№ 23–24, ФЕВРАЛЬ–МАРТ 2023

БудоГлобал

ЖУРНАЛ ДЛЯ ГОТОВЫХ БОРОТЬСЯ И ЖИТЬ

В НОМЕРЕ:

НИКОЛАЙ СМИРНОВ
ВЛАДИМИР ЕРАШОВ
ДЖАХАНГИР ШАХМУРАДОВ
АНАТОЛИЙ МИТРОФАНОВ
АЛЕКСАНДР КАБАНОВ
АНДРЕЙ ВЕЛИКАНОВ
НИКОЛАЙ БУЧИН
НИКОЛАЙ КОРОТАЕВ
МАРИЯ ДАВЫДОВА
МИХАИЛ УХАНОВ
ВИКТОРИЯ ВОВК



BudoGlobal

Периодический иллюстрированный альманах Budo Global.
Журнал для готовых бороться и жить

Альманах выпускают:
© ОФСОО «Федерация современных боевых искусств России»
НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта

Адрес редакции:
188820, Ленинградская область, гп. Рощино, ул. Социалистическая, 19

Сайт:
budoglobal.info

Телефон редакции:
+7 903 333 3681
Телефон по распространению и рекламе:
+7 (3952) 65-85-37

Редакционный совет:

Марис Абилевс, Сергей Бакулев, Евгений Волколупов, Усман Дигаев, Александр Яковлев, Владимир Ерашов, Александр Иншаков, Софья Касьянова, Дмитрий Купка, Алексей Левицкий, Алексей Маслов, Камиль Мусин, Николай Немчинов, Сергей Павлюкевич, Александр Половинкин, Леонид Попов, Максим Поторокин, Александр Соловьёв, Борис Сушинский, Андрей Теляков, Джахангир Шахмурадов

Наблюдательный совет:

Игорь Сидоркевич (председатель, Россия), Елена Букина (Россия), Бахтиёр Розиков (Узбекистан), Яшузак Маметназаров (Туркменистан), Сантиаго Санчис (Испания), Джордж Бирман (США), Гордон Шеэлшер (Австралия), Моххамад Тахмасеби (Иран), Валентайн Морох (Нигерия)

Главный редактор:
Николай Смирнов (e-mail: smirnov@budorussia.com)

Заместитель главного редактора:
Александр Яковлев (e-mail: office@budorussia.com)

Технический директор, выпускающий редактор:
Дмитрий Рогов (e-mail: dr@budorussia.com)

Коммерческий директор:
Юрий Хряпин (e-mail: hryapin@budorussia.com)

Региональные шеф-редакторы:
Алексей Борисов (Самарская область), Николай Бучин (Екатеринбург), Мария Давыдова (Москва), Владимир Ерашов (Ростов и Ростовская область), Алексей Ефремов (Кемерово), Анатолий Митрофанов младший (Великий Новгород), Алексей Оводов (Вологда), Олег Строгонов (Челябинск), Турпал-Али Джабраилов (Чеченская Республика), Александр Чуфистов (Республика Марий Эл)

Направляемые материалы не рецензируются.
Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных материалов.
Мнение авторов статей может не совпадать с точкой зрения редакции.

Все материалы данного издания (в том числе оформление) являются объектами авторского права. Категорически запрещается копирование, распространение или иное использование информации как в электронном, так и в печатном виде, без документально оформленного согласования с правообладателем (редакцией).

СОДЕРЖАНИЕ

2 РЕДАКЦИОННАЯ

Ушедшие праздники, забытые традиции и современная жизнь.

4 КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ В СИСТЕМЕ «АКВАТИНТА»

В системе «Акватинта» нет защиты. Это звучит необычно для тех, кто занимается боевыми искусствами как видом спорта.

8 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СУДЕЙСТВУ ОК-КАТА ГОДЗЮ-РЮ (+ШОРИН-РЮ)

Наша задача — отделить от самого умелого всех, у кого мы обнаружим недостатки в самообороне!

12 ПРОБЛЕМЫ ДИАЛЕКТИКИ В АЙКИДО

В современном мире изменились запросы общества, а вместе с ними и требования к методам спортивной подготовки.

16 МЕДИЦИНА НА ПРИМЕРЕ КАЗАЧЕСТВА...

Попробуем на примере казачества рассмотреть медицинские аспекты в жизни воинов, вступающих в непосредственные столкновения с противником.

20 КОНЕЧНО, МОЖНО И РУБАНУТЬ, НО ВСЁ ЖЕ ЛИШЬ ОДНО НАЖАТИЕ... ЧАСТЬ 4

Эффективность керамбита стала причиной появления большого количества вариантов оружия самозащиты, использующих его преимущества...

30 НЕПОЗНАННАЯ МАГИЯ: ЧИСЛА

Название интригующее, правда? Но на самом деле хочется поговорить о магии окружающего нас мира. О том, что позволяет его описать и найти определённые закономерности.

36 СМБ ДЛЯ ВСЕХ ИЛИ ЧЕМ ПОЛЕЗЕН СОВРЕМЕННЫЙ МЕЧЕВОЙ БОЙ

Какую же пользу могут принести занятия СМБ и кому именно? На эти вопросы мы постараемся вам ответить.

50 СЭППУКУ

Сэппуку (харакири) — форма самоубийства, совершалась либо добровольно, либо в виде казни по приговору.

56 МЕНШИКОВ ИЛИ ТРОЦКИЙ? СОБЯНИН!

Путешествуя по Оби на катере тебя невольно охватывает удивительнейшее ощущение, точно листаешь страницы истории, где за каждым поселковым названием стоит множество легенд и приключенческих романов...

60 ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦА

Комплекс Сурья Намаскар, или, как его ещё называют, «Приветствие Солнца», очень популярен среди людей, практикующих йогу.

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НЕ ДЛЯ ПЕЧАТИ



Николай Смирнов
главный редактор
журнала Budo Global

Дорогие читатели!

За время нашей разлуки прошли два праздника — 23 февраля и 8 марта. Праздники, которые, невзирая на почти мифологическую историю их появления, в нашей стране отмечают с большим воодушевлением. А что делать — традиция! Да и как иначе можно выказать симпатию и уважение представителям другого вида человечества?!

И следуя ей, мы с удовольствием поздравляем мужчин с Днём защитника Отечества, а в наши дни этот праздник более чем актуален. Ну, а женщин с замечательным праздником — Днём весны, то есть, расцвета всего красивого и желанного — с 8 марта! Официальное название — Международный женский день, но на самом деле мы его в нашей стране всегда воспринимали как день любви. Как мудро замечено — красота нам нужна, чтобы полюбили, а любовь, это то, что остаётся, когда красота уходит.

Вообще, вопрос праздников чрезвычайно важен. Большей частью праздник это миф, актуальность и современность которого определяется отношением к нему государства и его жителей. Чем дольше живёт миф, тем сильнее, устойчивее и живуче само государство. «Слабость» современных праздников можно проверить — миф ещё не состоялся, а вот «старенькие» проверке уже не подлежат, если только государство не ломает их всей своей мощью.

«Правильные» и «старые» праздники защищают историю государства. Тот самый случай, когда «красота» уходит, а «любовь» остаётся. И здесь в самый раз перейти к истории нашей страны, в которой большинство читателей нашего журнала родились, и к её праздникам. То её разнузданное охаивание (другого слова не подобрать), ставшее официальным подходом в школах, новомодных и весьма не дешёвых гимназиях, ВУЗах, привело к самой настоящей трагедии.

Вы наверняка заметили, что многие из нас не могут понять причин нелюбви некоторых представителей молодёжи к нашей стране. Знакомые проблемы? Когда у взрослых с детьми начинают возникать сложные отношения, но не по вопросам поведения и учёбы, а мировоззренческие расхождения.

Позволю себе сделать маленькую ссылку... У входа в Стелленбосский университет (ЮАР) есть очень верная надпись: «Уничтожение любой нации не требует атомных бомб или использования ракет дальнего радиуса действия. Требуется только снижение качества образования и разрешение обмана на экзаменах учащимися. Пациенты умирают от рук таких врачей. Здания разрушаются от рук таких инженеров. Деньги теряются от рук таких экономистов и бухгалтеров. Справедливость утрачивается в руках таких юристов и судей. Крах образования — это крах нации».

Разваливая страну, начали разваливать образование. В новом изложении истории Советский Союз стал тюрьмой, вырваться из которой мечтали все порядочные (главное — умные и талантливые), а остальные люди жили в повальной, естественно, пьяной нищете и всё делали из-под палки. Гордиться такой страной нет повода, а объявленные жалкими заслуги советского периода лучше куда-то спрятать, ибо неприлично. Вообще, как утверждается, в жизни и тогда были светлые пятна, но расположенные исключительно на Западе и в Америке.

