

# СВІТ ЄДИНОБОРСТВ

№1 (2005)

WORLD OF MARTIAL ARTS ● МИР ЄДИНОБОРСТВ



КЛИЧКО ВИДАТНИЙ ЧЕМПІОН (ст. 2)

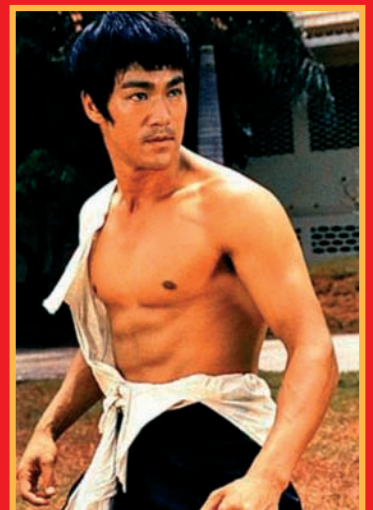


МИСТЕЦТВО ДРАКОН -  
ШЛЯХ ДО МОЛОДОСТІ  
(ст12-14)

ТРЕНУВАННЯ  
ДЛЯ ЖІНОК (ст. 17)



ЗГАДУЮЧИ  
БРЮСА ЛІ (ст. 6)



# УИЛЬЯМС ПОВЕРЖЕН. КТО СЛЕДУЮЩИЙ ?



Заголовок статьи, на мой взгляд, вполне логичен. Он символизирует не только бойцовский характер, силу и мощь ударов украинского супербоксера Виталия Кличко в поединке за титул чемпиона мира по версии WBC против англичанина Дэнни Уильямса. Скорее такое утверждение подтверждает исти-



ной кроме журналистов приняли участие Дон Кинг, Леннокс Льюис, известные промоутеры и боксеры. Некоторые специалисты теперь высказывают мнение, что в 2005

году соперниками Виталия вполне могут стать Хасим Рахман, Крис Берд или Джонни Руис. В интервью журналистам В.Кличко отметил, что не боится своих будущих оппонентов. Во всяком случае, нынешняя форма нашего чемпиона мира позволяет с оптимизмом смотреть в будущее. Пожелаем ему удачи !

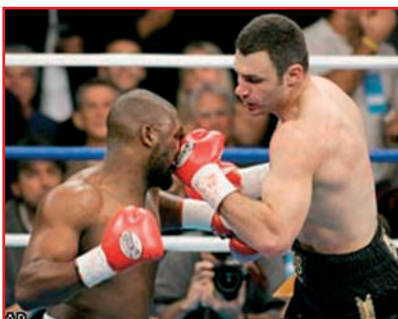
нее такое утверждение подтверждает истину, которая уже давно "крутится" в боксерских и журналистских кругах: Виталию сегодня нет равных в мире среди боксеров-супертяжеловесов! В Лас-Вегасе (США), в огромном зале казино "Мандалай Бей", Кличко-старший заставил восхищаться своим мастерством не только Америку, но и всю планету. Прде-



монстрировав в бою с Уильямсом блестящий, современный бокс, послав по ходу встречи своего грозного и не в меру хвастливого соперника в... 4 нокаута, украинский боксер закончил этот разгром техническим нокаутом. Рефери вовремя остановил бой. Всего избитого и удрученного англичанина увезли сразу же после поединка в клинику для обследования и восстановления, а Кличко, как настоящий триумфатор, провел вскоре после боя пресс-конференцию, в ко-

**Александр Борщевский**

тоторой кроме журналистов приняли участие Дон Кинг, Леннокс Льюис, известные промоутеры и боксеры. Некоторые специалисты теперь высказывают мнение, что в 2005 году соперниками Виталия вполне могут стать Хасим Рахман, Крис Берд или Джонни Руис. В интервью журналистам В.Кличко отметил, что не боится своих будущих оппонентов. Во всяком случае, нынешняя форма нашего чемпиона мира позволяет с оптимизмом смотреть в будущее. Пожелаем ему удачи !



# СПЛОЧЕННОСТЬ И ВЗАИМОПОДДЕРЖКА

Именно такие характерные особенности отличали ежегодный всемирный конгресс WBC, состоявшийся в Таиланде на острове Пхукет. Делегаты и гости из 35 стран говорили о поддержке руководства организации, о расширении сотрудничества и влияния WBC в мире профессионального бокса. Конгресс прошел очень торжественно и помпезно, при поддержке правительства Таиланда и с участием вице-премьера министра этой страны. Президентом WBC вновь был избран Хосе Сулайман (Мексика).

Состоялись и выборы руководящих органов WBC. Рассмотрен ряд актуальных вопросов дальнейшего развития профессионального бокса, проведения титульных боев. Один из организаторов конгресса, президент Азиатского боксерского союза, генерал Ковид Бхакудибхуми (Таиланд) презентовал свой новый фонд, который будет в будущем оказывать профессиональным боксерам-инвалидам материальную помощь и моральную поддержку. Этот факт вызвал позитивную реакцию участников форума. В конгрессе



Хосе Сулайман и Андрей Чистов

приняла участие делегация Ассоциации профессиональных видов единоборств. Было заметно, что рейтинг и авторитет АПВЕ, штаб-квартира которой находится в Киеве - значительно повысился. Во всяком случае это подчеркнули на конгрессе такие известные личности, как К.Кодзима (Япония), К.Мейер (Германия), Э.Липинский (Россия), Ф. Фондю (Бельгия). Много лестных и теплых слов в адрес руководства АПВЕ высказал Хосе Сулайман и другие руководители WBC, которые с удовлетворением вспоминали отличное проведение в Киеве в июле 2004 года исполкома WBC. Одним словом, сотрудничество WBC с АПВЕ будет развиваться и укрепляться.

**С. Борисенко**



## МИР ЛУЧШЕ КОНФЛИКТА ?

Экс-чемпион мира по боксу Леннокс Льюис и американский промоутер Дон Кинг отозвали свои иски по отношению друг к другу из суда г.Дублин. Условия, на основании которых удалось урегулировать возникший конфликт, держатся в секрете. Напомним, что Л.Льюис обвинял Дона Кинга в том, что тот создавал преграды боксеру в организации матч-реванша с Майком Тайсоном. В ответ на этот выпад, Кинг подал встречный иск, обвинив Льюиса и его адвоката в клевете. (собств.инф.)



Дон Кинг



Леннокс Льюис



В старинном и очень красивом польском городе Грудзень состоялся представительный международный турнир по боксу с участием двух спортсменов АПВЕ Давида Джиджелава (г.Днепропетровск, вес 76,2 кг) и Максима Величко (Киев, вес 72,5 кг). Дебют наших боксеров можно считать удачным, так как они впервые участвуют в поединках на польской земле. Несмотря на это, ребята показали очень хороший бокс. Отметим: этот вид единоборств очень популярен в Польше. Победить здесь местных боксеров очень трудно. И не только потому, что "своих" неистово всегда поддерживают "кибици" (болельщики). Нередко даже симпатии судей, как правило, больше на стороне поляков. В случае с боксерами АПВЕ также были курьезы и "сюрпризы". Несмотря на то, что соперником Д.Джиджелава был достаточно опытный боксер М.Янковски (он провел более ста боев в любительском боксе), Давид не дрогнул, а проявил волю к победе, удачно контратаковал поляка и наносил ему неожиданные удары с обеих рук. Конечно и сам пропустил ряд точных ударов от своего оппонента. Тем не менее зарубежные участники турнира из разных стран и даже некоторые польские специалисты не сомневались после боя: выиграл

Д.Джиджелава. Однако судьи, посоветовавшись несколько минут предпочли отдать победу М.Янковски (2:1). Не менее уверенно, красиво, технично боксировал и М.Величко. Нет сомнений, что и он одолел поляка Д.Урбански. Но в этом бою украинцу не отдали победу. Ничья. Соревнования в Грудзеньзе еще раз подтвердили одну старую истину: на боях в Польше слабых соперников не бывает. И если отечественные боксеры собираются в дальнейшем здесь становиться победителями- нужно всегда показывать более динамичный и наступательный бокс, постараться ошеломить своим натиском соперника, а еще лучше для убедительности послать его хотя бы раз в нокдаун. Среди ряда других поединков, отметим красивую победу словака Р.Тибота (вес 66 кг) над Р.Осмольским (Польша). А вот известный камерунский супертяжеловес Роже Фойе (вес 108,3 кг) сетовал после боя на то, что с ним не приехал на турнир в Польшу... колдун. Ведь именно он, как сказал мне африканский боксер, зачастую может вовремя отогнать злых духов и демонов и помочь своими заклинаниями выиграть поединок. Как бы там ни было, но вряд-ли колдун помог бы Р.Фойе одолеть поляка Патрика Бурштеновича, который очень мощно выглядел на ринге во встрече с камерунцем. В результате: Р.Фойе оказался в нокауте уже в 3-м раунде. Международный турнир в Грудзеньзе широко освещался местными теле и радио каналами, представителями ведущих газет и журналов.

