



Валерий Майстровой: боец Окинава каратэ Синдо рю может все!



Этот тезис одного из самых авторитетных Мастеров каратэ современности Валерия Майстрового в очередной раз не разошелся с делом. Его ученица Екатерина Горошко стала чемпионкой Европы на чемпионате Европы по пенчак силат, прошедшем 16–17 марта 2013 г. городе Валлейри, Франция. Придя в пенчак силат из школы Окинава каратэ Синдо рю, она хоть и в нелегком и упорном противостоянии, но очень изящно выиграла одно из самых престижных первенств Европы по боевому искусству, в котором субъективизм судейства сведен до минимума — бойцы пенчак силат работают в полный контакт. Нам удалось взять небольшое интервью у Екатерины и попросить ее учителя Валерия Майстрового, Президента Российской федерации пенчак силат (RPSF) и вице-президента Европейской федерации пенчак силат, рассказать немного об этом боевом искусстве.

Горошко Екатерина Андреевна, родилась 06 октября 1987 года в г. Москве. Тренируется в федерации под руководством сэнсея Валерия Вадимовича Майстрового с 2005 года. Основные спортивные достижения: чемпионка России 2009 г. (Москва), обладательница Кубка мира 2012 г. (Антверпен, Бельгия), там же был вручен Суперкубок «За лучшую технику» (The best women fighter), чемпионка Европы 2013 г. (Валлейри, Франция). Неоднократный победитель и призер различных чемпионатов и первенств г. Москвы, мастер спорта России.

ничения на тренировки в контакт. А начинала я с капоэйры. Бесконтактное, игровое, с кучей акробатики, безмерно красивое... и при этом боевое искусство. На тот момент это было именно то, что надо.



Екатерина Горошко демонстрирует технику капоэйра

Капоэйра дает очень хорошую физическую подготовку, это и сила, и выносливость, и координация движений, и пластика, и скорость — в общем, все... кроме настоящей работы в контакт. И если в начале это воспринималось нормально, то чем дольше я тренировалась, чем больше времени проходило и старая травма уходила в прошлое, тем острее я стала воспринимать нехватку «реальности» изучаемых техник. Потому как в моем представлении боевое искусство все же должно быть боевым и реально применимым. И так постепенно закрадывалась идея пойти на каратэ. Мне повезло, так как школа капоэйры, в которой я занималась, входит в состав Федерации боевых искусств Москвы, где представлено множество различных направлений, и окинавское каратэ одно из ведущих. Искать долго не пришлось...

— **Что для Вас было самым тяжелым в тренировочном процессе Окинава каратэ школы Синдо рю?**

— Самым тяжелым было перестраиваться на контактную работу. Вроде бы правильно посчитала дистанцию, вроде бы правильный настрой,

бьешь... — и не попадаешь, до цели остается буквально пара сантиметров, мозг автоматически считает расстояние так, чтобы не попасть и не повредить противника. Избавиться от этой привычки было достаточно трудно.

— **Что для Вас было самым интересным в тренировочном процессе Окинава каратэ школы Синдо рю?**

— Самое интересное — это внутренняя работа. Бездумное повторение техники до седьмого пота приведет только к некому физическому развитию, но для того, чтобы технику по-настоящему прочувствовать, чтобы она начала работать, стала «настоящей» и приобрела свое содержание, необходимо огромное внимание уделять именно внутренней работе над собой. Это и умение чувствовать и понимать свое тело, понимать, как оно работает, это и развитие концентрации и внимания, а также умение контролировать свой ум, чтобы мысли, чувства, эмоции, страхи не мешали тебе следовать к намеченной цели.

