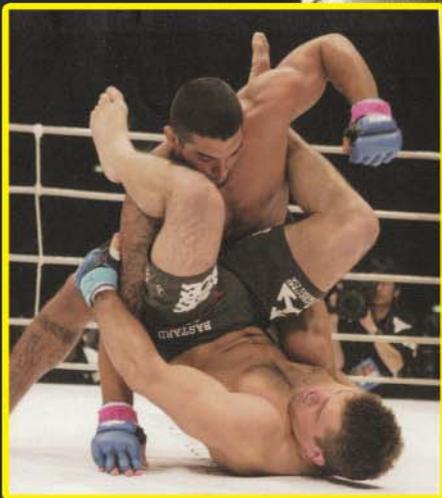


МИР ЕДИНОБОРСТВ СВІТ ЄДИНОБОРСТВ WORLD OF MARTIAL ARTS

№1-2 (2012)

ЖУРНАЛ "СВІТ ЄДИНОБОРСТВ"
СЕРЕД ЛАУРЕАТІВ КОНКУРСУ:
КРАЩИЙ СПОРТИВНИЙ
ЖУРНАЛ 2011 РОКУ.
ВІТАЄМО! ПРО
ПОДРОБИЦІ Й ПІДСУМКИ
КОНКУРСУ ЧИТАЙТЕ

(на ст. 3)



ЗАГАДКИ КУНГ-ФУ

Много тайн и загадок во всех боевых искусствах, но в кунг-фу их в десятки раз больше. Одно из древнейших боевых искусств, которое несомненно возникло на заре цивилизации. На основе заповедей Цзяо Юаня выработалось 5 качеств воина.

Нежность - способность чувствовать противника, предвидеть его поведение, чтобы выработать оптимальную схему своих действий.

Прямота - последовательное и неуклонное выполнение выбранной схемы действий, необходимых для победы, без оглядки на возможное собственное поражение.

Бесстрастность - сохранение при любых обстоятельствах душевного равновесия, обретение способности реагировать не на отдельное действие соперника, а видеть его целиком, оценивая его боевые возможности.

Грациозность - способность передвигаться и действовать в боевой обстановке с наименьшими затратами сил.

Комбинаторное мышление - способность выбирать оптимальные комплексы движений, легко переключаться с одной системы на другую, что особенно важно при ведении поединка с несколькими противниками.

Нередко можно слышать рассуждения об энергии Джин Лек. Что это такое? Специалисты утверждают, что это явление скорее психического, чем физического характера. Джин Лек проявляется в случае исключительной сосредоточенности. Только овладение этой внутренней энергией позволяет совершать невозможные поступки, не сбрасывая, правда со счета, атлетические возможности индивидуума. Джин Лек доступен лишь подлинным мастерам и продолжает действо-

вать даже тогда, когда физические силы покидают их с возрастом. Такие люди способны остановить противника на расстоянии...



Тренироваться в кунг-фу желательно два раза (утром и вечером). Обязательными в каждом занятии являются: разминка растяжки, медитация, стойка в позе "мабу" и релаксация (в конце). Основная вечерняя тренировка строится следующим образом: - суставная разминка, - медитация (5-10 мин), - растяжка поясницы, ног и махи руками, стойки, махи ногами и блокировки, - прыжки, ОФП и отработка ударной техники, -

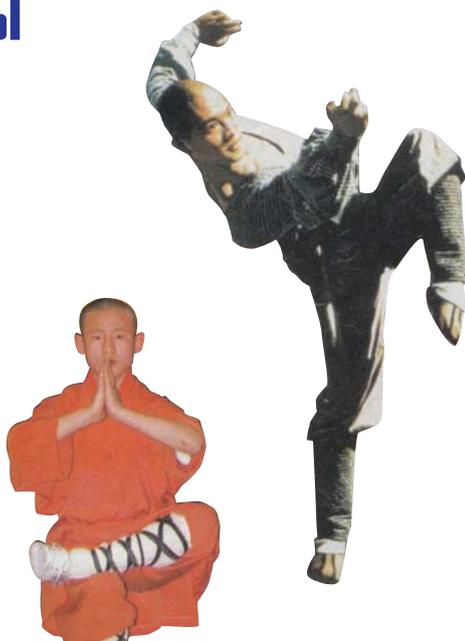
техника перемещений, а затем возможны повторения и релаксация (в том числе растяжки ног). Упражнения в паре занимают от 20 минут до 2/3 тренировки и включают в себя: 1.Технику для повышения чувствительности рук (мягкий контакт) 2.Наработку блоков и ударов (по лапам, мешкам). 3,Элементы дуйлянь, т.е. связки движений в паре для развития комбинаторного мышления и прямой осанки (без нее эти движения выполнить невозможно). 4. Элементы Сань-да (защита, приемы) 5. Отработку захватов, в том числе освобождений от захватов, болевых приемов (в том числе точечного воздействия, приемов против ножа и палки). 6.Свободные спарринги.



С.Пронько

(продолжение в следующем номере)

Приемы КУНГ-ФУ разнообразны и эффективны





НАЦІОНАЛЬНИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ КИЇВСЬКЕ МІСЬКЕ ВІДДІЛЕННЯ

РОБОТА ВІДДІЛЕННЯ НОК УКРАЇНИ У КИЄВІ НАБИРАЄ ПОДАЛЬШИХ ОБЕРТІВ



Голова відділення НОК України у м. Києві, неодноразова Олімпійська чемпіонка Яна Клочкова. Вона нещодавно очолила цей важливий осередок спортивної роботи та заслуговує у своїх прагненнях поради, підтримки й допомоги, у тому числі від спортивних журналістів. Тож підтримаємо знану чемпіонку та побажаємо їй всіляких успіхів у 2012 році!

І це реальний факт. Різномісна й корисна діяльність Київського міського відділення НОК України з кожним місяцем набирає нових і цікавих форм роботи. Що можна тільки вітати! Тут активно пропагуються не тільки досягнення спортсменів-олімпійців, а й активний та здоровий спосіб життя серед молоді, що, безперечно, сприятиме подальшому розвитку олімпійського руху. Вже 5 років поспіль НОК Києва спільно з Головним управлінням у справах сім'ї, молоді і спорту КМДА та Київською асоціацією спортивних журналістів проводять конкурс серед різних видань і спортивних журналістів під гаслом "Україна Олімпійська". Спортивне життя в столиці зажди відрзнялося значною активністю і солідними результатами, що мало своє відображення на сторінках преси. Напередодні Нового року кращі видання і окремі журналісти були відзначені почесними нагородами.

У номінації "Найкраща громадсько-політична газета року (відділ спорту) відзначені: "Голос України", "Сільські вісті", "Сьогодні".

Найкращою спортивною газетою року стала "Команда".

Кращі спортивні журнали року: "Олімпійська арена" і "СВІТ ЄДИНОБОРСТВ".

Телекомпанії: "Київ" і програма "СТН-Спорт" визнані найкращими циклічними спортивними телепрограмами.

Також були відзначені радіопрограми: "Планета спорту" (НРКУ), радіо "Голос Києва", радіо "ЕРА", УКРІНФОРМ.

Електронні сайти: ФСТ "Спартак" і РВУФК.

Чимало нагород вручено і окремим журналістам.

А найкращим спонсором всіх заходів київського відділення НОК стала компанія "МАК-Дональдз Україна", представниця якої отримала спеціальний приз.

Борис Олексієнко



Виконавчий директор НОК України у м. Києві Валерій Артишевський. Немає сумнівів, що його великий досвід у спорті та науково-педагогічній діяльності сприятиме значному підвищенню спортивно-організаційної діяльності міського відділення НОК Києва.



Лауреати та організатори конкурсу в офісі НОК Києва у Палаці Спорту. Серед них: виконавчий директор київського відділення НОК Валерій Артишевський (у центрі) та відомі українські спортивні журналісти: Микола Моторний, Віктор Браницький, Михайло Волобуєв, Юрій Щербак і Олександр Борщевський.



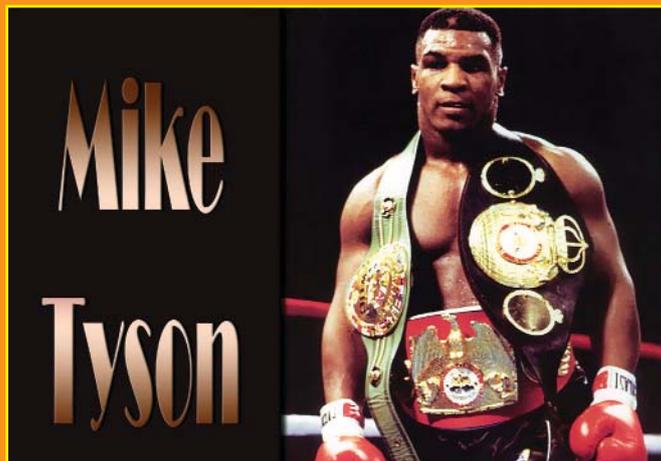
Ось такий красень-кубок було вручено редактору "СВІТУ ЄДИНОБОРСТВ" під час нагородження за підсумками конкурсу.

