей боевых искусств достаточно много — это и врачи, и педагоги и, конечно же, чиновники. Главный их аргумент — травматизм, но тогда почему люди этих профессий закрывают глаза на цифры травм в альпинизме, автогонках, велоспорте, да даже всеми любимой игре — футбол. И все же, дело в методе тренировки, компетентности тренера, дисциплине. Согласитесь, ведь спортивное каратэ и каратэ для диверсионных групп нужно преподавать по-разному. Ведь совсем не случайно, еще каких-то тридцать лет назад за занятия боевыми искусствами полагалась тюрьма. Статья 224 УК УССР — небрежное хранение огнестрельного оружия и боеприпасов, а ст. 224 прим. 1 — незаконное обучение каратэ. Тренера наказывались лишением свободы на срок до двух лет, а все остальные, будьте любезны на милицейский учет. Обратите внимание, буква закона гласила — каратэ. Не тайского бокса, не таеквондо или ушу, а именно каратэ. С чем это связано? Все с тем же: вот каратэ учит убивать, как можно такого джина выпускать из кушина. А ведь процесс обучения каратэ в 80-х уже было не остановить и тогда чиновники (те, которые умные) решили возглавить это. Итогом было следующее: легализовались многие секции боевых искусств, упор был сделан на спортивное направление.

вершенства в познании боевых искусств безграничен.

Изучая психологию личности и имея более четверть века тренерского стажа, было бы глупо не добавить к этому опыт изучения психологии людей, занимающихся боевыми искусствами. Не буду в рамках этой статьи излагать в полном объеме материал докторской по психологии (я не доктор наук, но вынашиваю намерения им стать) по причине — эта писанина покажется вам, дорогой читатель, несколько нудноватой. Хочу лишь напомнить один из моментов фильма японского режиссера Акира Куросава «Гений дзюдо». К главному герою — Сугата Сансиро пришел ученик, и был разговор о сложности познания дзюдо, но слова ученик понял только тогда, когда Сансиро показал на деле, что такое поражение: и обидно, и больно. А далее великий режиссер показал классику становления мастера за несколько секунд экранного времени. Как? Очень просто: церемониальный поклон в исполнении ученика и мастера. Если кто-то еще не видел фильм, рекомендую немедленно и вдумчиво посмотреть, и обсудить со своим тренером и друзьями-коллегам по занятиям за чашечкой ароматного кофе. Нет! За чашечкой китайского зеленого чая без примесей!

Так вот, занимаясь боевыми искусствами, человек должен приобретать целеустремленность, презрение боли,

Учитесь не только калечить, но и спасать людей!

Но, к сожалению, никто не занимался кадрами, подготовкой настоящих тренеров. Сейчас не редкость, что в погоне за показателями горе-тренера выставляют на состязания неподготовленных бойцов. Вышел такой спортсмен на соревнования в ринг, например, по тайскому боксу, а против него боец с пятилетним стажем тренировок, да чемпион, набил, мягко говоря, новичку голову, а вот это уже серьезно! И даже в спортивном каратэ, наиболее подвергшем усмешкам «спеццов» других единоборств, где правила соревнований, казалось бы, искоренили все опасные удары традиционного каратэ, в большом количестве присутствуют и разбитые носы, и сломанные ребра, и удары в пах, и сотрясения мозга, а уж синяки, ссадины и ушибы давно стали не редкостью. Поэтому опасность травмы можно побороть только компетентностью тренера и дисциплиной — вот еще один повод искать инструктора-профи (статья журнала № 7—8, 2012). Кстати, какой бы ни был великий тренер, а ему все равно нужен тоже Учитель только лишь потому, что путь со-

психологическую непоколебимость, уверенность в себе, уметь побеждать страх и не поддаваться панике. Не помешает в дальнейшей жизни иметь и безупречный вкус, и критичный ум, и прекрасное воспитание и манеры, но... не успел получить черный пояс и блеснул на состязаниях и уже, царственная медлительная походка, никаких сомнений в собственной непревзойденности, амбициозность, где-то даже вседозволяемость. Практически — вершитель судеб! Шутка ли — по падающему листку бумаги нанести десяток ударов! Вот это точность! Вот это скорость! Или разбить четырехсантиметровую доску, да еще с сучками, да без фокусов с холлодильником! А что стоит такому бойцу своим натренированным указательным пальцем ударить в глаз обидчику, а кости лицевой части черепа довольно хрупкие. И куда этот палец пойдет дальше? Правильно — летальный исход. Скажите честно, уважаемые тренеры, есть ли у Вас время и знания на рассмотрения вопросов неотложной медицинской помощи, на дифференцировку и принятия молниеносного решения при поражающих

формах приемов боевых искусств. И не поспоришь с высказыванием старожил боевых искусств, что умеющий калечить, должен уметь лечить.

Я предлагаю мини-рассказы различных эпизодов из жизни зрелого мужчины, который всю жизнь посвятил всестороннему изучению боевых искусств, назовем его — мистер X (мистер Икс, в крайнем случае — мистер Ха, но прошу вас, не Хе, и не Ху). Итак, первый эпизод: поздним осенним вечером, впрочем оставим лирику, мистер X шел домой. Погода не располагала к прогулке, моросил дождь и наш герой решил сократить дорогу к метро, пройдя через дворы многоэтажек.

— Стоять! — оторвал от хороших мыслей резкий возглас.

