

СВІТ ЄДИНОБОРСТВ

WORLD OF MARTIAL ARTS ● СВІТ ЄДИНОБОРСТВ ● МИР ЄДИНОБОРСТВ

№4 (2008)



ВИТАЄМО президента Азіатської Боксерської Спілки, президента міжнародної федерації WBC муайтай, партнера АПВЄ, генерала Ковіда Бхакудибхумі, якого обрано сенатором Таїланду (стр. 3)

Ч и т а ї т е у н о м е р і :



Б. Лі - перехоплюючий кулак (ст. 4-5)



Конгрес OPBU у Києві (ст. 3)



Кубок столиць світу з карате у Москві (ст. 2)

КУБОК СТОЛИЦ МИРА В МОСКВЕ

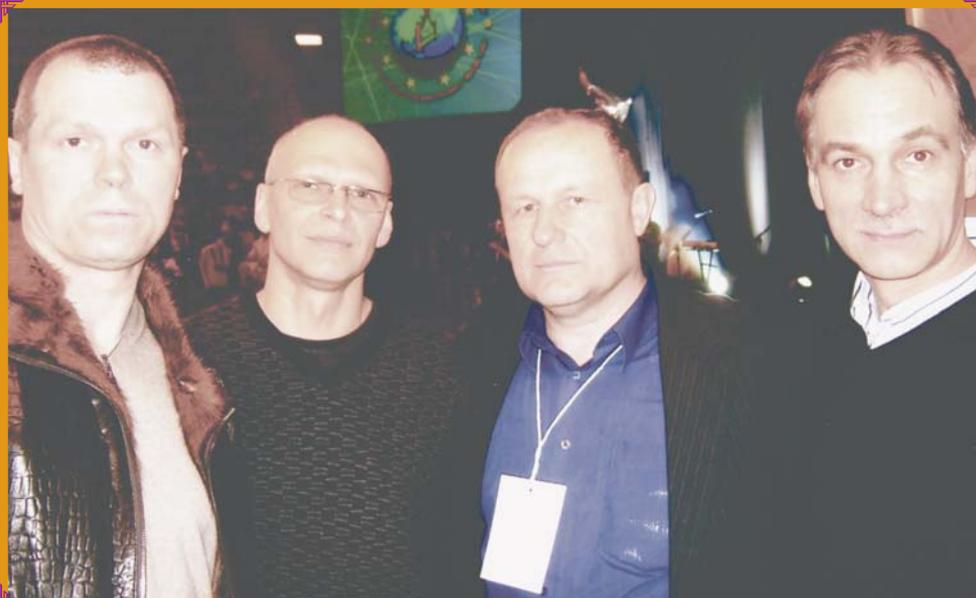
В универсальном спортзале "Дружба" Олимпийского комплекса "Лужники" состоялся международный турнир по каратэ "Кубок столиц Мира" - "Московские Звезды". Кроме москвичей, показать свое неувядающее мастерство приехали известные в прошлом каратисты сборных команд Мадрида, Парижа, Белграда, Киева, Баку, Минска, Таллинна.

Сильнейшая команда по кумитэ была определена в финальной схватке между командами России и Франции. 3:1 победили россияне! А бронзовым призером стала команда Беларуси. В ката турнир не принес никаких неожиданностей. Сильнейшей стала команда Парижа. В кумитэ среди мужчин (40-45 лет) победил спортсмен из Беларуси В.Дьячков. В категории 46-50 лет лучшим стал В.Каллимулин, а вторым В.Хан. Оба московские ветераны. Сильнейшим среди тех, кому за 50 стал грузин Т.Цкитишвили. По ката, в категории свыше 45 лет победил О.Цой (Москва), а в категории до 45 лет Куфундаса Гарсия Жозе (Мадрид).