Сейчас подход ненамного изменился, лишь сместился фокус отрицания — ныне о своей современной стране говорить хорошо у некоторой части молодого поколения неприлично. Ты становишься неинтересным и примитивным. Конечно, к сожалению, есть основания быть недовольными. Все их знают, многие о них говорят. Но это НАШИ проблемы и решать их будем МЫ. Потому как если решать их будем не мы, то и страна больше не будет нашей. Нашей, не в смысле страной Абрамовича и к нему примкнувших, а именно нашей, где Абрамович такой же, как все. Может только у него есть проблемы, которых у абсолютного большинства нет — где держать деньги, чтобы не отсырели, ну и прочее, по мелочи.

Основное видится в том, что если мы все граждане одной страны и у всех есть права, то должно

исчезнуть, увы, очень заметное разделение на тех, кто имеет право быть наказанным и на тех, кто имеет право быть ненаказанным. Чтобы ленинское высказывание — «никому нельзя жить в обществе и быть свободным от него», стало реальностью. Кстати, нарушение этого принципа и привело к незавидному финалу советского периода нашего государства.

Тут аккуратно вернёмся к ныне забытому Дню Великой Октябрьской революции. Спокойно, без пены на губах, рассказов о репрессиях и каких-то рефлексий. Вспомним то, что принесла Советская власть, и то, что начинает забываться вместе с праздником 7 ноября и заменой его на невнятное 4 ноября — День народного единства. Извиняюсь спросить — кого и с кем?

А вот если про 7 ноября, то я имею в виду восьмичасовой рабочий день и обязательную оплату сверхурочных, а также охрану труда. Нет, это не про банду жадных инспекторов, собирающих деньги, а реальную, заботящуюся о трудящихся. Но это малая часть.

Вспомним про практически бесплатные путёвки в пионерские лагеря и детсады, дома отдыха и профилактории, бесплатные квартиры, медосмотры, образование, бесконечные кружки и секции. Вспомним про возможность быть услышанными власть имущими и какой-то обратной связи с ними же.

Обязательно вспомним про народный контроль! В той стране, которую мы потеряли, был праздник, который всем всё перечисленное и многое другое напоминал. Не уберегли праздник, и детям стало нечего рассказывать. Зато стало можно не стесняться, предлагая возможность быть избранной (кем?!) и оценивать своих холопов безмозглой и заносчивой сенаторше от Тувы (простите, тувинцы, это не к вам).

Видите, праздника не стало и многое в жизни изменилось. Даже неясно, что первично, что вторично.

Изменилось отношение и к Дню труда, к Первому мая. Тут же пропали фильмы о простых людях, если только их по ходу этих фильмов не убивают. Живу неплохо, много состоятельных знакомых, но мне становится порой неловко смотреть квартиры простых нынешних киногероев — двухэтажные, с «open air», и их шикарные дома. В своём окружении я у большинства такого не наблюдаю. А вот о том, как работать и творить, а не делить и потреблять, почти никто не рассказывает, а уж снимать фильмы с подобными сюжетами тем более никто и не пытается.

Потеряны ещё два праздника, восстановление которых было бы очень важным делом. Имеются в виду День пионерии и День рождения комсомола. Эти светлые праздники до сих пор радуют тех, кто встречал свою молодость вместе с этими организациями. Может что-нибудь стоит сделать этом плане и тогда не будет чувства тревоги о нашем будущем?

Очень бы хотелось, чтобы профессиональные праздники связывали настоящих профессионалов с базовым образованием. Особенно, если речь идёт о министрах. За исключением двух — трёх человек в правительстве, остальные учились другому. Результаты очевидны, увы.

Что беспокоит меня, и очень сильно, что к власти постепенно придёт поколение, для которого упомянутые праздники — это не праздники. Среди молодых много хороших и очень хороших людей, патриотов, но лишённые этих праздников они воспитаны на другом.

И кстати, меня давно раздражает название моего любимого города — Санкт-Петербург. Некто Собчак, муж упомянутой сенаторши, в его время протащил это название.

Но коснёмся немного истории. Это название — Санкт-Петербург, в своё время предложил Пётр Первый, тогда это было актуально. Затем оно изменилось до Петербурга, а во время Первой Мировой его изменили до патриотического — Петроград. И это было правильно.

Сейчас мы опять плавно вошли в противостояние с Западом. Может быть, настала пора вернуться к нашему, русскому названию — Петроград. Это, я уверен, будет правильнее. Хотя бытуют мнения вернуться к названию Ленинград, но, по-моему, это перебор. ■



КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ В СИСТЕМЕ АКВАТИНТА

В системе «Акватинта» нет защиты. Это звучит необычно для тех, кто занимается боевыми искусствами как видом спорта.

Попробую объяснить мотивацию подобной позиции всем, кто пытается овладеть не только внешними формами различных техник, но и наполнить эти формы внутренним содержанием и смыслами их применения. Для начала мы с вами попробуем разобраться в возможностях физического тела.

Рассмотрим ударные возможности наших рук. Попытайтесь создать напряжение (усилие) в теле и сделать ударное движение, а после сделайте то же движение из расслабленного состояния. Вы получите разный результат, который отразится как на силе и концентрации удара, так и на скорости его исполнения.

Чем сильнее тонус в теле (напряжение), тем слабее ударное действие. Когда напряжение тела очень высокое, удар превращается в толчок, поскольку из напряжения в динамике не может выйти концентрация, необходимая для удара. Получится только слабость — ненаполненное силовое движение, построенное на воле бьющего.

В преддверии нашего дальнейшего разговора это важный момент.

Теперь укрупнённо разберём вариации тонуса (напряжения) и то, как он влияет на применение и результаты ударной техники рук.

Для примера: вы встали в исходную позицию. Для многих это означает, что все элементы в теле приведены в «рабочее состояние». Вы готовы к поединку — как и положено в спорте.

АЛЕКСАНДР КАБАНОВ
Москва, Россия

Но если мы говорим не о спортивном поединке, а о реальном бое, то вам, как правило, никто не даст времени привести себя в «рабочее состояние». В момент атаки противника вы невольно окажетесь в том или ином положении, в различной степени напряжения, и в связи с этим не сможете эффективно применить вашу технику, максимально используя свой потенциал.

Теперь давайте вернёмся к исходной позиции и рассмотрим её возможности.

Первое, на что хотелось бы обратить внимание, это то, что любая позиция по сути своей консервативна (догматична). Если она будет недостаточно точна в положении к противнику, то следствием этому для вас, как минимум, будет неэффективная техника. Второй момент — поскольку мы в данном случае говорим о технике рук, то любая исходная позиция рук — это уже тонус в теле. Любая позиция включает режим ожидания, а это тоже дополнительный тонус. Напряжение (тонус) будет усиливаться, если вы к тому же находитесь в неподвижной позиции. В итоге вы, ничего не сделав, сжигаете свою энергию, лишая себя сил. Это общая «болезнь» всех спортсменов.

Можно добавить, что внешняя форма без понимания её содержания забирает в бою не только энергию, но и силу. И самое главное — время, которое является мерилом результата поединка.

Просто задумайтесь, сколько времени уходит на прелюдию удара и сам удар. Разделите это время на две составляющие. Во многих системах спортивных боевых искусств это несоизмеримая пропорция. Если на удар приходится единица времени, то прелюдия к этому удару занимает до трёх единиц времени.

Учитывая и осознавая все вышеперечисленное, в системе «Акватинта» считается нецелесообразным выстраивать защиту от атакующих действий, выполненных в таком формате.

Мои ученики часто спрашивают меня, как в таком случае строится атака и в какой момент она должна начинаться. Я предлагаю им посмотреть, как сходит лавина с гор, какое у неё начало и какой результат.

Начало атаки должно происходить за миг до того, как в вашем теле появится напряжение, до того мгновения, как вы вошли в режим ожидания. Это возможно только в том случае, когда вы находитесь в «состоянии пустоты», когда в вашем теле нет напряжения и одновременно вы не расслаблены. Это особое ментальное состояние, которое практикуется в системе «Акватинта». Целая наука, определяющая, что первично — рука или тело, что такое наполнение ударной конечности и как это происходит в динамике.

