

# СВІТ ЄДИНОБОРСТВ

№2 (2008)

WORLD OF MARTIAL ARTS • СВІТ ЄДИНОБОРСТВ • МИР ЄДИНОБОРСТВ

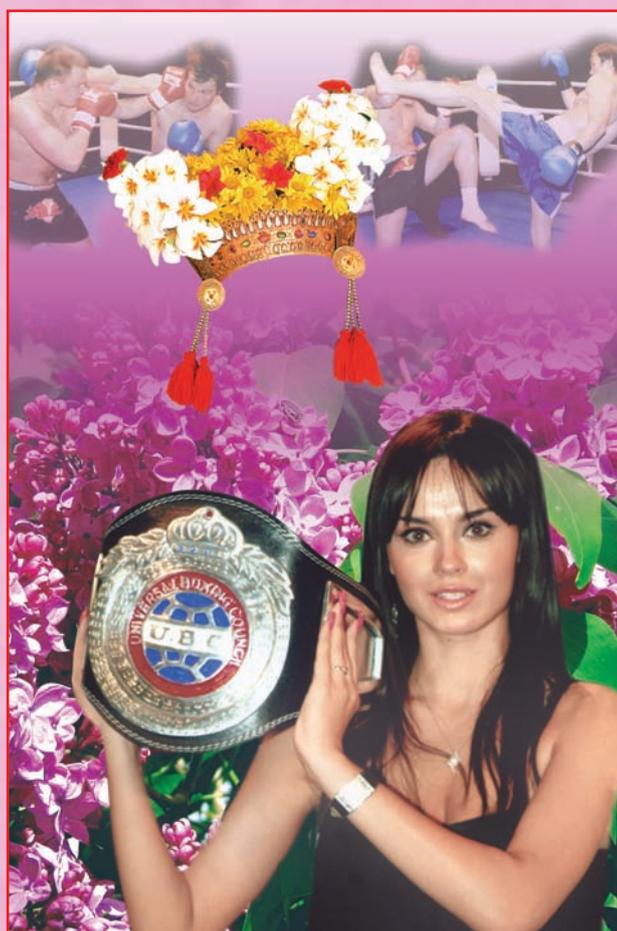


Заслужена нагорода Г.І. Бондаренко (ст. 3)



Куботан  
(ст. 6-7)

Лауреати  
2007 року  
(ст. 2-3)



Зірка 2007 року  
(ст.5)



Кендо  
(ст. 12)



Важливість  
роботи з  
молоддю  
(ст. 4)



# ЛУЧШИЕ В



## РЕЙТИНГ ЖУРНАЛА «МИР ЕДИНОБОРСТВ» ЛУЧШИЕ В 2007 ГОДУ

Редакция нашего журнала подвела итоги 2007 года и назвала лучших руководителей федераций, клубов, а также тренеров, которые внесли, на наш взгляд, наибольший вклад в развитие и популяризацию боевых искусств среди широких слоев населения, а их спортсмены добились важных результатов на различных престижных соревнованиях.

Среди лауреатов:

**Н.Я.Азаров** - президент Ассоциации профессиональных видов единоборств (АПВЕ), председатель комитета по финансовой и банковской деятельности

Верховного Совета Украины

**Г.И.Бондаренко** - член опекунского совета АПВЕ

**А.В.Чистов** - вице-президент АПВЕ

**П.Н.Кицько** - президент международной федерации искусства «Дракон»

**Н.А.Матулевский** - президент федерации ушу-гунфу Украины

**Л.Солодилина** - ст. тренер сборной Украины по ушу, руководитель центра «Форма»

**Г.В.Сильвестров** - ст. тренер клуба каратэ центра «Форма»

**О.А.Середа** - президент киевской федерации Кекусин каратэ (IFK)

**В.Г.Исаков** - руководитель клуба дзюдо частной школы «Современник» (г.Донецк)

**Я.П.Захаренко** - руководитель клуба «Сене» (г.Стрий, Львовской области)

**П.А.Орел** - президент украинской национальной федерации кикбоксинга

# 2007 ГОДУ



Интервью с вице-президентом АПВЕ А. Чистовым

## КОГДА НАСТУПАЕТ МИГ ПОБЕДЫ ?

(разговор об этом и не только)

- Андрей Викторович, прежде всего хочу поздравить Вас и президента Ассоциации Н.Я.Азарова с заслуженной победой в нашем рейтинге.

- Спасибо. Для меня и Николая Яновича Азарова это приятная новость.

- Вы успешный человек и руководитель. Наверное Вам не привыкать к разного рода победам и удаче. А как Вы думаете, когда все же наступает миг победы ? Когда человек начинает твердо понимать и верить, что достиг успеха ?