Турнир прошел на высоком организационном и спортивном уровне. В церемониях торжественного открытия и награждения приняли участие: основатель каратэ в СССР А.Штурмин, член комиссии по каратэ Госкомспорта СССР, президент Союза организаций сетокан каратэ-до России И.Гульев, сенсей - основатель Сито-рю каратэ-до в России Тацутэ Сато (Япония), бывший чемпион Москвы по каратэ, обладатель черного пояса, вице-президент Ассоциации профессиональных видов единоборств А.Чистов (Украина), многократный чемпион СССР по каратэ В.Илларионов и другие.

А. Товстенко



Встреча друзей в Москве: Андрей Чистов, Юрий Леонтьев - первый мастер спорта СССР по каратэ, победитель всесоюзных и международных турниров (слева на фото), а сейчас он ст. тренер молодежной сборной России по кикбоксингу. Петр Новосильцев, экс-чемпион России по каратэ, в настоящее время директор московского спортклуба "Дружба" (крайний справа на фото).

Третий слева на фото Леонид Попов - бывший директор Центральной школы каратэ в Москве, а ныне он руководитель московской федерации каратэ среди знаменитых, в прошлом, чемпионов СССР и победителей всесоюзных турниров по каратэ



ВАЖНОЕ И ДОЛГОЖДАНОЕ НАЗНАЧЕНИЕ



Генерал Ковид с супругой

В Таиланде состоялись выборы в сенат. В соответствии с новой Конституцией, 74 из 150 сенаторов были назначены недавно специальным комитетом, состоящим из судей, членов Центризбиркома и глав неправительственных организаций. Еще 76 сенаторов были избраны в результате народного голосования (по одному из каждой провинции). Сенаторы наделены полномочиями снимать министров правительства, назначать и отстранять членов независимых комиссий, одобрять или отвергать законы, принимаемые нижней палатой парламента.

The Professional Association of Martial Arts Congratulates General Kovid on his very high position of the senator of Thailand and wishes him good health, wise decisions and success in the political and sports activity. We are looking forward to our further cooperation.

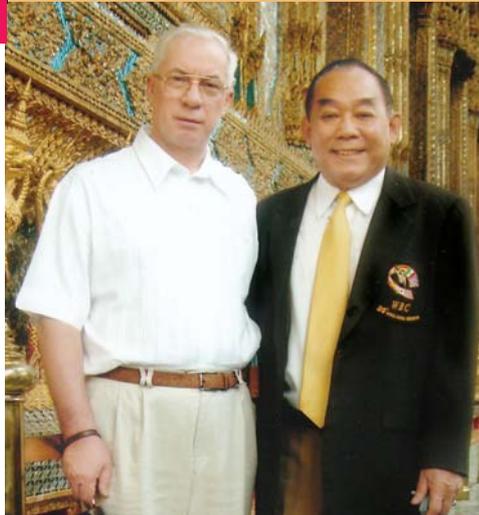
PAMA Board of Directors



Поздравления от президента WBC Хосе Сулеймана

В этой связи, нам особенно приятно поздравить большого друга и партнера Ассоциации профессиональных видов единоборств (АПВЕ), президента Азиатского Боксерского Союза, президента международной федерации WBC-муай-тай, генерала Ковида Бхакудибхуми с почетным назначением сенатором Таиланда. Желаем ему дальнейших успехов в политической и спортивной деятельности. Надеемся, что наши контакты будут укрепляться и развиваться.

Президиум АПВЕ



Генерал Ковид и президент АПВЕ Н. Азаров на встрече в Бангкоке

Конгресс в Киеве



Ниже публикуется программа этого важного международного форума. Ожидается, что конгресс будет способствовать дальнейшему развитию кикбоксинга и муайтай в Украине, СНГ и в других странах. Главные организаторы мероприятия: АПВЕ и ОРБУ. По вопросам сотрудничества и участия в конгрессе обращаться: **01001, Киев, ул.Городецкого, 10 тел (044) 2792045, 279-51-34 e-mail: egenia@voliacable.com**



ПРОГРАММУ ПРОВЕДЕНИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО КОНГРЕССА (ОРБУ), который пройдет в г. Киеве (Украина) в период с 5 по 8 июня 2008 года:

5 июня (четверг)
ул. Б.Васильковская, 55а

20.00 - Приезд, расселение, регистрация в гостинице "Спорт"
Банкет в ресторане гостиницы "Спорт" (Б.Васильковская, 55а, 18-ый эт.)