САМЫЙ СИЛЬНЫЙ УДАР В БОКСЕ

Нельзя говорить о конкретных цифрах в килограммах (или ньютонах), если речь идет о силе удара. Это происходит по двум причинам:

1. Никто не мерял силу удара всех известных боксеров. Сама сила не имеет большого значения, важна лишь нокаутирующая составляющая

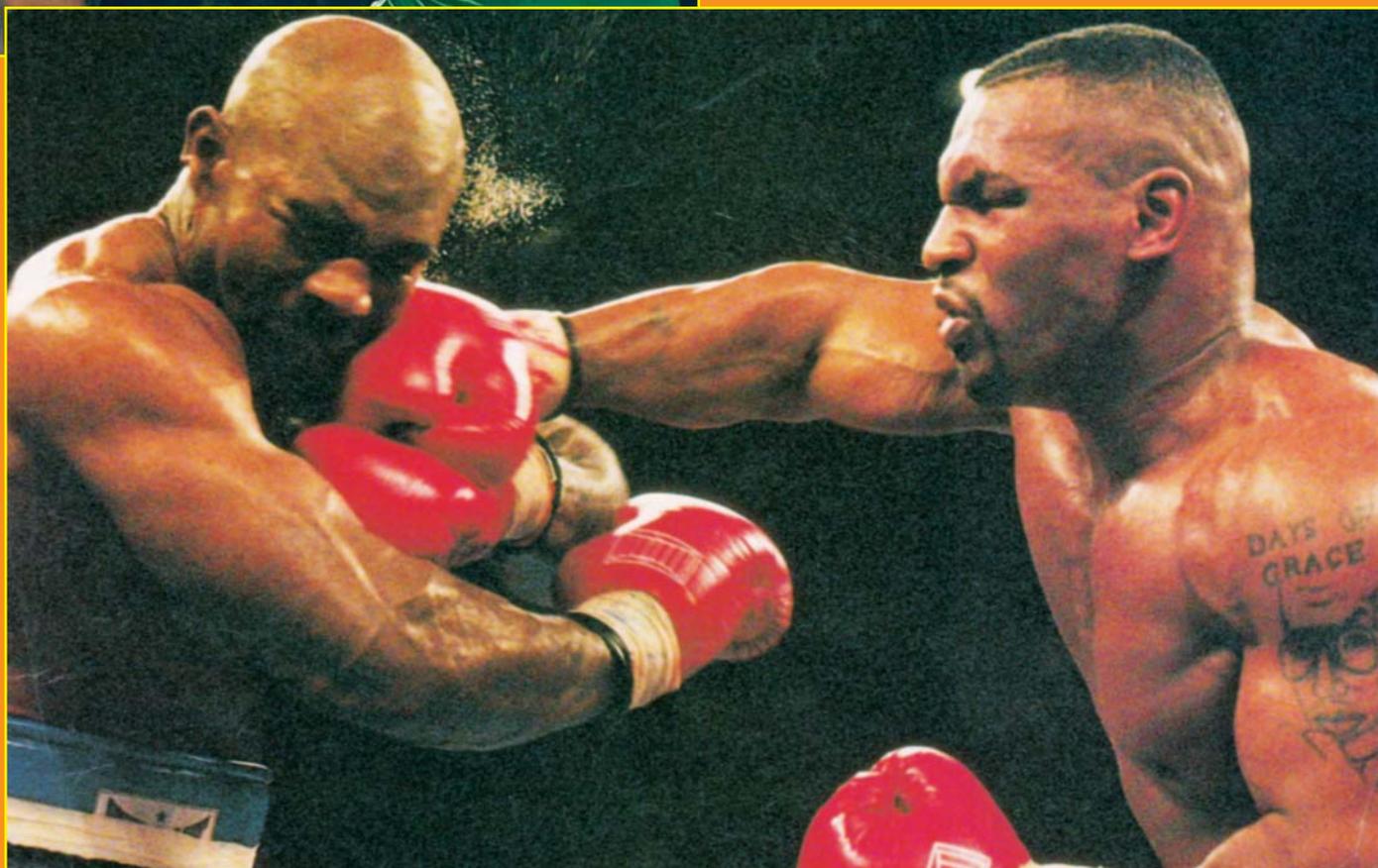
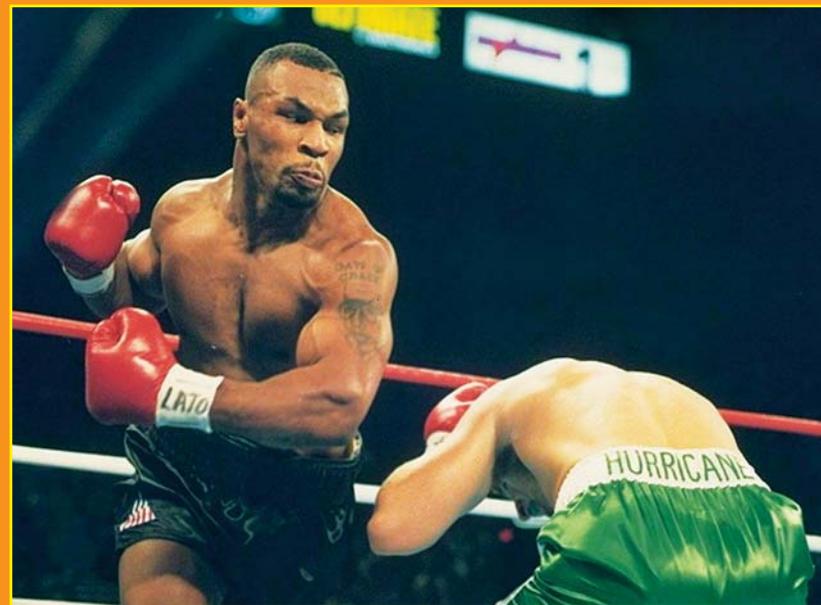
2. Удары можно разделить на две категории: резкие и толчковые. И первые и вторые могут иметь одинаковый силовой показатель, но суть может быть абсолютно различна. Если вернуться к конкретике, то сила удара мужчины лежит где-то между 200-1000 кг. Причем 200 кг - это хороший удар для боксера весом 60-70 кг, а 1000 - предел для супертяжеловеса.



Интересно, что для того чтобы "вырубить" соперника достаточно удара силой в 150 ньютонов (примерно 15 кг) в район подбородка. Не существует абсолютного динамометра, которым бы измеряли силу удара всех боксеров. Но бытует мнение, что самый сильный удар принадлежит МАЙКУ ТАЙСОНУ (в пределах 800 кг). Можно вспомнить и о других рекордах этого знаменитого боксера.

Самый молодой чемпион мирав тяжелом весе (21 год), боксер, который потратил минимальное количество времени на достижение титулов чемпиона мира и абсолютного чемпиона мира: 1 год и 8,5 месяцев и 2 года и 6 месяцев

источник: TopRekord.ru





КОНГРЕСС WBC В ЛАС-ВЕГАСЕ



С 11 по 17 декабря в Лас-Вегасе состоялся 49-ый Всемирный конгресс WBC в гостинице МАНДАЛАЙ-БЭЙ.

Были подведены итоги года, на протяжении которого появилось много новых Чемпионов. Хулио Цезарь Чавес одержал победу в среднем весе над Себастьяном Збиком, Саул "Канело" Альварес встретился на ринге с Мэтью Хаттоном и одержал над ним победу. Эрик Моралес также в очередной раз продемонстрировал свое превосходство, одержав убедительную победу над Пабло Цезарем Кано.

Следует отметить заслуги нового чемпиона в легчайшем весе Джонни Гонзалеса, который провел потрясающий бой в Японии, одержал победу техническим нокаутом над Ходзуми Хадзегавы и стал новым Чемпионом WBC.



Встретившись на конгрессе WBC в Лас-Вегасе на этот раз знаменитые чемпионы Тайсон и Холифилд обменялись дружеским рукопожатием

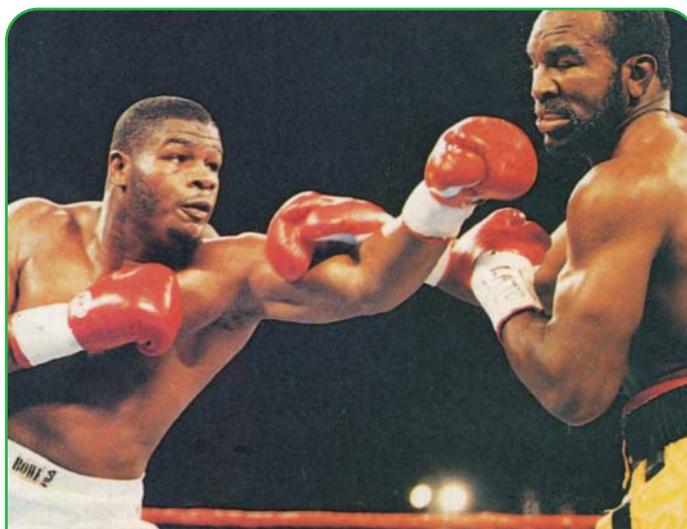
то было положено начало развитию этой важнейшей санкционирующей организации.

В Лас-Вегас приехало рекордное число участников и почетных гостей, среди которых было около 90 действительных и бывших Чемпионов, в т.ч. Шугар Рэй Леонард, Майк Тайсон, "Канело" Альварес, Джордж Форман, Роберто Дуран, Томми Хернс, Ларри Холмс, Рой Джонс, Азумах Нельсон, "Чикита" Гонзалес,



В АТАКЕ ЧЕМПИОН МИРА (WBC) ВИТАЛИЙ КЛИЧКО

В этом году исполнилось 80 лет Президенту WBC - Хосе Сулайману, с именем которого без преувеличения связана целая эпоха в развитии профессионального бокса. 36 лет Хосе Сулайман занимает пост Президента, отдавая WBC все свои силы и время. В Следующем году Хосе Сулайман планирует провести юбилейный 50-ый Всемирный конгресс в Мексике, где когда-



ЗНАМЕНИТЫЕ ЧЕМПИОНЫ WBC ПРОШЛЫХ ЛЕТ: БОЙ РИДДИКА БОУИ И ЭВАНДЕРА ХОЛИФИЛДА

Хосе Наполес, Даниэль Сарагоса, Карлос Ортис, Кшистоф Влодарчик и др.

