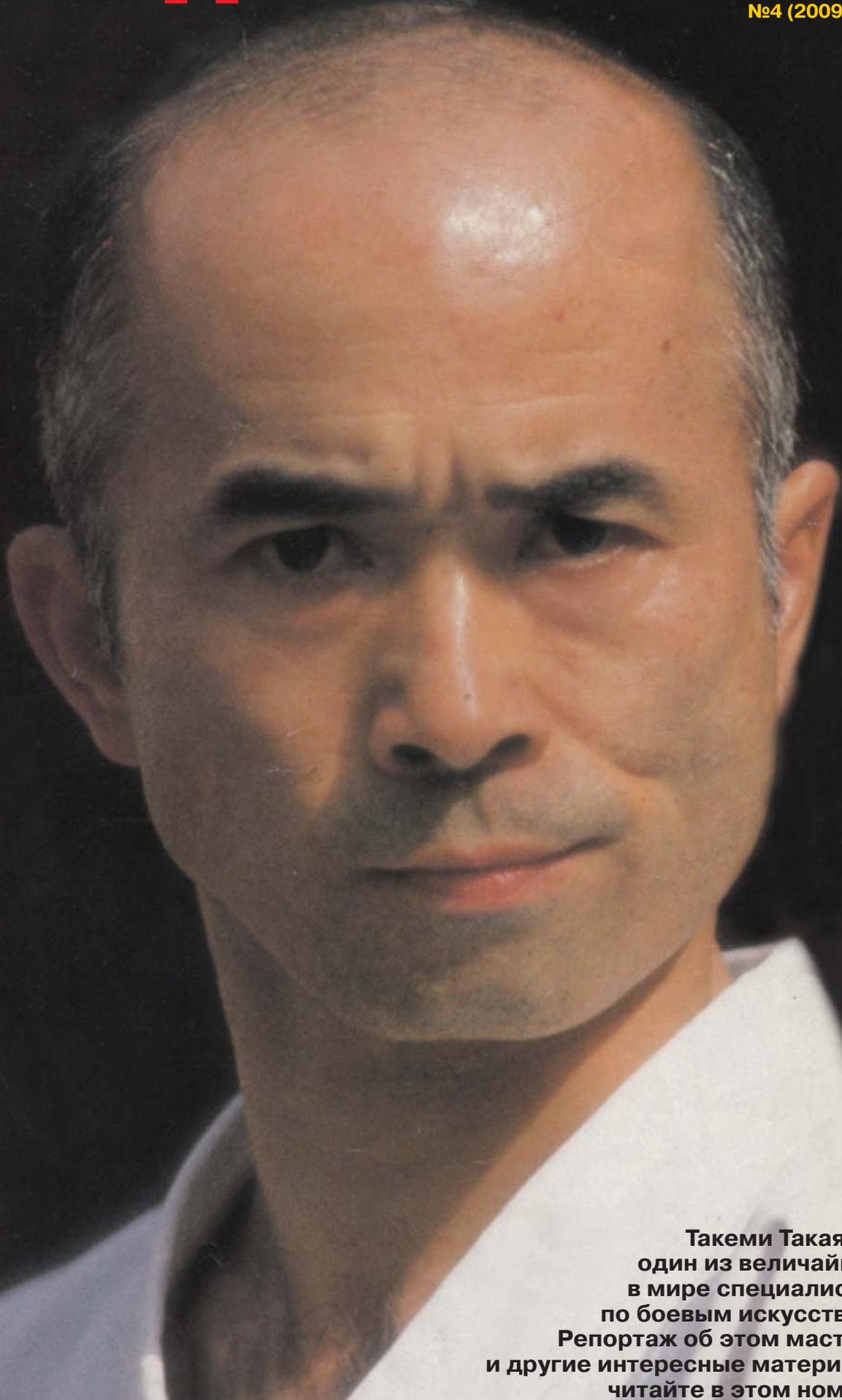


СВІТ ЄДИНОБОРСТВ

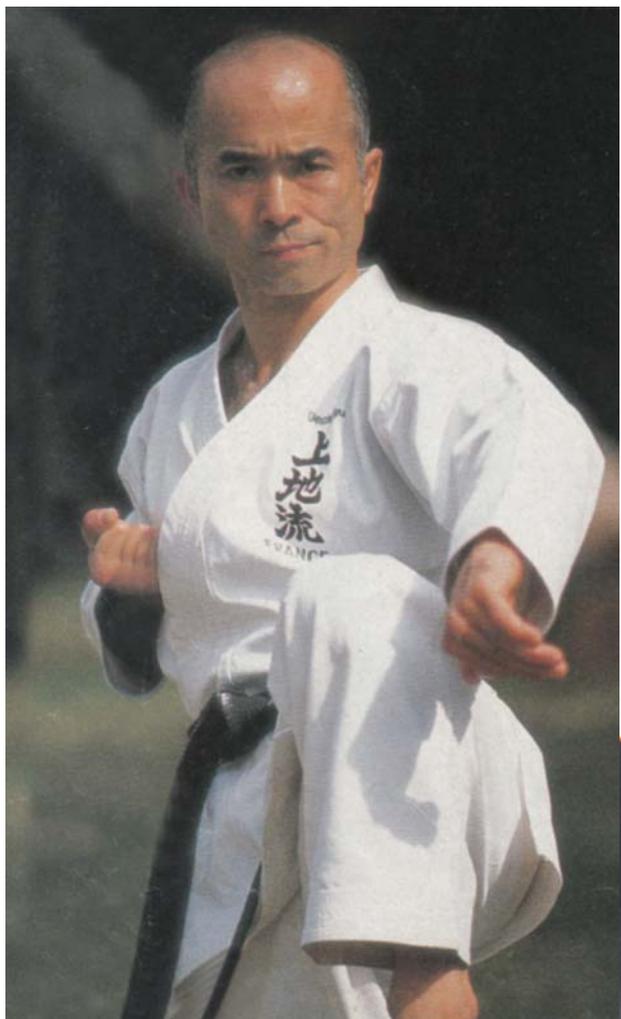
№4 (2009)

WORLD OF MARTIAL ARTS • СВІТ ЄДИНОБОРСТВ • МИР ЄДИНОБОРСТВ



Такеми Такаясу -
один из величайших
в мире специалистов
по боевым искусствам.
Репортаж об этом мастере
и другие интересные материалы
читайте в этом номере

"РАЗРУШАЮЩАЯ СИЛА УДАРОВ КАРАТЭ – ОЧЕВИДНА"