— **Почему Вы решили выступать именно в пенчак силат, чем стал привлекателен этот стиль для Вас?**

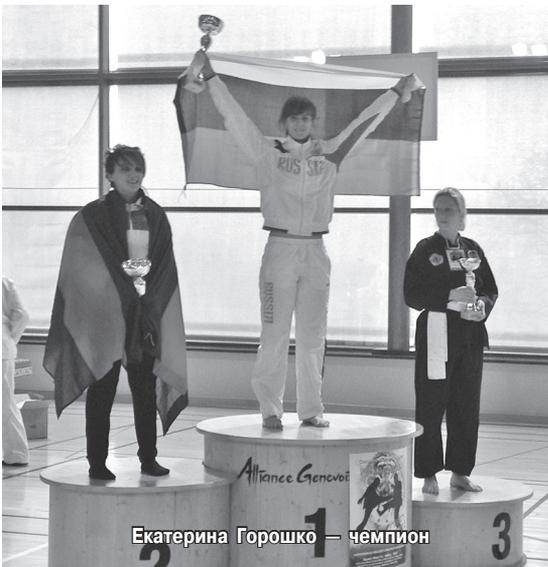
— Пенчак силат привлекателен возможностью участвовать в соревнованиях по достаточно интересным правилам. Это не просто серии ударов на протяжении трех раундов. Здесь помимо ударов разрешены захваты ног, различные броски и подсечки. Таким образом, есть возможность опробовать на практике очень интересные техники. Также очень высокие требования предъявляются к качеству и скорости выполнения ударов и к перемеще-



— **Вы добились больших успехов в традиционном боевом искусстве, где драться приходится в полный контакт. Чем для девушки привлекательно именно такое направление — стремлением быть уверенной в агрессивной уличной среде, или борьбой с внутренними слабостями, а может харизмой учителя?**

— Собственно, началось все совсем не с «полного контакта». Я всегда знала, что буду серьезно заниматься боевыми искусствами. У меня даже был опыт занятий таэквондо в школе. Но тогда как-то не сложилось. Потом был большой перерыв, потому что все свободное время я посвятила своей наивной детской мечте — лошадям. Я ими, можно сказать, на тот момент бредила. Конюшня стала вторым домом, и я уже серьезно собралась связать свою жизнь с лошадьми. Но неожиданная травма перечеркнула мои наполеоновские планы и заставила многое переосмыслить. Идею карьеры в этой области я в итоге оставила и решила вновь вернуться к занятиям боевыми искусствами. Но начала я не с каратэ, так как перенесенная травма накладывала определенные огра-

нию. Тебя в любой момент могут попытаться подсечь, бросить, захватить твою ногу, поэтому удары должны быть молниеносными, а уходы и перемещения очень точными, чтобы позволять уходить от атаки и при этом не терять возможности контратаковать.



Екатерина Горошко — чемпион

— Мы знаем, что Вы увлекаетесь капоэйра, это правда? А какими еще направлениями боевых искусств Вы увлекаетесь?

— Про капоэйру уже было сказано. Также у меня был очень ценный опыт занятий бразильским джиу-джитсу, арнисом. Пожалуй, пока все. Но хотелось бы изучить еще очень многое. Различные направления позволяют с разных сторон взглянуть на изучаемые техники и, соответственно, глубже их понять, также появляется возможность оценить эффективность их применения в самых разных ситуациях. Так что все еще впереди.

Рассказывает Валерий Майстровой

«Пенчак Силат и Окинава каратэ на самом деле очень тесно взаимно связаны, эту теорию, кстати подтверждает Тецужиро Хокама, 10-й дан, знаменитый исследователь истории каратэ и кобудо, и основатель музея каратэ на Окинаве. Культурные традиции Малайзии, Индонезии, Филиппин и Окинавы намного ближе друг к другу, чем кажется на первый взгляд, достаточно посмотреть на географическую карту. Расстояние от Окинавы до Филиппин менее 700 км, от Москвы до Питера и то дальше.

Что такое пенчак силат? Пенчак Силат — это общее название малайских и индонезийских боевых искусств, обучающих как рукопашному бою, так и бою с различными видами холодного оружия. Все стили пенчак силат, а их более 50, объединены в единую международную федерацию Persilat (учреждена в 1947 году). Европейская федерация Пенчак Силат создана в 2001 году, с 2003 года ее полноправным членом является Россия.