Что даёт «состояние пустоты», видно из графика, приведённого далее. В нём приведены результаты исследования удара прямого действия (без реверса, то бишь, без прелюдии), где:

1. **Удар из исходной позиции (полное сосредоточение и собранность);**
2. **Удар из исходной позиции через расслабление;**
3. **Удар из «состояния пустоты».**

Из графика видно, что удар из «состояния пустоты» быстрее в полтора раза, чем удар из исходной позиции, и в три раза быстрее, чем удар из исходной позиции через расслабление. По силе он равен удару из исходной позиции через расслабление, и почти в два раза сильнее, чем удар из исходной позиции, который при повторении имеет тенденцию затухать.

График сравнения потенциала ударов рук



Хотелось бы сделать особый акцент на значении времени при использовании техники. В боевых искусствах со спортивным уклоном этому уделяют мало внимания.

В системе «Акватинта» классность бойца во многом определяется именно этим параметром. Стартом — точкой отсчета времени — является звук «и». Это время, равное 1/2 секунды. Отсюда начинается определение эффективности техники.

Идёт восприятие времени как материи, способной сжиматься и растягиваться в зависимости от состояния бойца, выполняющего технику. Очень высокие требования. Очень тонкая работа, направленная на избавление от всего лишнего, что мешает достигнуть результата в 1/2, 1/4, 1/8 «и», почувствовать и принять решение за «миг» — 1/4 от 1/8 «и».

Это перестаёт казаться фантастикой, если руководствоваться принципом «если ты видишь удар — ты его уже пропустил».

В другой приведённой схеме раскрыт ресурс возможностей ударной руки из разных базовых позиций во временной промежуток, равный «и», с учётом энергетического сброса и наполнения.

Стоит также обратить внимание на траектории ударной техники. Если мы посмотрим бои, которые сегодня демонстрируют мастера спортивных боевых искусств, то вся их ударная техника строится по внешним дугам. Ударное движение по внешней дуге занимает больше времени, чем по внутренней. Кроме того, как правило, внешняя дуга в ударе предполагает прелюдию — реверс. Человек, выполняющий удары по внешней дуге, в своей атаке раскрыт, и в реальном бою является неплохой мишенью для тех, кто может работать в «состоянии пустоты». ■

Возможности ударной техники одной рукой за временной промежуток равный «И»



„ЕСЛИ НЕ ЗНАЕШЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ - ДЕЛАЙ ШАГ ВПЕРЁД!“

КОДЕКС БУСИДО

ЖУРНАЛ ДЛЯ СИЛЬНЫХ
ЖУРНАЛ ДЛЯ ВОЛЕВЫХ
ЖУРНАЛ ДЛЯ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫХ

МЫ РОДОМ ИЗ САМБО

„ЕСЛИ НЕ ЗНАЕШЬ, ЧТО СДЕЛАТЬ ПОЛЕЗНОГО - ОТКРОЙ НАШ ЖУРНАЛ“

РЕДКОЛЛЕГИЯ BUDO GLOBAL



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СУДЕЙСТВУ ОК-КАТА ГОДЗЮ-РЮ (+ШОРИН-РЮ)

В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ВИДУ СПОРТА ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ

АНАТОЛИЙ МИТРОФАНОВ
Великий Новгород, Россия

Прежде чем приступить к судейству на соревнованиях, необходимо для себя прояснить три важных вопроса…

1. Что такое ката каратэ?

Ката — это боевые приёмы самообороны, собранные в единый комплекс для удобства запоминания, самостоятельной отработки и дальнейшей передачи знаний самообороны своим последователям.

2. Что делает спортсмен на площадке для соревнований?

Спортсмен выходит на площадку для демонстрации перед зрителями и судьями своей готовности к самообороне посредством выбранного им ката.

3. Что делает судья на площадке для соревнований?

А вот тут для большинства судей кроется сложность в понимании своей основной задачи. Судья — это экзаменатор, который должен найти недостатки в самообороне спортсмена и оценить эти недостатки, переведя их на язык цифр. Некоторые старшие судьи говорят: задача судьи — выявить сильнейшего… Но они не поясняют как этот выбор сделать! А ведь всё просто — при построении всей категории мы считаем, что перед нами ВСЕ сильные и умелые в самообороне каратэки!

Наша задача — отделить от самого умелого всех, у кого мы обнаружим недостатки в самообороне!

Итак, приступаем к отделению менее умелых в самообороне от самого умелого в данной категории; для удобства понимания — судим «Финал»:

1. При выходе спортсмена на площадку мы оцениваем его настрой (Заншин), знание этикета, его уважение (Рэйги) к зрителям, соперникам и судьям. Оцениваем поклон, чёткость шага, правильность выбранной позиции для начала демонстрации ката.

Если всё выполнено чётко и правильно, с выраженным настроем на победу, мы уже ставим в уме наивысшую оценку в данном круге.

Если это финал — ставим в уме «базовую» оценку 9,0.

Если спортсмен недостаточно продемонстрировал свой «Заншин» небрежным выходом на площадку, уважение «Рэйги» — символическим кивком судьям, и встал где придётся — снижаем «базовую» оценку на 0,1-0,2 балла. Вы скажете, что всё равно это очень высокая оценка, но как может быть иначе, если мы ещё не увидели других действий спортсмена и его пока не за что штрафовать!

Наша «базовая» оценка максимально может снизиться до 8,8 балла.

2. При демонстрации ката, мы должны помнить, что каратэ это прежде всего умение защитить себя с помощью преимущественно резкого отбива удара противника (Шорин-рю) или его чаще мягкого отведения в сторону (Годзю-рю) с линии атаки. Все защитные действия делим на три группы по традиционно сложившимся уровням: Джодан, Чудан и Гедан.

Если защита по всем трём уровням была продемонстрирована правильно, оставляем наивысшую оценку. Но чаще всего мы видим некоторые недостатки в защите, демонстрируемой спортсменом, и каждый недостаток мы оцениваем понижением «базовой» оценки на 0,1 балла. Но необходимо помнить, что за одну и ту же защиту, на наш взгляд демонстрируемую недостаточно правильно, мы снижаем оценку однократно, ведь это одна и та же недоработка спортсмена.

Наша «базовая» оценка максимально может снизиться до 8,5 балла.

3. Кроме демонстрации умения защиты спортсмен должен продемонстрировать умение атаковать (делать больно) предполагаемого противника с помощью ударов руками.

При всём разнообразии ударов, демонстрируемых в ката, их можно условно поделить на удары, которые наносит прямой кулак (Цуки), перевёрнутый кулак (Уракен), локоть (Хиджи Учи). Очень важно, чтобы всем было понятно, что это удар, наносимый резко, сильно, от начала и до конца траектории! И в обоих случаях удары производятся с включением усилия бёдер и таза спортсмена, с выдохом в момент завершения удара!

Если мы всё это увидели, оставляем «базовую» оценку, которую мы в уме выставили за предыдущие действия спортсмена.

Если мы видим недостаточно сильные и неправильные удары, понижаем «базовую» оценку (уже выставленную в уме ранее) на 0,1 за каждую линейку ударов.

Наша «базовая» оценка максимально может снизиться до 8,2 балла.

4. Кроме ударов руками спортсмен должен продемонстрировать умение наносить удары ногами.

Удары ногами мы можем разделить на: удары выпрямлением ноги вперёд (Мае Гери), удары выпрямлением ноги вбок (Ёко/Йоко Гери), удары коленом (Хиза Учи), и значительно реже присутствующие в ката удары по дуге — обычно это удары внутренней стороной стопы (Микацуки Гери).

Все эти удары должны демонстрироваться в устойчивом положении, когда опорная нога опирается на всю стопу, без отрыва пятки от пола, выдох в конце удара. Удары ногами в окинавском каратэ наносятся в средний или нижний (пах или колени) уровни! За исключением удара по дуге все остальные удары ногами должны производиться с выпрямлением колена ударной ноги. Очень редки исключения в ударах «Мае Гери», производимых в нижний уровень (Годзю-рю). Если мы не видим нарушений в технике ударов ногами — оставляем ранее выставленную «базовую» оценку.

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НЕ ДЛЯ ПЕЧАТИ

Если мы увидели недостаточно правильно и сильно производимый удар, понижаем «базовую» оценку на 0,1 балла.

Напоминаю: понижение за один и тот же неправильный удар может быть только однократно!

Наша «базовая» оценка максимально может снизиться до 7,9 балла.

5. Хорошая защита и сильные удары возможны только в устойчивых и правильных стойках! Условно стойки мы можем поделить на:

1. с согнутым передним коленом (длинные или короткие);
2. с согнутым задним коленом (длинные или короткие);
3. с согнутыми обоими коленями (широкие или узкие).

Передняя стопа развёрнута строго вперёд, по направлению линии атаки! При этом положение задней стопы может быть параллельно передней, но может быть развёрнуто вовнутрь или наружу.