- Философский вопрос. На мой взгляд, миг победы - это не только объявление тебя победителем в каком-то конкурсе, рейтинге или на соревнованиях. В идеале, человек становится победителем задолго до намеченного конечного результата. Главное твердо поставить перед собой цель, максимально сосредоточиться и работать нестандартно, а также отгонять от себя плохие мысли и стремиться лишь к успеху. Тогда само движение к цели зачастую дает положительный итог.

- Во всяком случае успехи Ассоциации в 2007 году подтверждают правильность таких выводов. Что ожидает любителей боевых искусств в 2008 году ? У Вас уже есть какие-то планы ?

- Безусловно. Главными, конечно, будут международный боксерский конгресс ОРВУ в Киеве в июне, а также чемпионат мира по боевым искусствам в Ялте в октябре. Совместно с благотворительным фондом: «Единоборства против наркомании и детской преступности» запланированы соревнования и другие агитационно-пропагандистские мероприятия спортивно-оздоровительного характера. И не только это...

- Рассчитываете на поддержку государственных учреждений в таких важных делах ?

- Конечно хотелось бы, чтобы нас в этом поддержало Министерство по делам семьи, молодежи и спорта Украины и киевское главное управление по физкультуре и спорту. Ведь для успешного осуществления столь масштабных проектов небольших спонсорских взносов явно недостаточно. Так как речь идет о мероприятиях, имеющих для нашей страны и Киева не только спортивное значение. К примеру, не так давно, в столице Филиппин г. Маниле проходил 45-й Всемирный конгресс WBC по профессиональному боксу. Организаторы этого международного форума получили финансовую государственную поддержку, а президент страны Г. Аройо приняла участие в открытии конгресса. Такие же тенденции можно было наблюдать на подобных международных форумах и чемпионатах мира в Индонезии, Таиланде, Китае.

- Желаем Вам успехов в 2008 году и удачного осуществления проектов АПВЕ...

- Спасибо.

Беседу вела Юлия Кравченко

## ЗАСЛУЖЕННАЯ НАГРАДА

Не так давно, член наблюдательного совета АПВЕ, известный общественный и государственный деятель Г.И.Бондаренко был награжден нагрудным почетным знаком МВД Украины. Этой награды он удостоен за свою активную общественно-правовую деятельность, за благотворительность и поддержку спортивных проектов, направленных на борьбу с наркоманией и детской преступностью. Пожелаем Г.И.Бондаренко новых успехов !



На снимке: после церемонии награждения.  
В центре Г.И.Бондаренко  
и вице-президент АПВЕ А.В.Чистов



**Благодійний фонд  
«Єдиноборства проти  
наркоманії та дитячої  
злочинності»**

**Charitable Foundation  
«Martial Arts Against  
Drug Addiction And  
Juvenile Delinquency»**

## **МЫ СДЕЛАЛИ СВОЙ УДАР, А ВЫ?**



Посмотрите на эти радостные, веселые глаза и лица. Не правда ли, в них угадывается духовный и эмоциональный подъем среди детей и взрослых? Такая атмосфера царит на всех соревнованиях юных спортсменов, которые в 2007 г проводили Ассоциация профессиональных видов единоборств и благотворительный фонд «Единоборства против наркомании и детской преступности». Спортивно-оздоровительная работа с детьми, в том числе и по развитию среди них боевых искусств, ныне крайне важна и необходима для нашего общества. Ведь это отрывает их от вредных привычек, пустого времяпровождения на улице, благоприятно сказывается на профилактике правонарушений. А ведь отрицательных соблазнов для молодежи ныне предостаточно. Взять хотя бы для примера современное телевидение. Это зона, куда целенаправленно сливаются все ужасы современной жизни: реклама алкоголя, убийства, жестокость, разврат и т.п. Нужны очень убедительные аргументы, наглядные примеры, позитивный опыт, чтобы оторвать юношей и девушек от такого кошмара. И специалистам АПВЕ удастся сделать много в этом направлении. Вопрос не только в успешной организации и проведении соревнований, а скорее больше в привлечении детей в секции и клубы для постоянных тренировок, проведении для них лекций, встреч с известными спортсменами и тренерами, выработки стремления к активной и здоровой жизни, добру и справедливости.

*А. Товстенко*

### **Мнение специалиста**

**(В.Исаков -**  
тренер по  
дзюдо, г.Донецк)  
«Низкий уровень  
морально-психологического  
воспитания и физической  
подготовки детей, их  
одиночество, не совсем  
здоровая атмосфера в  
средних школах -  
негативно влия-



ют на подрастающее поколение, снижает уровень их духовной культуры. Это тревожит. Надо всем нам усилить и разнообразить формы работы по приобщению молодежи к занятиям боевыми искусствами».