6 июня (пятница)
9.00
10.00

Завтрак
Торжественное открытие конгресса (18-ый эт. гостиница "Спорт")
Перерыв. Кофе-брейк
Заседание конгресса
Обед
Заседание конгресса
Прогулка по реке Днепр

11.00
11.30 - 13.30
14.00
16.00 - 18.00
19.00

7 июня (суббота)

9.00
10.00
12.00
14.00
16.00
19.00

Завтрак
Судейский семинар
Медицинский семинар
Обед
Международный турнир и конкурс МИСС РИНГ
Банкет

8 июня (воскресенье)
9.00

Экскурсия по городу Киеву
Отъезд делегаций



Новый веб-сайт журнала "Мир единоборств" в Интернете: www.m-edinoborstv.narod.ru

БРЮС ЛИ "ПЕРЕХВАТЫВАЮЩИЙ КУЛАК"



Когда по украинскому телеканалу "Мегаспорт" несколько раз демонстрировали уникальный документальный фильм о Брюсе Ли, я под впечатлением от увиденного решил сделать для читателей "Мира единоборств" эти публицистические заметки. Надеюсь, что статья будет интересна всем, кто интересуется легендарным Б.Ли и боевыми искусствами...

"Пока не сможешь выполнять целую комбинацию приемов и не задумаешься над тем, что ты и как делаешь, не проанализируешь свои действия - ничего хорошего не будет". Эти слова Брюса Ли в фильме приводит его друг, спарринг-партнер по тренировкам и киносъемкам Д.Колберн. Он взял у мастера 30 уроков и до сих пор доволен своей подготовкой. Хотя Брюс часто говорил, что игра в кино - это его карьера, а боевые искусства - его настоящая любовь, в короткие моменты триумфа он находил гармонию между своей мечтой и своей профессией. И они совпадали. Б.Ли был уникален, как кинобоец, потому что он был настоящим. Этот тезис неоднократно проходил среди действующих лиц документального фильма. Коллеги и знакомые говорили о знаменитости, как действительно о сверх необычном человеке и мастере. Как-то раз в одной из студий Голливуда

Брюс отжимался под общий восторг на одном пальце руки и на высоте около двух метров сбил лампочку ногой. Или другой эпизод. Маленький китаец (как его дружелюбно называли еще коллеги) мог часами сидеть на корточках или в позе лотоса, ему это совсем было нетрудно.

"Он построил себя, - говорит знаменитый Боб Уолл, - он взял свое тощее, на вид слабое тело и превратил его в нечто невероятное. Он вложил в него часы тренировок, очень интенсивных, очень насыщенных". Р. Кауторн из компании "Голден Харвест" сказал так: " Брюс всегда останется в моей памяти, как человек невероятной интенсивности, силы и мощи - и настолько мотивированный, несущийся вперед, что иногда казалось, что он может летать".

Легендарный мастер не только часто занимался кунг-фу и джит кюн до с друзьями по киноиндустрии, а и давал им очень полезные советы. Так, в одном из эпизодов фильма, вот что он рекомендует спарринг-партнеру, захваченному Б. Ли мощно за шею.