В Конгрессе приняла участие и делегация Ассоциации Профессиональных Видов единоборств., которая является ассоциативным членом Муаутай WBC (Президент - сенатор Ковид). Напомним, что эта версия появилась в результате встречи Президента Хосе Сулаймана с его Величеством Королем Тайланда 2 сентября 12001 г в Бангкоке. На этой встрече присутствовал и Генерал Ковид. Заседание по этой версии состоялось 13 сентября. Были подведены итоги 2011 г. и намечены планы на



ДЕЛЕГАЦИЯ АПВЕ И ЗНАМЕНИТЫЙ ПРОМОУТЕР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БОКСА ДОН КИНГ (США)

2012 г. Президент Европейской структуры Муаутай WBC г-н Хадж Беттахар (Франция) рассказал о планируемых промоциях с титульными поединками Муаутай WBC в рамках контрактов с телевидением. Пока наиболее активными странами в организовании промоций по этому единоборству являются Таиланд, США, Филиппины, Англия и Россия.



Представитель АПВЕ Наталья Ковальчук и сенатор Таиланда Ковид Бхакудибхуми

Как устроить скорость удара

Скорость. Ослепляющая, завораживающая скорость, возможно, является наиболее желанным и зрительно впечатляющим мастерством в боевых искусствах. Молниеносные удары Брюса Ли создали ему репутацию. Скорость присуща большинству из выдающихся профессиональных боксеров, таких, как Шугар Рэй Леонард и Мухаммед Али. Сила Али была лишь адекватна его телосложению в то время, как быстрота удара - просто феноменальна. А руки Леонарда, возможно, были самыми быстрыми из всех тех, которых когда-либо видел мир. Также бывший чемпион фул-контакта каратэ Билл Уоллес никогда не обладал большой силой удара, но молниеносные удары ноги завоевали ему до сих пор непобитый профессиональный рекорд ринга.

Заложена ли эта магическая сила в генах человека, или её можно приобрести и увеличить с помощью тренировок? По словам Др. Джона Ля Турретта - обладателя черного пояса в кэнпо-каратэ и доктора степени в спортивной психологии - любой может стать "самым быстрым", если будет следовать основным принципам.

"Тренировка скорости на 90% является психологической. А может и на 99%", говорит Ля Турретт. Такой психологический подход к тренировке, кажется, принес результаты 50-летнему инструктору каратэ из Медфорда, штат Орегон. Официально было зарегистрировано, что он сумел сделать 16,5 ударов за одну секунду, и он утверждает, что его ученики могут сделать это еще быстрее. Следуя 12 этапам программы по увеличению скорости.

1. УЧИТЕСЬ, НАБЛЮДАЯ ЗА СПЕЦИАЛИСТАМИ

"Если человек хочет стать быстрым бегуном, то все, что ему нужно сделать, это выйти из дома, найти быстрого бегуна его возраста, силы и физиологии тела, и изучать его движения, в точности делая то, что тот делает" - говорит Ля Турретт.

2. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПЛАВНЫЕ, ТЕКУЧИЕ УДАРЫ

Плавная техника ударов китайского стиля обладает намного большей взрывной силой, чем традиционные реверсивные удары в каратэ и в боксе, утверждает Ля Турретт, т.к. скорость удара генерируется импульсом. Вы можете натренировать мозг и нервную систему для нанесения быстрых ударов. Чтобы достичь этого, выполняйте "плавное" упражнение, состоящее из последовательности движений, начиная с трех - четырех ударов за раз. Как только вы начинаете выполнять эту комбинацию автоматически, добавьте немного больше движений, затем еще немного, до тех пор, пока ваше подсознание не научится связывать каждое отдельное движение в один поток, подобный водопаду. Спустя некоторое время, вы сможете делать 15-20 полных движений за одну или даже менее секунд.

3. ИСПОЛЬЗУЙТЕ СФОКУСИРОВАННУЮ АГРЕССИЮ

Вы должны научиться мгновенно переходить из пассивного состояния в состояние боевой готовности для того, чтобы атаковать до того, как он сумеет предугадать ваши действия. Любые сомнения о вашей способности защитить себя должны быть искоренены путем психологической подготовки, прежде чем вы попадете в стрессовое состояние.

Время реакции на какое-либо действие делится на три фазы - восприятие, решение и действие - что вместе занимает, приблизительно шестую часть секунды. Воспринимать информацию и принимать соответствующие решения следует в расслабленном состоянии, чтобы не дать намек против-

нику о ваших последующих действиях. Как только вы сфокусировались, вы можете произвести атаку настолько быстро, что ваш соперник не успеет и глазом моргнуть.

Чтобы правильно выполнить этот тип атаки, вы должны быть абсолютно уверены в своей правоте и способности правильно действовать, иначе вы проиграете. Как выражается сам Ля Турретт "Болтая, не готовьте рис". Вы должны быть агрессивны и уверены в своем мастерстве. Уверенность в себе должна рождаться в бою с реальным противником в большей степени, чем при выполнении ката, где вы атакуете воображаемого противника.

Вы также должны сохранять постоянное состояние готовности, внимательности, наблюдать за происходящими вокруг вас событиями, быть в любой момент готовым, в случае опасности, реализовать потенциальную силу. Это особенное физическое, психологическое и эмоциональное состояние может освоить любой человек, но только в условиях непосредственной конфронтации с противником.

Как только вы достигли этого уровня подготовки, проанализируйте и постарайтесь разложить по категориям появившиеся у вас ощущения. Позже, в условиях поединка, вы можете извлечь из памяти полученный опыт, что даст вам несомненное преимущество перед противником. Задайте себе следующие вопросы: Что собственно отвлекает меня? Может быть расстояние между мной и противником? Или его нескрываемая злоба ко мне? Его манера выражаться? Какое внимание оказывает на меня это психологическое состояние? Какие ощущения я переживаю? Как я выглядел? Какое у меня было выражение лица? Какие мышцы были напряжены? Какие расслаблены? Что я сам себе говорил, находясь в этом состоянии? (Лучше всего было бы, если бы вы не "бормотали" что-то там про себя) Какие мысленные образы возникали у меня? На чем я был зрительно сосредоточен?

После того, как вы найдете себе ответы на заданные вопросы, воспроизведите ситуацию вновь, постарайтесь, чтобы в вашем мозгу снова ярко возникли ощущения, окружающая обстановка и звуки. Повторяйте это снова и снова до тех пор, пока вы не будете в состоянии ввести себя в это психическое состояние в любой момент.

4. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ГОТОВЫЕ СТОЙКИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ДАТЬ ВАМ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫБОРА

Одним из секретов успеха Уоллеса заключался в том, что он из одной единственной позиции ног мог мгновенно произвести боковой удар ногой, круговой удар и обратный круговой с одинаковой точностью. Одним словом, ваша стойка должна дать вам возможность делать рубящие удары, удары в стиле "коготь", локтями, толчками или ударами "молот", в зависимости от действий противника.

Используйте боевую технику, которая, как вы считаете, в наибольшей степени подходит вам. Научитесь занимать такую позицию, из которой вам достаточно сделать лишь незначительное движение, чтобы передвинуться от одной мишени к другой. Подбор натуральной (природной) боевой позиции исключает необходимость в выборе стойки и позволяет вам поймать противника врасплох. А озадаченный противник - уже наполовину побежденный.



5. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПСИХОЛОГИИ ОДНОГО СМЕРТЕЛЬНОГО УДАРА

Это заключение правило номер один. Ваша начальная атака должна быть последовательностью, состоящей из трех ударов даже в том случае, если первый удар был способен остановить противника. Первый удар является "закусочкой", второй - главным "блюдом", ну а третий - "десертом".

"В то время, как ничего не подозревающий противник готовится к прямому удару или удару задней ногой", - говорит Ля Турретт, "вы можете ослепить его шлепком по глазам, кулаком левой руки ударить в висок, правым локтем в другой висок. Затем вы можете ударить его правым локтем в челюсть, а левой рукой по глазам. Опуститесь в стойку на коленях и ударьте правым кулаком в пах, а двумя пальцами левой руки - по глазам противника. Вот и конец этой истории".

6. ИСПОЛЬЗУЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Во время занятий упражнениями на развитие скорости удара, вы должны думать, что выполняете удары с желанной для вас скоростью. "Если вы не видите, вы не сможете это сделать", - говорит Ля Турретт. Такая психологическая подготовка во многом дополняет физическую. Визуализация не так уж сложна, как думают многие люди. Попробуйте сделать следующий эксперимент: остановитесь прямо сейчас и опишите цвет вашей машины. Потом апельсин. Затем вашего лучшего друга.

Каким образом вы сумели все описать? Вы **ВООБРАЗИЛИ** их себе. Многие люди не знают, что они часто создают "образы" в своей голове на подсознательном уровне. Ту часть мозга, которая ответственна за создание и воспроизведение образов, вполне можно точно настроить даже в том случае, если они не привыкли обращаться к ней.

Как только вы научились представлять себя в условиях реального боя, попробуйте увидеть и почувствовать, что ваши действия достигают выбранных вами мишеней. Почувствуйте, что ваши согнутые колени добавляют мощи вашим ударам. Почувствуйте толчок вашей ноги по мячу во время удара, и т.д. . .

7. ИДЕНТИФИЦИРУЙТЕ ОТКРЫТЫЕ МИШЕНИ

Чтобы научиться идентифицировать открытые мишени и предугадывать действия противника, необходимо тренироваться с реальным противником. Чувства синхронности можно добиться путем многократного воспроизведения атак до тех пор, пока у вас не появится твердая уверенность в том, что вы сможете применять его в условиях реального боя.