Мистер X остановился и посмотрел в сторону крика. К нему приближались две фигуры, крепкие ребята, но далеко не атлетического телосложения. Без всякого разговора ближний резко сунул руку в карман. Рефлексы сработали сами: выпад вперед, блокировка движущимся блоком руки крепыша в кармане, другой рукой хлещущий удар тыльной частью кулака по типу кнута в нижнюю челюсть, второй призрак многоэтажек при движении вперед прямо наскочил на фронтальный удар ногой, безукоризненно выполненный мистером X. Удар пришелся точь-в-точь в верхнюю, боковую часть живота справа. Одежда нападавшего погасила какую-то часть удара. Человек упал назад, держась за живот, промямлил:

— Я тебя знаю, ты был опером в...

Надо сказать, что в жизни мистера X оказалось место и для работы оперуполномоченным. При этой фразе мистер X уже оказывал помощь человеку без сознания и без нашатырного спирта, чтобы восстановить кровоснабжения мозга, чередуя надавливания большим пальцем на точку жэнь-чжун (находится у основания носовой перегородки, в верхней трети вертикальной бороздки верхней губы), затем сдавливая, пощипывая точку су-ляо (расположена в центре носа). Через, примерно, тридцать секунд оппонент пришел в себя, причем без гипотонического криза.

Итог: ближний, он же первый, порядка двух дней с большими трудностями пережевывал мясо, второму повезло меньше — перелом двух ребер, но без повреждения внутренних органов. Изюминкой везения стал этот случай для двух сторон. Ведь удар мистера X сильнее в нижнюю челюсть, это могло привести и к перелому, и к потере зубов, и к кровоизлиянию в мозг, и к смерти из-за смещения позвонков у основания черепа. А самое страшное, что нижнюю челюсть предварительно не укрепишь специальными упражнениями. В том, что при ударе ногой в область печени не случилось разрыва и внутреннего кровотечения, нередко влекущему за собой смерть, спасибо случаю. А по данным судебно-медицинской экспертизы, по частоте смертельных случаев в разделе поврежденных внутренних органов на первом месте стоит именно печень. Все эти варианты несут совсем другие показатели для здоровья нападающей стороны и для правовой ответственности мистера X. Кстати, ребята были на работе, и первый пытался предъявить удостоверение. Вот и был бы поворот судьбы!

Эпизод второй: в жизни любого спецназовца схватка считается делом обычным, повседневным. Наверное, из-за нехватки адреналина эти мужественные люди придумали себе «развлекалово» — драться на ножах или в полный контакт с нунчаками, но я хочу поведать о более страшной договоренности поединков! Нельзя бороться, нельзя наносить удары, ничего нельзя, только кусать щеки, нос, уши, шею и т.д. Итогом такой схватки было откушенное ухо. Какая медицинская помощь? Взять такси и везти пострадавшего парня в медицинское учреждение, что мы с мистером X и сделали. Теперь мистера X еще называют «Тайсон» и это не очень смешно.

Вся эта статья написана для того, чтобы каждый стремился превратить свои ноги и руки в оружие (и дух тоже); чтобы каждый понимал, чем он занимается и какие могут быть последствия, если Ваше оружие выйдет из-под Вашего контроля. Главное оружие мастера — его разум!

Цифры и боевые искусства

Грос провела группа людей-энтузиастов, которые стремятся к профессионализму и компетентности большого тренерского коллектива боевых искусств, целью которых, прежде всего, является психическое и физическое ЗДОРОВЬЕ детей, девушек и юношей, взрослых и, по возможности, максимально оградить наших граждан от лжетренеров, которые превратили тренировки в коммерцию, не имея всесторонних знаний, но при этом имея очень подзвонительный соревновательный опыт. А ведь оградить нужно и от детского алкоголизма, и от пробуждения первобытных инстинктов в виде хулиганских и других поступков.

В опросе участвовали 183 человека, из них 32 тренера разных видов боевых искусств из трех городов Украины. Под видом простых обывателей вели беседу с тренерами, и вот их результаты: специальными навыками преподавания (высшее педагогическое или медицинское образование) обладали всего 12 %, еще 23 % закончили в свое время соответствующие курсы, т. е. два из трех тренеров не имели никакого морального права заниматься тренерской работой. Кроме тренеров-медиков, на тренировках присутствовали медработники только в 2 % случаев — это настораживающий факт. На вопрос участия тренеров на современном этапе в спортивных состязаниях (не в качестве судьи) 82 % ответили — не участвую, хотя при этом активно ведут пропаганду спортивного направления. А самое смешное (пожалуй, больше грустное), что 91 % не участвующих сослались на здоровье и возраст. Парадокс! Больные, нет, не совсем здоровые, преподают систему улучшения здоровья другим. Но парадокс продолжился и в опросе родителей. В этих же городах мы попросили ответить их, какого тренера они хотели бы для своих детишек. Все, как один, 100 % ответили, что хотели бы грамотного, с устойчивой психикой, симпатичного, с внушающим послушным списком спортивных и других достижений, но при этом 73 % сказали, что, в принципе, они не будут наводить справки о тренере, о его биографии и образовании, о его принадлежности к какой-либо организации боевых искусств. Оказалось достаточным тот факт, что тренировки проходят вблизи места проживания. И 71 % выразили желание видеть своего ребенка чемпионом области, Украины, Европы, мира, но при этом только 4 % делают, да и то не постоянно, утреннюю зарядку, а спортом (скорее физкультурой) с учетом футбола, бильярда и последующей сауны занимается всего 19 %. А подведу опрос родителей тем, что по поводу получения серьезной травмы (сотрясение головного мозга, разрыв органа и т. д.) на тренировке, практически все сошлись во мнении, что виноват тренер.



Демонстрация реального поединка — приемов кумитэ — А. Зима и С. Мычак (справа)

Дорогой читатель, прошу, призываю Вас делать выводы!

Тренерам рекомендую повысить свои знания практической медицины, они Вам пригодятся!

Родители! Более активно участвуйте в спортивной и духовной жизни ребенка.

Материал подготовил врач, спортсмен Сергей Мычак