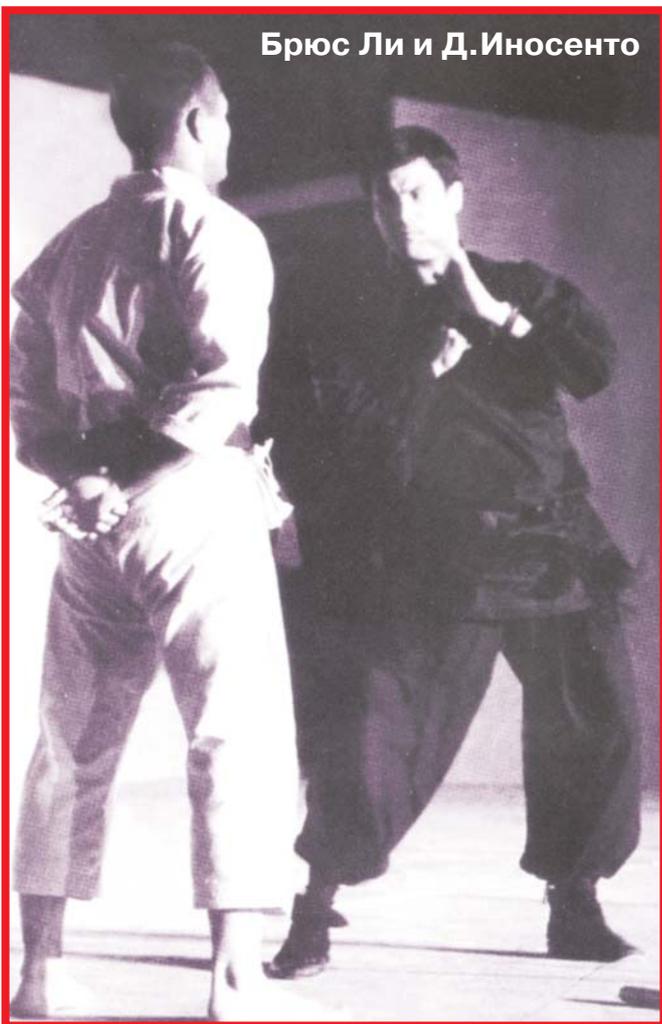
- Что наиболее эффективно тебе сейчас предпринять в такой ситуации, - спрашивает Брюс у коллеги. - И сам же за него отвечает: "Кусаться!" - Кусай руку, пальцы, мое плечо, но только не бездействуй! - Кусать - это очень хороший прием при близком контакте с соперником, - подытоживает свой урок Б.Ли.

Брюс часто объяснял своим ученикам, что многие стили борьбы учат действовать в два приема: блок-удар, в то время, как наиболее эффективной есть техника, когда блокировка и нанесение удара производятся одновременно.

Одной из любимейших поговорок знаменитости были слова: "В пейзаже весны нет ни лучшего, ни худшего. Подрастают цветущие ветви - одни короткие, другие длинные". Брюс к этому добавлял, что подобное изречение отражает его философию в боевых искусствах. По его мнению - нет лучших или худших стилей боевых искусств. Все они обладают чем-то ценным.

Многие считают, что Б.Ли имел доступ к энергии, вышедшей из глубин его бессознательного, когда он устанавливал связь с этими архетипическими силами и фундаментальными энергиями. Немало рассказывалось в фильме о сценарии и активности Брюса при подготовке и съемках картины "Игра со смертью". Развитие сюжета складывалось в воображении Б.Ли после того, как он побывал в Индии и увидел храмы Непала. Украдено некое национальное сокровище и спрятано на верхнем этаже пагоды, находящейся на острове у корейского побережья. (Эту пагоду показали в документальном фильме. А о сюжете "Игры со смертью" режиссеры рассказывали с особым воодушевлением). В качестве главного героя Брюс Ли должен был отыскать и вернуть сокровище. Снаружи пагода охраняется бандой бойцов под руководством

Брюс Ли и Д.Иносенто



БРЮС ЛИ "ПЕРЕХВАТЫВАЮЩИЙ КУЛАК"



громилы, тогда как внутри каждый этаж охраняется мастером одного из боевых искусств. По замыслу - пагода олицетворяла школу различных видов боевых искусств. Каждый этаж условно был отведен определенному виду боя. Первый этаж - каратэ, второй - хапкидо, третий - кунг-фу, четвертый - эскрима и так далее. Самый верхний этаж охраняется гигантом, который сражается непредсказуемо, без каких-либо правил. Схватка Б.Ли (мастера всех видов сразу) с гигантом Джабаром (мастером без стиля) - стала кульминацией сюжета. Брюс Ли собрал на съемки ряд самых талантливых бойцов мира. К примеру, он предложил мастеру Дэну Иносенто - роль хранителя одного из этажей. Ведь он не только давний спарринг-партнер Брюса и знаменитый мастер филиппинского искусства эскрима, кали и арнис, а также блестяще владеет нунчаками. Д. Иносенто рассказал, что за несколько дней они разработали основу для боя эскрима, который был назван "Храм тигра".