Одной из причин того, что у боксеров настолько хорошая скорость удара является то, что они тысячи раз отработывают свою технику в спарринге. И когда перед ними возникает цель, они не думают, они **ДЕЙСТВУЮТ**. Этот подсознательный навык можно легко приобрести, но короткого пути достижения этого нет. Вы должны тренироваться вновь и вновь до тех пор, пока ваши действия не станут инстинктивными.

8. НЕ "ТЕЛЕГРАФИРУЙТЕ" ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

Не имеет значения, насколько вы быстры, т.к. если ваш противник предугадал ваши действия, вы уже не достаточно быстрые. Можете верить или нет, вашему противнику сложнее увидеть удар, идущий на уровне его глаз, чем круговой удар сбоку.

Удар "хук" (не круговой, а хук) требует намного больше движений, и его намного легче заблокировать. Одним словом правильно произведенный удар в область переносицы может поразить противника раньше, чем он поймет, что вы его ударили. Прежде всего, не выдавайте своих намерений сжимая кулаки, двигая плечом или глубоким вздохом перед нанесением удара.

Как только вы усвоите физическую структуру техники упражнений, попрактикуйтесь в извлечении преимуществ из ограничений восприятия человека, пытаясь занимать положение, ограничивающие возможность противника предугадать и увидеть ваши действия. Этот навык требует много практики, но как только вы усвоите его, вы сможете атаковать противника, практически безнаказанно.



9. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ДЫХАТЕЛЬНУЮ ТЕХНИКУ

Во время боя многие спортсмены задерживают дыхание, чем наносят себе большой вред. Тело становится напряженным, в следствии чего уменьшается скорость и сила ваших ударов, также, выкрикивание громкого "Кий" во время выполнения техники даже вредит вам, т.к. гасит ваш импульс. Ключом к высокой скорости ударов является то, что вы должны выдыхать воздух в соответствии с ударами.

10. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ХОРОШУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ

Гибкость, сила и выносливость играют важнейшую роль при самозащите даже учитывая то, что большинство уличных боев длятся секунды. Если ваше тело одновременно гибкое и расслабленное, вы сможете наносить удары практически под любым углом, поражая высокие и низкие цели без неудобной перемены стоек. Также чрезвычайно важна и сила ваших ног. Чем сильнее будут ваши ноги, тем сильнее будет ваш удар и тем быстрее вы сможете сокращать расстояние между вами и противником. Важно увеличить силу рук и предплечий путем тренировок с отягощениями и специализированными упражнениями на удары. Упражнения помогут вам укрепить ладони и запястья, улучшать точность и проникновение ударов.

11. БУДЬТЕ УПОРНЫМИ

Вы должны дать себе обязательство три раза в неделю в течение 20-30 минут стараться улучшить скорость удара. Будьте готовы к тому, что неизбежно наступят периоды, когда вам будет казаться, что вы не делаете значительного прогресса.

Большинство людей испытывают пять уровней чувства прогресса или отсутствия зримых результатов во время тренировок.

Существует "бессознательная некомпетентность" (буквально, когда Вы не осознаете проблемы и пути их решения). Это такая точка, когда Вы понимаете, что Ваши знания и мастерство недостаточны, и Вы начинаете искать пути решения проблемы. "Бессознательная некомпетентность" означает то, что Вы можете выполнить новые упражнения только тогда, когда Ваше внимание предельно фокусировано. Это наиболее трудная ступень ориентировок, и Вам кажется, что она будет длиться целую вечность. Процесс трансформации сознания в рефлексивные действия занимает приблизительно от 3000 до 5000 повторений. "Бессознательная некомпетентность" является единственным уровнем мастерства, когда настоящая скорость становится достижимой. В то время, как Вы учитесь реагировать инстинктивно. Достичь этого уровня можно лишь путем тысяч повторений техники. Большинство людей находятся в этом рефлекторном или автоматическом психическом состоянии, когда ведут свою машину, что позволяет им реагировать на дорожные неприятности с бессознательной хладнокровностью, они не задумываются над тем, как переключить передачи или нажимать на тормоз. Вы не сможете увеличить скорость ударов до тех пор, пока Ваши базовые движения не будут основываться на рефлексках. Финальной ступенью мастерства является "сознание Вашей бессознательной некомпетентности", точки, которой сумели достичь за все время лишь несколько людей.

12. СОХРАНЯЙТЕ ЕСТЕСТВЕННУЮ, РАССЛАБЛЕННУЮ, СБАЛАНСИРОВАННУЮ СТОЙКУ

Лучшей боевой стойкой является та, что не выглядит как боевая стойка. Как точно отметил легендарный мастер меча из Японии Мусаси Миямото "Ваша боевая стойка становится Вашей повседневной стойкой, а ваша повседневная стойка становится боевой". Вы должны точно знать, какие техники Вы можете применить из каждой позиции, и должны уметь выполнить их естественным путем, без колебаний или перемены стоек.

Практикуйте эти 12 принципов каждый день в течение 20-ти минут. После месяца тренировок Вы будете совершенствовать новую, сокрушительную скорость. Ля Турретт говорит "Не существует от природы быстрых бойцов. Каждому приходилось как и вам, тренироваться. Чем с большим усердием Вы тренируетесь, тем менее Вы уязвимы в бою".

*Статья Стивена Бэрнса из журнала "Блэк Бэлт"
перевод А.Букеткина. Источник - www.kemro.ru*



Результаты GPRO в Калининграде

10 декабря 2011 в Калининграде при поддержке Ассоциации профессиональных видов единоборств состоялся третий гран-при международной серии Russia Open. В турнире-четверке по правилам K-1, ставшей главным событием вечера, приняли участие Михаил Ильин (Россия), Кирилл Пшонко (Литва), Геннадий Ткаченко (Беларусь, на фото) и Павел Бищак (Польша), сообщили сайту superboxing.ru организаторы турнира.

Жребий выпал таким образом, что в первом бою россиянин боксировал с литовцем, а белорус с поляком.

Вечер открыл поединок между Михаилом Ильиным и Кириллом Пшонкой. Бой выдался упорным - литовец оказывал достойное сопротивление, однако Ильин оказался более академичным и разнообразным, что вылилось в победу российского бойца единогласным решением судей.

Вторым полуфиналом турнира-четверки стало противостояние белоруса Геннадия Ткаченко и поляка Павла Бищака. Первые 2 раунда прошли под контролем польского бойца, однако в третьем раунде сильно активизировался Геннадий Ткаченко, выровняв картину боя. Судьям ничего не оставалось, как дать экстра-раунд. В середине раунда поляк попадает белорусскому спортсмену, которого немного ведет. Рефери принимает решение отсчитать нокаут, который, в конечном счете, позволил поляку выйти в финал.

Помимо турнира-четверки состоялась матчевая встреча между калининградскими бойцами и представителя Польши и Литвы по кикбоксингу. Победу со счетом 5:0 одержали россияне. Особенно запомнилось выступление Ивана Бобаченко, победившего литовского спортсмена.

В финальном бою Grand Prix Russia Open-3 встретились Михаил Ильин и поляк Павел Бищак. К сожалению, бой завершился досрочно во втором раунде. К сожалению - потому что Михаил Ильин, выиграв первый раунд, во втором получил травму руки и не смог продолжить поединок, однако, наряду с поляком вышел в финальный гран-при.

В Калининграде прошёл уже третий гран-при по правилам K-1 серии Russia Open. И на данный момент известны 6 из 8 участников финального шоу, это:

Александр Суржко (Россия) - победитель Grand Prix Russia Open в Москве (28 мая).

Александр Медведев (Украина) - финалист Grand Prix Russia Open в Москве (28 мая).

Андрей Перепелкин (Россия) - победитель Grand Prix Russia Open-2 в Нижнем Новгороде (29 сентября).

Сергей Адамчук (Украина) - финалист Grand Prix Russia Open-2 в Нижнем Новгороде (29 сентября).

Павел Бищак (Польша) - победитель Grand Prix Russia Open-3 в Калининграде (10 декабря).

Михаил Ильин (Россия) - финалист Grand Prix Russia Open-3 в Калининграде (10 декабря).

Последние 2 участника финального гран-при определятся в феврале следующего года.

**Роман Токан, резидент EMT
superboxing.ru**

ГРАН-ПРИ (К-1) В КАЛИНИНГРАДЕ



Награждение Биндасова Валентина – официального представителя АПВЕ в Калининградской области