Представляем

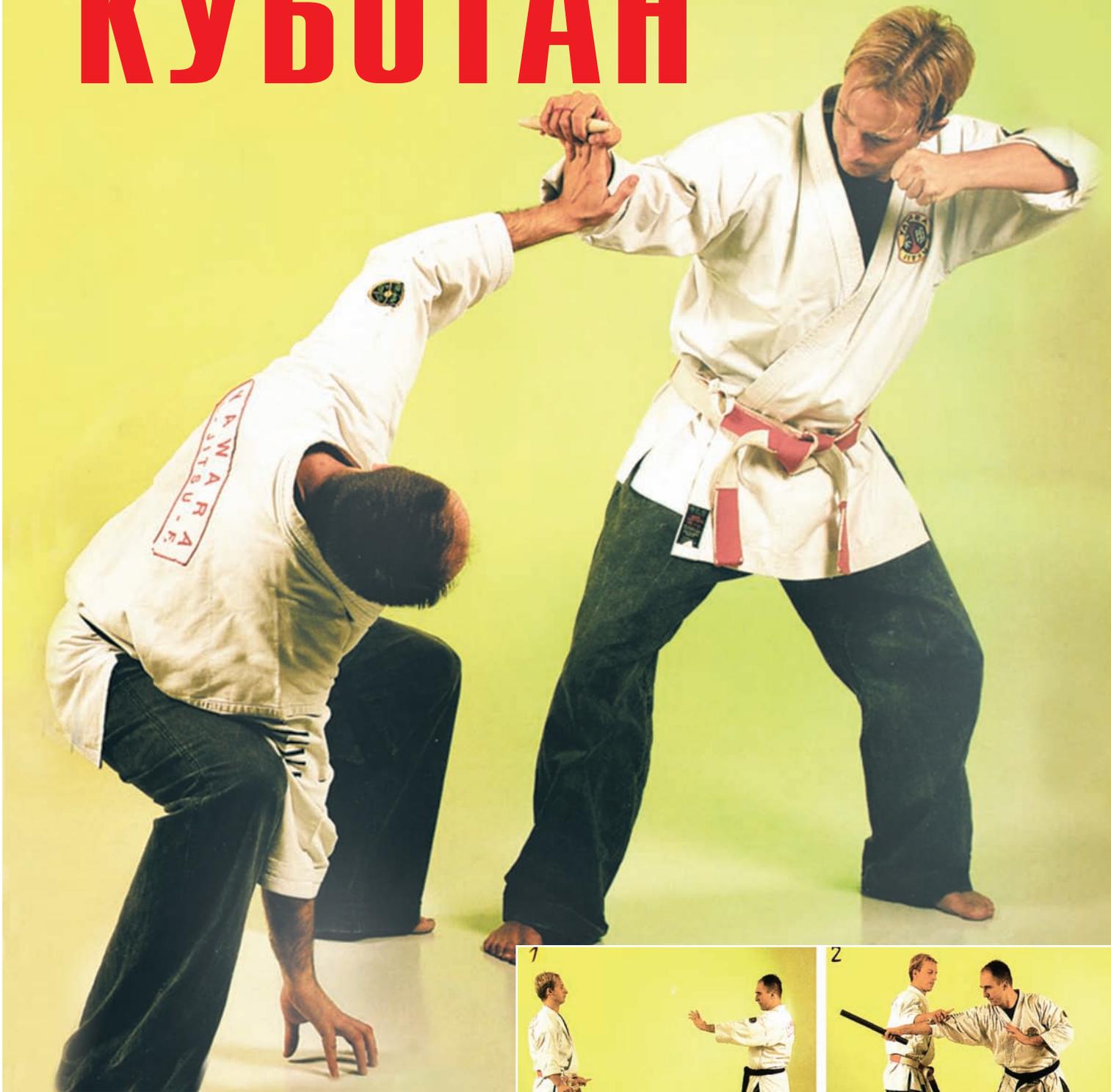
**Звезду  
2007  
года**

*Каждая эпоха выдвигает свой идеал женской красоты, с определенными пропорциями фигуры, чертами лица, цветом глаз и волос. Как Вы думаете, сколько реальных женщин могут соответствовать этому идеалу? Мнения людей могут быть разными.*