В оценке качества стоек прежде всего должны проявиться знания самого судьи! И, конечно же, знания судьи, отвечающего за демонстрируемый стиль.

Наша «базовая» оценка максимально может снизиться до 7,6 балла.

6. Передвижения в ката. Тема очень сложная и нет…

Перестановки ног могут быть быстрыми (чаще в Шорин-рю) а могут быть плавно скользящими, без отрыва пятки от пола (чаще в Годзю-рю). Перестановка ног может быть только с постановкой стоп вперёд, назад или в сторону, а может быть со скольжением второй стопы (Суриаши). Но в любом случае это решительно производимое действие, с хорошей устойчивостью на протяжении всего движения. Не должно быть высокого подъёма быстро переставляемой стопы!

Исключения редки, чаще всего при медленном движении вперёд (Шорин-рю) или резком продвижении вперёд (Годзю-рю).

Наша «базовая» оценка максимально может быть понижена до 7,4 балла.

7. Выставив в уме «базовую» оценку (надеюсь, не такую максимально низкую, как я выставил за каждый недостаток в демонстрируемом умении самообороны) мы «пытаемся» добавить к минусам «штрафные баллы» за заминки-остановки, потери устойчивости-равновесия, полное отсутствие «Киай».

Подвожу итог моих рекомендаций:

1. Грамотный судья должен сам быть высококвалифицированным в знаниях техники, и желательно иметь уровень ранга (Дан) не ниже ранга оцениваемого им спортсмена!

2. Во время демонстрации спортсменом ката в голове судьи должен начать работать счётчик — вроде счётчика такси, но только в обратную сторону, постепенно снижая оценку!

3. Перед выходом следующего спортсмена на площадку судья должен «выкинуть из головы» картинку демонстрации предыдущего спортсмена. Никогда не нужно сравнивать спортсменов между собой!

4. На всякий случай! Все рекомендации, о которых я написал, это только самые основные моменты техник, видимые специалистам не высочайшего уровня, но достаточные для судейства соревнований. Есть ещё множество тонкостей и нюансов стилевых техник, доступных только для понимания Мастеров, регулярно занимающихся на Окинаве в Хомбу Додзё Школ Шорин-рю Каратэ и Годзю-рю каратэ.

P.S. Спасибо за помощь в подготовке данных рекомендаций Богдану Курилко, российскому представителю Федерации Традиционного Окинавского Годзю-рю Каратэ-до, ученику Хигаонна Морио 10-й Дан, Ханши.











ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НЕ ДЛЯ ПЕЧАТИ





ПРОБЛЕМЫ ДИАЛЕКТИКИ В АЙКИДО

НИКОЛАЙ БУЧИН
Екатеринбург, Россия

Этимология термина «айкидо» означает на русском языке следующее: «ай» — гармония, «ки» — духовная сила, «до» — путь (одна из наиболее важных категорий японской философии, которая означает нравственное поведение и основанный на морали социальный порядок). Под айкидо обычно понимается японское боевое искусство «будо», эффективная система самообороны, синтезированная из различных боевых искусств. Айкидо как боевое искусство включает в себя ряд важных философских принципов, о которых и пойдёт речь далее.

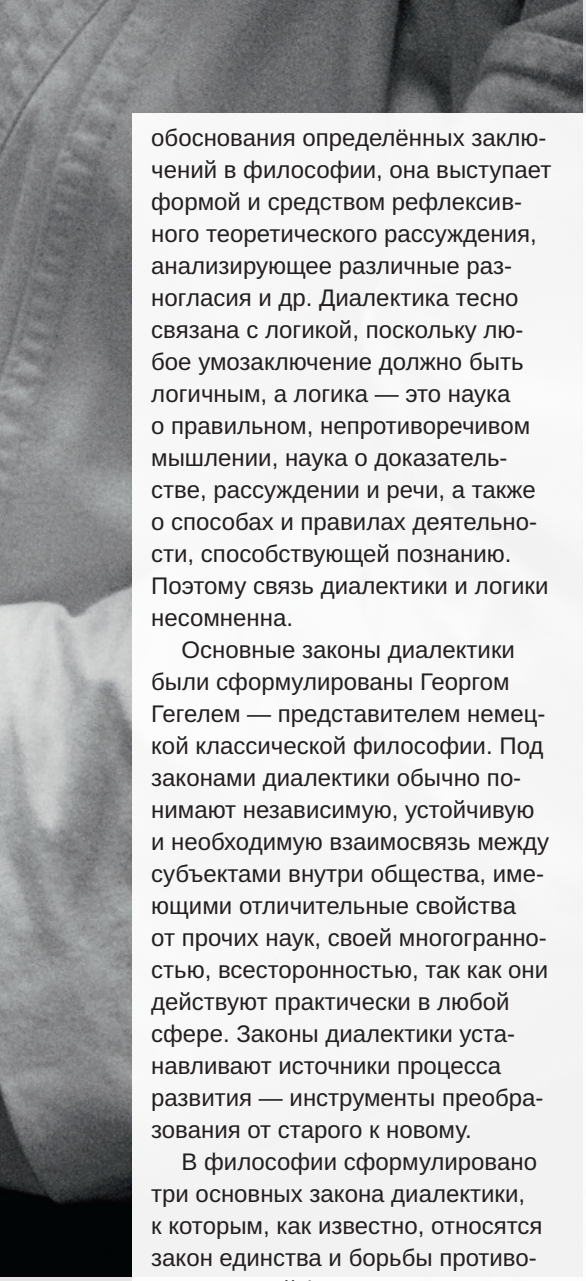
Как когда-то сказал Л. Н. Толстой:
«*…нужно непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым морально*».

Вообще, следует обратить внимание на то, что научные исследования, посвящённые философии спорта вообще, и немногочисленные работы по философии айкидо обращены к воспитанию личности с разных её сторон, но чаще всего духовно-нравственному воспитанию.

Проблемы Востока — Запада в контексте культурно-исторического процесса анализирует в своих работах Наталья Леонидовна Богомазова. Она акцентирует внимание на формировании нового типа личности с «…социальной адаптированностью, интеллектуальным потенциалом, психологической устойчивостью, …чувством долга перед Родиной, честью»; на воспитание у личности чести, долга, морали, что является основой этического кодекса чести людей, занимающихся восточными видами единоборств, в частности, айкидо, буси-до и др.

Современное развитие спортивной инфраструктуры даёт неограниченные возможности для регулярных занятий профессиональными или любительскими видами спорта. Оптимальные условия для развития традиционными видами боевых искусств, спорта высших достижений, массового спорта и спортивного досуга для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Для эффективного использования этих ресурсов и достижения результатов требуется диалектический анализ айкидо.

К понятию «диалектика» есть несколько подходов: это и искусство грамотного спора, и способ



обоснования определённых заключений в философии, она выступает формой и средством рефлексивного теоретического рассуждения, анализирующее различные разногласия и др. Диалектика тесно связана с логикой, поскольку любое умозаключение должно быть логичным, а логика — это наука о правильном, непротиворечивом мышлении, наука о доказательстве, рассуждении и речи, а также о способах и правилах деятельности, способствующей познанию. Поэтому связь диалектики и логики несомненна.

Основные законы диалектики были сформулированы Георгом Гегелем — представителем немецкой классической философии. Под законами диалектики обычно понимают независимую, устойчивую и необходимую взаимосвязь между субъектами внутри общества, имеющими отличительные свойства от прочих наук, своей многогранностью, всесторонностью, так как они действуют практически в любой сфере. Законы диалектики устанавливают источники процесса развития — инструменты преобразования от старого к новому.

В философии сформулировано три основных закона диалектики, к которым, как известно, относятся закон единства и борьбы противоположностей (раскрывает источник развития); взаимосвязи (перехода) количественных изменений в качественные (раскрывает механизм, форму развития); отрицания отрицания (раскрывает направление развития).

Действие законов диалектики попытаемся продемонстрировать на примере боевого искусства айкидо, которое уходит корнями в единоборства старых восточных школ, что на данный момент имеет глубокие корни традиционной подготовки. До недавнего времени в традиционном стиле айкидо айкикай проводились только аттестационные испытания и показательные выступления — эмубукай. Однако современные реалии внесли изменения в мир айкидо. Были разработаны и введены в применение правила вида спорта «айкидо». И на данном этапе мы можем наблюдать как традиционную, так и спортивную составляющую айкидо.