**Борис Олексенко**  
( Киев-Варшава-Грудзеньз-Киев)  
фото автора



**Очерелная атака Давида Джиджелава (справа)**



**Роже Фойе в нокауте**

## GALA BOKSU ZAWODNEGO

г. Грудзеньз  
(Польша) -



В поединке М.Величко и Д.Урбански объявлена ничья.

## Менеджер ВЕБА



**Конрад** (Франция) и **Профус** назначен менеджером и представителем Восточно-Европейской Ассоциации Бокса (ВЕБА) в Польше, Франции и Бельгии.

**Mr. KONRAD PROFUS** (Francja) jest menazerem i przedstawicielem EEBA (Easten-European Boxing Association w Polsce, Francji, Belgii).

## ПОЛНОМОЧИЯ ПРОДЛЕНА

Вице-президент АПВЕ, почетный торговый представитель Королевства Таиланд в Украине Чистов А.В. на протяжении нескольких лет провел значительную работу по установлению и развитию делового торгово-экономического сотрудничества между Украиной и Таиландом. Недавно правительством и министерством коммерции Королевства Таиланд были официально продлены полномочия г-на А.Чистова и позитивно оценена его целенаправленная деятельность на этом важном посту. Кроме того, руководитель АПВЕ провел важные и конструктивные переговоры с президентом Азиатского Боксерского Союза г-ном Ковидом Бхакудибхуми, промоутерами и представителями спортивных федераций Таиланда, что вероятно теперь позволит также активизировать работу между нашими странами в области развития боевых искусств.

(собств.инф.)

На фото: церемония продления полномочий Чистова А.В. в качестве почетного торгового представителя Королевства Таиланд.



## АПВЕ НАЗЫВАЕТ ЛУЧШИХ



Президиум Ассоциации профессиональных видов единоборств (АПВЕ) подвел итоги спортивной деятельности в 2004 году. Лауреатами сезона среди спортсменов стали: Игорь Вовчанчин (борьба прайд, г.Харьков), Евгений Бубилич (бокс, г.Одесса), Виталий Цыпко (бокс, г.Днепропетровск), Давид Джиджилава (бокс, г.Днепропетровск), Николай Корнев (кикбоксинг, г.Сумы). В пятерку лучших тренеров вошли: Азер Мустафаев (бокс, г.Одесса), Виталий Зубилевич (бокс, г.Днепропетровск), Олег Ермаков (прайд, г.Харьков), Виталий Ницета (бокс, г.Киев), Виталий Кириченко (кикбоксинг г.Сумы). Лучшие судьи: Вячеслав Тимофеев (бокс, кикбоксинг, г.Киев), Ричард Карпов (бокс, г.Киев), Михаил Костючок (бокс, Чернигов), Александр Винничук (бокс, кикбоксинг, кик-джицу- г.Севастополь), Рустем Ханытбаев (кик-джицу, г.Киев).



Президиум АПВЕ

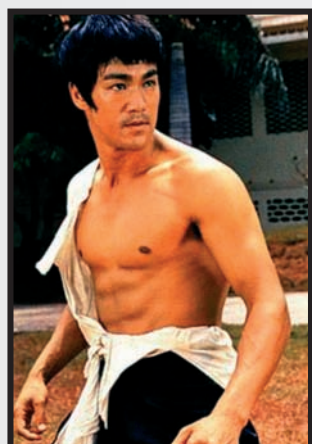
Реалії, припущення, гіпотези...

# З Г А Д У Ю Ч И Б Р Ю С А Л І



Неординарна особистість легендарного майстра бойових мистецтв Брюса Лі продовжує хвилювати розум і серця мільйонів його шанувальників у всьому світі. Віддаючи данину поваги таланту й майстерності цієї неординарної особистості, людство не тільки щорічно відзначає день пам'яті свого кумира, але й відкриває монументи, культові споруди, які мають увічнити знаменитого майстра та кіноактора. За останній час ім'ям Брюса Лі названо чимало шкіл східних єдиноборств у різних країнах, у Гонконгу відкрито цікавий музей, а зовсім нещодавно у м. Сараєво (Боснія і Герцеговина) було відкрито навіть пам'ятник. Що буде далі? Для багатьох безсумнівно: Брюс Лі володів не тільки унікальними прийомами й секретами бойових мистецтв. Цілком вірогідно, що він мав доступ до рівнів незвичайної надприродної енергії.

Що ж це таке? Загальновідомо, що існують "канали" скрізь які тече життєва енергія. Наприклад, китайці визнають це у взаємодії своєї релігії, медицини, філософії. Інші люди з феноменальною концентрацією сили волі, сили емоцій чи фізичною рішучістю прикладає зусилля, щоб вийти за межі звичайних людських потреб, які за звичай стосуються тільки комфорту. Така людина починає відкривати "найбільш високі", найбільш універсальні енергії. Це відбувається за допомогою інтенсивної духовної роботи чи творчих зусиль, що виконуються із значною мотивацією або наміром. Людина, що встановлює контакт з такою енергією, тим самим розкриває надчутливу підсвідомість й починає сприймати більш широкий світ. Але деякі



люди, у підсумку, доходять до того, що вже не можуть направляти цю енергію та виражати її. Виникає питання: може Брюс Лі просто "спалив" себе і



це обумовило згодом його смерть? Можливо "необмежений самовираз", який Б. Лі знайшов у своєму бойовому мистецтві - вивернулися навиворіт так, що тепер ці міцні сили рушили їм? А можливо він, який ніколи не міг нудьгувати на місці, вже не зміг зупинитися так, що надосить глибокому рівні його тіло не було здатне справлятися з тим, що відбувається? Так це чи не так, але чимало фахівців, використовуючи західну термінологію стверджували, що Б. Лі міг направляти архетипові енергії, які існують за межами енергії, обмеженою структурою особистості людини. Він мав доступ до рівнів незвичайної, надприродної енергії. Співробітник компанії "Голден Харвест" Р. Кауторн пригадуючи якось про свої зйомки з Брюсом Лі відзначав: "Першим моїм враженням від знайомства з Брюсом стала та неймовірна аура енергії, яка оточувала його наче енергетичне поле. Інколи здавалося, що ноги супермена ніколи не торкаються землі, а він стоїть на шість дюймів над землею. Інтенсивність, яку ви бачите в його фільмах - це лише розчинений варіант того, що у нього було в реальному житті."

Таким чингом можна припустити, що Б. Лі мав доступ до енергії, що виходила з глибин його душі, тіла, підсвідомості. І коли він встановлював зв'язок з цими архетиповими силами, фундаментальними енергіями, інші люди відчували ілюзорний смак цієї енергії, яка викликала у багатьох приємні емоції та відчуття, коли вони дивляться кінокартини за участю легендарного китайця.

**Б. Вікторов**



# НОВЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ РАДУЮТ И ВДОХНОВЛЯЮТ



В предыдущем номере нашего журнала была опубликована статья о поездке делегации Ассоциации профессиональных видов единоборств (сокр.АПВЕ) в США. Там, за океаном, АПВЕ была принята во Всемирную Боксерскую Организацию (WBO) и Международную Боксерскую Организацию (IBO). Это, безусловно, большой успех АПВЕ, объединяющей в своей структуре федерации, клубы и центры в Украине и странах СНГ. Читатели "Мира единоборств" из разных регионов Украины в своих обращениях в редакцию просят более подробно рассказать об этих международных организациях профессионального бокса. Предлагаем интервью президента Восточно-Европейской Боксерской Ассоциации (ВЕБА), вице-президента АПВЕ А.В.Чистова (Киев, Украина)

**- Андрей Викторович, публикуя краткую статью о Вашей поездке в Америку, честно говоря, мы не предполагали, что она вызовет такой интерес у читателей. Что Вы можете рассказать в более широком аспекте о WBO и IBO ?**

- Думаю, что интерес любителей бокса к этой теме оправдан. Ведь, как правило, в публикациях прессы преобладают в основном сообщения (если речь идет о профессиональном боксе) - о боксерах, поединках, турнирах, где доминируют у нас в Европе больше такие структуры, как WBC, WBA, IBF. А еще две влиятельные и очень интересные организации профессионального бокса, как WBO и IBO широкому кругу любителей спорта, да и некоторым специалистам еще мало известны. Это, на мой взгляд, объясняется несколькими причинами: а) тем, что деятельность указанных организаций проходит в основном в Северной и Латинской Америке. б) недостаточными контактами наших федераций с этими структурами в) из-за недостаточного участия (по разным причинам) украинских боксеров в титульных и рейтинговых боях, проводимых под эгидой WBO- IBO. Теперь будем надеяться, что положение изменится.