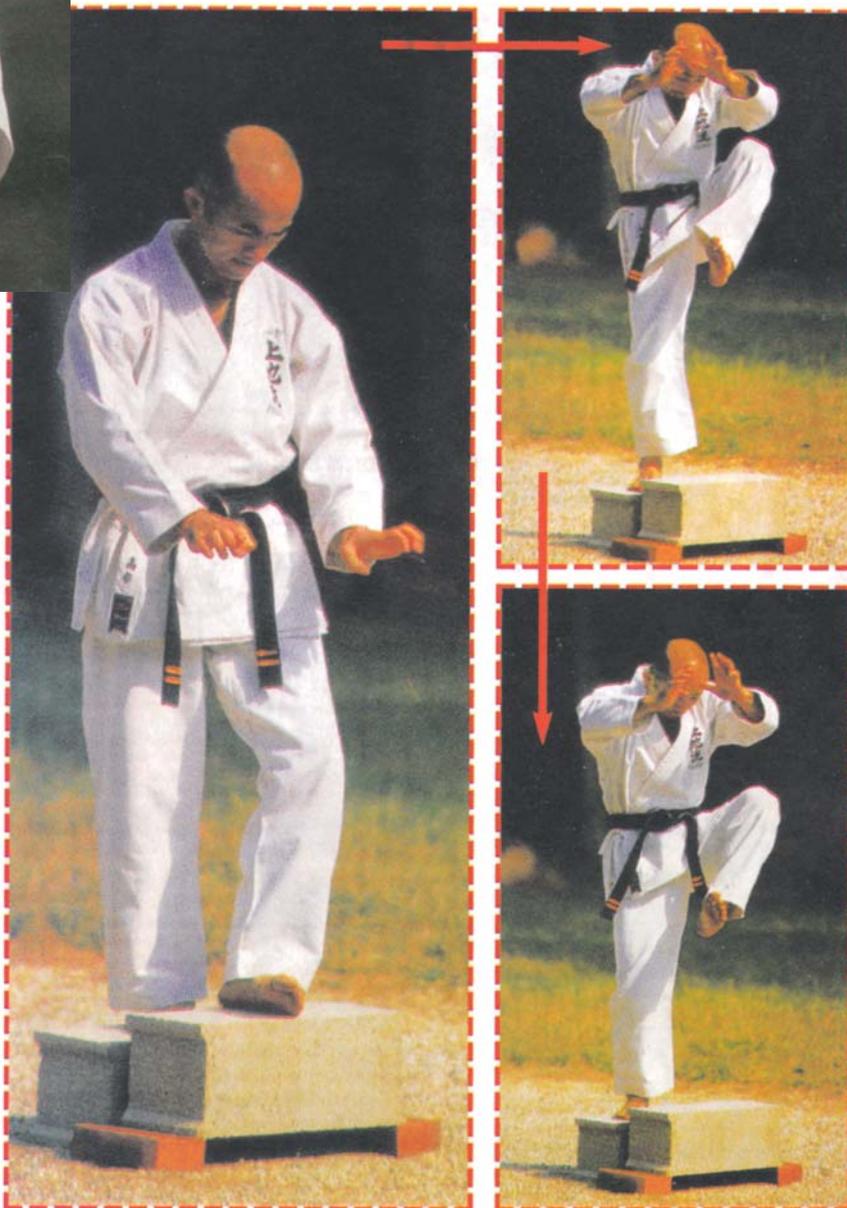
Так считает обладатель 7-го дана, уроженец Окинавы (Япония), мэтр Такеми Такаясу - один из величайших в мире специалистов по боевым искусствам. Предлагаемый читателям материал наглядно демонстрирует не только технику этого большого мастера, но и его методы, духовно-психологические воззрения на выполнение двух уникальных упражнений, на отношение к каратэ в целом...

Когда Такеми Такаясу появляется на татами для демонстрации своего искусства, часть публики настроивается скептически. При своем росте 1 метр 65 сантиметров и весе 62 кг обладатель 7-го дана по каратэ (стиль Уэши-Рю) даже вызывает улыбку. Но когда его тело приходит в движение - все замирают. Скорость, точность, взрывная мощь ударов, искусство нападения и защиты - все это заставляет зрителей в полной мере ощутить и понять красоту и техническое мастерство Такеми Такаясу или, как его часто называют- "Мастера Т". Он всегда покидает зал под оглушительные аплодисменты. Такаясу выражает свое кредо так: "Каратэ - это путь, по которому должны следовать те, кто желает здоровья, счастья и мира всем людям".

Причем речь идет не только о достижении физического совершенства и гармонии человека посредством занятий каратэ. Немалое значение имеет духовно-психологическое состояние бойца. Ибо душа движет телом. Без духовного движения атлет останавливается в своем развитии.

Выдающийся каратист всю жизнь стремится объединить в себе крайности бытия, жесткость и гибкость, легкость и силу, нападение и защиту. По мнению Такеми Такаясу, в отличие от современного каратэ, в Уэши-Рю учат не только наносить, но и выдерживать удары большой силы без какого-либо для себя ущерба. Поэтому необходимо внимательно следить не только за атакующим, но и за тем, кто получает удары. Только так можно оценить мастерство бойца.

На снимках справа:
"Концентрация и дыхание образуют две аксиомы этой наглядной демонстрации силы удара "Мастера Т"





Верхний блок фотографий:
 "Накапливаемая энергия
 переходит в ногу, ударная
 волна разбивает бетон.
 Обратите внимание на то, как
 восстанавливается
 равновесие"



Блок фотографий справа:
 "Этот удар локтем очень большой
 скорости и исполнения"



- В нашем стиле, -подчеркивает мастер Такаясу, - защита также важна, как и нападение. Они должны быть сбалансированы, и дух должен быть также силен, как и тело. Разумеется, невозможно укрепить все жизненно важные точки. Есть два слабых места, незащищенных мускулами, - лицо и пах. Кроме того, следует обратить внимание на то, чтобы развивая мощь, не потерять скорость движения. Поэтому у нас особый метод тренировки, позволяющий сохранить и дальше развивать эту скорость".
 В основе стиля Уэши-Рю - китайская школа каратэ Пангенун, что означает жесткий и легкий. Это название позволяет лучше понять суть тренировки, которые дают возможность достичь одновременно гибкости и жесткости. Кроме того, -считает Такаясу, - большое значение должно придаваться взгляду, который обязан пронзать соперника, заставляя его раскрыться. В Уэши-Рю есть особая тренировка, при которой учат не моргая выдерживать удары, преодолевая инстинктивное желание закрыть глаза".



БОИ НА ЛЮБОЙ ВКУС



Открытие Кубка мира по боевым искусствам среди спортивных клубов (слева-направо) Андрей Чистов-вице-президент АПВЕ, Юрий Кармазин - Народный депутат Украины, Виктор Плакида - Председатель Совета Министров АРК

Стало уже доброй традицией ежегодно проводить в Ялте Кубок мира среди спортивных клубов по боевым искусствам. Главными организаторами этих престижных соревнований являются Ассоциация профессиональных видов единоборств (АПВЕ), украинская национальная федерация кикбоксинга, Министерство по делам семьи, молодежи и спорта Украины.

Более трех тысяч зрителей, посетивших турнир не ошиблись. Поединки на ринге были, как говорится, на любой вкус, а спортсмены продемонстрировали незаурядное мастерство, выдержку и закалку. Среди почетных гостей соревнований были Председатель Совета Министров автономной республики Крым (АРК) Виктор Плакида, Народный депутат Украины Юрий Кармазин, президент корейской компании "Daewoo" Джан Йонг Дже, Министр по делам семьи, молодежи и спорта АРК Петр Кашавцев.

Всего участниками Кубка мира было 680 спортсменов из 73 клубов Украины, России, Азербайджана, Беларуси, Молдовы, Таджикистана, Грузии, Армении, Литвы и Кыргызстана.