Анализ научных источников показал отсутствие методологических и теоретических концепций айкидо. Большинство методических и учебных пособий сводится к освоению основных техник на начальном уровне, базовых понятий и принципов, в основе которых лежат идеи восточной философии. Уделяется внимание духу айкидо, в котором техническое мастерство и моральное воспитание неотделимы. На наш взгляд, следует продолжить научное исследование айкидо в направлении поиска философских основ данного вида боевого искусства и спорта.

В основе закона единства и борьба противоположностей лежит идея противоположных основ, которые представляя нечто целое, единое, находятся в отношении противоречия друг к другу, и развитие осуществляется там и тогда, где и когда происходит разрешение назревшего противоречия. Какова же связь данного закона и развития айкидо, как противоречивого и одновременно гармоничного вида боевого искусства, как спортивного искусства?

Говоря кратко об истории, следует обратить внимание на то, что айкидо зародилось в 1920 году в Японии благодаря деятельности Морихэй Уэсиба, который открыл школу в Токио и назвал свой стиль айкибудо. Уэсиба занимался изучением различных видов старинных видов боевых искусств, поэтому айкидо, как уже было сказано, своими корнями уходит в единоборства старых школ. В юности он занимался в Токио Дзю-дзюцу (школа Кито-рю) и искусством фехтования (школа Синкаге-рю). Позже, переехав на остров Хоккайдо, стал учеником Сокаку Такеда и занялся изучением Айки-дзю-дзюцу (школа Дайто-рю). Принципами этой школы было высокое техническое мастерство с жёстким применением против нападающих, используя физическую силу.

В течении ряда лет менялись названия и принципы преподавания, и только после войны Морихэй Уэсиба назвал свой стиль «айкидо». Но это уже было новое боевое искусство, основывающееся на формировании личности, принципах гармонии и миролюбия, пришедших на смену жёсткому, бескомпромиссному Айки-дзю-дзюцу. Эти принципиально противоположные отличия вызвали большую критику у приверженцев Дайто-рю и других направлений айки-дзю-дзюцу. Айкидо не является системой противоборства нападающему и по существу не является боевым единоборством, поскольку не руководствуется в своих действиях принципом победить, подавить, уничтожить противника. В этом противостоянии состоит суть и проявление, и действие закона единства и борьбы противоположностей.

Айкидо не является боевым видом спорта (хотя и включает спортивные элементы) — то есть, в нём не так важен результат действия, сколько, каким способом этот результат был достигнут. И в этом также проявляет себя обозначенный закон диалектики.

Исторически принцип «Дзюцу» (воинские искусства) возник в суровой обстановке ведения средневековых войн, где жизненно важным было уничтожение противника. Принцип «до» (воинские принципы — пути) сложился в послевоенной обстановке, когда был введён запрет в Японии на занятия боевыми искусствами. Он представлял больше систему физического воспитания, методов самообороны и духовного развития. Противоречие принципов привело к обоюдной критике айки-дзю-дзюцу и айкидо.

В современном мире изменились запросы общества, а вместе с ними и требования к методам спортивной подготовки.

В 1998 году было создано спортивное направление — универсальное айкидо. Оно вошло в противоречие с традиционным айкидо из-за принципиально противоположных взгля-дов на концепцию развития айкидо. В отличие от традиционного айкидо универсальное ставит своими задачами развитие соревновательной системы, с помощью спорта возвращение к истокам боевых искусств, восстановление прикладного характера технических приёмов, применение прогрессивных спортивных методик, повышение мотивации занятий, введение айкидо в один ряд с признанными во всём мире боевыми искусствами.

Но при всём различии взглядов остаётся общий арсенал технических действий и приёмов, который преподаётся в этих боевых искусствах согласно своим сформированным методикам и принципам.

Смысл закона перехода количественных изменений в качественные состоит в том, что если происходят накопление количественных изменений, то на определённом этапе произойдут перемены и в качестве данного объекта. Поскольку качество не может изменяться постоянно, то наступает момент, когда перемены в качестве могут прийти в относительно стабильное состояние. На примере любого спорта, боевого искусства совокупность знаний, умений, приобретённых в процессе длительных тренировок личность обретает силу не только тела, но и духа.

Специфическими средствами тренировки в айки-дзю-дзюцу, характеризующихся активной силовой и двигательной деятельностью, являются практические приёмы рукопашного боя, как с оружием, так и без него. В айкидо широко распространены удары в уязвимые точки тела, после чего следует захват и обезвреживание атакующего жёсткими мерами. Классический метод тренировок айки-дзю-дзюцу, когда учитель тренирует ученика индивидуально, характеризует метод традиционного направления. Данный метод обучения гарантирует высокий уровень технического мастерства учеников, чего нельзя достигнуть при групповом методе тренировок. Недостаток этого метода — небольшое количество учеников. Главные общепедагогические методы — это наглядный метод (в виде показа технического действия, приёма) и повторный метод. Ограниченное количество методов не даёт комплексной подготовки учеников.

Специфическими средствами тренировки в айкидо, характеризующихся неторопливыми естественными движениями, которые не требуют применения излишней физической силы.

В айкидо не принято атаковать без предупреждения — обычно партнёр сообщает о способе атаки и атакует, а вы принимаете необходимые меры защиты. Атакующему не следует оказывать чрезмерное сопротивление, когда на нём проводят приём, для профилактики травматизма. Тренировочный эффект возникает, если нападающий и защищающийся сотрудничают и двигаются так, что ваши намерения понятны партнёру.

Айкидо по существу не является боевым видом единоборства, поскольку не руководствуется в своих действиях принципом победы над противником, к тому же исключение реальных ударов руками и ногами из его технического арсенала выводит айкидо за пределы практических стилей рукопашного боя. Преподаваемое посредством группового метода айкидо служит целям воспитания здравомыслия, гармоничного и здорового тела, в котором живёт здоровый дух.

В традиционном айкидо также присутствует ограниченное количество общепедагогических методов, таких как наглядный (в виде показа технического действия) и повторный. Это отражается на низкой эффективности комплексной подготовки учеников.

Специфическими средствами спортивного направления универсального айкидо представлены несколько спортивных дисциплин.

Задача дисциплины демонстративных видов показать весь многообразный спектр приёмов, всю их красоту, динамику и зрелищность.

Задача прикладных видов — демонстрация эффективности приёмов в максимально приближенных условиях к реальному бою.

В методиках спортивного направления применяется весь спектр современных прогрессивных спортивных методик.

К общепедагогическим относят словесные методы, такие, как рассказ, описание, беседу, анализ, задание, оценку, команду, подсчёт, аутогенную тренировку, идеомоторную тренировку, а также наглядные методы в виде демонстрации видеоматериалов, плакатов и макетов, и другое.

К практическим методам относятся строго регламентированные упражнения, целостный, расчленённо-конструктивный, сопряженного воздействия, равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный.



Использование такого широкого подхода методов подготовки позволяет значительно повысить эффективность комплексной подготовки спортсменов. Однако в гонке за высокими спортивными результатами не стоит забывать о духовно-нравственных принципах айкидо: милосердии, прямоте, мужестве, доброте, вежливости, искренности, чести, верности долгу, скромности, уважении, самоконтролю, доброжелательности. В законе перехода количественных изменений в качественные наиболее ярко проявляется сущность духовных, нравственных принципов айкидо.

Там, где новое знание постоянно отрицает старое и, в результате, становится на его место, однако со временем также превращается в старое и опровергается более

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕ
НЕДЛЯ ПЕЧА



новым, находит отражение в диалектическом законе отрицания отрицания.

Айки-дзю-дзюцу довольно долгое время незыблемо существовало с точки зрения принципа «дзюцу» — победы над противником.

Но изменились времена, а вместе с ними поменялись запросы общества и методы обучения боевым искусствам. И в этом направлении появилось новое боевое искусство айкидо, которое было не согласно с принципами силового и жёсткого ведения поединка до победы. Предложив концепцию развития формирования личности на принципах миролюбия и гармонии, взамен жёсткому и бескомпромиссному боевому искусству.

Современное развитие спортивной инфраструктуры способствует выходу на арену новых видов спорта. В социальном аспекте выявлена по-требность общества в подготовке спортсменов высокого класса, что способствовало появлению спортивных направлений в айкидо, которые категорически не согласны с главным принципом традиционного айкидо — отказа от проведения соревнований.

Одно из направлений спортивного айкидо — универсальное айкидо. Это новый современный и востребованный вид спорта, разработанный российскими специалистами, который начинает своё бурное развитие по всему миру. Идея универсального айкидо — соревновательная система, нацеленная на обучение спортсменов навыкам самообороны, восстановление прикладного характера технических приёмов, возвращение к истокам боевых искусств, повышение мотивации и признание его как полноценного боевого искусства. Таким образом, и в этом законе можно найти отражение теории и практики айкидо, обнаружить вектор его дальнейшего развития при неизменных принципах духовно-нравственной составляющей в процессе воспитания спортсмена, бойца айкидо.