Краткая информация о WBO. Создана в 1988 г. после того, как группа пуэрториканских и доминиканских деятелей бокса вышла из состава WBA из-за разногласий по поводу правил проведения боев и рейтингов спортсменов. В этом же году WBO начала санкционировать титульные поединки по всему миру. В состав WBO входит около 40 стран. С 1996г президентом является Франсиско Варкалсель (Пуэрто-Рико). Чемпионами мира по боксу (версия WBO) являются такие известные мастера кожаной перчатки, как Майкл Мурер, Рэй Мэрсер, Корри Сандерс, Оскар де ла Хойя. Причем, что характерно, эти и другие чемпионы одерживали верх в поединках против именитых оппонентов, выигравших титулы по версиям WBC и WBA, неофициально считающимися более престижными.

Краткая информация о IBO. Образована в 1993г. Единственная организация в мире, в которой рейтинги боксеров полностью компьютеризированы. Если на каждом конгрессе всех основных мировых организаций профессионального бокса всегда ведутся острые дискуссии и споры по поводу рейтингов, то в IBO человеческий фактор не влия-

ет на эту проблему. Данные по всем боям всегда и своевременно сотрудниками IBO вносятся в компьютер и поэтому более объективного анализа поединков и рейтинга боксеров пока не существует. Последние годы авторитет IBO все более возрастает. Достаточно отметить, что чемпионами по этой версии становились такие знаменитости, как Леннокс Льюис, Рой Джонс, Антонио Тарвер. Штаб-квартира IBO находится в США. Президент, американец Эдвард Лэвин.

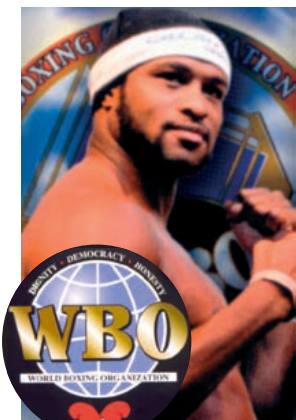


На фото: вице-президент АПВЕ А.Чистов, президент IBO Э.Лэвин и генеральный секретарь АПВЕ Е.Борщевская во время встречи в США

**-Какие формы сотрудничества Вы предполагаете теперь с этими организациями ? Увидим ли мы именитых боксеров WBO-IBO на рингах Украины, стран СНГ ?**

- В наших планах - расширение сотрудничества с этими федерациями. К примеру, есть предложения организовать в Украине в ближайшее время международные конгрессы WBO и IBO ( в отдельный срок) с проведением на них представительных боксерских турниров. Руководством этих организаций рассматриваются также наши предложения о проведении в Киеве заседаний директоров, судебных семинаров и других важных мероприятий. Конечно, хотелось бы получить на эти инициативы - положительный ответ. Одной из главных и приоритетных задач АПВЕ и ВЕБА является установление плодотворных, взаимовыгодных контактов «DON KING PRODUCTION». Предварительные переговоры в США с исполнительным директором этой организации Бобом Гудмэном уже проведены и они весьма нас обнадеживают. Эти и другие факторы вполне бы способствовали проведению в Украине и странах СНГ титульных и рейтинговых боев с участием ведущих отечественных и зарубежных звезд бокса.

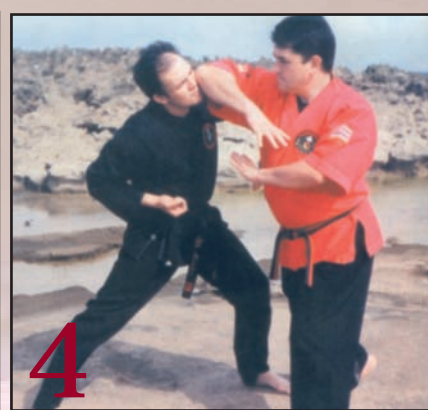
**Интервью взял Борис Олексенко**



Чемпион WBO Лаймон Брюстер (США)

# С И Н Т Е З НЕСКОЛЬКИХ ВИДОВ

Кадзюкэнбо - гавайское боевое искусство, основанное в конце 40-х годов филиппинским мастером единоборств Адриано Эмперато. Вместе с четырьмя другими учителями боевых искусств, специализирующихся на различных видах и стилях: Д.Холека (дзюдо), Ф.Орденеза (дзю-дзюцу), П.Чу (тансудо и английский бокс), К.Чанга (ушу) - А.Эмперато и друзья создали универсальную боевую систему, наиболее полную и очень эффективную в рукопашном бою. Этот фоторепортаж, предоставленный редакции г-ном Эммануэлем Флоресом (Филиппины) посвящен искусству кадзюкэнбо. Приемы и технику демонстрируют сифу Ангел Гарсиа (7 дан, на фото он справа) и сифу Сиксто Мендес.





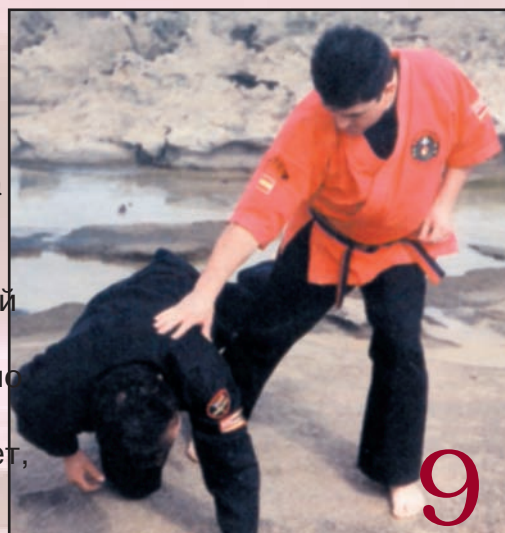


7



8

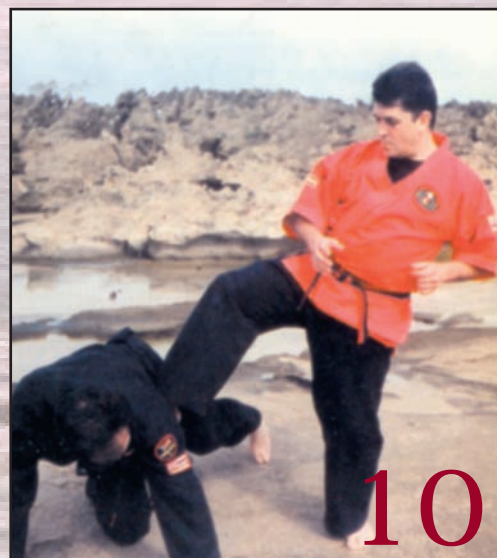
1. Оба соперника в боевой стойке
2. С.Мендес пытается нанести удар кулаком в лицо А.Гарсиа, который блокирует удар рукой с внешней стороны
3. Предотвращая новую атаку соперника, Гарсиа блокирует удар с внутренней стороны правой рукой, одновременно нанося сопернику удар в бок.
4. Пользуясь своим преимуществом -Гарсиа бьет локтем
5. Удар в пах той же рукой. Болевые ощущения и замешательство соперника позволяют еще нанести Гарсиа удар в глаза
6. В следующем приеме мастер А.Гарсиа делает вращательное движение бедром и наносит удар левой рукой в шею.
7. Опять разворот с одновременным ударом правой рукой по затылку и ударом коленом в лицо.
8. Пользуясь тем, что соперник потерял равновесие и падает, А.Гарсиа готовится провести подсечку.
9. Подсечка
10. После падения соперника, А.Гарсиа той же ногой наносит удар в бок.
11. Соперник повержен. Возвращение в исходную позицию.