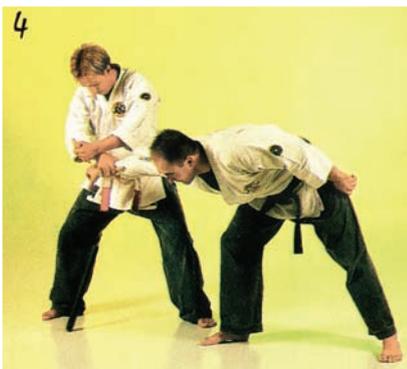
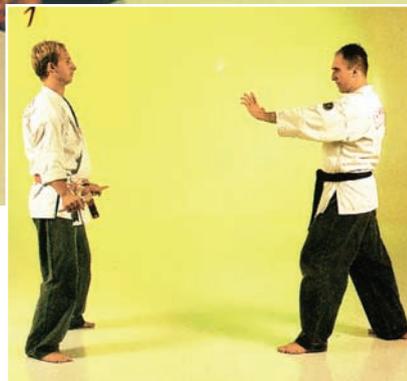
*А вот читатели журнала «Мир единоборств» высказались так: «Самой обаятельной и привлекательной девушкой в 2007г, которая участвовала в мероприятиях АПВЕ по боевым искусствам, является Елизавета Короткова. Поздравляем !»*



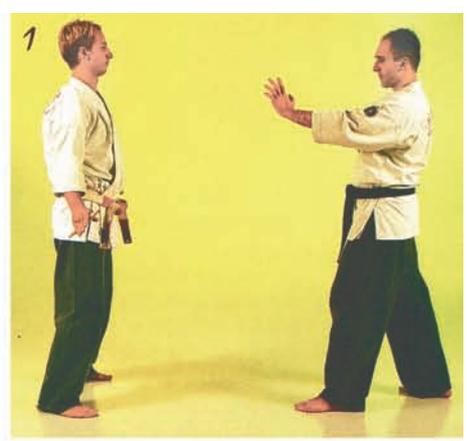
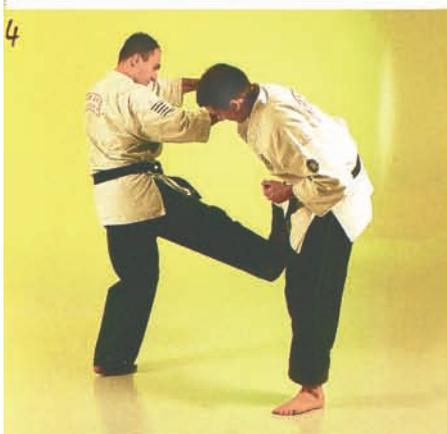
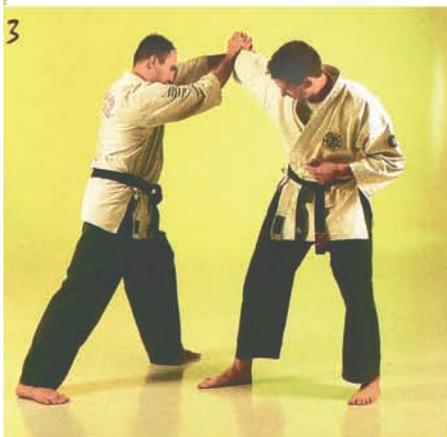
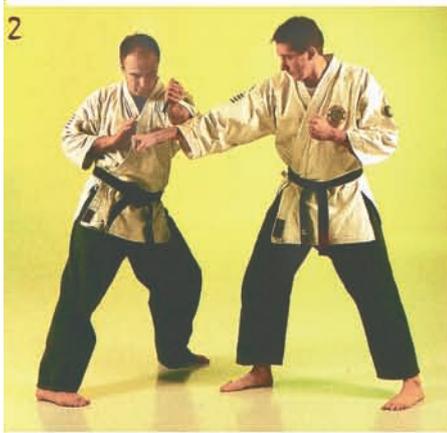
# КУБОТАН



Приемы мастера  
Энрике Переса  
Карильо (США)  
на большом фото он  
на справа, на снимках  
ниже - слева.



Вот так выглядит  
куботан



Мастер каратэ 10 дана, американец японского происхождения Такаюки Кубота - один из наиболее известных специа-листов боевых искусств современности.

В 1977 г он изобрел куботан (брелок для ключей и явары), сделавший переворот в концепции безоружной самообороны, как полицейских, так и обычных граждан. Куботан используется во многих странах для охраны закона и для самообороны, как скорее защитный предмет, который

дает его владельцу возможности для сопротивления против нападающего или для задержания физически сильного подозреваемого. Куботан представляет собой короткий цилиндрический стержень из пластика, металла, дерева или резины длиной до 150 мм и диаметром 15-20 мм, на поверхности которого имеются кольцевые выступы или желоба для пальцев рук.

Предлагаем вниманию читателей фоторепортаж, в котором один из наиболее известных современных экспертов рукопашной схватки, сэнсэй Энрике Перес Карильо (США) дает рекомендации и показывает, как нейтрализовать злоумышленника, использующего палку, нож, явару и куботан.