Persilat прилагает большие усилия для получения Олимпийского признания. Так, например, Пенчак Силат уже был представлен как демонстрационный вид на Азиатских Олимпийских играх. В настоящий момент в международную федерацию Persilat входят 47 стран мира».

— Валерий Вадимович, расскажите, пожалуйста, о правилах соревнований по пенчак силат.



— На турнирах по пенчак силат каждый боец может принимать участие в четырех видах состязаний:

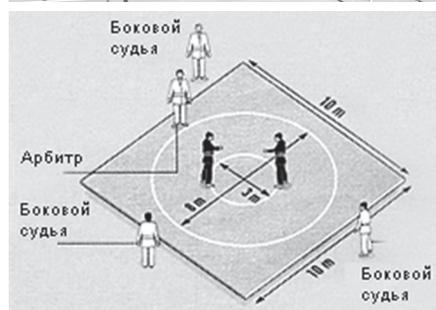
Джурус Тандинг: поединок (олах рага);

Джурус Тунггал: индивидуальные выступления (сени). Боец демонстрирует навыки в обязательной программе Джурус Ваджиб Тунггал. Упражнения состоят из 14 джурусов (элементов движения) — 7 джурусов без оружия, 3 джуруса с мачете (голок или паранг) и 4 джуруса с железом (тонгкат или тоя). Каждый боец обязан выполнить эти 14 упражнений за 3 минуты;

Джурус Ганда: парные выступления сени. Два бойца из одной команды демонстрируют свои навыки в джурусах атаки и обороны без оружия и с оружием. Это упражнение занимает ровно 3 минуты;

Регу: командные выступления сени. Три бойца из одной команды демонстрируют навыки в Джурус Ваджиб Регу (обязательные командные джурусы). Это упражнение исполняется без оружия и выполняется 5 минут.

Каждый поединок (тандинг), состоит из 3-х раундов по 2 мин. каждый, после чего судьи обязаны вынести решение. В редких случаях, при абсолютном равенстве очков, объявляется дополнительный раунд (2 мин.).



— Есть ли разделение в правилах для мужчин и женщин?

— В международных соревнованиях могут участвовать бойцы обоего пола: в поединках для взрослых — мужчины и женщины от 17 до 42 лет; в соревнованиях для юниоров — мальчики и девочки от 14 до 17 лет. В официальных турнирах взрослые соревнуются в семи весовых категориях.

— А какова система оценки на соревнованиях?

— Существует система начисления очков: атака с помощью ладони, руки или локтя (1) балл; отражение атаки блок или уклонение от нее с последующей атакой с помощью ладони, руки или локтя (1+1) балл; атака ногой или коленом (2) балла; отражение атаки или уклонение от нее с последующей атакой ногой или коленом (1+2) балла; атака, в результате которой соперник падает на пол (подсечка, бросок, подкат и т. д.) (3) балла; отражение атаки или уклонение от нее с последующей атакой, в результате которой соперник падает на пол (1+3) балла. Очки присуждаются только за атаку, которую соперник не отразил и от которой не уклонился. Разрешается атаковать противника как спереди, так и в спину. Имеет место также и система штрафов: замечание: —1 балл; второе замечание: —2 балла; предупреждение: —5 баллов; второе предупреждение: —10 баллов; дисквалификация.



Приветственное слово от В. Майстрового, вице-президента Европейской федерации

— А в каких случаях присуждается победа?

— По правилам пенчак силат победа в поединке присуждается в следующих случаях:

1. Победа по очкам:

- если один из участников набрал больше очков к концу поединка;
- если набрано равное количество очков, то побеждает участник, у которого меньше штрафных баллов;
- если у обоих участников набрано равное количество очков и штрафных баллов, побеждает тот, у которого проведено больше технических приемов;
- если все это совпадает, назначается дополнительный раунд;
- если победитель опять не выявлен, победа присуждается более легкому спортсмену.

2. Технический нокаут:

- если один из участников не хочет или не может продолжать поединок;
- если врач решает остановить поединок;
- если один из тренеров (секундантов) решает прекратить поединок;
- если рефери решает прекратить поединок.