Этот сюжет был одним из центральных. В эпизоде использовалось три вида оружия. Сначала Д. Иносенто сражается двойными палками, а Брюс - китайским бако, тонкой бамбуковой палкой. При помощи бако Б. Ли разоружает эскрима, и для

последнего, смертельного боя они выбирают нунчаку. Как пользоваться этим оружием Д. Иносенто подробно объяснял и дал ему несколько тренировок. Однако, кадры конечного варианта этой сцены свидетельствуют о том, что Брюс овладел нунчаку лучше своего учителя. Дэн Иносенто вспоминает, что показал Брюсу несколько базовых техник эскрима еще в 1964г. Тогда это не произвело на Б.Ли особого впечатления. Во время одной из последующих их встреч в Гонконге, Брюс поделился

с Иносенто тем, что ему нравится и что не нравится в эскрима. "Я был поражен, - продолжает Иносенто, когда он взял в руки палки и сказал: "Ладно, теперь я покажу тебе, что буду делать". Я пристально за ним наблюдал, и безо всякого опыта или тренировки Брюс продемонстрировал стиль эскрима, о существовании которого вряд ли догадывался сам. Я изумленно воскликнул: "Эй, это Ларга мано!"

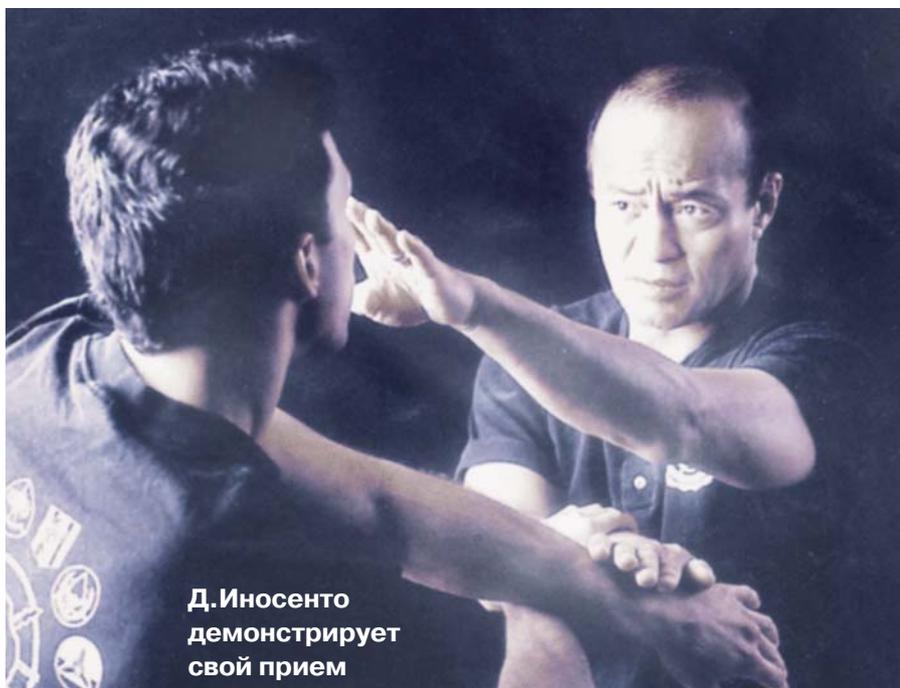


Б.Ли максимально сосредоточен

Брюс ответил: "Не знаю, но это мой метод". Д.Иносенто рассказывает, что "Игра со смертью" должна была доказать: настоящий мастер боевых искусств должен превосходить традицию.