*Стивен Квадрас (США)*

# МЕСТЬ ЖИТОМИРСКОГО МАУГЛИ

Это была самая, на первый взгляд, обычная смерть. Утром 17 июня 1913 года в Житомире, на берегу Каменки, в кустах - в полусотне метров от купальни был обнаружен труп мужчины лет пятидесяти, без видимых телесных повреждений. Нашел его какой-то ранний купальщик. О находке он тут же поспешил сообщить в полицию...

## **Архивное дело**

Прибывшие агенты сысского отделения по внешнему виду покойника не выявили признаков насилия. Личность неизвестного быстро идентифицировали: в кармане штанов находился документ на имя Митрофана Збруева, члена Волинского клуба охотников. В протоколе так и записали: "Естественная смерть". Труп Збруева отвезли в морг. Неизвестно, как бы развивались события дальше, но в морге в тот день дежурил врач-патологоанатом Алексей Сергиевский, юркий старичок 65 лет, опытный и дотошный до крайности. Проведя вскрытие трупа Збруева, он задумчиво сверил свои результаты с протоколом осмотра места происшествия. Похоже, естественной смертью здесь и не пахло. Проанализировав данные трепанации черепа, Сергиевский записал в акте, что смерть Збруева произошла вследствие обширного кровоизлияния в мозг из-за внешнего сдавливания яремной вены... Получив заключение специалиста, сотрудники уголовно-сысского отделения крепко призадумались. Такие тонкости с яремными венами и прочими уязвимыми местами человеческого тела могли быть известны разве что врачу. Поэтому сходу была выдвинута версия: убийцей является врач! Житомирские эскулапы возмутились, когда полиция активно начала проверять чуть ли не каждого из них. Пятеро самых уважаемых врачей даже написали гневное письмо Волинскому губернатору с просьбой оградить их от излишне ретивых чинов. Возможно, губернатор и вступился бы за эскулапов, если бы не очередное убийство, совершенное с еще большей изощренностью.

29 июня во дворе собственного дома на улице Вильской был найден мертвым 44-летний мещанин Владислав Петровский. Как и в случае со Збруевым - без видимых следов насилия. К тому же при нем был также обнаружен... членский билет Волинского клуба охотников ( правда, не в кармане, а рядом с телом, словно некий таинственный знак). Заплаканная жена, выйдя из истерики, показала, что муж пил чай во дворе, в беседке, а она отлучилась в дом за вареньем. Когда спустя пять минут вернулась - Владислав был мертв. Странно, но соседи ничего не видели и не слышали: ни шума борьбы, ни криков. Правда, некто Сушкарь, местный пьяница, рассказал, что видел наемдню у калитки Петровских настоящего волка, но в это никто не поверил ( хотя Сушкарь и уверял, что как раз на

тот момент был совершенно трезв). Тело В.Петровского отвезли в морг. И результаты этой патологоанатомической экспертизы озадачили сыщиков пуще прежнего. По заключению, сделанному Сергиевским, выходило, что смерть Петровского наступила в результате внешнего сдавливания нервного узла средней части позвоночника. Жертва оказалась полностью парализованной, и убийца преспокойно пережал ей нервные окончания, "отвечающие" за работу сердечной мышцы. Сердце остановилось, и несчастный Петровский практически мгновенно отдал Богу душу. Полицейских несказанно удивила "квалификация" убийцы, его потрясающее знание человеческого организма.

## **След волка**

Несчастливым житомирским лекарям пришлось снова давать показания. Один из врачей, Аристарх Никитин, практиковавший некоторые методы из китайской и японской медицины, попросил ознакомиться его с результатами обоих вскрытий. Изучив их, сообщил сыщикам, что убийца, возможно, владеет китайским искусством "**дяньмо**" (или "диммак"), что в переводе означает "**воздействие на меридианы**". "Дяньмо" предполагает доскональное знание всех болевых точек человеческого организма, их взаимодействие и возможности. "Дяньмо" очень часто применяют в медицинских целях китайские врачи, но большей частью оно служит оружием мастерам китайского бокса. Отметим, что с борьбой **ушу** в России в те времена многие уже были знакомы не понаслышке: в начале XX века русская армия принимала участие в подавлении знаменитого "боксерского восстания" в Китае. После такого экзотического заключения - полиция бросилась на поиски, теперь уже китайца. Сыщикам, правда, удалось-таки отыскать некоего Лю Шеня, негодяя из Харбина, но тот об ушу имел такое же представление, как белый медведь о балете.