Вот в таком красочном зале на двух рингах проходили столь престижные соревнования



Бой по кик-джицу





Элементы многообразной техники кикбоксинга можно было увидеть в ринге не раз



Момент поединка по профессиональному боксу. Виталий Невеселый ставит точку в бою



Судья международной категории М.Костючок (Чернигов) поднимает руку победителя боя боксеров-профессионалов В.Невеселого. Справа менеджер боксера львовянин Сергей Янчишин



За активную поддержку развития боевых искусств в Украине награждается президент корейской компании "ДЭУ электроникс" Джан Йонг Дже

Места в командном зачете распределились следующим образом:

КИКБОКСИНГ -

- 1 место - (Украина),
- 2 место - (Россия),
- 3 место - (Азербайджан),

КИК-ДЖИЦУ -

1 место (спортивный клуб "Барс", г. Кривой Рог, Украина),

2-место (спортклуб "Байсангур" г. Грозный, Чеченская Республика, Россия),

3-место (спортклуб "Мадии", Дагестан, Россия)

ТАИЛАНДСКИЙ БОКС (МУЭЙ-ТАЙ) -

1 место (спортклуб м. Шкуренко, г. Павлоград, Днепропетровская область, Украина),

2-место (спортклуб "Фристайл", г. Харьков, Украина),

3 место- (спортклуб "Сафари" ,г. Харьков, Украина),

САНЬДА (КИТАЙСКИЙ БОКС) -

1 место - сборная команда клубов Киева (Украина),

2-место (сб.команда клубов АРК, Украина),

3-место (сб.команда клубов Азербайджана).

В.Камлов



Киевский спортклуб - один из победителей соревнований. В центре -ст.тренер клуба Руслан Коваленко

РАСТЕТ ПОПУЛЯРНОСТЬ СМЕШАННЫХ БОЕВ



Президент WMAF А. Чистов

В предыдущем номере журнала в статье "Стремление быть в лидерах" была опубликована короткая информация о создании Всемирной федерации по смешанным видам единоборств (WMAF), президентом которой избран Андрей Чистов (Киев, Украина). Учитывая интерес читателей "Мира единоборств" к этой теме, предлагаем их вниманию интервью А.Чистова редакции нашего журнала.

– Кто был инициатором создания WMAF?

– Руководство украинской Ассоциации профессиональных видов единоборств (АПВЕ), Всемирной ассоциации кикбоксерских организаций (WAKO), федерации кик-джицу. Эту идею поддержали представители клубов и федераций боевых искусств разных стран.

И это неудивительно. Ведь популярность смешанных боев возрастает. Хотелось бы также отметить, что WMAF была зарегистрирована в Милане

(Италия) и будет иметь два главных офиса: один в Милане, а второй в Киеве.

– А какие виды боевых искусств будет культивировать и развивать Всемирная федерация по смешанным видам единоборств?

– Кик-джицу, валетудо, джиу-джитсу, шут-боксинг, борьбу, фри-файт. С целью популяризации этих видов и углубления контактов и сотрудничества между организациями, мы планируем проведение чемпионатов, профессиональных боев, семинаров, конгрессов... В этом направлении WMAF и АПВЕ готовы к сотрудничеству с различными федерациями, спонсорами и рекламодателями.

– А по каким адресам можно обращаться к Вам с предложениями о сотрудничестве?

– 01001, г.Киев-1, ул.Городецкого, 10
(тел/факс: (044)2792045, 2797890, 5408674)
e-mail: apve_chistov@mail.ru e-mail: egenia@voliacable.com

Ю. Кравченко



БОРЕЦ НА КОВРЕ, И В ЖИЗНИ БОРЕЦ



В 60-х годах служил на Луганщине паренек из Горийского района Грузии Тенгиз Джиошвили, мастер спорта СССР по классической борьбе. Пришел конец службы, пора бы домой. Однако, судьба распорядилась иначе. В Свердловск (Луганской области) его привели две причины: любовь и квартирный вопрос. Познакомился с родителями невесты, гуляя по городу, заглянул в новенькое тогда здание, где находилось ДСО "Авангард". Поинтересовался перспективами: можно ли устроиться на работу, есть ли шанс получить жилье? Так, в марте 1969г здесь, в ДЮСШ появилась секция классической борьбы. Постепенно пришла масса желающих заниматься этим видом борьбы. Ведь как увидели и почувствовали ребята, тренер был не только большим знатоком своего дела, но и хорошим педагогом. Через три года среди его воспитанников появился первый мастер спорта: Леонид Антипов из поселка Володарска. А в 1973г молодежная команда свердловчан выиграла кубок области. А потом у Т.Джиошвили появился помощник, его ученик В.Криховецкий. Вдвоем воспитывали борцов до 1988г, когда Т.Джиошвили избрали председателем ДСО "Авангард". В 1989г он стал инициатором создания физкультурно-оздоровительного клуба "Шахтер", который возглавляет по сей день. А в ДЮСШ дело учителя продолжают его воспитанники:

С.Федоренко, М.Левицкий, В.Леонтьев, В.Криховецкий.

Сегодня Т.Джиошвили - один из самых активных депутатов Свердловского городского совета. И он по-прежнему всегда находится в центре спортивной жизни города.

Любовь Короткова, официальный представитель АПВЕ и журнала "Мир Единоборств" по Луганской области,

Елена Беседина - корреспондент еженедельника "Восточный Экспресс" (материал представлен для публикации Ассоциацией профессиональных видов единоборств)

Сотрудничество и партнерство

Не так давно в столице Таиланда г.Бангкоке состоялся большой международный торгово-экономический форум, на котором присутствовала и украинская делегация во главе с почетным торговым представителем Таиланда в Украине, вице-президентом Ассоциации профессиональных видов единоборств Андреем Чистовым. Обсужден ряд вопросов, которые касались поиска путей преодоления финансово-экономического кризиса, активизации торговых отношений и привлечения инвестиций в различные сектора экономики. Бизнес Юго-Восточной Азии предлагает расширять партнерские отношения с украинскими и российскими коллегами. Но эти вопросы требуют дополнительных обсуждений и планирования, а главное более конкретных и интересных предложений от украинских коллег и их партнеров в СНГ.

Как уже сообщалось в предыдущем номере журнала, состоялась встреча А.Чистова с давним другом и партнером, сенатором Таиланда, генералом Ковидом Бхакудибхуми. Это весьма колоритная фигура не только в политике, но и в мире бизнеса и спорта. Ведь миллионер Ковид является вице-президентом Всемирного Боксерского Совета(WBC) и президентом Азиатского Боксерского Союза. Он нередко выступает промоутером и организатором важных международных поединков, конгрессов. И вполне закономерно, что А.Чистов и



Сенатор Таиланда Ковид и президент АПВЕ Н.Я.Азаров во время встречи в Бангкоке

К.Бхакудибхуми обсудили в первую очередь вопросы расширения сотрудничества именно в сфере профессионального бокса и музэйтэй. Кроме этого, собеседники коснулись также актуальных проблем, касающихся экономических вопросов, инвестиционных проектов и ряда других бизнес-направлений, представляющих взаимный интерес. Это закономерно. Ведь спортивная индустрия сегодня, пожалуй как никогда, нуждается в значительной финансовой поддержке спонсоров, меценатов, рекламодателей. А таких вполне можно найти, если интересные и масштабные спортивные проекты развивать через призму взаимовыгодных торгово-экономических отношений или же проведении совместных спортивных промоций и чемпионатов.