9



11



10

СІЧЕНЬ

3 10 17 24 31  
 4 11 18 25  
 5 12 19 26  
 6 13 20 27  
 7 14 21 28  
 1 8 15 22 29  
 2 9 16 23 30

ЛЮТИЙ

7 14 21 28  
 1 8 15 22  
 2 9 16 23  
 3 10 17 24  
 4 11 18 25  
 5 12 19 26  
 6 13 20 27

БЕРЕЗЕНЬ

7 14 21 28  
 1 8 15 22 29  
 2 9 16 23 30  
 3 10 17 24 31  
 4 11 18 25  
 5 12 19 26  
 6 13 20 27

КВІТЕНЬ

4 11 18 25  
 5 12 19 26  
 6 13 20 27  
 7 14 21 28  
 1 8 15 22 29  
 2 9 16 23 30  
 3 10 17 24

ТРАВЕНЬ

2 9 16 23 30  
 3 10 17 24 31  
 4 11 18 25  
 5 12 19 26  
 6 13 20 27  
 7 14 21 28  
 1 8 15 22 29

ЧЕРВЕНЬ

6 13 20 27  
 7 14 21 28  
 1 8 15 22 29  
 2 9 16 23 30  
 3 10 17 24  
 4 11 18 25  
 5 12 19 26



2005 ГОРДІСТЬ ЯПОНІЇ -



### ЛИПЕНЬ

4 11 18 25  
 5 12 19 26  
 6 13 20 27  
 7 14 21 28  
 1 8 15 22 29  
 2 9 16 23 30  
 3 10 17 24 31

### СЕРПЕНЬ

1 8 15 22 29  
 2 9 16 23 30  
 3 10 17 24 31  
 4 11 18 25  
 5 12 19 26  
 6 13 20 27  
 7 14 21 28

### ВЕРЕСЕНЬ

5 12 19 26  
 6 13 20 27  
 7 14 21 28  
 1 8 15 22 29  
 2 9 16 23 30  
 3 10 17 24  
 4 11 18 25

### ЖОВТЕНЬ

3 10 17 24 31  
 4 11 18 25  
 5 12 19 26  
 6 13 20 27  
 7 14 21 28  
 1 8 15 22 29  
 2 9 16 23 30

### ЛИСТОПАД

7 14 21 28  
 1 8 15 22 29  
 2 9 16 23 30  
 3 10 17 24  
 4 11 18 25  
 5 12 19 26  
 6 13 20 27

### ГРУДЕНЬ

5 12 19 26  
 6 13 20 27  
 7 14 21 28  
 1 8 15 22 29  
 2 9 16 23 30  
 3 10 17 24 31  
 4 11 18 25

ЧЕМПІОНИ СУМО 2005

# ПУТЬ К МОЛОДОСТИ И ДОЛГОВЕЧНОСТИ



Среди специалистов, спортсменов, тренеров-инструкторов многих стран имя Павла Кицько неизменно произносится с уважением и почтением. И это неудивительно. Этот неординарный человек внес огромный вклад в развитие и популяризацию единоборств, боевых искусств, оздоровительных систем. Посвятив около 40 лет своей жизни изучению различных школ, стилей, направлений боевых искусств стран Востока, став посвященным клана "Дракон", П.Кицько создал на основе древних методик уникальную, не имеющую аналогов в мировой практике - оздоровительную систему для

лиц разных возрастных групп. За разработку методики оздоровления по системе "Дракон", Павлу Николаевичу было присвоено звание академика Украинской Академии Наук национального прогресса, а сами методики, запатентованные в нашей стране и за рубежом - признаны интеллектуальным достоянием Украины. Будучи первым, за всю многовековую историю существования клана "Дракон" патриархом неазиатского происхождения, президентом международной федерации "Дракон", трехкратным чемпионом мира, мастером 9-го дана, Павел Кицько воспитал 12 победителей мировых чемпионатов, подготовил более 400 инструкторов, работающих сегодня во многих странах. Поэтому точка зрения такого знаменитого специалиста на проблемы здоровья, физического и духовного совершенства человека безусловно будет интересна и поучительна многим читателям "Мира единоборств".

... Во все времена, века и эпохи человечество волновали сакраментальные проблемы: как прожить долгую жизнь без болезней, оставаясь здоровым, молодым, красивым и сильным, а на старости лет сохранить духовный и физический баланс, не став обузой близким людям. Не исчезли эти проблемы и



Павел Кицько

сегодня, более того - они обострились. Если 200 лет назад 80-ти летний украинский казак мог запросто поднять многопудовый мешок, то сегодня призывные комиссии военкоматов, что называется, сотнями списывают физически непригодных к армейской службе молодых людей, а средний возраст продолжительности жизни в Украине упал до... 59 лет ! Как же, несмотря на такую неблагоприятную ситуацию, продлить жизнь, укрепить здоровье человека, научить его избегать нервных стрессов, стать совершеннее физически и нравственно ? Немного истории. Миссионеры из Европы и Америки, которые в ХУШ-Х1Х вв. массово хлынули в страны Дальнего Востока, были поражены тем, что некоторые местные жители, выглядевшие на 40-45 лет, на самом же деле оказывались 70-80-летними старцами, сохранившими прекрасный цвет лица, легкость походки, подвижность, энергичность, физическую силу. Безусловно, миссионеры принялись искать "эликсир молодости и долголетия", посещать буддийские и даосские храмы, монастыри, изучать образ жизни местного населения. И в конце концов они пришли к выводу, что одной из важнейших причин долголетия являются весьма необычные физические упражнения, проникнуть в сущность и смысл которых европейцу было весьма сложно. Ну какой, казалось бы, смысл от плавных, словно в замедленной киносъемке движений, выполняемых в гимнастике тайцзи-цюань ? Однако, глубоко изучая оздоровительные системы в Индии, Китае и Вьетнаме, я убедился в том, что на Востоке ничего не делается просто так, все основано на тысячелетних наблюдениях за естественной природой и философской мудростью. Да, действительно, и бег, и ходьба заложены в человеке самой природой, они генетически способны функционировать функциональной деятельности всего организма, а значит, идут во благо здоровья человека. И все же, любая европейская оздоровительная система, многие виды спорта, укрепляя сердечно-сосудистую

систему в целом, все же дают проработку лишь отдельных мышечных групп, связок и сухожилий, оставляя большинство других без должного развития. Древнейшие системы Востока, такие, как "Дракон", основаны на многоплоскостных движениях, что позволяет не только дать необходимую дозированную нагрузку, но проработать все, без исключения мышцы, связки, сухожилия. Целевая нагрузка на определенные, полуатрофированные с возрастом группы мышц и связок - способствует развитию молодых клеток в организме человека, балансирует сам организм. А именно молодые клетки, появившиеся в результате целенаправленного физического воздействия на мышцы, и являются тем "эликсиром молодости", который искало человечество. На Востоке есть поговорка: "Человек считается молодым, пока молоды его суставы". Истинная правда. Ведь сегодня остеохондроз, проблемы с позвоночником и суставами имеются не только у пожилых людей. Излишний вес, малоподвижность, инертность, психические перегрузки - все это противоречит здоровью, молодости, долголетию. При систематических занятиях оздоровительным аспектом системы "Дракон" - увеличивается объем движений в суставах, улучшается гибкость и подвижность всего тела. Происходит утолщение суставных связок, следовательно, выносливость их к растяжению. Появляется прочность во всех плоскостях движений человеческого тела. Если человек малоподвижен, хрящи суставов перерождаются, в них происходит отложение солей типа мочевины и мочевой кислоты. Развивается болезненность, тугоподвижность, меняется форма суставов, каналы циркуляции внутренней энергии "ци" закрываются, в результате, наступает старость и дряхлость. Отмечу, что даже людям, у которых работа сопряжена с большими физическими нагрузками, без специальных упражнений не удается нагружать свой организм в полном объеме. Они используют лишь некоторые пучки мышц и связок, а другие остаются не нагруженными. В результате дисбаланс. Я видел двух китайских грузчиков, которые после тяжелой работы делали физические



упражнения, всесторонне прорабатывая все другие формы движений, в результате полностью восстанавливая этим свои силы. Например, упражнения в низких позициях, переходы из длительных стационарных состояний в ритмичные движения - изменяют биопотенциал тканей, а в поперечно-полосатых мышцах больше молодых плотных фиброзных тканей, служащих как бы скелетом для мышц, приобретающих свойства "жевательных мышц", сила которых, как известно, в 6 раз больше, чем у обычных нетренированных мышечных тканей. Оздоровление по системе "Дракон" включает в себя специальные целевые комплексы, направленные на реабилитацию функций определенных групп мышц, связок, а также на предупреждение физического и физиологического дискомфорта, которые человек ощущает с возрастом. Даже у тех, кто никогда в жизни не занимался физкультурой и спортом, через 2-3 месяца после занятий по системе "Дракон" заметно улучшается самочувствие, стабилизируется артериальное давление, очищается и углубляется дыхание, возрастает активность и подвижность. У многих читателей вероятно возникает вопрос: с чего начать? Просто посмотрите на себя со стороны, начните следить за своей осанкой, голова должна всегда находиться, как бы в подвешенном состоянии, макушкой пытаемся надавить вверх. Такое положение головы обеспечивает правильное положение позвоночника и всех внутренних органов. Живот подтянут, начинаем регулярно тренировать мышцы живота, служащих каркасом для внутренних органов. Если эти мышцы ослаблены - живот "вываливается", внутренние органы смещаются вперед, а между ними накапливается соединительная и жировая ткань, нарушается циркуляция внутренней энергии "ци", в результате возникают энергетические зажимы и развиваются болезни. Необходимо много ходить (на Востоке считают более 10-ти км ежедневно, дыша свежим воздухом), питаться естественной, натуральной, богатой витаминами пищей в небольших количествах, приучать себя к умеренности. Ну а комплексы специальных упражнений с различными типами

дыхания и медиативных состояний - снимут энергетический дисбаланс со всего тела и укрепят психику.