Между тем злая судьба подкинула полицейским очередной труп - 47-летнего Ивана Жукова, извозчика. Мертвое тело Ивана, опять же без внешних повреждений, было обнаружено в сидячем положении на передке его пролетки. Прибывшие сыщики обнаружили на скамье, где сидел Жуков, кусочек картона с надписью чернилами: "Счастливой охоты!". Пролетка стояла у памятника Пушкину, место было достаточно людным, однако никто из прохожих ничего подозрительного не заметил. Только лоточница, торговавшая пирожками, сообщила, что видела на бульваре собаку, очень похожую на волка. А потом эту собаку-волка увел какой-то военный. Сыщики призадумались. В двух случаях из трех свидетели заметили волка. Еще все три происшествия объединяло то, что убитые были охотниками. Иван Жуков хоть и не являлся членом какого-либо охотничьего клуба, но слыл в городе едва

ли не лучшим специалистом по части волчьей охоты (полицейские установили это чуть позже). Все тот же патологоанатом Сергиевский, вскрыв труп Жукова с изумлением констатировал, что смерть извозчика наступила из-за множественных разрывов внутренних органов. Но ребра и позвоночник при этом остались целыми ! В то время полицейские не имели представления об "**энергетических ударах**" ушу или каратэ, и один из сыщиков привел в качестве эксперта своего знакомого, штабс-капитана казачьего пластунского батальона. Казак сразу определил, что убийца имеет отношение к элитным подразделениям русской армии, где практикуются приемы из **джиу-джитсу, окинавского каратэ и китайского бокса**. Теперь у сыщиков, по крайней мере, обозначилась версия, среди кого следует искать убийцу. Становилось понятным, что убийца ведет настоящую охоту на...охотников. Но с какой целью ?

### **Расстрел под псищами**

Итак, появилась устойчивая версия, что убийца владеет приемами китайского бокса. Он офицер одной из элитных воинских частей и имеет собаку очень похожую на волка. В качестве мотива убийств сыщики выдвинули версию о мести. Не было ни единого предположения насчет того, что убийца является маньяком ( в те времена с этим явлением, похоже, и не сталкивались). Сначала безрезультатно проверили все без исключения воинские части, дислоцировавшиеся в Житомире, а затем принялись проверять комендатуру: возможно кто-то из офицеров, проходящих службу вдали от Житомира, приехал сюда в отпуск. Таковых нашлось четверо...

Именно на этой стадии расследования один из сыщиков, которому было поручено разобраться, почему убийца начал охоту именно на охотников, установил любопытный факт. Оказывается, в 1890 году все трое убитых и еще один охотник, Степан Сидоркин, были наняты сельской общиной села Псищи (нынешние Заречаны) для отстрела волчьей стаи, буквально затерроризировавшей село. Они, как оказалось, даже умудрились выкрасть годовалого младенца у одной крестьянской семьи...Тогда охотники подтвердили свою квалификацию - высладили в лесу волчью стаю и перебили всех серых хищников до единого. Эту историю сопровождало удивительнейшее событие. Когда охотники обнаружили и окружили в лесу стаю, они увидели среди волков... мальчишку лет десяти, который вел себя совершенно не по-человечески. Волки его не трогали и, как показалось охотникам, чуточку побаивались. Мальчик, "разговаривал" с хищниками, таявал по-волчьи, при этом волки "отвечали" ему таким же таяваньем. Когда охотники открыли стрельбу по волкам, те повели себя более, чем странно. Серые хищники, вместо того чтобы убежать - стали закрывать собой мальчишку от зарядов картечи. Стрелкам стоило немалого труда перестрелять всех волков, не зацепив при этом мальчишку. Когда охотники подошли, он сидел над убитой волчицей и выл абсо-

лютно по-волчьи...

### **Возвращение поручика**

Мальчика отдали в земскую больницу. Это именно его грудным младенцем похитили волки у крестьянской семьи из Псищей. Ребенка нарекли Павлом Свиридовым, окрестили...В детском приюте (родители к тому времени умерли) он весьма быстро избавился от волчьих повадок. В 1902 году поступил в юнкерское училище, после окончания которого был направлен в корпус пограничной стражи куда-то на Дальний Восток... Заинтересовавшись этой необычной историей, сыщик телеграфировал в штаб корпуса пограничной стражи в Хабаровск с просьбой сообщить, где в настоящее время находится Павел Свиридов. Пришедший вскоре ответ обескуражил полицейского: поручик Свиридов две недели назад отбыл в отпуск в Киев, где находился приют, в котором он жил в детстве. Доложив о результатах своих поисков начальству, сыщик выдвинул смелую версию: убийца Павел Свиридов, а цель убийств - месть за волков, расстрелянных четверью охотниками.