- Публично-частное партнерство, - считает сенатор Ковид, рассматривается нами, как инструмент стимулирования установления деловых

партнерских отношений государственного, коммунального и частного секторов. - И конечно же необходимо привлекать инвестиции и внедрять новейшие технологии.

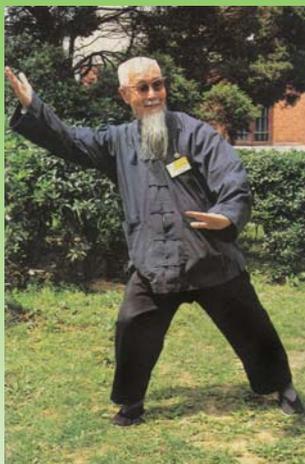
А.Чистов посетил также несколько спортивных центров Бангкока и договорился с сенатором Ковидом и другими ведущими бизнесменами Таиланда о постоянных встречах, консультациях и совместном внедрении в будущем ряда интересных проектов.К.Бхакудибхуми передал привет и наилучшие пожелания президенту АПВЕ Н.Я.Азарову

Б. Олексенко.

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ?

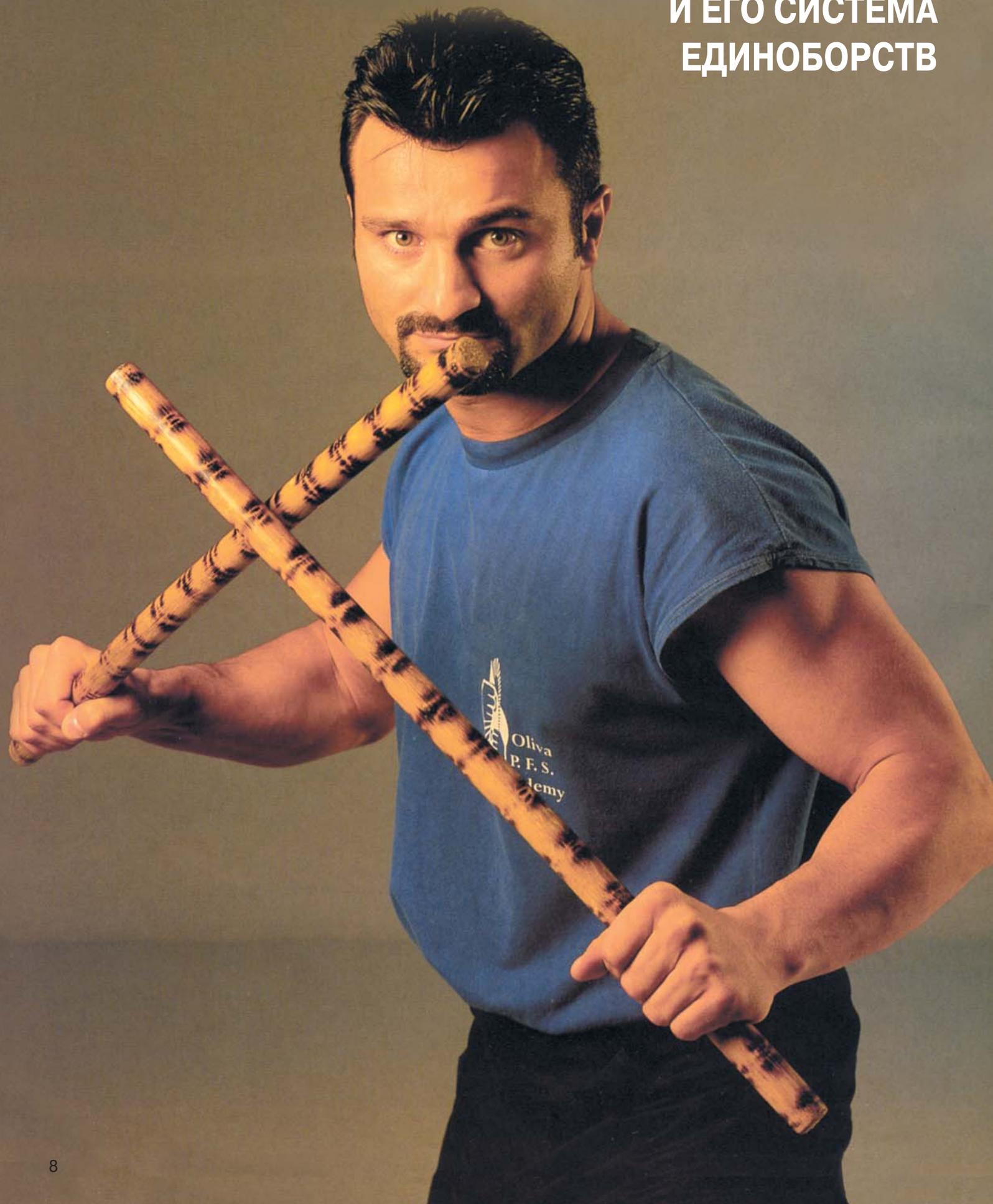
Это интересно знать

Рассмотрим этот вопрос с точки зрения философии восточно-оздоровительных систем. Большинство жителей западных стран верят, что укрепление физического тела способствует улучшению здоровья. Особое ударение делается на выполнении упражнений и физической тренировке материального тела, но при этом игнорируется вопрос уравнивания внутренней энергии тела, или Ци, тесно связанного с эмоциональными состояниями и с умением воспитывать в себе духовное спокойствие. Чтобы обладать действительно хорошим здоровьем, вы должны иметь здоровое тело, здоровый разум, а также равномерную и уравновешенную циркуляцию Ци. Согласно китайской медицине, многие болезни возникают по причине нарушенного равновесия разума. Например, беспокойство и нервозность могут вызвать заболевание желудка или нарушить работу селезенки. Испуг или страх способны угнетать нормальную работу почек и мочевого пузыря. Все это происходит потому, что ваша внутренняя энергия (циркуляция ци) тесно взаимосвязана с разумом. Чтобы быть действительно здоровым, вы должны обладать здоровым физическим телом и одновременно спокойным, здравым разумом. Человек, занимающийся боди-билдингом - делает акцент на накачивании больших мышц. Согласно теориям акупунктуры и цигун, при этом он будет наполнять свое тело энергией, стимулировать свой разум и усиливать циркуляцию Ци. При правильном режиме тренировок он естественным образом будет обретать физическое здоровье. Но в случае излишне интенсивных занятий такой человек переполнит свое тело энергией, а также излишне возбудит разум и ци. Все это приводит к тому, что его тело будет слишком Ян (положительным). Согласно китайской философии, излишек чего-либо является избыточным Ян, а слишком малое содержание - избыточным Инь. Ни та, ни другая крайность не являются желательными. Иначе ваши внутренние органы подвергнутся риску более раннего ослабления и разрушения, чем это могло быть. Следовательно, человек, выглядящий внешне сильным и здоровым, может вполне оказаться слабым внутри. Кроме того, с возрастом перенапряженные мышечные волокна занимающегося человека способны потерять свою эластичность. Они будут дегенерировать быстрее, чем мускулатура обычного человека. Это приведет к застою ци в каналах, по которым она циркулирует. Такое явление хорошо знакомо пожилым людям, занимающимся внешними видами боевых искусств. В Китае оно называется "саньгун", или "рассеивание энергии". Правильная подобранная интенсивность упражнений приведет к выработке ровно такого количества ци, которого достаточно для стимуляции внутренних органов, чтобы они функционировали в нормальном, здоровом режиме...