На чемпионате Европы 2013



Сборная России на 15-м чемпионате мира по Пенчак Силат в Таиланде

3. Нокаут.

Если один из бойцов оказывается на полу в результате атаки, разрешенной правилами, и не может подняться в течение десяти секунд.

4. Прекращение поединка по решению рефери.

Рефери может остановить поединок, если один из бойцов не в состоянии защищаться.

5. Неявка участника.

Если один из бойцов не явился на арену после официального объявления.

6. Дисквалификация соперника:

- если боец получает третье предупреждение;
- если боец грубо нарушает правила;
- если боец получает замечание, а его соперник получил серьезную травму, не позволяющую продолжать поединок;
- если вес бойца не соответствует весовой категории, в которой он заявлен.

Кстати, о пенчак силат может сказать и мой ученик **Дмитрий Ковалев** — первый русский, нарушивший гегемонию спортсменов из юго-восточной Азии, десятки лет доминировавших в Пенчак силат. Он буквально ворвался на Олимп Силата: в 2005 г. стал призером чемпионата Европы по Пенчак Силат в Париже, в 2006-м победил на кубке мира по Пенчак Силат в Лондоне, в 2007-м стал призером чемпионата мира в Малайзии, а в 2008-м — чемпионом Европы в абсолютной весовой категории в Цюрихе (Швейцария). Сейчас он вице президент федерации Пенчак Силат России.



Слева направо: генерал Эдди Налапрая, президент международной федерации Пенчак Силат (Pensilat); Валерий Майстровой, вице-президент Европейской федерации Пенчак Силат; Эрик Шателье, президент Французской федерации пенчак силат



Детско-юношеская сборная команда Федерации Пенчак Силат России на международном турнире в Париже (Франция)



Дмитрий Ковалев на пьедестале 13-го чемпионата мира по Пенчак Силат в Малайзии, г. Куантан, 2007 г.

Рассказывает Дмитрий Ковалев

«В 2003 году я совершенно случайно попал на первый семинар в России по Пенчак силат. Его проводила Федерация Боевых Искусств Москвы совместно с посольством Индонезии в России с целью популяризации Пенчак Силат в России.

Меня, не скрою, заинтересовал этот вид боевого искусства. У Силат более чем полуторатысячелетняя история, около шестисот различных школ. Но заинтересовала не только история — больше всего мне понравилась техника — с одной стороны своей новизной, а с другой — в ней явно просматривались элементы созданных гораздо позднее различных боевых искусств — как китайских, так и японских. Что же касается моих побед в пенчак силат, хочу сказать так — знания при обучении этому боевому искусству легли на «хорошо удобренную почву». И у меня, и у моих учеников за спиной много лет занятий боевым самбо, окинавским каратэ стиля Синдо Рю. А Синдо Рю, благодаря моему учителю Валерию Майстровому, заложило во мне основу. Основу, владея которой можно без проблем выступать и в других видах единоборств, и не только выступать, но и достигать определенных успехов. Синдо Рю — это как азбука. Изучив тридцать три буквы, вы можете писать. А если вы занимаетесь Синдо Рю несколько лет, вы получаете своего рода «высшее филологическое образование» в боевых искусствах. И после короткой переподготовки можете на равных выступать на международном уровне практически в любом виде боевых искусств или спортивных единоборств.

Вообще я считаю, что вся эволюция человека — это познание нового. Я не оставляю занятий Синдо Рю. Думаю, это благодаря моему учителю Валерию Майстровому, человеку у которого энциклопедические знания реальных боевых искусств. И не просто теоретические знания, а практические. Каждое новое боевое искусство он пропускает через себя, усиленно тренируясь в этом виде. Вот уже более двадцати лет он ездит по всему миру и изучает боевые искусства. Таких подвижников в нашей стране больше нет. И я горжусь тем, что я могу сказать — я его ученик. И это он смог передать мне свою тягу к познанию нового».

— Спасибо за интересную и познавательную беседу!

Беседовала
Оксана Чикитина