Начальство приняло версию за основную. Это означало, что убийца должен явиться за жизнью еще одного фигуранта волчьей охоты - Степана Сидоркина. К счастью, Сидоркин был еще жив. Он владел в Житомире магазинчиком галантерейных товаров на Киевской улице. Как охотник со стажем, он без труда мог отличить собаку от волка и сообщил прибывшим сыщикам, что действительно видел накануне около своей усадьбы на Соколовой Горе настоящего волка ! У дома и у магазина Сидоркина полиция устроила засаду. И следующей ночью убийца явился... Сначала невысокую ограду усадьбы перепрыгнул огромный волк, а за ним мелькнуло и тело человека. Тотчас на улице раздались трели полицейских свистков, послышались крики "Стой!". Преступник оказался в западне. Грянуло несколько выстрелов, затем -предсмертный скулеж волка, бросившегося на одного из полицейских. С Павлом Свиридовым дело обстояло куда сложнее. Увидев, что выхода нет - он бросился к ограде. Там на него накинuloсь сразу трое. Поручик легко расшвырял их и уже перепрыгивал забор, когда пуля из нагана попала ему в ногу...

Впоследствии психиатрическая экспертиза признала Павла Свиридова душевнобольным: десять лет, проведенных среди волков, даром не прошли. Зверь, который сопровождал Свиридова в его "житомирских приключениях", был помесью волка и азиатской овчарки. Идеальный друг и идеальный убийца.

Дальнейшая судьба Павла Свиридова неизвестна. Возможно он так и умер в сумасшедшем доме, куда был определен после суда...

*Вадим Киплинг  
(газета "Киевский регион")*

# БОЙОВЕ МИСТЕЦТВО БАГУА ЧЖАН (ЦИНЬНА)

## Згинання ліктя, його вивертання і блокування суглобу

Нижченаведені принципи складаються з таких висновків. Якщо ви контролюєте вільний кінець верхніх кінцівок супротивника (кисть або зап'ясток), ви можете замкнути (нейтралізувати) їх рушійні можливості, примушуючи лікоть згинатися. Ліктьовий суглоб може тільки згинатися й розгинатися. Обертання ліктя назовні - по суті є обертанням плеча. Через лікоть ви зможете впливати на плече. Заблокувавши лікоть і плече ви зможете контролювати увесь тулуб нападника. Розглянемо кілька типових технік.

## "Золотий ківш перекидається"

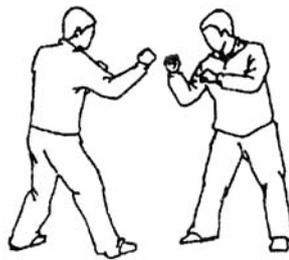
Суперник атакує правим кулаком. Виконайте крок правою ногою уперед, зробіть блок правою рукою, а також треба захопити зап'ясток нападника. Потім слідує крок лівою ногою уперед, а лівим передпліччям починайте давити на ліктьовий суглоб суперника із зовнішнього боку. Після цих дій - повертайте руку нападника упродовж її осі усередину. Ліве передпліччя давить уперед та униз. Суперник буде вимушений зігнутися. У цьому положенні він повністю блокований і знаходиться під вашим контролем. Тепер можете виконати кидок через стегно з послідуєчим больовим утриманням нападника на землі (підлозі). Схематично на малюнках це виглядає так:

- 1- суперник готується завдати удару
- 2- захоплення руки опонента і удар до ліктьовому суглобу
- 3- вивертання руки
- 4- кидок через стегно
- 5- больове утримання

## "Розкидання квітів ліворуч-праворуч"

Суперник здійснює удар правим кулаком. Зробіть крок лівою ногою у бік, виконайте блок правою рукою із зовнішнього боку та захоплюйте зап'ясток нападника міцніше. Водночас, своєю лівою рукою завдайте йому удару у голову. Суперник буде змушений захищатися лівою рукою. Як тільки опонент виконає цю дію - швидко захоплюйте його зап'ясток своєю лівою кистю й потягніть до себе та униз. Тягнучий рух супроводжується вивертанням руки упродовж її осі. Ваша права рука допомагає цьому, тому як впливає передпліччям своєї лівої на лікоть суперника. Поверніть тулуб ліворуч, продовжуючи тягнути опонента за руку. При цьому додатково зачепіть його праву ногу своєю лівою. У результаті, нападника буде кинуто на землю обличчям униз, після чого виконується больове утримання.