Представленный материал позволяет проанализировать развитие айкидо через призму законов диалектики, что в свою очередь даёт понимание об истории возникновения и развития айкидо, его нынешнем этапе развития и перспективах его развития в будущем. ■

НИКОЛАЙ КОРОТАЕВ
Москва, Россия



МЕДИЦИНА

В ПРЕЛОМЛЕНИИ К ВОИНСКОМУ ИСКУССТВУ НА ПРИМЕРЕ КАЗАЧЕСТВА

Начнём мы издалека, приняв за точку отсчёта Древнюю Грецию — шумеро-аккадскую, вавилонско-ассирийскую, индийскую, египетскую и китайскую цивилизации оставим в стороне. Древние греки имели вполне сложившийся взгляд на мироздание и место в нём человека. Натурфилософия определяла принципы их жизнедеятельности, выделяя добродетели и пороки, определяя главные цели и оценивая степень неопределённости судьбы.

Среди обычных греческих граждан находились люди, способные оказывать другим эффективную помощь при заболеваниях и травмах. Некоторые из них, обладая организационным талантом, образовывали свои школы, обучающие учеников основам искусства медицины и передающие свой опыт другим поколениям. «Отец медицины» Гиппократ, создавший одну из самых известных школ, рассматривал её как практический вид натурфилософии.

Постепенно, столетие за столетием, вырос огромный Храм Медицины, заполненный множеством комнат с восседающими в них специалистами, облачёнными разными регалиями признания своих заслуг. Комнаты хирургов, акушеров, терапевтов и стоматологов заняли его основное пространство. Гигиенисты были вытеснены в соседствующее Храмовое здание и стали заниматься оценками влияния природных факторов вместе с физиками, химиками и социологами.

В самом же медицинском Храме нашлись комнаты для редких узкопрофильных специалистов, ограничивающих свою сферу деятельности одним человеческим органом или функциональной системой. Нет сомнения в том, что необходимость в них всегда была велика, особенно в тяжёлых случаях развития патологии, но недооценка важности цельного (холистического) подхода иногда приводила к ошибочной тактике и стратегии лечения.

Возникшие неожиданно термины «тактика» и «стратегия» приближают наше рассуждение к ещё одному направлению древнегреческой медицины — медицины военной. Как показала история, люди и в последующем за Троянской войной периоде с охотой и без неё воевали с неистовым упорством, пренебрегая первой библейской заповедью.



Необходимость в пополнении багажа военной медицины с тех пор была и остаётся для всех очевидной. Воспитание мужества и стойкости будущих героев начиналось с раннего детского возраста. Уже к семи-двенадцати годам они усваивали общедоступные знания и навыки также и в области военной медицины, а к моменту своего окончательного взросления (18 – 20 годам) на первое время могли заменить санитаров. Оказывать неотложную помощь, залечивать раны и восстанавливать силы после сражений и поединков им приходилось неоднократно, и часто без вмешательства эскулапов. Любой настоящий воин мог терпеть мучительную боль и продолжать двигаться на поле боя при сохранённом сознании. Способность к самовосстановлению была одной из отличительных черт воинов на протяжении всех веков.

Понятия «воинское искусство» и «боевое искусство» неравнозначны. В задачи воинского искусства входит не только победа на поле брани (где проявляется боевое искусство), но и стратегическая победа (например, как в Бородинской битве) — сохранение жизней своих солдат и офицеров, сортировка «мирных жителей» и пленных, подтягивание резервов, обеспечение своевременной доставки оружия и продовольствия за счёт бесперебойности связи и транспорта.

Воинское искусство проявляется в умелом планировании и дистанционном управлении, а боевое искусство — это стратегия и тактика ближнего боя с холодным оружием или без него, с применением приёмов ударной техники и борьбы. Определённые знания медицины могут пригодиться и мастерам боевых искусств, но рассматривать медицину следует как составную часть воинского искусства, где проводится арьергардное обеспечение, основанное на традициях воинских сословий и командных подразделений.

Попробуем на примере казачества рассмотреть медицинские аспекты в жизни воинов, вступающих в непосредственные столкновения с противником.

Казаки — это представители исторического этноса, сложившегося в XV–XIX веках на территориях Евразии, протянувшихся от Балкан до Памира. Постепенно казаки превратились в особое воинское сословие, несущее приграничную (окраинную) службу. Сначала их воспринимали как бездомных странствующих воинов-удальцов. Турецкое слово «гозак» означало «воин без доспехов, шлема и кольчуги» (отсюда и украинский «козак»).

Отметим, что традиции казачества складывались задолго до нашей эры. Далёкими предшественниками казаков были легковооружённые персидские воины — серкеши, ставшие позднее в кавказских нагорьях черкесами. В это же время греки упоминали казакос — как всадников, живших в причерноморских степях. Позже они относили их к скифам и аланам («народ скифский с языком славянским»).

За своё более чем пятисотлетнее существование (с конца XIV до начала XX века) в казачестве произошли значительные перемены: из беглых и бедных, голодных и гонимых его представители стали зажиточными и даже богатыми, власть имущими и высокомерными. Изменились и качества характера: храбрость заменилась расчётливостью, разгульность — сдержанностью, настырность — хитростью.

Воинские навыки также изменились: гораздо важнее стало уметь стрелять из ружья, чем владеть саблей, всё чаще ближний бой сменялся удалённым (в том числе и артиллерийским), дисциплина и выучка сражаться в отряде оказались важнее индивидуального искусства боя, плётка на поясе заменила кинжал.

Отряды казаков в XVI–XVII веках состояли из конных и пеших воинов, но уже с XVIII века воин без коня не считался добрым казаком. Говорили: «Казак без коня — сирота».

Станицы больше не рассматривались как передовые дозорные отряды, а стали местами постоянного проживания остепенившихся казаков. Атаманы перестали выбираться на войсковом кругу

ПОЛНАЯ ВЕРСИЯ В ПЕЧАТИ

(высшем органе самоуправления), а стали «назначенцами» турецкого, польского и русского армейского начальства.

Кстати, в происхождении слова «атаман» западные и восточные историки находят свои трактовки. Западники выводят его из германского слова «ваттман», перешедшего в польское и затем украинское «гетман» — что означает «главный начальник». Восточники ссылаются на монгольское слово «аттамен», что означает «отец-командир». Во времена татаро-монгольского правления на Руси таких командиров, возглавлявших военное окружение ханов, называли темниками. Атаманы XV–XVII веках предпочитали, чтобы их войско пополнялось холостыми воинами, поскольку «только неоженившийся печётся о Господе, а оженившийся — о жене».

Вольность казачеств — Донского, Яицкого, Днепровского — уменьшались с каждым столетием, постепенно превращая умело сражавшейся «свободный люд» в ранжированные чинами (от хорунжего до есаула, от сотника до войскового старшины и полковника) боевые соединения.

Надо сказать, что казаки защищали южные рубежи русского государства ещё с конца XIV века, а с середины XVI века «войско донское» служило уже московским царям, впрочем, иногда восставая. Дух бунтовщиков не нравился правителям Турции, Крымского ханства, Речи Посполитой и Русского государства. Императрица Екатерина II «потеснила» запорожских казаков на Тамань и земли у Азовского моря, опасаясь повторения бунта Емельяна Пугачёва, помня о восстании Степана Разина, предательство Мазепы, рассчитывая в будущем на поддержку казаками расширившихся черноморских границ. Черноморские казаки быстро освоились на новых землях, создав Кубанское казачество, сохранив традиции Запорожской Сечи и добавив к ним опыт терских и донских казаков.

Обычно судьба казака XV–XVII веков сводилась к жизни «от боя до боя, и от гулянки до гулянки», завершаясь к 30-35 годам либо смертным исходом, либо тяжёлым ранением. Были среди них и «везунчики», доживавшие до ветеранского возраста и уходящие с почётом «на заслуженный отдых», отдав свою «долю добра» войсковой общине и продолжив службу в монастырских стенах. Среди казаков обнаруживались и те, кто мог проявить заботу не только о страдающих душах, но и об их «слабеющих и болящих телесах».

О лекарях, присутствующих в обозах казачьих станиц и передающих секреты восстановления из поколения в поколение, официальная история медицины многое умалчивает, и в мой рассказ не входит задача подвергать её за это критике. Пожалуй, следует всё же напомнить ныне здравствующим какими были способы самовосстановления у мастеров владения казацкой саблей и пикой.