Планируя сцены схваток, Брюс забывал об отдыхе, и это конечно подрывало его здоровье. Сцена третьего боя была снята с участием Ци Хонь Чжоу - обладателя 7 дана по хапкидо. После съемок этой довольно жесткой сцены, кореец заявил, что больше не желает сниматься ни в одном фильме вместе с Брюсом Ли. А друзья мастера тогда справедливо отметили, что он в поединке был неповторим. Как учитель боевого искусства, Брюс сохранил принципы, не позволяющие превратить свои методы в просто коммерческое предприятие. Он старался применять те же принципы и при создании своих фильмов. Таким его запомнят не только ученики, коллеги по киноиндустрии, а и миллионы поклонников...

Александр Борщевский



Д. Иносенто демонстрирует свой прием

ПРОБУЖДЕНИЕ И ОЗАРЕНИЕ ДЛЯ МОЛОДЫХ. В ЧЕМ ОНО ?

В журнале "Мир единоборств" №1 за 2007г было опубликовано большое интервью с вице-президентом Ассоциации профессиональных видов единоборств А.В.Чистовым под названием : **"Уважают традиции самураев"**. Этот материал получил позитивные отклики у читателей, а главное желание продолжить начатые интересные темы, посвященные многим аспектам боевых искусств. Думается, что и эта беседа с А.В.Чистовым будет познавательной и интересной для широкого круга читателей журнала.

- Андрей Викторович, если человек решил заняться боевыми искусствами, как ему достичь успеха в этом ? Какие составляющие важны: занятия в комфортном оборудованном зале, хорошая спортивная экипировка, питание или тренировки у опытного Учителя ?

- Для начала желательно иметь нормальную физическую подготовку, уверенность в своих силах, стремление достичь поставленной цели. Ну а потом, уже чуть позднее, правильное философское мировоззрение. Конечно, наиболее важен, на мой взгляд, опытный наставник. Ведь обучение боевым искусствам совершенно отличается от преподавания академических дисциплин. В широком смысле слова, учитель боевых искусств не столько преподает, сколько "передает" ученикам. И это является не информацией, не интеллектуальными данными, а чем-то более глубоким, для чего лучше всего подходит категория духовности. От тренера во многом зависит и развитие технического совершенства у своих подопечных, силы, быстроты, выносливости...

- Нередко бывает, когда начинающие ученики часто жалуются на то, что не понимают, почему их заставляют делать определенные движения (чаще всего очень сложные) и почему эти движения следует исполнять точнейшим образом и многократно ?

- Требования учителя могут казаться новичкам неразумными, основанными на каких-то странных представлениях о совершенстве. Но затем приходит день, когда наставник предлагает воспитаннику сложить несколько таких отточенных и причудливых движений воедино, и тот внезапно обнаруживает, что исполнил что-то вроде удара ногой, достающего выше его собственной головы. Или цепочку сложных движений ката. Тогда и исчезают любые сетования, и ученик начинает ощущать еще большее уважение к своему учителю.

- А было ли что-то подобное в Вашей жизненной практике ?

- Когда я начал изучать каратэ и кикбоксинг - выдавалось множество таких дней, когда я не ощущал никакого большого результата от занятий. Я уставал, иногда становился вялым и даже разочарованным, потому что не видел собственного прогресса. Бывало, что мне не очень хотелось выходить на мат, татами, в ринг. Мой наставник замечал мои проблемы и мягко приободрял самой простой похвалой. Например, словами: "В тебе появляется понимание", "Сделай эти удары быстрее" или каким-нибудь полезным советом, связанным с тем, как я могу достичь лучшей сосредоточенности путем расслабления или освобождения своего разума от всего, кроме того, чем занимаюсь в данный момент. Он с нежным сочувствием верил в мои дальнейшие успехи, вливал в меня дисциплину по каплям, а не вколачивал ее палкой. Благодаря этому, я смог добиться определенных успехов в боевых искусствах и получить черный пояс, а также выработать лучшее отношение к самому себе, стремление вновь и вновь ощущать вкус достижения. Этот вкус достижения, первое ощущение личного свершения - является чрезвычайно острым и наиболее важным.