- 1- суперник завдає удару правим кулаком
- 2- виконайте блок і удар лівою рукою
- 3- зачепіть його ногою і зробіть швидко кидок
- 4- больове утримання



1. Суперник готується завдати удару



2. Захоплення руки нападника і удар по ліктьовому суглобу



3. Вивертання руки



4. Кидок через стегно і больове утримання



5. Больове утримання



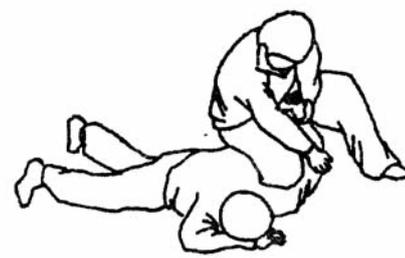
1. Суперник здійснює удар правим кулаком



2. Блок і контрудар лівою рукою



3. Зачеплення ногою і кидок



4. Больове утримання

Євген Довбня (закінчення буде)

## РАСТЯЖКИ И ГИБКОСТЬ В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ



Их демонстрирует на этой странице мастер единоборств, голливудская кинозвезда Синтия Ротрок (США).

Тренировки по развитию гибкости начинайте с нескольких минут активной двигательной деятельности, направленной на ускорение кровообращения. Ускоренный ток крови повышает мышечную эластичность. Затем переходите к расслабляющим суставы упражнениям, после которых целесообразно сделать динамические растяжения для развития мышечной подвижности. Связки, сухожилия и мышцы имеют определенную эластичность, которую можно непрерывно совершенствовать при условии регулярности занятий, делая, например, «давящие» движения ногой, наклоны корпуса вперед и в стороны. Полезны и необходимы такие упражнения, как махи, вращение поясницей, мостик, «давление плечами», а также различные стойки балансировки, прыжки, падения, кувырки. Все это сведет к минимуму возможность разрыва мышц, вывихов и растяжений.

Всегда разогревайтесь перед выполнением растяжки. Повторите растяжку и после завершения упражнения. Уделите внимание мышцам спины, пояснице, груди, плечам, группам мышц передней и задней части бедер, тазобедренному суставу, разработайте голени ног, шейные суставы, руки и запястья. Растяжке каждой группы мышц уделяйте 15-20 секунд. Не выполняйте резких движений. Растяжку следует выполнять плавно, чтобы не травмировать мышцы, связки и суставы. При этом вы должны чувствовать напряжение в мышцах и суставах, но не боль.

### Предостережения

1. Не перенапрягайтесь. В тренируемых мышцах должно ощущаться легкое жжение или натяжение. Оно не очень приятно, но вполне переносимо.
2. Не подпрыгивайте во время растяжений. Прыжки заставляют мышцы напрягаться, повышая риск травматизма.
3. Растяжения, в которых участвует сила тяжести - выполняйте предельно осторожно, и только после проведения тщательной разминки. К подобным растяжениям относятся такие упражнения, как, например, шпагаты, при выполнении которых сила тяжести увеличивает нагрузку на растягиваемые мышцы.

*Научно-методический совет журнала «Мир единоборств»*

**Японское воинское искусство,  
основанное на приемах  
владения самурайским мечом.  
Имеет многовековую историю  
и традиции.**

# КЕНДО



С момента зарождения и до второй половины XIX в Японии применялось боевое оружие, а позднее были введены бамбуковые тренировочные мечи (синаи) и защитное снаряжение, что сделало возможным свободное состязание без кровопролития и тяжелых травм. Подобное снаряжение используется в кендо и в наши дни. Цель кендо - способствовать развитию здорового тела, мышц, духа, координации движений у человека, а также снижению стрессов. Этот вид единоборств доступен людям разного возраста и профессий, что говорит о его универсальности. На спарринг-тренировках и соревнованиях бойцы набирают очки при попадании бамбуковой палкой(синаи) в намеченные защищенные участки тела. При этом цели ограничены: участок головы над висками, туловище, правое предплечье на уровне талии и оба предплечья, когда руки подняты вверх. Единственный колющий удар разрешен в область шеи. На результат влияют удары, нанесенные верхней третью бамбуковой палки. Сила удара контролируется, выпад сопровождается шагом и выкриком. Бой обычно длится 5 минут.

**С.Пронько**



## **СВІТ ЄДИНОБОРСТВ МІР ЄДИНОБОРСТВ WORLD OF MARTIAL ARTS**

Український міжнародний спортивний журнал

Ukrainian Illustrated sports Review

№ 2(58) 2008р, тираж 2500 примірників.

Свідоцтво про реєстрацію КВ № 21 13 від 16.08.1996р видане Міністерством інформації України

Підготовка і друк журналу виконана при сприянні ПП Товстенка О.В. (свідоцтво №9071) зам.№22

Контакти з редакцією: тел/факс: 540-86-74 моб.8(066) 253-56-61, e-mail [egenia@voliacable.com](mailto:egenia@voliacable.com)

Для листів: м.Київ-34, а/с №5 Борщевському О.В., 01034

Редакційна рада журналу: Є.Борщевська, Ю.Кравченко, С.Пронько, О.Товстенко, А.Чистов, Г.Сільвестров, П.Кицько

**Засновник і головний редактор журналу Борщевський Олександр Вікторович**