Лечиться, и тем более жаловаться на хвори, казакам, как и другим воинам, было не свойственно. Болезни проходили сами, раны затягивались быстро (особенно после победоносных походов), инфекции не могли справиться с защитными свойствами перцовки и горилки. Послушные и тщедушные умирали, своенравные и упрямые выживали, подавая пример «братьям по крови». О лазаретах и не мечтали. Отлёживались в тёплых, укромных



ПОЛНАЯ ВЕРСИЯ ПЕЧАТИ

«схронах», принимая народные снадобья и посещая бани. Многие из казаков владели искусством массажа, а кое-кто становился искусным костоправом, легко разбираясь с «отступами», «сбоями» и «осклизами». Правку вели в горячей бане или на тёплом полу не только руками, но и босыми ногами.

Методы лечения порой походили на пыточные: при ампутации культю макали в кипящую смолу, края ран прижигали раскалённым кинжалом и сводили щипцами. При операциях для обезболивания далеко не всегда успевали приготовить отвар из мака или обложить операционное поле кусками льда. Однако же сложные хирургические вмешательства делали в ночное время с учётом общего торможения организма и уменьшением числа летающих насекомых. В рану часто вкладывали конский волос, зная, что при нагноении её «грязь уйдёт» по нему. Искусству бинтования (десмургии) многие были обучены с детства.

В лечении часто прибегали к подручным средствам — от калёных гвоздей до нательных поясов, табака и соли. Умело пользовались казаки и дарами природы, не брезгуя укусами муравьёв и пчёл, применяя все части тел «ближних биологических объектов» — от лошадей до мулов.

Вода была главным источником сил. Закаливание в форме обливаний и купаний было распространено в среде казачьих объединений. На беспалубных ладьях — «чайках» казаки совершали далёкие заморские походы и, следовательно, были закалены штормами и морской водой.

В «загашнике» у казацких лекарей имелось множество травяных рецептов. Степные и горные травы использовали в виде настоев, наваров и отваров. Трава «ёмшан» (полынь) была древним символом казачества. В руки усопших её вкладывали вместе с погребальной свечой.

Умели казаки и помолиться не только за упокой, но и за здравие, обращаясь к Иисусу Христу, Святому Духу, Пресвятой Богородице, Преподобному Илье Муромцу и другим святым с просьбами. Знали они и многие заговоры от пули и «вражьего сглаза». Притом лишних слов казаки не любили. Говорили так: «Кто развязал язык, тот вложил саблю в ножны».

«Лечебное питание» казаков включало не только рыбу и сало, семечки, овощи и фрукты, заменяющие пшённую кашицу с добавлением ржаного теста (тетерю), «хлеб да воду» — привычную казацкую еду. Зато на многодневных пирах, которых тоже было предостаточно, в выборе пищи себе казаки не отказывали. Спиртное пользовалось особым спросом и часто сопровождалось драками, которые, однако «были незлобивы» и всё буйство имело нарочитый характер.

В число казаков принимались выходцы отовсюду — с Севера, Востока, Юга и Запада. В отличие от великорусского казачества днепровские казаки не отличались веротерпимостью. Казаки-католики доступа в Запорожскую Сечь не имели. Там требовали соблюдение пяти обязательных условий: казак должен быть вольным и неженатым, владеть малороссийской речью, присягнуть на верность русскому царю, исповедовать православие и пройти специальное обучение на владение саблей и приёмами борьбы.

Секреты борьбы казаки осваивали с детских лет ещё во время игр в казаки-разбойники. К 20-ти годам каждый из них представлял собой воина, способного вступить в рукопашный бой с применением подручных средств и одолеть не менее 2–3 противников. Ловкость и быстрота ценились не менее, чем выносливость и сила.

Многие приёмы казаки оттачивали во время степных переходов по пути к намеченным целям защиты или захвата. Высоко ценивший казаков полководец А.В. Суворов называл их «глазами и ушами армии», подчёркивая особую воинскую чуткость и сообразительность.

…Мне приходилось довольно часто встречаться в конце XX века с потомками казаков, проживавших на Восточной Украине, на Кавказе и в Средней Азии. По их рассказам среди казаков всегда выделялись техникой владения прикладными боевыми приёмами те, кто проходил дополнительную выучку у старцев-отшельников.

Длительное общение с артистами советского цирка позволило также выделить из числа артистов спортивных жанров наездников, владевших боевыми приёмами. Джигиты Узбекистана и Туркмении, Осетии и Чечено-Ингушетии, киргизские, казанские, кубанские и сибирские наездники умели не только демонстрировать во время верховой езды уникальные акробатические трюки, но и выполнять во время репетиций феерические постановочные бои как с холодным оружием, так и без него. Особое искусство стрельбы и самую высокую скорость выполнения приёмов показывали наездники из Чечни и Ингушетии, а наибольшая сложность (и риск) прослеживалась в исполнении узбекских и осетинских джигитов. Зарубежные зрители — от североамериканцев до французов — замирали при виде зрелища, которое можно было бы назвать «Напоминание о казаках».

Но вернёмся к медицине и её связи с боевым искусством. Эта связь может быть прослежена на примерах любых других воинских формирований — от спартанских отрядов до русских дружин, от китайских монахов до японских самураев, от венгерских гусар до американских рейнджеров. В каждом воинском подразделении находились наиболее боеспособные воины, достигшие наибольшего искусства, и они были примером для врачей в стремлении достичь невозможного, спасать тех, кого казалось уже нельзя было спасти, и стать самим по-настоящему бескорыстными.

Из всех социальных групп людей военные в отношении медицины были наименее требовательны, поскольку интуитивно познавали её границы и возможности уже к моменту своего становления. Возможно, что поэтому военная медицина не нашла себе места ни в небоскрёбе сегодняшней ВОЗовской медицины, ни в особнячке, где ютится греческая Гигиена, а поместила свою штаб-квартиру прямо в поле, в санитарной палатке. Туда иногда захаживают и мастера боевых искусств… ■

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НЕ ДЛЯ ПЕЧАТИ

КОНЕЧНО, МОЖНО И РУБАНУТЬ, НО ВСЁ ЖЕ ЛИШЬ ОДНО НАЖАТИЕ...

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

ВЛАДИМИР ЕРАШОВ
станица Старочеркасская
Россия

Неизменно следуя по предначертанному нам пути боевых искусств, тем не менее мы продолжаем изучать «смежные дисциплины», относящиеся к истории стрелкового оружия. Нашу предыдущую статью мы завершили на кончине великого Сэмуэля Кольта, хронологически совпавшую с гражданской войной в североамериканских соединённых штатах.

При этом мы отметили, что в этой войне были «револьверы, считающиеся передовыми, но при этом заряжающиеся через шомпол и с капсюлями на брандтрубках, а с другой… самый натуральный пулемёт с веером пуль по всему сектору обстрела (см. фильм «Последний самурай»)». Кроме того, мы подчеркнули то курьёзное обстоятельство, что «основным оружием войны являлся… проверенный веками дульнозарядный мушкет (!?), отличающийся от своих предшественников тем, что вместо ударно-кремневого замка у него уже был капсюльный, и тем, что пуля теперь была расширяющейся от действия пороховых газов, вследствие чего пропихивать через ствол её стало чуток полегче...».

Поясним. Здесь речь идёт о пуле Минье, полой (пустой) внутри и имеющей в донной части стальную чашечку. Вследствие того, что данная пуля меньше диаметра ствола, проходит она в него при зарядке, действительно, достаточно легко. При этом в момент выстрела стальная чашечка, обладая по сравнению со свинцом большей твёрдостью, сохраняет свою форму, устремляясь под давлением пороховых газов вперёд, где она расширяет стенки пули изнутри, вдавливая мягкий свинец в ствольные нарезы. Столь остроумное решение вековечной проблемы заряжания через нарезное дуло позволило наконец-то (не прошло и трёх веков!) значительно её облегчить, хотя никак не способствовало разрешению сложившейся странноватой ситуации в целом, когда на одном поле боя и пуля в мушкете шомполом притрамбовывается, и одновременно поливает свинцом самая настоящая пулемётная очередь.

И если по-хорошему, то все подспудно ждали, что кто-то из великих вызовет к себе основных производителей оружия, стукнет кулаком по столу, затем выставит перед ними единый для всех патрон и властно укажет на него пальцем, а потом им многозначительно покачает…

Но этого не было. И виноват в этом… его величество Кольт! Дело в том, что то, что он создал, представляло из себя творческое соединение давным-давно известного барабана с зарядами (уже лет за двести пятьдесят до него благополучно изобретённого) с действительно новаторским на тот момент воспламенением от детонации заключённой в капсюле взрывчатой смеси. Вся же остальная «технология» заряжания оставалась вековечной.