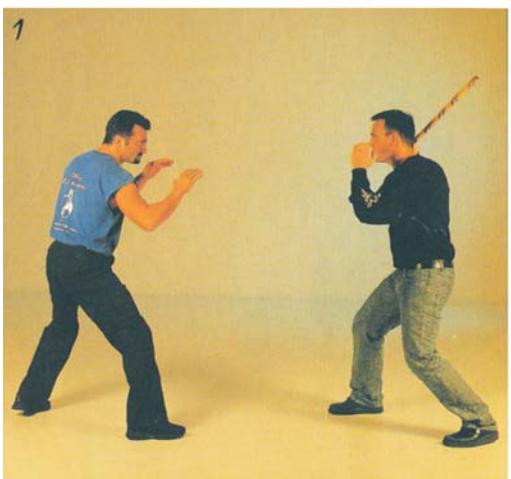
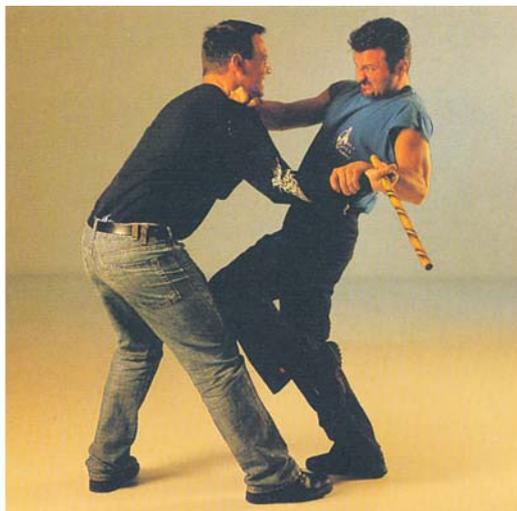


САЛЬВАТОРЕ ОЛИВА

И ЕГО СИСТЕМА
ЕДИНОБОРСТВ



САЛЬВАТОРЕ ОЛИВА И ЕГО СИСТЕМА ЕДИНОБОРСТВ



"Истина в единоборствах различна для каждого. Ищи свой собственный опыт истины. Отбрасывай бесполезное, накапливай то, что присуще именно тебе. Человек творческая личность, значит гораздо больше, чем любой стиль или система".

Цитата из восточной мудрости, которая в виде лозунга находилась на входе в школу Брюса Ли

Сифу Сальваторе Олива - известный международный инструктор и мастер боевых искусств, специализирующийся на джит кюн до, рукопашном бое, кали, комбат-джиу-джитсу. Он основал школу единоборств (джит кюн до) в Швейцарии, проводит семинары в разных странах и

учит, как побеждать в реальных боях на улице. Системы самообороны сифу Олива больше предназначены для спецназа, но могут быть адаптированы и для обычных людей. Эффективность приемов самозащиты и контратаки соперника, предлагаемые мастером, прежде всего заключается в их простоте и надежности, а также четком и до автоматизма своевременном, правильном проведении различных технических действий.

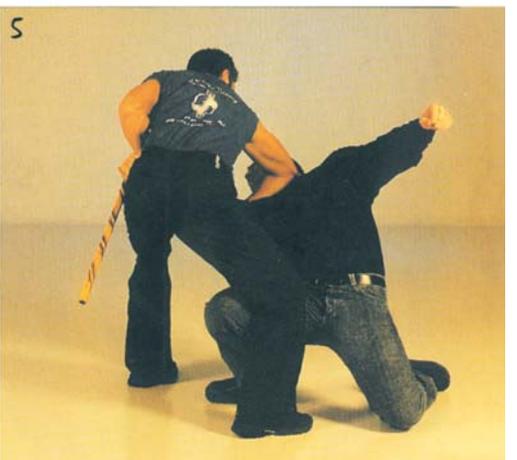
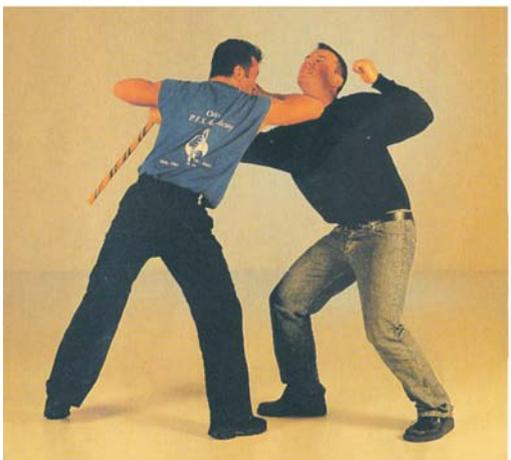
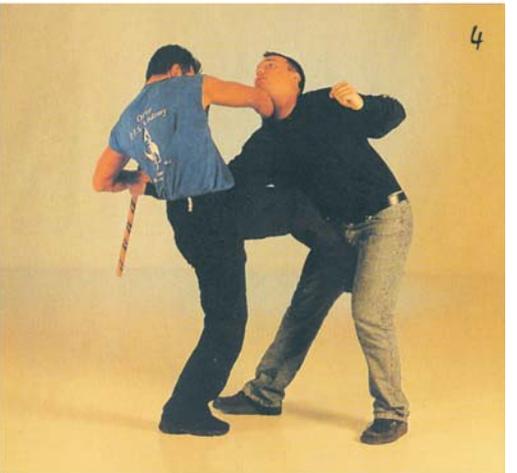
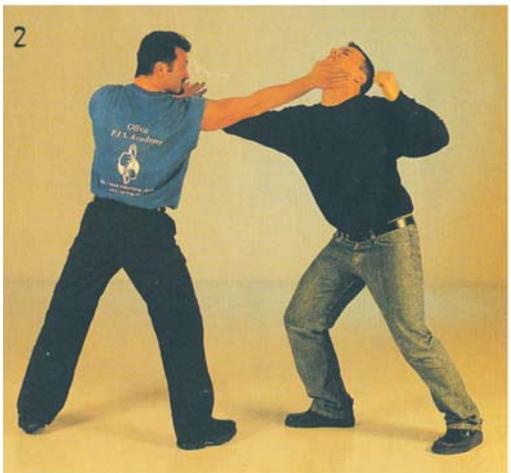
О Сальваторе Олива, его центре и взглядах рассказывалось в ряде специализированных изданий. Давайте остановимся на тех главных моментах и практических подходах сифу Олива, которые могут быть интересны и полезны читателям журнала "Мир единоборств".