Итак, надеюсь, многие читатели поняли: если сделать шаг в систему "Дракон", то по сути человек попадает в другой мир, который изменяет его мировоззрение и его самого, способствует продлению жизни, молодости, укреплению духа. При выполнении даже простейших упражнений - постарайтесь подчинить духу свое тело. Например, участилось ваше дыхание при физической нагрузке: не ждите пока оно само восстановится, а попытайтесь

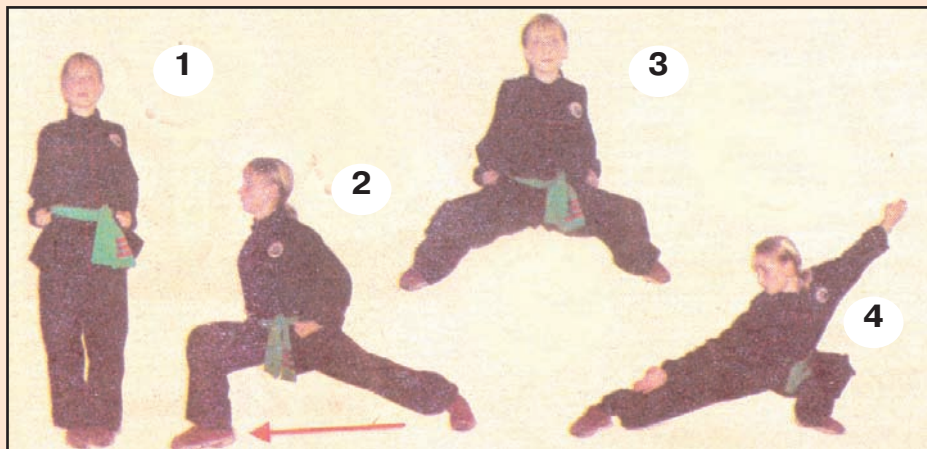
## РАЗМИНКА "ДРАКОНА" ДЕЛО ДУХОВНОЕ

сознанием успокоить дыхательные ритмы. На более высоком медиативном уровне вы даже сможете сознанием разогреть до покраснения руку на морозе, участить или замедлить свое сердцебиение, снять болевое ощущение в любой части тела, лежать на битых стеклах или без вреда для себя обжигаться огнем. По "Дракону", каждый сустав человеческого тела определяет наше движение в восьми плоскостях. Каждая из них делится на 8 полуплоскостей. Таким образом, создается 64 плоскостных комбинации, определяющие сложнейшую структуру динамики каждого движения. Упражнения нашей системы просчитаны таким образом, чтобы максимально развить подвижность и прочность связок каждого сустава во всех без исключения плоскостях, чего не может сделать ни одна современная оздоровительная система или вид спорта. Бывает так, что прекрасный спортсмен оступается на ровном месте и ломает ногу. Это происходит главным образом из-за того, что у него сильно развиты связки и мышцы лишь в отдельных плоскостях движений суставов, необходимые в конкретном виде спорта. В других же плоскостях связки и мышечные волокна остаются неразвитыми, возникают энергетические перекосы сустава. Нарушается циркуляция внутренней энергии "ци" и равновесие (Инь-Ян) в суставе, открывается путь для различных трав и заболеваний. И так, если Вы готовы испытать свои силы и возможности и постепенно приобщиться к занятиям по системе "Дракон" - давайте начинать. Перед началом выполнения упражнений - максимально сосредоточьтесь. Отрешаемся от всех забот, волнений, проблем, радостей. Все внимание концентрируем на выполняемых упражнениях. Хочу предупредить, чтобы вы не огорчились, если в начале не сможете выполнять эти упражнения в амплитудах, изображенных на наших фотографиях (см. на стр. 14).

1 - нулевая позиция: пятки вместе, носки чуть в стороны. Корпус и ноги прямые, руки согнуты в локтях. Кулаки ладонями вверх "лежат" на верхних краях тазовых костей, локти немного сведены и не выступают в стороны из-за кулаков. Живот и ягодиц подобраны, позвоночник прямой, голова макушкой давит вверх. Находимся в таком положении не менее минуты, глаза закрыты, мысленно контролируем каждый фрагмент положения тела. 2- переход в позицию "Дракона". Широкий шаг вперед, правая нога согнута, 4/5 веса тела на ней, бедро правой ноги стараемся довести до горизонтального положения по отношению к полу, левая нога прямая, положение корпуса и головы как в "нулевой" позиции. Подошвы плотно стоят на полу. Выдерживаем эту позицию медленно считая до восьми, а затем через "нулевую" позицию - переходим в позицию "Дракон" на левую ногу. Выполняем несколько таких циклов, понемногу увеличивая их количество. Переход из позиции в позицию выполнять с выдохом.

3- разверните ступни в позицию "вбитые гвозди". Сохраняем расстояние между ступнями как в позиции "Дракон", вес тела равномерно рас-пределяем на обеих ногах, бедра стараемся довести до параллельности к полу. При правильном выполнении длинная палка, положенная на бедра не должна скатиться. Но это постигаем со временем. Ступни приближены к параллельности, голени к вертикальному положению. Сохраняем эту позицию, медленно считая до восьми.



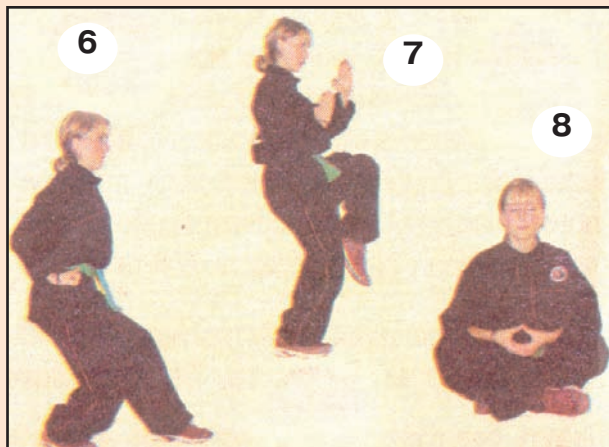


4 - позиция "боковой воробей", расстояние между ступнями, как и в предыдущих позициях. Стараемся тазом сесть на пятку опорной ноги. Подошвы плотно стоят на полу, носок правой ноги тянем на себя, наружный край правой ступни не отрываем от пола. Переносим центр тяжести с ноги на ногу поочередно оказываясь в правосторонней и левосторонней позициях, таз перемещаем как можно ближе к полу. Выполняем не менее восьми раз.

5- возвращаемся в "нулевую" позицию, ступни ставим на ширину плеч, правую ногу скрещиваем с левой ногой сзади, колено заходит за колено, ступню правой ноги перемещаем на ширину плеч в левую сторону. Садимся в позицию "скрученной змеи" тазом на пятку правой ноги (рис.5-а) или в более сложном варианте - на пол между голеньями (рис.5-б). Выполняем переходы из правосторонней в левостороннюю позицию "скрученной змеи", разворачиваясь на 360 градусов в каждую сторону через промежуточную "нулевую" позицию (рис. 5 в,г,д) Выполняем не менее 8 раз.



6- позиция "прямой воробей". Колени направлены вперед, опорная правая нога согнута, на ней находится 4/5 веса тела, левая нога выдвинута вперед. Слегка опираемся на переднюю часть ступни. Поочередная смена позиции не менее 8 раз.



7- позиция "золотой петух". Стоим на одной ноге, которая чуть согнута, вторая нога поднята перед собой, согнута в колене, бедро не ниже параллели к полу, носок поднятой ноги обращен к колену опорной. Выдерживаем это положение до восьми счетов, а затем переходим в эту же позицию на другую ногу. Выполняем по нескольку раз на каждую ногу.