- Как Вы считаете, дисциплина в зале на тренировках и в повседневной жизни - понятия совместимые?

- Безусловно. И главное, что это дает позитивные результаты. Нет ничего удивительного, если подросток (юноша или девушка), приступивший к изучению боевых искусств - начал лучше учиться, окреп физически, стал более сдержан и морально устойчив. По моим наблюдениям, такие ученики вообще со временем становятся людьми более счастливыми, уверенными в себе и непринужденными по отношению к другим. Они лучше справляются с разнообразными, порой нелегкими жизненными ситуациями. Подобно большинству специалистов восточно-оздоровительных систем и единоборств, я привношу уважение и дисциплину своего искусства в повседневную жизнь. Я уважаю самого себя не меньше, чем свое искусство и прилагаю все силы, чтобы оставаться в хорошей форме. Если я не болен или не в командировке, то упражняюсь по несколько часов ежедневно, чтобы поддерживать тонус своего организма, не забывая также и об элементах техники. Я приучил себя внимательно следить за тем, чем питаюсь, чтобы сохранить правильный вес. Важный момент! Лучше навсегда забыть о вредных привычках! Очень бы советовал молодым не принимать наркотиков и алкоголя, стараться не курить. Это вредно для здоровья и продолжительности жизни, а также портит мнение о личности и растлевает духовный мир человека. Нередко в морально-психологическом плане наступает деградация. О каких тогда занятиях боевыми искусствами, активном и здоровом образе жизни может вообще идти речь?

- Хотелось бы знать Ваше мнение о спортивном самообладании и сдержанности бойца ? Особенно, к примеру, если в поединке ваш соперник проводит болевые и запрещенные приемы с нарушением правил?

- Важная тема. В случае, который значится в Вашем вопросе, спортсмен конечно же будет в сильном напряжении и в нервном возбуждении. Но даже и тогда - необходимо контролировать все свои эмоции. Иначе вы не сможете расслабиться и потеряете способность реагировать легко и мыслить ясно. Если вы испугались, ваша сосредоточенность сместится от происходящего к желанию избегать боли. Если вы расстроились - вы потеряли самообладание. В такой ситуации следует напрячь свои силы, собрать волю, как говорится, в кулак и изменить состояние своего тела. Тогда ускорится время реакции, человек становится намного сильнее и двигается быстрее, его чувство боли притупляется. В жизни, как и на ковре, вы можете заметить, что при определенных обстоятельствах, например, при конфликтах - ваше тело и разум переключаются на несколько ускоренное восприятие и действие. Так что необходимо приспособиться к этим изменениям, предоставляя себе передышки и сохраняя сосредоточенность. Контролируйте свои мысли, концентрируйтесь на том, что происходит в данный момент, на реальной проблеме, а не на том, что вы воображаете. Хорошо знать самого себя, а также то, какие именно реакции вы лично проявляете при накале страстей? Нужно верить, что вы способны справиться с самим собой. Удерживайте фокус внимания на том, что происходит здесь и сейчас, и тогда вы будете сохранять контроль над собой.

- Напряжение мускулов тела имеет тесную связь с духовным состоянием человека, его духовной энергией. Видимо- это не совсем одинаковые понятия. Известные психологи и философы С.Кацуки и У.Джеймс утверждают, что одно психическое состояние не может быть немедленно вызвано другим. Сначала между ними должны произойти телесные действия. Что Вы думаете по этому поводу?