1. Один из важнейших принципов боевой тренировки – принцип плавных движений. Вместе с тем, эти движения должны своевременно из плавных переходить в резкие и быстрые. Эта идея перетекания основывается, как на переходе от одного действия к следующему, так и на динамике тела, выполняющего движения. Отсутствие способности приспособиться к плавным движениям – вынуждает к тому, что боец полагается на силу своих мускулов и костей. А это очень опасная привычка для ученика, который может оказаться при столкновении в роли более слабого физически.

2. Упражнения на автоматизацию навыков. Ограничиваются проработкой более конкретного движения или душевного состояния. Достижение автоматизма тренируется отдельно от сознания, чтобы ученик мог сконцентрироваться на совершенствовании лишь части приема, не отвлекаясь на возможные детали применения этой техники, которые могли бы возникнуть в случае реальной самообороны. Эти изолированные упражнения развивают навыки, которыми непременно нужно овладеть прежде, чем перейти к отработке боевых упражнений.

В предлагаемом фоторепортаже показаны различные эффективные приемы самозащиты и контратаки в исполнении С.Олива с использованием кулака, кисти, локтя и ноги

С. Пронько



"МАЛЕНЬКИЙ ВЬЕТНАМ" В БОЛЬШОМ НИКОЛАЕВЕ

Много тайн и загадок таит в себе древневосточная культура и цивилизация, где все построено на философии и традиции предков, которые передаются из поколения в поколение. Восточные немного странные, непонятные европейцам обычаи, оригинальная кухня и радушное гостеприимство, несколько настаивают и привлекают. А дисциплина, стремление к самосовершенствованию, боевой дух и владение единоборствами вызывают восхищение...

Водао, как способ самозащиты

Немало людей считает, что колыбелью единоборств стали такие азиатские государства, как Япония, Китай, Корея. Да, действительно эти страны открыли миру множество разных стилей и направлений в боевых приемах и самозащите. Однако, мало кто знает, что и Вьетнам дал человечеству свое боевое искусство, которое также занимает не последнее место в иерархии восточных единоборств. Хотя оно и не столь популярно и гораздо менее известно большинству людей, чем те же ушу, айкидо, тхеквондо, каратэ. Но все же любители **"водао"**, что означает "боевой путь" есть во многих странах. Более двух тысячелетий тому назад, во времена постоянных войн с чужеземными армиями и внутренними междоусобицами, древние племена вьетов создали свою систему единоборств под названием **"водао"**. Постепенно этот стиль стал настолько настолько популярным, что вьетнамцы, не владеющие этим единоборством, не могли рассчитывать на хорошую работу. При поступлении на службу при королевском дворе, в армию или управленческий аппарат нужно было сдавать определенные экзамены, где помимо осведомленности в математике, юриспруденции, медицине и религии – надо было уметь в совершенстве сражаться с помощью оружия и без него, иначе успеха в карьере было не достичь. Самым сложным периодом в развитии **"водао"** стали време-

на колонизации. Во время войны 1858-1884гг Вьетнам был завоеван Францией. Местному населению строго-настроено запрещалось носить оружие, а поэтому последователям боевого искусства вьетов пришлось уйти в подполье. Заменил "боевой путь" в те годы вид кулачного боя **"во-гуат"**, который на целых 70 лет стал основным единоборством вьетнамского народа. Но вьетнамцы не забыли свою историю, не утратили умение сражаться и не покорились завоевателям. Последователи стиля "боевой путь" под огромной секретностью в буддистских монастырях продолжали развивать этот вид единоборств. Они очень тщательно под видом работников, прислуги или монахов набирали новых учеников и передавали им свое мастерство. Тогда же появился обычай, что ученики перед поступлением в школу клялись жизнью быть верными руководителю и школе.

И лишь в конце тридцатых годов нашего века, благодаря усилиям еще молодого, но уже хорошо известного потомственного мастера вьетнамских единоборств, кулачного боя и военного дела Нгуена Лока (1912-1960), **"водао"** сумело выйти из подполья. Именно Нгуен Лок в 1938 году сумел организовать первую легальную школу боевых искусств во Вьетнаме под названием **"Вьетводао-вовинам"**, что в переводе означает "лучшее из боевых искусств вьетов".

Последующие семь лет своей жизни Нгуен Лок посвятил распространению вьетнамского вида единоборств на родных землях. Он организовал показательные выступления, занятия, читал лекции. И это принесло ожидаемые плоды. Уже вскоре почти во всех северных и центральных провинциях Вьетнама появились клубы **"вовинам"**, занятия боевыми искусствами стали массовыми. Тогда, в 1954 году Мастер Лок переезжает на юг страны, где разворачивает свою деятельность, и тоже весьма успешно. Благодаря усилиям этого известного специалиста, после колонизации Вьетнам пережил возрождение боевых единоборств. Из подполья вышли многие традиционные школы: Во-Бинь-Динь, Во-Лак-Хонг, Во-Тхай-Бинь, Са-Лонг-Конг, Киш-Ке. Это был толчок к тому, что в других странах мира также узнали о вьетнамских единоборствах. А в 1973 году по иронии судьбы, именно во Франции, многолетней угнетательнице вьетнамского народа, запрещавшей занятия боевыми искусствами вьетов, была создана федерация **Вьетводао**. Но в последующие годы, этот стиль единоборств стал настолько популярен, что уже в 1980-м году возникла необходимость создать Международную федерацию **Вьетводао**, в которую на данный момент входят организации 30 стран мира. Возглавляет ее Фаш Хоанг (8-й дан).

В 1987г другая инициативная группа мастеров во главе с Нгуен Зык Моком организовала Международную федерацию **Во-Вьетнам**.



На снимках: Юрий Науменко демонстрирует технические приемы "водао"

"Боевой Путь" на украинской земле

В бывшем Советском Союзе "боевой путь" стал известен лишь во времена перестройки в 1989 году. Тогда вьетнамский мастер Нгуен Ан Зунг набрал группу из 30 человек и начал их обучать умению сражаться с разными видами оружия и без него. Среди этих тридцати спортсменов был и николаевец Юрий Науменко. Уже через год в Николаеве была основана школа **Вьетводао**. Именно из этого города началась популяризация стиля "**водао**" в Украине. А в 1996 году Ю.Науменко (4-й дан, аттестован в четырех странах) был избран на пост президента Международного клуба боевых искусств (АЙМАК) в Украине. Символично, что именно он, первый украинский мастер "**водао**", продолжает развивать и укреплять позиции боевого стиля на родной земле, а его подопечные радуют хорошими результатами. Вице-президентом этого клуба стал Евгений Науменко - депутат городского совета, а Виталий Вербицкий был назначен вице-президентом СК "Аймак" в Николаеве. Именно в городе корабелов за несколько лет подготовлено немало спортсменов высокого уровня, которые нынче принимают участие в самых престижных международных турнирах и получили признание в мире восточных единоборств. В николаевской школе боевого искусства "**водао**" на занятиях отрабатываются основные технические направления боевого стиля, ударная и бросковая техника, дыхательные упражнения, техника владения оружием, психофизический тренинг, тактические занятия по ведению боя. Также особое внимание уделяется воспитанию лучших человеческих качеств: благородства, мужества, чувства взаимопомощи, что характерно для школ восточных единоборств.