организаторы и участники турнира

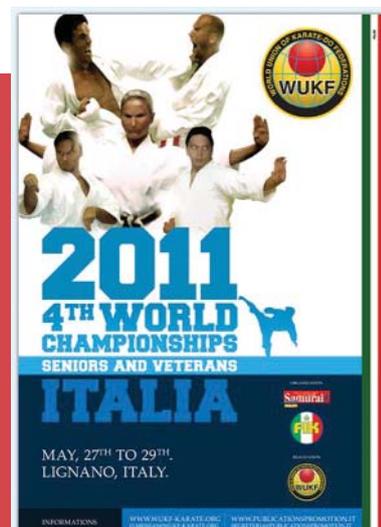


Рефери поднимает руку победителя

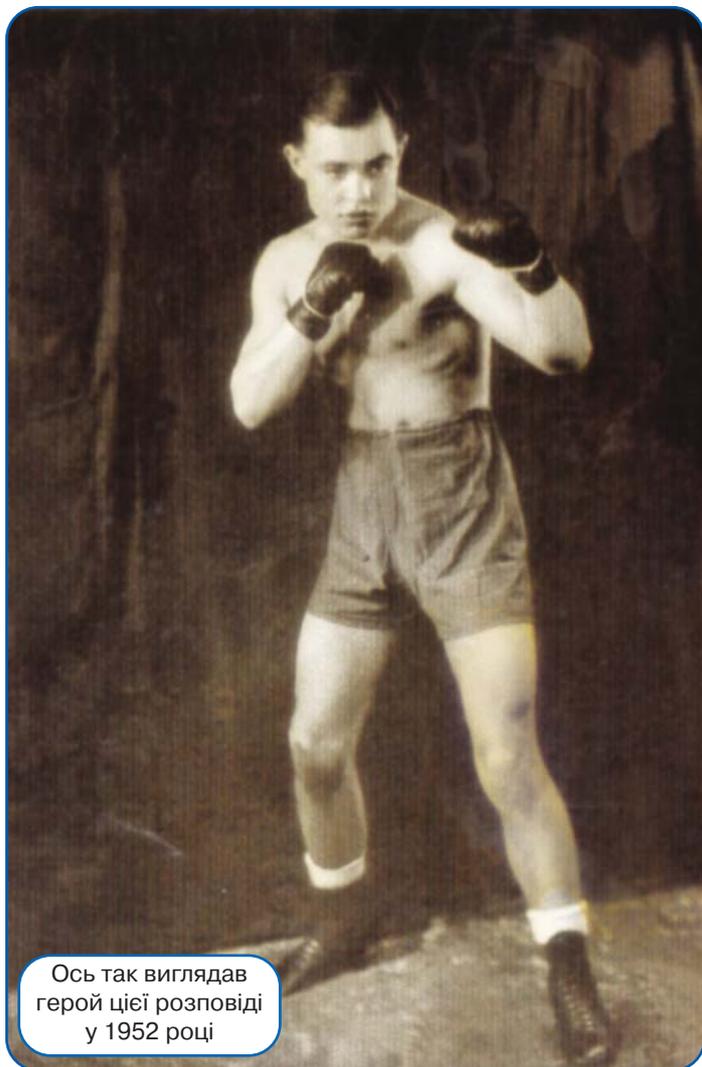
НОВІ ЧЕМПІОНИ З КАРАТЕ



Українські каратисти завоювали 34 медалі на чемпіонаті світу з карате (версія WUKF). Змагання відбулися у місті Ліньяно (Італія). Серед 1 800 учасників з 22 країн світу, українські спортсмени отримали в різних вагових категоріях 13 золотих, 10 срібних та 11 бронзових нагород.
(УНІАН)



БОКС ЙОГО ПОКЛИКАННЯ ТА ЖИТТЯ



Ось так виглядав герой цієї розповіді у 1952 році

Ми знайомі з Річардом Олександровичем КАРПОВИМ майже 20 років. Спостерігаючи за його різнобарвним життям, інтересами та уподобаннями переконаюсь у думці, що Р.Карпов - легендарний радянський та український боксер, суддя міжнародної категорії з професійного боксу, який має всі підстави мати свою власну зірку у галереї боксерської слави Вітчизни!

Візитна картка. Річард Карпов - чотириразовий чемпіон СРСР і семиразовий чемпіон України з аматорського боксу (у ваговій категорії 71 kg), учасник XVI літніх Олімпійських Ігор у Мельбурні, провів на рингу 265 боїв і лише у 9 зазнав поразок (переважно на початку своєї кар'єри). Як суддя міжнародної категорії обслуговував понад тисячу поєдинків серед боксерів-професіоналів в Україні та за кордоном. І завжди отримував від керівників впливових міжнародних федерацій відмінні оцінки. 12 років Р.Карпов очолював в український міжнародній Асоціації професійних видів єдиноборств (АПВЄ) колегію суддів, проводив семінари, показові тренування й виступи перед молоддю. Р.Карпов вдячний АПВЄ за підтримку, співпрацю й допомогу. А також федерації аматорського боксу України...

Гучні боксерські перемоги і така різнобічна діяльність (поза рингом) лише тільки сприяли поширенню іміджу й поваги до відомого майстра боксу у спортивних колах України і держав СНД. Готуючи статтю, автор цих рядків

зустрівся з Р.Карповим у його маленькій однокімнатній квартирі навпроти Голосіївського парку у Києві. Пили чай й довго розмовляли про колишні бурхливі спортивні події у житті славетного боксера. Запам'яталися кілька наших діалогів.

- Річарде, після твоїх блискучих перемог на ринзі, на Заході, а потім в СРСР тебе назвали потужним "російським танком". Ще б пак! Нокаутем виграв бої у чемпіона Англії Тері Колінса, у чемпіона Франції Буклофа, у чемпіона Німеччини Франца Кеуля... Ти нокаутував тільки правую?

- Однаково бив з обох рук. Іноді настільки сильно, що навіть кістки не витримували, ламалися. Подивись, якими деформованими залишилися кисті. Але відзначу, що нокаутуючий удар не обов'язково повинен бути міцним: важлива його швидкість і точність, щоб суперник не був до нього готовий. От чому для боксера так важлива витончена техніка. І звичайно, чому потрібно вчитися й цілеспрямовано тренуватися.



Розмова друзів. Р.Карпов(ліворуч) та один з провідних тренерів світу, головний тренер збірної СРСР з боксу Є.Червоненко

- А такі підходи, програма дій допомагали перемагати тобі на чемпіонатах СРСР, інших важливих змаганнях?

- Звичайно. На підлозі рингу після моїх ударів побували міцні хлопці. Наприклад, Віктор Васін - дворазовий чемпіон СРСР, триразовий чемпіон СРСР Борис Тишин, а на командному чемпіонаті СРСР усі бої виграв нокаутом.

- А який бокс ти вважаєш більш красивим, технічним, ефективним, якщо, приміром, повернутися назад років на 20-30, той що був чи сучасний?

- Стара школа значно краще. Пригадати хоча б Євгена Огуренкова, Миколу Корольова, Валерія Попенченка, Льва Сегаловича, Анатолія Грейдера. У сучасних боксерів немає такої класної техніки тактичної підготовки та волі до перемоги. Та й підходи до тренувань були різні.

На ці теми, й взагалі про бокс, можна говорити годинами. Місця у журналі не вистачить щоб про все розповісти... (сміється...)

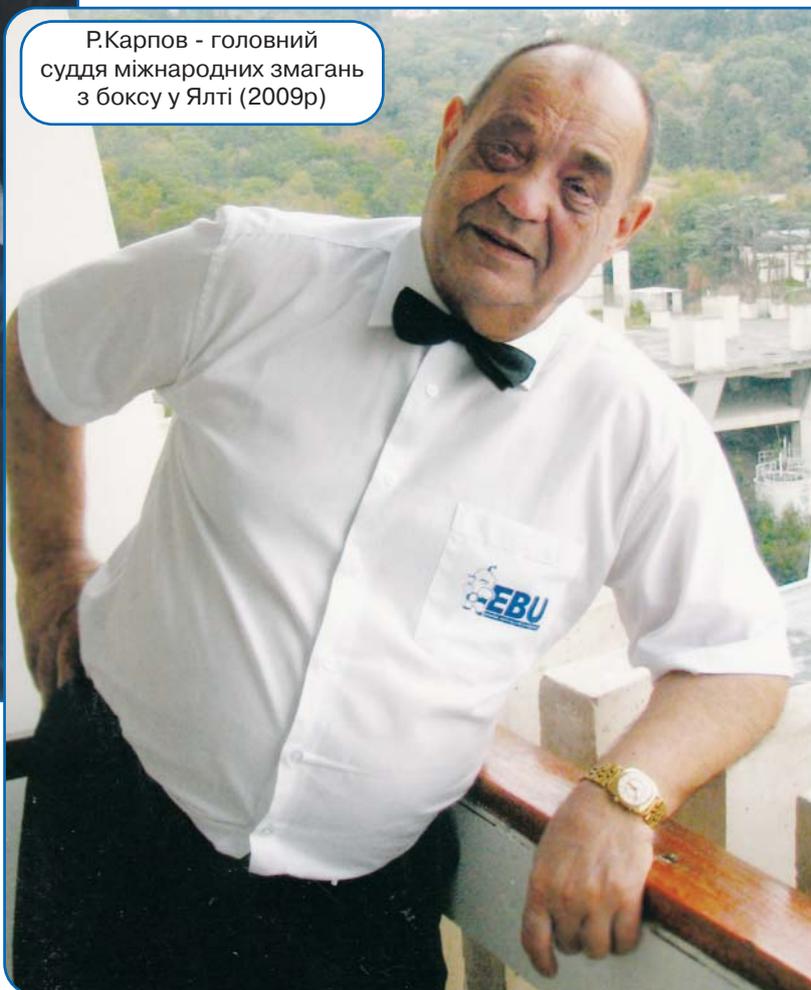
Річард Карпов - людина, яка ніколи не втрачає оптимізм й завжди вірить у краще, він дуже доброзичливий до друзів, знайомих, численних шанувальників боксу. І в цьому йому допомагає дружина Тетяна, колеги, друзі. Незабаром у великого



Поєдинок Р.Карпова (ліворуч) із поляком З.Петшиковським на XVI літніх Олімпійських Іграх у Мельбурні (Австралія, 1956р)



Р.Карпов і легендарний боксер сучасності Костя Цзю



Р.Карпов - головний суддя міжнародних змагань з боксу у Ялті (2009р)

майстра і ветерана боксу ювілей. Йому виконується 80 років! З чим його вітає не тільки автор статті, а й редакція нашого журналу, а також колективи Асоціації професійних видів єдиноборств та федерації аматорського боксу України. Бажаємо Вам, дорогий Річарде Олександровичу, міцного здоров'я, щастя і довгих років життя!