- Я часто общаюсь с известными мастерами боевых искусств и вижу, что они все с большим вниманием и даже благоговением относятся к вопросу постоянного усиления брюшной мускулатуры у атлета. Иными словами, заставляют себя и учеников "качать" пресс, чтобы по возможности иметь сильные, крепкие мышцы. Ведь это важно не только для сдерживания ударов кулаками во время атаки соперников. Психическая сила, или, как ее можно еще назвать "духовная сила", в смысле такого мощного внутреннего сосредоточения - приходит вследствие напряжения в "тандэне" (т.е. в животе). Способность центра бодрствования (а он расположен в коре головного мозга) контролировать мысли - можно рассматривать, как душевную или духовную силу. Но сила эта поддерживается стимулами, идущими от напряжения мышц живота, которые, разумеется, сами мыслить неспособны. Однако, их натяжение позволяет создавать такую силу, что мы можем считать брюшные мускулы или вообще "тандэн" - источником духовной силы. Хотел бы привести такой пример. Неоднократно, бывая в Японии, я посещал соревнования по сумо. Все знают, что перед началом схватки борец сумо приседает на четвереньки и пристально смотрит на своего соперника, повторяя это неоднократно. После пяти-шести раз он ощущает, что его тело до предела наполнено мощной энергией. Максимальное напряжение дыхательных мускулов длится лишь мгновение, и выбор этого момента крайне важен. В свою очередь он зависит от напряжения в животе. И когда борцы сумо бросаются вперед друг на друга, величайшая духовная энергия и сосредоточенность, подобно вспышке молнии, проявляется перед глазами зрителей. В этом как раз и заключается очарование сумо... Иногда человек с феноменальной концентрацией силы воли, силы эмоций или физической решимости прилагает усилия, чтобы выйти за пределы обычного использования тела или ума, или за пределы обычных человеческих потребностей. Такой человек начинает открывать "более высокие", более универсальные энергии. Это происходит с помощью интенсивной духовной работы или творческих усилий, выполняемых с огромной мотивацией или намерением. Однако, это тема для отдельного разговора...

- Большое спасибо, Андрей Викторович, за интересный разговор. Будем надеяться, что мы продолжим нашу беседу по подсказанной Вами теме в одном из следующих номеров журнала.

Беседу вела Юлия Кравченко



"Матч кикбоксеров США и Италии. Среди почетных гостей - президент Всемирной Ассоциации кикбоксинга (WAKO) - Э.Фальсони (третий слева), А.Чистов и Ч.Норрис (в центре)

Задушуючі, больові прийоми та захвати



Це дуже ефективна техніка у багатьох видах двобоїв. Атлетові потрібно мати міцні м'язи, пальці, гнучкість, витривалість, щоб успішно проводити технічні дії. З точки зору самозахисту від задушуючих прийомів, слід завжди тренувати шию, голову, передпліччя звичайними вправами. Стегна і голени ніг також важливо правильно навантажувати, щоб сприяти успішній підготовці у проведенні чи вдалому протистоянні згаданим прийомам. На знімках показані різноманітні больові і задушуючі прийоми, які використовуються атлетами на турнірах по змішаним видам двобоїв у Японії.

М.Кавасакі

Новий веб-сайт журналу "Мир единоборств" в Інтернеті: www.m-edinoborstv.narod.ru



СВІТ ЄДИНОБОРСТВ МІР ЄДИНОБОРСТВ WORLD OF MARTIAL ARTS

Український міжнародний ілюстрований спортивний журнал Ukrainian International Illustrated Sports Review № 4 (60) 2008г, тираж 2500 экз. Свідоцтво про реєстрацію журналу КВ №2113 від 16.08.1996р видане Міністерством інформації України. Авторські права на видання захищені (свідоцтво №552 від 14.05.1997р). Віддруковано в друкарні ПП Товстенка А.В. (свідоцтво № 9071), (зам. 430)
Контакти з редакцією: e-mail: egenia@voliacable.com тел/факс: (044) 540-86-74 Редакційна рада журналу: Євгенія Борщевська, Станіслав Пронько, Андрій Чистов, Георгій Сільвестров, Павло Кіцько, Юлія Кравченко, Сергій Корецький. Основатель и главный редактор журналу **Борщевский Александр Викторович**
Editor in-chief Alexandr Borshevsky