Примечание. Освоив эти позиции, пробуем выполнить их в виде комплекса в указанной последовательности. В конце занятия - медитация. Садимся в позицию "сидящий мудрец" (рис.8) Глаза закрыты, мысленно прорабатываем все движения, которые выполняли в ходе тренировки. После каждого упражнения стараемся сознанием восстановить дыхание и снять нагрузку с проработанных мышц и связок.

**Павел Кицько**

(окончание в следующем номере)



по всем интересующим Вас вопросам обращаться по адресам:  
36000, г.Полтава, ул.Куйбышева, 20-а  
Международная федерация "Дракон"  
(тел.7-48-55)

г.Киев, ул.Героев Севастополя, 11-в  
(спорткомплекс "Меридиан": вторник и четверг с 18 до 20.00., в субботу с 16 до 18.00.) Киевское отделение МФИ "Дракон".

# УШУ - ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВСЕХ

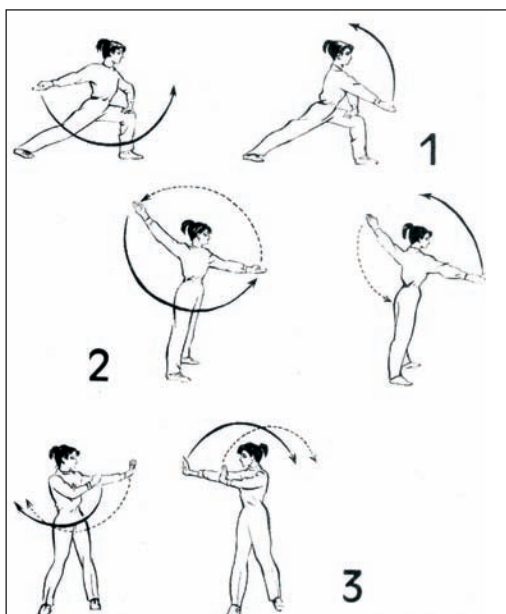
**О**бъединяя систематические и разностилевые упражнения, ушу прекрасно тренирует тело, отлично развивает скорость, силу, находчивость, выносливость, воспитывает упорство и крепкую волю. Общеразвивающие подготовительные упражнения, которые предлагаются вашему вниманию в этой публикации, укрепляют мышцы плечевого пояса, улучшают подвижность плечевых суставов, совершенствуют координацию движений, тренируют вестибулярный аппарат. Упражнения включают в себя элементы статической гимнастики, укрепляющие мышцы и связочный аппарат стопы. Они также улучшают подвижность крупных суставов ног, которые повышают сосудистый тонус. Обратите внимание на следующие моменты. Перед выполнением упражнений особым образом подготовьте мышцы рук и ног. Для этого сделайте самомассаж суставов в положении сидя. Растирание начинайте с мелких суста-

вов пальцев рук и ног движениями от периферии тела к его центру, например, от пальцев ног к голеностопному суставу и дальше к подколенной впадине. Мышцы под коленом массировать нельзя! Затем мягко, но энергично разомните мышцы, стараясь захватывать мышечные пучки. Движения массирующей руки должны быть несколько замедленными, вязкими. Массаж делайте в течение 3-5 минут до появления ощущения тепла в массируемой части тела. Выполняйте упражнения дыша легко и ровно через нос. На вдохе живот несколько выпячивайте, на выдохе втягивайте. Темп и количество повторений регулируйте, ориентируясь на ощущение приятного тепла и легкости в суставах и мышцах. Не допускайте утомления, пульс во время занятий не должен учащаться более, чем на 25-30 ударов в минуту.

**В.Силуянова**  
(доктор медицинских наук,  
г.Москва)



## Подготовительные упражнения



1. Сделайте выпад вперед, как указано на рис.1. Левую руку поставьте на колено, правую отведите назад и выпрямите. Пальцы правой руки выпрямлены и плотно сжаты. Не меняя положения тела, сделайте по 20-30 широких кругов рукой вперед и назад. Начинайте движения в медленном темпе, постепенно увеличивая скорость вращения. Взгляд направлен вперед. Повторите аналогичное вращение, сделав выпад вперед и поставив правую руку на колено, а левую отведя назад.

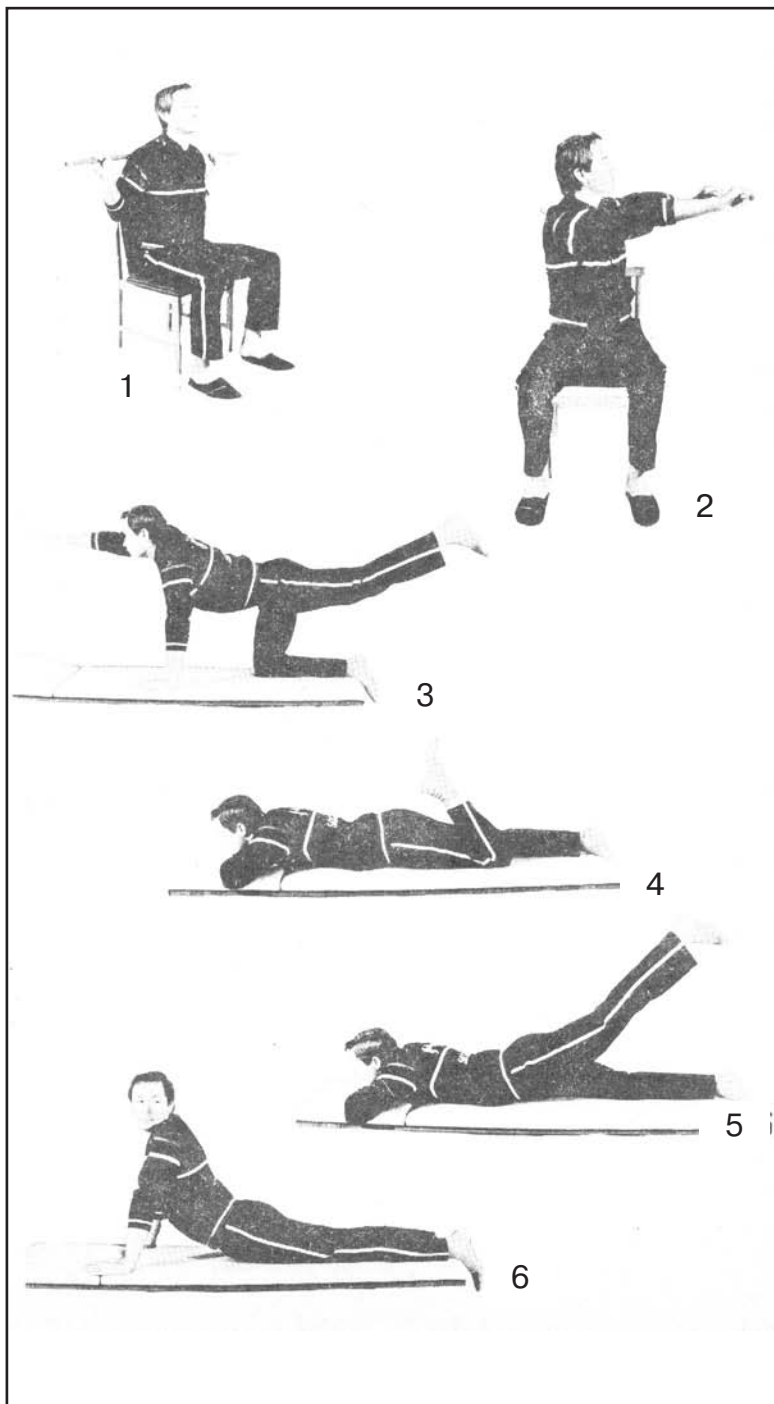
2. Станьте прямо, поставив ноги на ширине плеч. Разверните корпус таким образом, чтобы разведенные руки "смотрели" одна вперед, другая назад. Выполните 20-30 одновременных кругов двумя руками. Движения напоминают плавание стилем "кроль" (рис.2)

3. То же положение, что и в предыдущем упражнении, но руки вытянуты в одну сторону. Сделайте по 20-30 махов руками сначала по часовой стрелке, затем в обратном направлении (рис.3)

**Г.Музруков, М.Чернышев (г.Москва)**

## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПОЛЕЗНА ВСЕМ

Об этом пишут и говорят специалисты уже многие годы. Лечебная физкультура способствует не только укреплению организма человека, тренировке мышц, но и излечению целого ряда заболеваний. Кандидат медицинских наук И.Н.Ручкин предлагает ознакомиться с рекомендуемым комплексом упражнений при болезни Бехтерева. (Но нет сомнения, что он полезен, и в целом, для здоровья людей).