Олександр Борщевський

СОТРУДНИЧЕСТВО МЕЖДУ АПВЕ И РАВА БУДЕТ РАСШИРЯТЬСЯ



" В атаке чемпион РАВА Мэнни Вламис (Австралия)



Восходящая звезда, новый чемпион мира РАВА Йово Рудар (Сербия)

В ноябре 2011 года в Донецке прошел международный конгресс по боксу (версия WBA). Делегация Ассоциации профессиональных видов единоборств (АПВЕ) во время этого форума провела ряд полезных и интересных встреч по развитию сотрудничества с представителями разных организаций, и не только в области профессионального бокса. Самой важной и плодотворной была встреча с генеральным директором Паназиатской Боксерской Ассоциации (РАВА) Аланом Кимом (Южная Корея). Напомним, что РАВА успешно работает более 16 лет, структурно входит в состав Всемирной Боксерской Ассоциации (WBA). Членами РАВА является **31 страна**.

За этот период федерация санкционировала проведение **784** титульных поединка по боксу, а **24** чемпиона РАВА в свое время становились чемпионами мира по версии WBA. Во время переговоров, руководители АПВЕ и РАВА договорились о проведении в ближайшем будущем международ-

ного конгресса и судейского семинара по боксу, а также титульного поединка в Украине. Рассмотрены вопросы развития экономического сотрудничества, относящегося и к спортивной сфере.

(собств. инф.)



Президент РАВА, первый вице-президент WBA, мультимиллионер из Южной Кореи Янгсуп Шим:

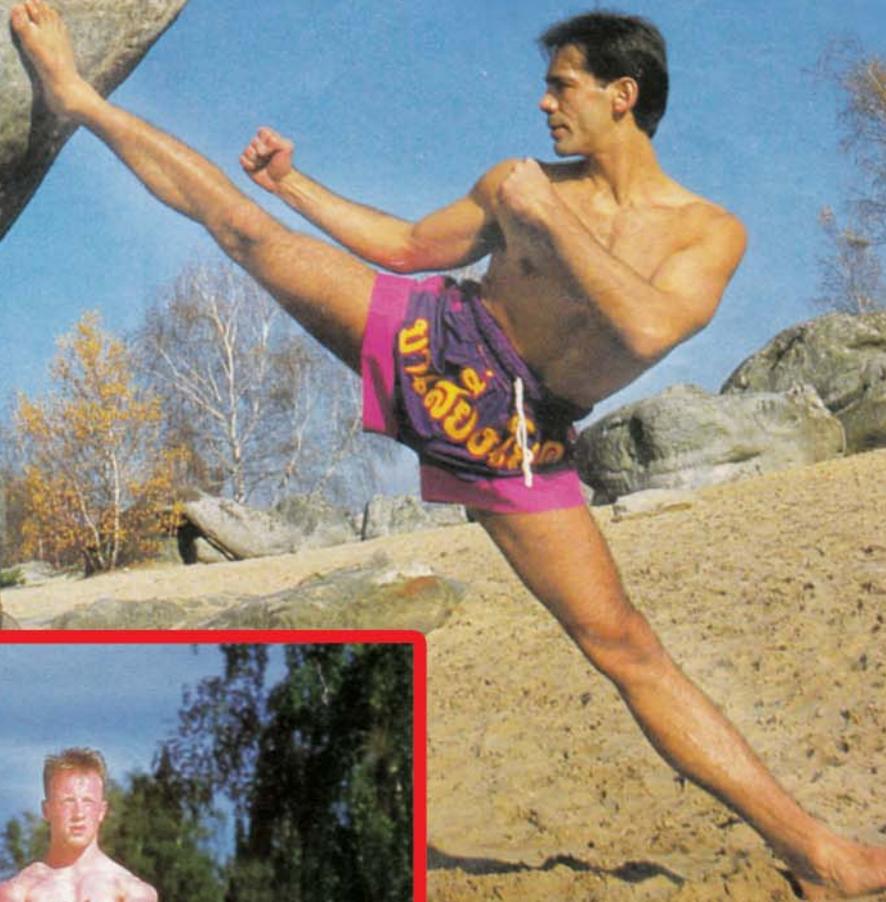
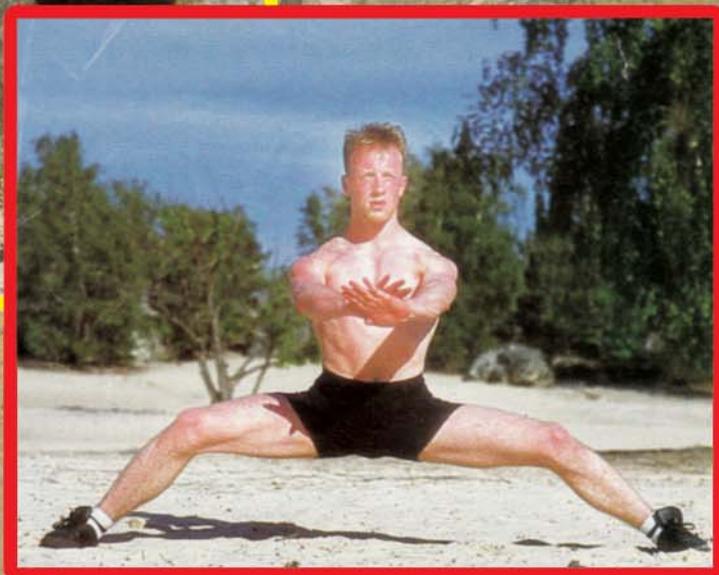
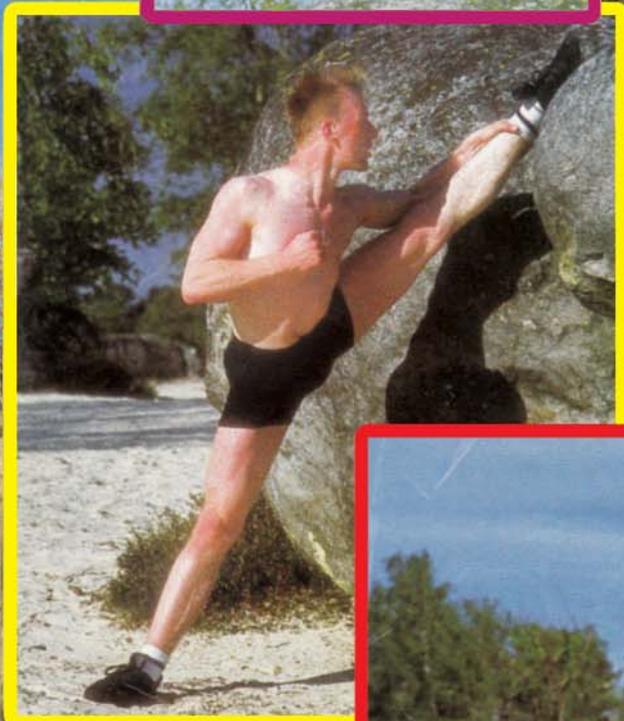
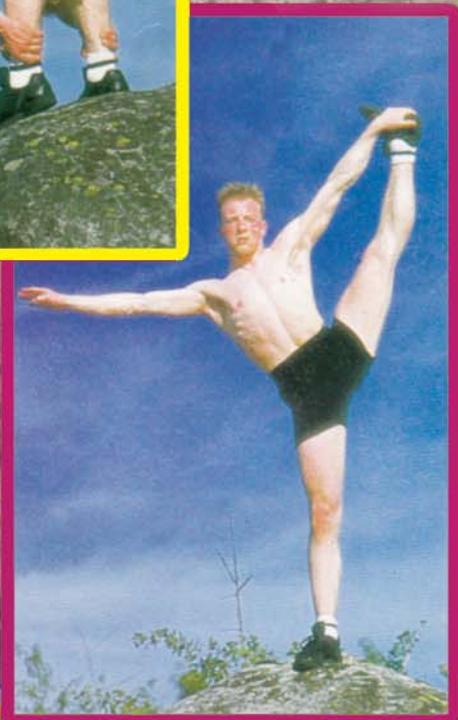
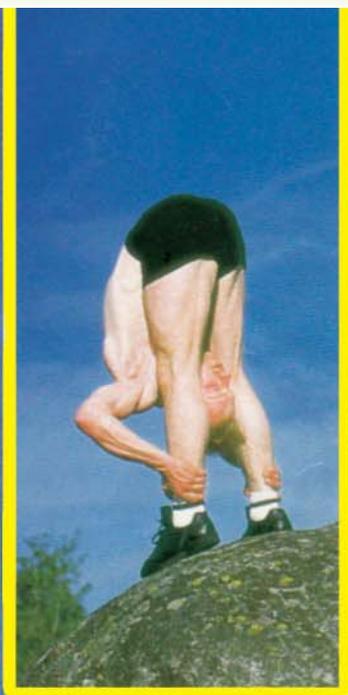
"Мы с оптимизмом смотрим на будущее сотрудничество и партнерство с АПВЕ"



На фото (слева-направо) вице-президент АПВЕ Андрей Чистов, генеральный директор РАВА Алан Ким, генеральный секретарь АПВЕ по международным связям Евгения Борщевская и руководитель Донецкого областного отделения АПВЕ Александр Иванов во время встречи на конгрессе WBA

РАСТЯЖКИ И ГИБКОСТЬ — ВАЖНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ В ПОДГОТОВКЕ БОЙЦА

Связки и сухожилия и мышцы имеют определенную эластичность, которую можно (и нужно) непрерывно совершенствовать, при условии регулярности занятий. Например, полезны давящие движения ногой, наклоны корпуса и другие упражнения на гибкость. Тренировки на растяжку и гибкость в единоборствах крайне важны, так как создают хорошую возможность не только проводить высокие удары, но и уходить от них. Кроме того, упражнения на растяжку затрагивают не только мышцы, но и суставы. А подвижные суставы - залог нанесения эффективных ударов с разворотом.