Из этого следует вывод, что благодаря таким специалистам, как Юрий Науменко, восточные единоборства, в том числе и "**водао**" в нашей стране имеют прекрасную перспективу и будут развиваться, популяризоваться, а украинские спортсмены еще порадуят нас своими победами на престижных мировых соревнованиях.

Любомир Луканюк
("Николаевская газета",
материал представлен для публикации
руководством АПВЕ)

Разносторонний стиль

Это интересно знать



Атака мастера Вам Гуан Тонг

В ближнем бою стиль вьетводао-вовинам отличается ударами локтями, коленями, головой. Здесь широко используются подсеки и подножки, болевые приемы и броски. На дальней дистанции доминируют удары кулаками, пальцами, стопами ног. Своего рода "визитной карточкой" стиля вовинам являются так называемые "ножницы" (донг-чан), подбивы и захваты противника ногами по всем уровням: от стоп до шеи. Известно более 20 вариантов таких "ножниц", в том числе с запрыгиванием на шею более высокому по росту противника. Соответственно, важное значение придается укреплению ног и прыжковой акробатике. Однако, главное, что сделал мастер Нгуен Лок: постановка во главу угла при изучении водао - духовного и физического развития человека через практику этого боевого искусства. Иными словами, он сделал то же самое, что и знаменитый Гичин Фунакоси, превративший технику рукопашного боя в путь простой руки, то-есть в систему самосовершенствования.

СИЛА И ДУХ САМУРАЕВ

Японские самураи всегда были и остаются людьми исключительного мужества, стойкого характера, железной силы воли. Первое упоминание о них можно найти в древних летописях и в системе "Кондей" ("Надежная молодежь"), введенной в 792г.н.э., по которой японская армия, состоявшая до этого в основном из вооруженных копьями пехотинцев, была реформирована и укреплена офицерами, отбиравшимися из отпрысков знатных семей. Они воевали в конном строю, носили доспехи, искусно владели мечом, пользовались луком и стрелами, и что немаловажно - практически не боялись смерти. Постепенно самураи превратились в замкнутое сословие, свято хранившее традиции и беззаветно были преданы воинским искусствам. Жизнь и подвиги этих отважных воинов и в чем-то необычных (во всяком случае для европейцев) людей вызывают как восхищение, так и множество вопросов...

Воспитание молодежи

Звание самурая в средневековой Японии было наследственным. Поэтому в самурайских семьях особое внимание уделялось воспитанию подрастающего поколения уже с раннего детства в духе бусидо. Сын самурая с самого рождения окружался исключительной заботой. Он являлся продолжателем рода, хранителем и наследником его традиций. Он имел право совершать религиозные обряды по отправлению культа предков. Самурайская молодежь приобрелась к профессии воина во время различных праздников в честь побед над айнами и в других битвах эпохи средневековья, когда выставляли и носили по городу самурайское снаряжение, демонстрировали искусство буси и рассказывали повести о героизме (гундан). Значительное влияние на процесс воспитания молодежи оказывало конфуцианство. По одному из его принципов дети должны были относиться к родителям с почтением и уважением, дорожить ими, любить их, не противодействовать их воле, не причинять им огорчения и беспоконья. Тщательное домашнее воспитание детей подразумевало чтение им нравоучительных историй из книг конфуцианского характера. Такого рода назидательные рассказы служили руководством к практическому действию, являлись своеобразными сводами моральных правил. Так, к примеру, в одном из подобных рассказов говорилось о том, как мальчик лег в стужу на лед замерзшей реки, чтобы растопить его теплом своего тела и достать рыбы для своей мачехи. В другом, как мальчик спал ночью, ничем не прикрывшись, чтобы отвлечь москитов от родителей на себя. Однако, высшим пунктом морального обучения самурайской молодежи в духе учения Конфуция - являлись выработка верности государю, который рассматривался, как отец воина.

Чтобы развить у молодежи терпение и выносливость, сыновей воинов заставляли исполнять непосильно тяжелые работы, проводить ночи без сна (во время праздников богов учения), ходить босиком зимой, рано вставать и т.д. От юношей требовали систематически тренироваться, чтобы овладеть военным искусством, быть всесторонне подготовленным для пользования оружием, физически сильным и ловким. Молодые самураи должны были в совершенстве владеть приемами фехтования (на мечах и алебардах), стрелять из лука, знать дзю-дзюцу, уметь обращаться с копьем, ездить верхом на лошади. В 15 лет воспитание молодого самурая считалось законченным. Он получал настоящие боевые мечи, с которыми не должен был расставаться всю жизнь...

Жизнь и самурайские традиции

Самурай носил два меча, заткнутых за пояс так, что острая сторона клинка была обращена вверх. Длинный меч носили только вне помещения, короткий - всегда и всюду. На тренировках часто применяли деревянные и бамбуковые мечи. Обычными были поединки, на которых пользовались и тренировочными, и настоящими мечами. Дуэли проводились в тренировочных залах и перед храмами, на улицах и за стенами замков. Бои длились до смертельного исхода или пока один из противников не оказывался обезоружен. Со временем стали широко использовать "шинай" (бамбуковый меч с изменяемой жесткостью), а позже защитное снаряжение. Так что опасность получить травму была значительно снижена. Самурай изучал искусство владения всеми видами оружия: алебардой, палками, мечом, цепью с серпом. Многие школы, использующие самые разные виды оружия, сохранились в своей традиционной форме и по сей день. Чтобы практиковать Кендо, человек должен был преодолеть себя, переносить тяжесть изматывающих тренировок и сохранять хладнокровие перед лицом опасности. Путь меча означает не только фехтовальную и физическую подготовку, но также и жизнь согласно Кодексу чести. Духом битвы была пронизана вся повседневная жизнь самурая. И возможность близкой смерти не казалась ему чем-то необычным. Настоящим самураем и мастером меча мог считаться лишь тот, кто был готов без колебаний шагнуть навстречу собственной гибели. Путь меча - это моральный кодекс самурая, вдохновленный конфуцианской философией. Эта философия вместе с национальной японской религией Синто и медитационной практикой Дзэн шли рядом с искусством войны. Секретная техника школы Кендо Итто-рю предполагает нанесение удара противнику в момент, когда он атакует тебя. Здесь важны абсолютная точность...и полное отсутствие гнева.

Среди самураев было немало людей небывалой отваги, мастеров фехтования и восточных единоборств. В этой публикации хотелось бы остановиться на жизни одной легендарной личности - **Миямото Мусаси**. А в последующих материалах мы ознакомим читателей с некоторыми главами из его знаменитого труда "Книга пяти колец".

Кто такой Миямото Мусаси?