### **Сидя на стуле**

1. Исходное положение (сокр. и.п.)- руки на коленях, в руках палка, спина прямая, касается спинки стула, ноги на ширине плеч. Потянуться вверх - вдох, палку положить сзади на плечи - выдох (фото 1). Повторить 3-4 раза.

2.И.п. - то же. Чуть отодвинуться от спинки стула. Вдохнуть, повернуться вправо, руки с палкой вытянуть вперед перед грудью - выдох (фото 2), вернуться в исх.положение- вдох. То же выполнить в другую сторону. Повторить по 5-6 раз в каждую сторону.

3. И.п. - кисти к плечам, ноги вместе. Круговые движения руками в плечевых суставах по 3-4 раза вперед и назад. Дыхание произвольное.

### **Стоя на четвереньках**

4. Округлить спину - вдох, опустить - выдох. Повторить 6-8 раз.

5. Поднять левую руку и правую ногу вверх - вдох, вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 4-6 раз. То же другой ногой и рукой (фото 3).

### **Лежа на животе**

6. И.п.- руки согнуты в локтях, одна кисть лежит на другой, на них - подбородок, ноги вместе. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях (фото 4) Дыхание

произвольное. Повторить 4-5 раз каждой ногой.

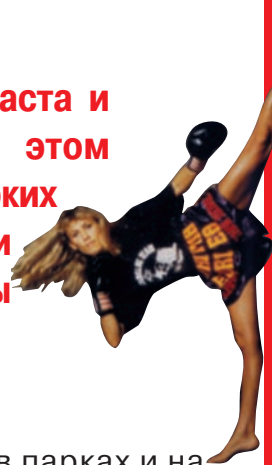
7. И.п. - то же. Поднять левую ногу - вдох (фото 5), возвращаясь в исх.положение- выдох. Повторить по 4-5 раз попеременно каждой ногой.

8. И.п.- ладони упираются о пол на уровне груди, ноги вместе. Выпрямляя руки - посмотреть через левое плечо на правую пятку - вдох (фото 6), вернуться в и.п.- выдох. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Лечь на спину, расслабить все мышцы, отдохнуть 10-15 секунд.

Примечание. Через 2-3 месяца количество повторений каждого упражнения увеличивайте до 8-10 раз.



**В**се больше и больше девушек и женщин разного возраста и профессий занимаются боевыми искусствами. В этом стремлении, очевидно, не только желание достичь высоких спортивных результатов, но конечно же заложен и оздоровительный фактор, возможность изучить приемы самообороны.



Довольно часто в спортцентрах и залах, в парках и на стадионах можно увидеть стремительные тени девушек, уверенные движения и прекрасные стойки, порой напоминающие феникса, а иногда вздымающуюся ввысь ласточку. Любое техническое действие, будь то молниеносные перемещения, падения или кувырки - девушки выполняют не хуже мужчин. Специалистами доказано, что регулярные занятия благоприятно влияют на оздоровление всех систем и органов женского организма. При этом следует помнить, что женщины ниже мужчин, их ноги зачастую короче, а центр тяжести расположен ниже, связки же эластичнее. А так как гибкость и ловкость у них выше, то на занятиях можно объединять особенности разных стилей. Для тренировок лучше выбирать побольше упражнений с относительно высокими требованиями к гибкости и эластичности. При этом, объем тренировочных нагрузок следует постепенно наращивать. Во-вторых, женские мышцы не так развиты, как мужские, поэтому женщины слабее мужчин, сердце у них меньше, пульс чаще, скоростные качества и выносливость ниже, и им нецелесообразно выполнять слишком энергичные и продолжительные комплексы. Женщинам также нужно давать меньшее количество повторений. Общее количество элементов у женщин сопоставимо с мужскими, но на занятиях им надо быть еще более внимательными, последовательными и осторожными. В третьих, в период месячных женщинам лучше не участвовать в соревнованиях, надо сократить объем тренировок, уменьшить или совсем исключить резкие движения. Чрезмерные усилия, прыжки и падения, а также чересчур размашистые удары ногами - лучше исключить. Приложение силы не делать слишком яростным и мощным.

И еще. Единоборства жесткий, мужественный вид спорта. Поэтому следует к этому быть готовыми психологически и находить силы, чтобы побеждать боль.

**В. Камлов**



# ЮБИЛЕЙ ТРЕНЕРА



Редакция журнала "Мир единоборств" поздравляет заслуженного тренера Украины по боксу Виталия Дмитриевича Ницету с 70-ти летием со дня рождения и желает ему крепкого здоровья, долголетия, успехов в многогранной и

# ЧЕМПИОНАТ И ПЕРВЕНСТВО КИЕВА ПО КАРАТЭ

В столице Украины состоялись чемпионат и первенство Киева по каратэ (версии JKA и WAMMCo), приуроченные к 14-летию корпорации "Квазар - Микро".

В соревнованиях участвовали более 260 спортсменов. На торжественной церемонии открытия представитель главного управления по физической культуре и спорту г.Киева вручил подарки лучшим тренерам и спортсменам киевской федерации каратэ-до "ВФ ЯАК". Этим столичная спортивная власть отметила тот весомый вклад, который внесла киевская федерация в развитие боевых искусств среди широких слоев населения, а также за достигнутые каратистами высокие результаты в соревнованиях различного уровня. Почетные награды и часы от мэра города А. Омельченко получили тренеры: Олег Трусов, Георгий Сильвестров, а также спортсмены: Родивилов Данил,



ПЕРШІ РЕГІОНАЛЬНІ КУРСИ

Навчайтесь музиці тіла  
для здоров'я,  
для задоволення

**КУРСИ МАСАЖУ**

Правий берег:  
вул. Жданівська, 18, оф. 1,  
(вулиця Пилипівської площі)

Лівий берег:  
Львівська вул.,  
університетський  
будівля "Дніпро", 4 повер.  
↓

Т. 212 22 60 Т. 536 14 07



Госкомспорт України включил фри-файт (вольный бой) и панкратион в перечень культивируемых в стране видов спорта. Это по сути два родственных вида единоборств, так как в соревнованиях разрешено использовать удары кулаками, головой, ногами, коленями во все зоны соперника, а также применять любую технику борьбы: захваты, удушающие и болевые приёмы, подсечки, броски. Панкратион отличается от фри-файт лишь тем, что здесь на боях всегда установлена защитная сетка.

(собств. инф.)

## СВІТ ЄДИНОБОРСТВ • МИР ЄДИНОБОРСТВ • WORLD OF MARTIAL ARTS

УКРАЇНСЬКИЙ МІЖНАРОДНИЙ ІЛЮСТРОВАННИЙ СПОРТИВНИЙ ЖУРНАЛ UKRAINIAN INTERNATIONAL ILLUSTRATED SPORTS REVIEW

№ 1 (42), січень 2005р.

Адреса редакції і видавця:



Засновник і головний редактор журналу Борщевський О. В.