20-ЛЕТИЮ МОСКОВСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПОСВЯЩАЕТСЯ

Праздничный вечер, посвященный 20-летию со дня основания Федерации кикбоксинга г. Москвы состоялся в столичном центре боевых искусств. Поздравить юбиляров приехали руководители Федерации кикбоксинга России и большинства её региональных представительств; руководство Департамента физической культуры и спорта г.Москвы в лице заместителя руководителя Департамента А.Мишукова, начальника спортивно-методического отдела спортивного управления Москомспорта И. Зверевой, начальника отдела неолимпийских видов спорта А. Копылова, вице-президента АПВЕ А.Чистова, а также: А. Пилаш (Польша); ветераны московского кикбоксинга, чемпионы Мира и Европы среди любителей и профессионалов О. Жук, М. Тупицын, Д. Колымажнов, В. Кочановский, К. Нестеров, И. Иванов, С. Воробьев, А. Калегов.

Хочется отметить компании и их руководителей, которые поддержали проект празднования двадцатилетия МФК: Благотворительный фонд "Вымпел" (президент Э.В. Бендерский); ОАО "Судоремонтно-судостроительная корпорация"; ЗАО "Сомэкс";

ООО "Арташес-Транс", возглавляемая вице-президентом Федерации кикбоксинга России Ашотом Канцяном; Благотворительный фонд "Вымпел-Гарант"(президент В. Ю. Киселёв); ЗАО "ВИСМА" (генеральный директор В. А. Герюгова); ООО "Рэй-Спорт", возглавляемое Ю. В. Вишняковым; ЗАО "МЕТТЭМ-ТЕХНОЛОГИИ" и его генеральный директор В. А. Маслюков.



В рамках праздника была представлена великолепная шоу-программа, а также гости, которых было более 1000 человек, стали свидетелями боев любителей и профессионалов. Все бои были очень зрелищными и интересными. Однако хочется отметить поединок за кубок промоутерской компании "Профспорт", где московский спортсмен Сергей Липинец в отличном стиле выиграл у молдаванина Сергея Попа.

Праздник получился на славу и надолго запомнится, как спортсменам, так и спонсорам и почетным гостям московских соревнований.

Петр Новосильцев (Москва)
Фото Олега Бессудного



Организаторы и участники соревнований

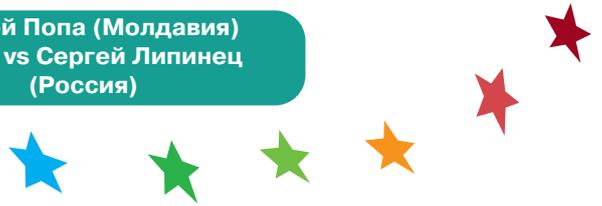
20-летию московской федерации посвящается



Владимир Тарасов
(г.Белгород) справа vs
Алексей Зайцев (г.Москва)



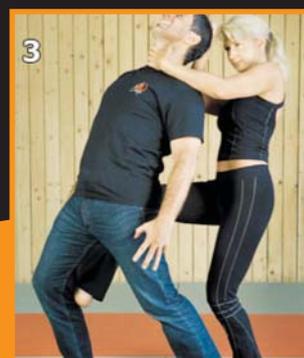
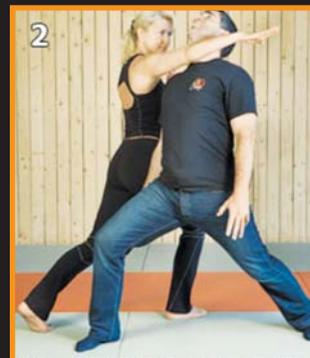
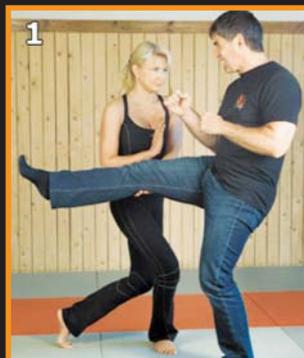
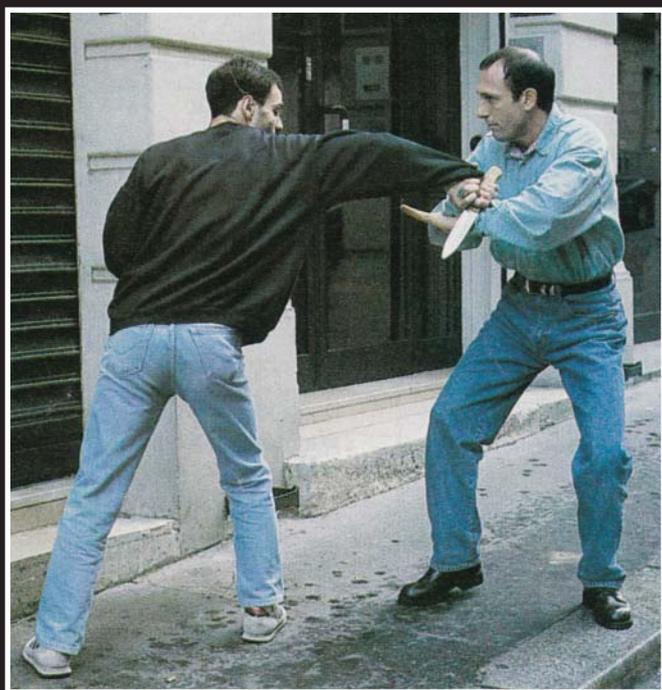
Сергей Попа (Молдавия)
слева vs Сергей Липинец
(Россия)



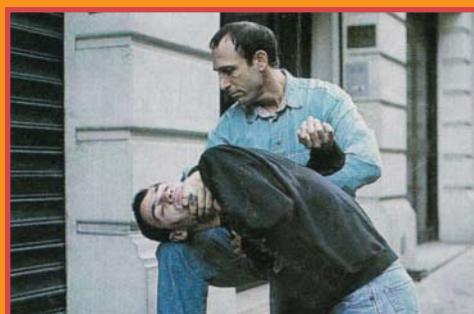
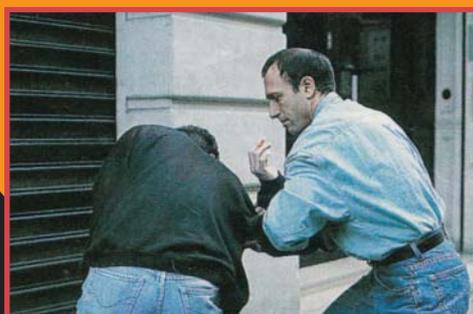
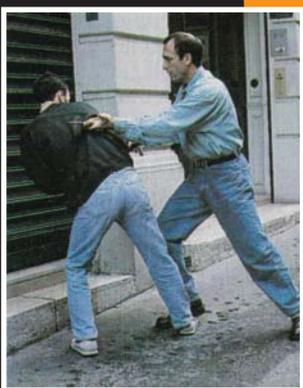
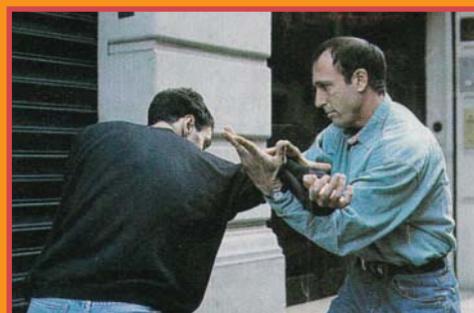
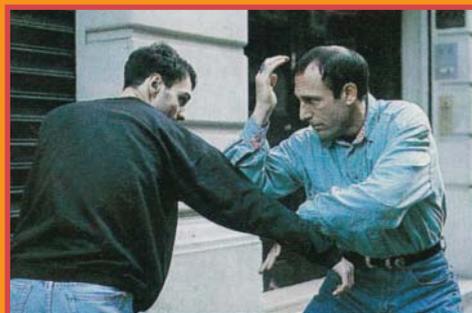
Расул Гамбари (Иран) слева vs
Дени Денисенко (Россия)