Этот самурай родился в 1584г в деревне Миямото(примерно в 200км от Токио). Предками Мусаси были члены ветви сильного клана Харима на острове Кюсю. Когда Миямото было пять лет, его отец то ли умер, то ли оставил семью. Вскоре умерла и мать. И малолетний мальчик остался на попечении своего дяди, который был монахом. В раздираемой усобицами стране ребенок рос отнюдь не беззащитной сиротинкой. Мальчуган с детства много бегал, прыгал, занимался боевыми искусствами. И вскоре превратился в грубого подростка, волевого и крупного для своего возраста. Неизвестно привлекал ли его к занятиям Кендо и дзю-дзюцу дядя. Или все же Мусаси привела к единоборствам агрессивная натура. Но известно, что он убил человека, когда ему было всего 13 лет. Его противником оказался Арима Кихей, самурай из школы воинских искусств Синто-рю, искусный во владении мечом и копьем. Мальчик швырнул обидчика на землю и ударил палкой по голове, когда тот пытался подняться. Кихей умер, не приходя в сознание. Следующий бой Мусаси состоялся, когда ему было 16 лет. Он нанес поражение прославленному бойцу Тадасима Акима. Примерно в это же время юноша покидает дом и отправляется в "воинские скитания", совершая "паломничество самурая". Забегая вперед отметим, что на протяжении своего жизненного пути Мусаси вышел победителем в огромном количестве поединков и участвовал в шести войнах, пока, наконец, в возрасте 50 лет не утихомирился и не занялся подведением итогов...

Александр Борщевский
(продолжение в следующем номере).



Клуб дзюдо "Современник" г. Донецк, Украина



Слева направо: Малимон Дэн, Кошелев Борис, Дяченко Кирилл, Поштук Семён, Балабанов Никита, Захаров Ярослав, Дрегер Глеб, Игнатенко Виктор, Мягков Никита, Карпушева Агния, Романюк Никита, Андреев Александр

15 ЛЕТ ПУТИ

Победители и призёры:

Чемпионата мира по боевым искусствам среди спортивных клубов 2005, 2008 гг.

Чемпионата Европы по кэмпо и кобудо 2008, 2009 гг.

Кубка Европы 2001, 2004, 2005, 2007 гг., Кубка СНГ 2001 г.

Чемпионата Украины 2004, 2005, 2008, 2009 гг.

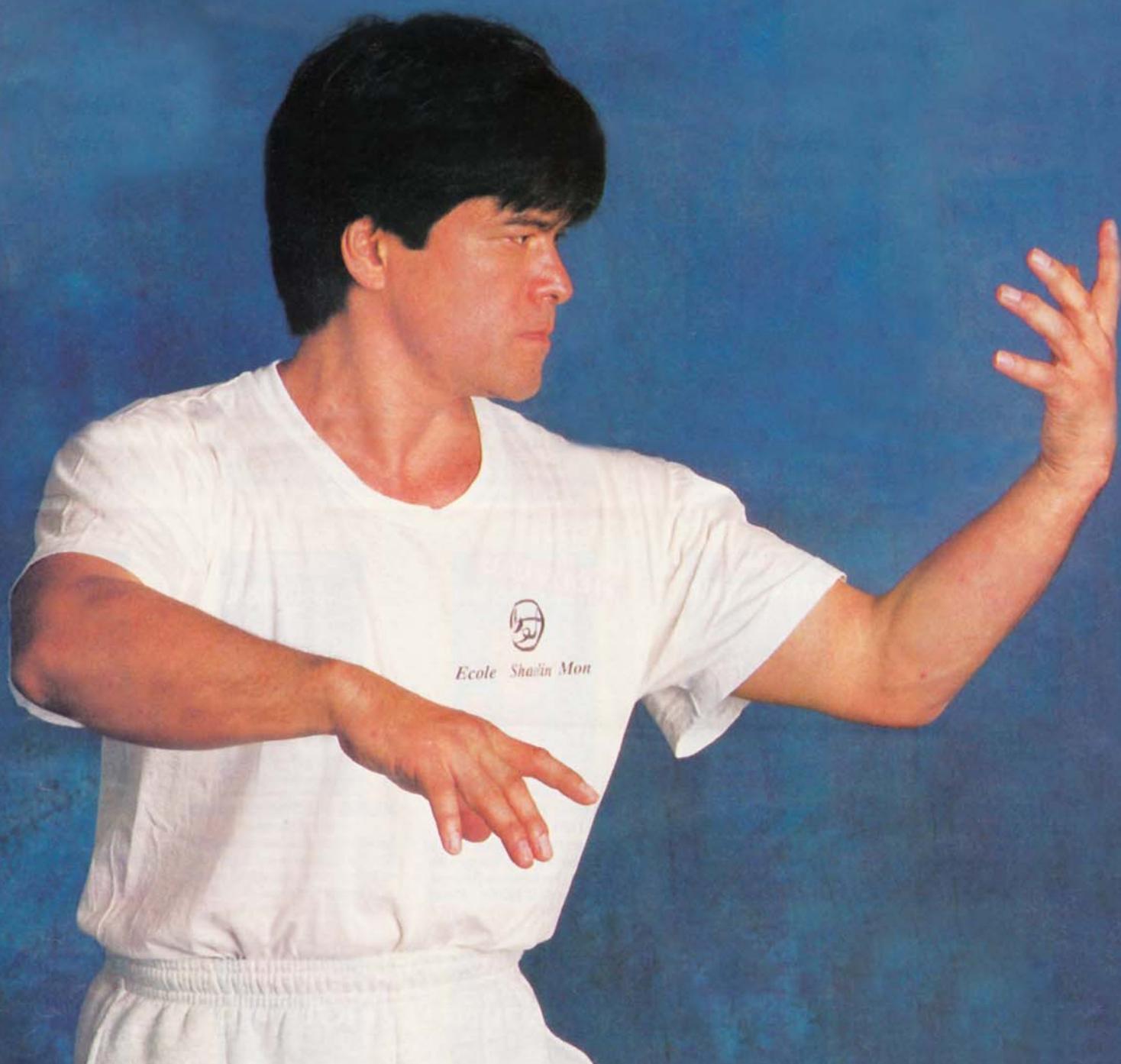
Чемпионата Евразии 2001 г., первенств Украины 2000-2007 гг.

Кубка Украины 2001, 2002, 2009 гг.

Международных турниров 2004, 2005, 2008 гг.



Президент Клуба Овчинникова В.Г., тренер Исаков В.Г., Слева направо: Клименко Антон, Шамардин Михаил, Ермольчук Роман, Пронин Максим, Клименко Вика, Давиденко Михаил, Ермак Александр, Мелашенко Константин, Жильников Кирилл



Багуа Чжан является традиционным стилем рукопашного боя Китая. Однако, в последнее время популяризируются лишь оздоровительные разделы данной системы. Как боевое искусство Багуа чжан развивалось более ста лет и объединило "боевые" техники ударов ногами, руками, броски, захваты и удары по болевым точкам. Существуют 24 базовых приема цинь-на. При их выполнении плечи и локти должны быть расслаблены, сохраняя крепость и гибкость. Локти не должны подниматься и расходиться в стороны, иначе они не смогут скоординировать движения кистей с плечами, руки станут жесткими и сила слабеет. Запястья необходимо тренировать, пока они не станут гибкими и подвижными, с необходимой силой. Пальцы в технике цинь-на наиболее важны. В любой технике, от захватов сухожилий, передавливания вен и замыкания суставов и до всех видов приемов рук - сила и движение пальцев - **первостепенно**. Пальцы необходимо тренировать до тех пор, пока они не станут крепкими, как стальные крюки, жесткими и сильными, не теряя в то же время своей гибкости.

(из архива редакции журнала, продолжение будет)