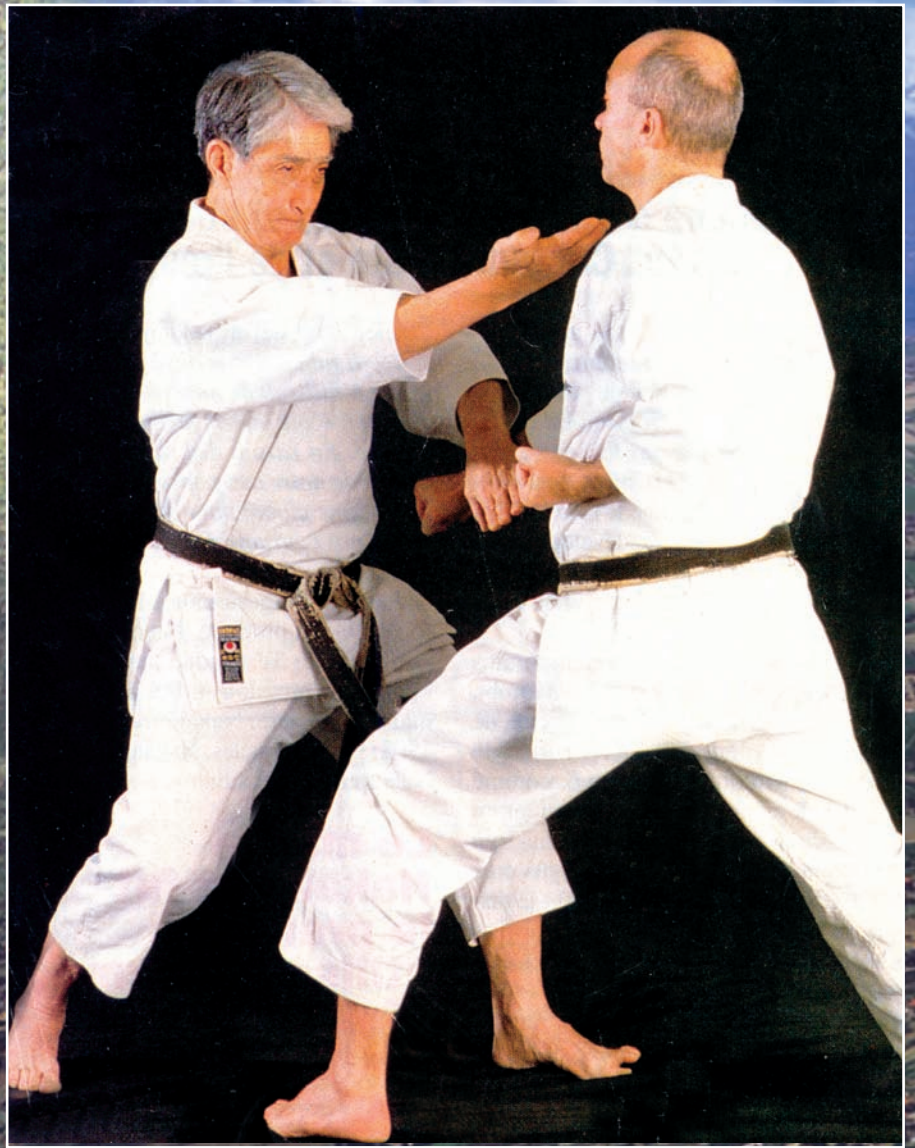
Україна, Київ, 04655, пр. Московський, 21-а НВТ "Кийпрессервіс" (журнал "СВІТ ЄДИНОБОРСТВ")  
**E-mail: egenia@carrier.kiev.ua, kps@lecos.com.ua**, конт. тел./факс : **276-90-80, 247-45-14**. Свідоцтво про реєстрацію КВ № 2113 від 16.08.1996 р видане Міністерством інформації України. Рукописи, фото, малюнки редакція не рецензує і не повертає. Думки авторів публікацій не завжди збігаються з позицією редакції. Відповідальність за зміст реклами несе рекламодавець. Авторські права на видання захищені законодавством України. Повний або частковий передрук матеріалів тільки з дозволу редакції. Журнал видається при сприянні СПД Пронько С.І.

Віддруковано у типографії АТ "Книга" (свідоцтво № 1911-ДК), Київ, вул. Артема, 25, (зам. 4-279) Кольороподіл, дизайн та верстка НВТ "Кийпрессервіс" (дизайнер Ірина Сізен). Тираж 3000 примірників, ціна вільна.

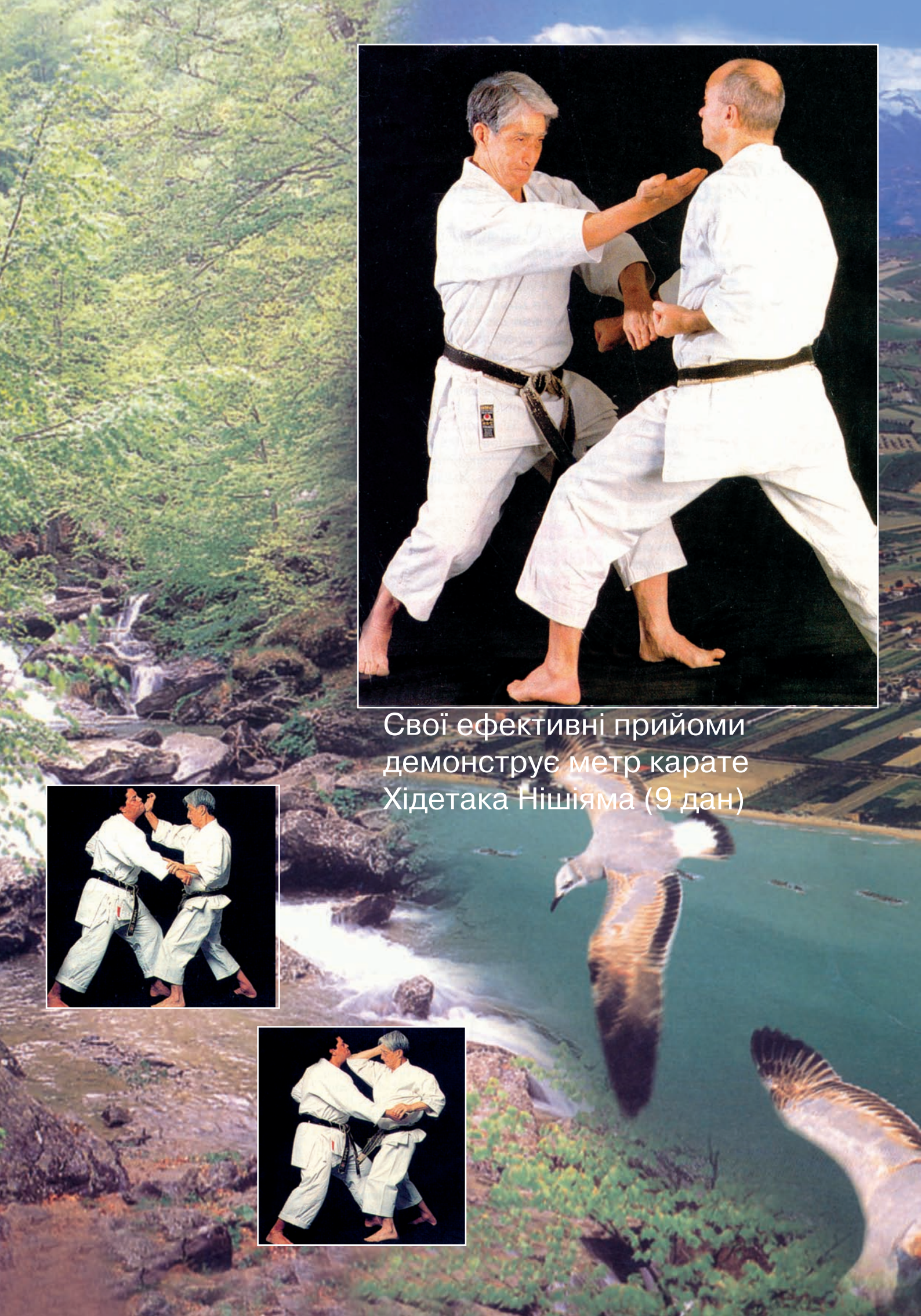
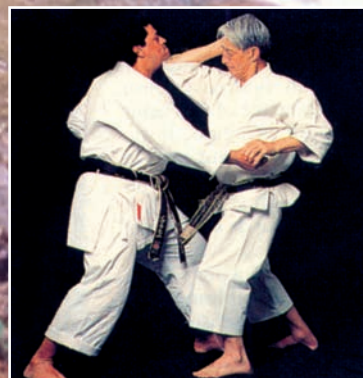
Редакційна рада журналу: Євгенія Борщевська, Віктор Камлов, Станіслав Пронько, Григорій Крісс,

Андрій Чистов, Григорій Пугаченко, Енніо Фальсоні (Італія), Анатолій Перцев, Георгій Сильвестров, Конрад Профус (Франція)

**Наступний номер журналу вийде у світ 15-20 березня 2005 року**



Свої ефективні прийоми  
демонструє метр карате  
Хідетака Нішіяма (9 дан)



# БАЖАВ СТРИМАТИ СЛОВО...

Знаний бразильський майстер єдиноборств (двобої без правил, прайд, джиу-джитсу) Вандерлей Сілва давно мріяв виграти хоча б один з престижних міжнародних турнірів по боротьбі прайд у Японії. Він навіть пообіцяв у випадку свого тріумфу відкусити шматок з чемпіонського поясу та прожувати його. Вигравши один з таких турнірів В.Сілва був у такому радісному піднесенні, що ледь не виконав обіцяне. Але тренери й товариші переконали атлета не робити безглуздя. Мабуть, правильно зробили. Адже здорові зуби чемпіонові будуть ще потрібні для більш розумних справ.

С.Пронько

З І Р К И  
Д В О Б О Ї В