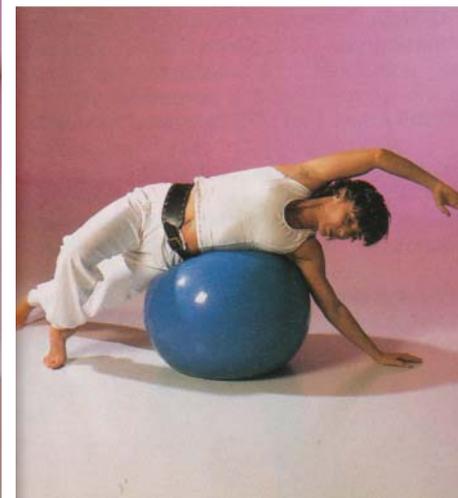
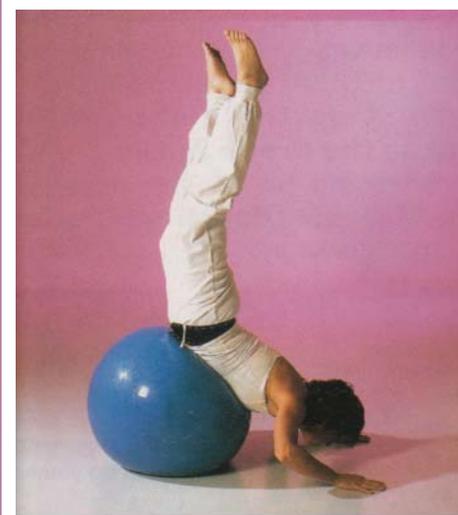
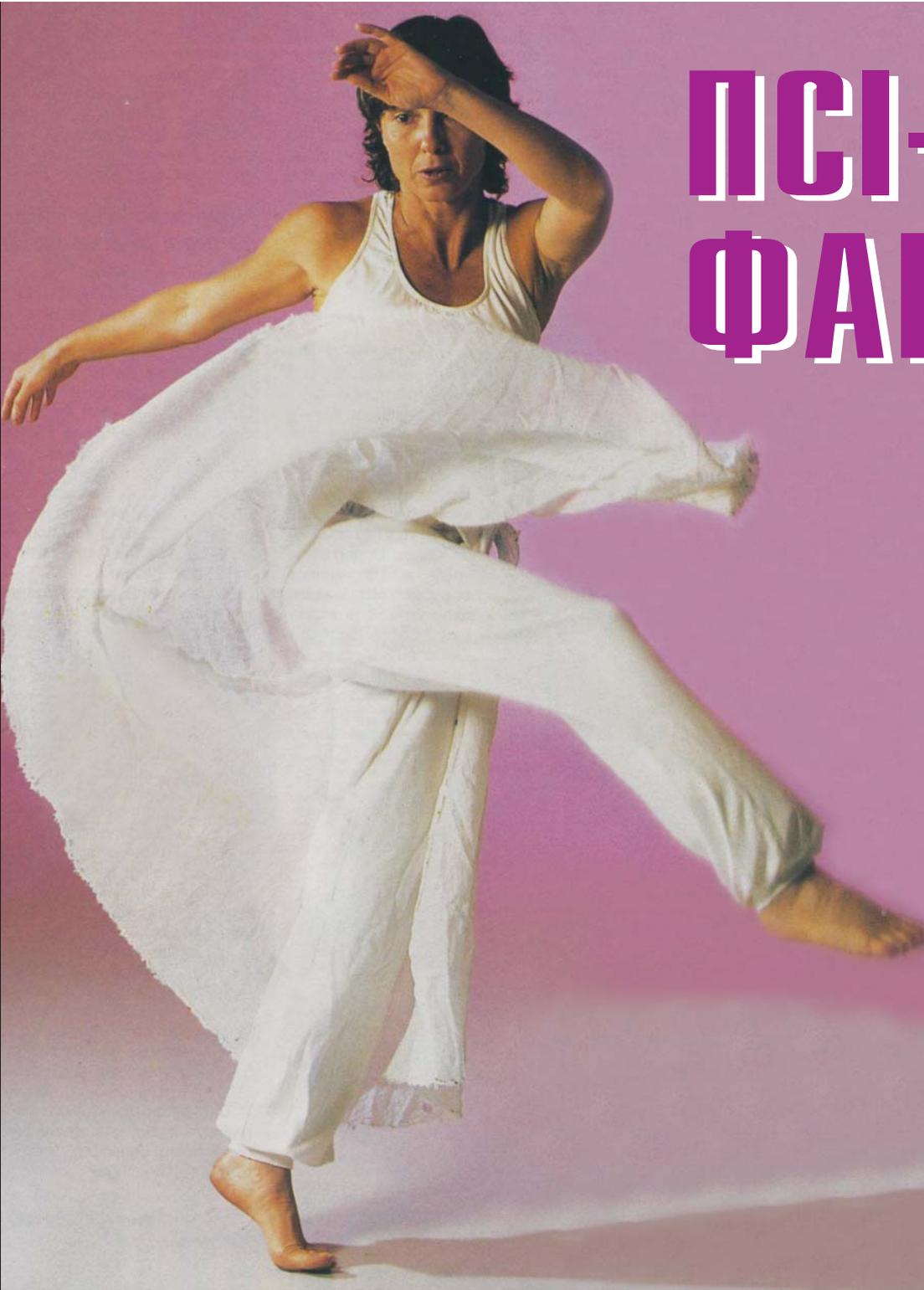
ТЕХНІКА РУКОПАШНОГО БОЮ



Ці прийоми
допоможуть захиститися
від нападників на вулиці,
й не тільки...



ПСІ-ФАКТОР



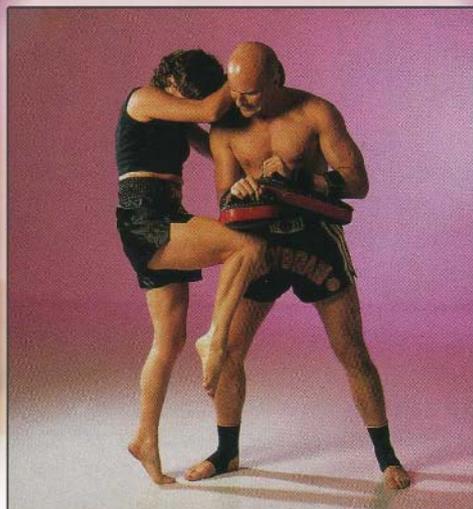
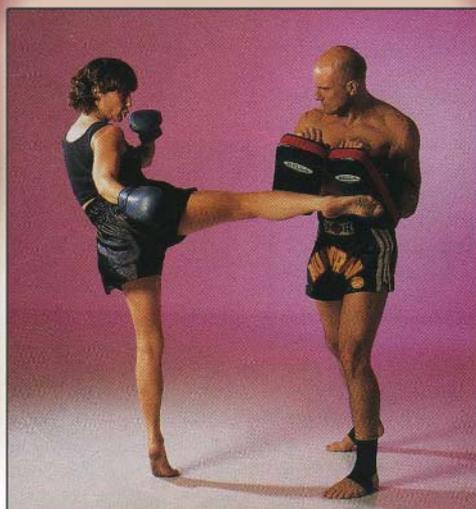
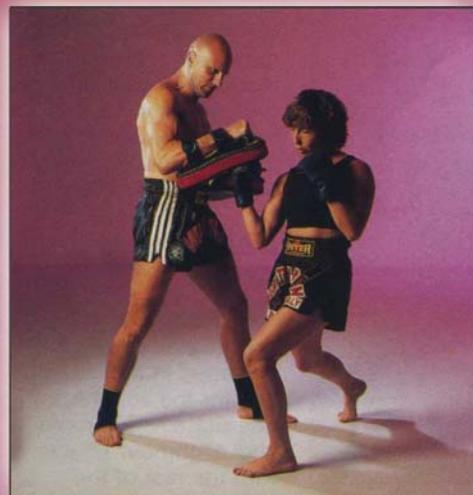
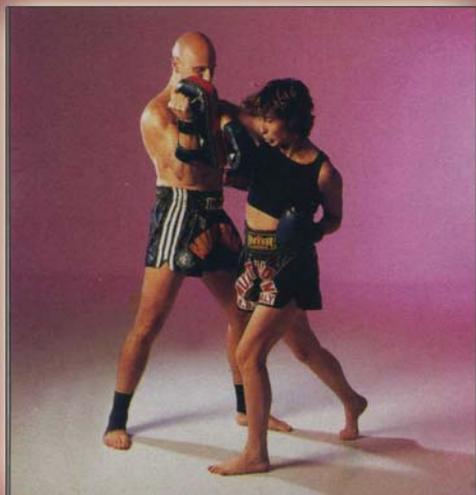
(Концепція тренувань і поглядів Рози Марії ДіСтефано)

Відомий італійський біоенергетик, спортивний психолог і інструктор муайтай 2-го рівня Роза Марія ДіСтефано висловлює різні цікаві думки та погляди на підготовку сучасного бійця у східних двобоях. Людина має щоденно розвантажуватися, як фізично, так і психолгічно, виконуючи спеціальні тренувальні вправи, - вважає сеньйора Роза. Поганим думкам та намаганням, невпевненості у своїх силах - немає місця. Психічна сила, або як її ще можна назвати - духовна сила, у розумінні такого міцного внутрішнього зосередження, поступово досягається у постійних тренуваннях (фізичні вправи, дихальні практики, медитація), а також завдяки вмінням по внутрішньому напруженні м'язів у "тандені" (центрі бадьорості внизу живота).

Однією з головних цілей розвитку психічної сили й витривалості у бойових мистецтвах є завдання переваги над суперником. Ким би не був ваш супротивник- вуличним хуліганом чи суперником на змаганнях, або ж партнером на тренуваннях - загартування й розвиток психіки є необхідною умовою не тільки успішного для себе бою, а й для збереження власної фізичної безпеки. Психічна сила також необхідна людині для подолання різних перешкод і високих навантажень.

Продовження на стор. 16

КОНЦЕПЦІЯ ТРЕНУВАНЬ РОЗИ МАРІЇ ДІСТЕФАНО



На цих світлинах, які будуть цікаві шанувальникам єдиноборств, ми пропонуємо вправи із спеціальної підготовки від романтика бойових мистецтв Рози Марії Дістефано.

(редакція висловлює щирю вдячність Маттео Фратіні(Італія) за наданий фоторепортаж).

Веб-сайт журналу "Мир єдиноборств" 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. № 1 (75) 2012. Свідоцтво про реєстрацію журналу КВ №2113 від 16.08.1996 р. видане Міністерством інформації України. Авторські права на видання захищені законодавством України © (свідоцтво №552 від 14.05.1997р). Наклад 2500 прим. Контакти з редакцією: e-mail: boralexandr7@mail.ru, egenia@voliacable.com моб. (066)385-44-71 Адреса для листів: 01034 м. Київ-34, а/с 5, Борщевському О.В. Редакційна рада журналу: Євгенія Борщевська, Станіслав Пронько, Андрій Чистов, Георгій Сільвестров, Павло Кіцько, Юлія Кравченко, Сергій Корецький, Віктор Камлов, Олександр Товстенко.

**Засновник і головний редактор журналу Олександр Борщевський.
Editor in-chief Alexandr Borshevsky**