Сначала в камору (как в отдельный ствол) засыпался порох, потом шополом-пыжевателем запрессовывалась пуля, кстати говоря, зачастую изготавливаемая «пользователем» кольта самостоятельно из свинца посредством прилагаемой к револьверу пулелейки (помните, как грузила для рыбалки на костре выливали?), потом то же самое засыпалось-закладывалось-запрессовывалось в соседнюю камору, и так далее. Затем на брандтрубки с большой аккуратностью, чтобы не потерять, надевались колпачковые капсюли (потому как капсюли были очень маленькие, а штыревидные трубки ещё меньше).

А в довершение всего выходные отверстия камор замазывались топлёным салом (как вариант, заливались воском), дабы исключить несанкционированное воспламенение пороха от искры, которое, впрочем, не всегда помогало, так как порой случались и выстрелы от чрезмерного нагревания стенок барабана. Вследствие данного неприятного обстоятельства кольтовские ружья, например, в которых заряд был побольше чем в пистолете, а значит и нагревание сильнее, в народе метко окрестили «отрывателями пальцев», а потом,



Заряжание первой модели кольта «Патерсона»

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НЕ ДЛЯ ПЕЧАТИ

не вняв странноватому совету безопасно целиться держа левой рукой не за цевьё как у «нормальных» ружей, а за шейку приклада (что сразу в разы уменьшало и без того невеликую меткость), потихоньку задвинули это чудо оружейной мысли куда подальше, невзирая на авторитет его создателя.

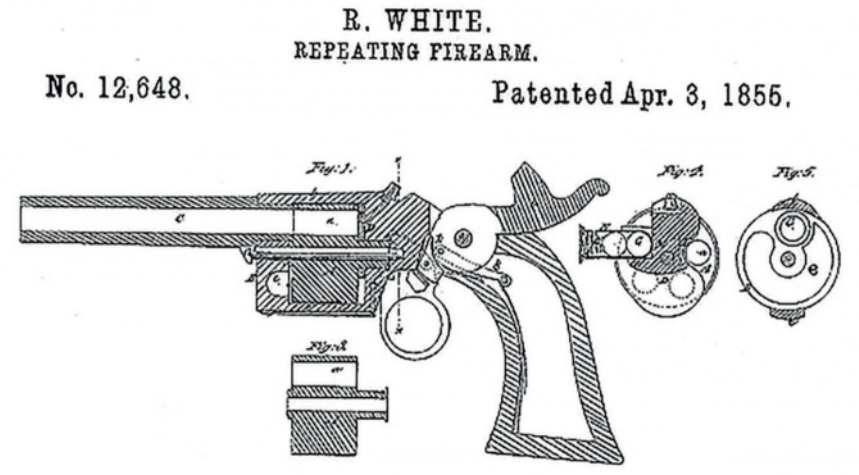
Так что замазывать каморы надо было обязательно, тем паче, что кроме защиты от искр жировая смазка оказывала ещё и положительное воздействие на ствол, препятствуя быстрому освинцовыванию и не давая каналу прохождения пули сразу же покрыться нагаром (порох-то был ещё дымный), и потому наличие смазки позволяло без проблем отстрелять барабан, после чего всё равно приходилось делать перезарядку, сопровождаемую чисткой.

Да, чуть не забыл! Ко всему прочему первые модели кольтов для зарядки необходимо было ещё и разобрать, отсоединив от рамки с барабаном ствол, и это только на поздних «Патерсонах» можно было уже заряжать в собранном виде с помощью штатно закреплённого под стволом шомпола.

Одним словом, перезарядка дело было весьма непростое и в боевых условиях совершенно невозможное.

Трудно предположить, чтобы Кольт всего этого не понимал и не видел необходимости исправления данной ситуации, как и то, что будучи чутким маркетологом (или как там оно называется?) оружейного рынка, он ничего не слышал об унитарных патронах. Конечно же, знал, слышал и прекрасно осознавал за чем именно вскоре будет будущее, но поскольку всё могущество его империи зиждилось на лично его, официально закреплённым в патенте и делавшим его монополистом изобретении с барабанными брандтрубками, то Сэмуэла Кольта ПОКА это устраивало. Тем более, что дела фирмы явно «шли в гору», традиционный консерватизм военных был преодолён (надо думать, на не совсем бескорыстной основе) и заказы полились рекою…

И вот в данной обстановке к нему вдруг приходит его же подчинённый по имени Роллин Уайт и кладёт на стол официальный


R. WHITE.
REPEATING FIREARM.
No. 12,648. Patented Apr. 3, 1855.

Выкопировка с патента Роллина Уайта 1655 года

патент, в котором сказано, что именно он — Роллин Уайт, отныне и на много лет вперёд является монополистом нового типа револьверного барабана, заряжающегося с задней части камор. То есть, оттуда, где у кольтов торчали брандтрубки, которые теперь необходимо упразднить за ненадобностью, а задние стенки барабанов просверлить, дабы вкладывать в эти отверстия патроны, которые ещё предстояло для этого создать. Ну если и не совсем создать, то по крайней мере выбрать более-менее приличный из уже существующих прототипов и соответственным образом его доработать, а пока вполне сойдёт и бумажный (тем паче, что именно он в патенте и был прописан).

По большому счёту, предприимчивый инженер-конструктор пришёл к своему боссу с предложением делового партнёрства, которое вносило в производственный процесс явно прогрессивное новаторство и автоматически (а главное, заслуженно!) возвышало изобретателя до уровня чуть повыше среднего звена руководящего состава. Дело, вообще-то говоря, самое заурядное, но Сэмуэлю Кольту оно почему-то не понравилось, и он не стал менять налаженный технологический процесс, а также возвышать этого выскочку Уайта, вместо этого пренебрежительно от него отмахнувшись…

В результате талантливый и обидчивый изобретатель «громко хлопнул дверью», оставив Кольта с его безнадёжно устаревающими брандтрубками, и направился в недавно образовавшуюся фирму, где два энергичных предпринимателя активно набирали вес в сфере пистолетного рынка, всё громче и громче заявляя о себе.

Звали их Горацио Смит и Дэниэл Вессон — те самые, фамилиям которых суждено будет слиться воедино, образовав всемирно известный оружейный бренд и вместе с ним навечно войти в историю стрелкового оружия. И давайте для удобства будем здесь называть их собирательным именем «Смит-Вессон», а при этом изделия, носящие их имя, будем писать, как оно во всём мире и принято тоже «Смит-Вессон», но только с маленькой буквы.

Встав на стезю оружейного дела, Смит-Вессон попытались было ввести в пистолетный мир свою супер инновацию, но… как когда-то Самуэль Паули, явно опередили своё время. Они под стволом пистолета (заметьте, не револьвера!) разместили подствольный трубчатый магазин, а подачу из него зарядов стали осуществлять посредством рычажного затвора, именуемого «скобой Генри». И это, вне всякого сомнения, было шагом вперёд, но поскольку нормального унитарного патрона ещё не существовало, то подавался в ствол некий боеприпас под громким названием «Rocket Ball» («пуля-ракета»), представляющий собой полую свинцовую пулю, заполненную внутри порохом и закупоренную со стороны донца капсюлем.

Идея может быть и неплохая (по крайней мере, ну уж точно экономичная), но много пороха в пулю было никак не поместить, ▸

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НЕ ДЛЯ ПЕЧАТИ

да и порох тогда был слабоватый, вследствие чего выстрелы получались хотя и скорострельными, но очень уж маломощными, что и привело к тому плачевному результату, почему пистолет «Волканик» (а вот именно так он громко назывался!) вскоре потихоньку сошёл на нет…

И вот тогда Смит-Вессоны поняв, что их волканику «хитом продаж» уже никогда не стать, в 1857 году смогли его каким-то образом втюхать (извините за жаргонизм, но уж очень точно характеризует свершённое действие) одному, подвизавшегося было к ним в качеств инвестора, начинающему оружейнику из числа изготовителей одежды, а сами сосредоточились на идее Роллина Уайта, справедливо усматривая за ней будущее. Тем паче, что тот широким жестом предоставил им право на своё изобретение за отнюдь не умопомрачительную сумму в размере полтысячи долларов плюс небольшое роялти с продаж .

Поскольку печальный опыт создания конструктивно передового оружия под непонятно какой боеприпас у них уже наличествовал, то прежде всего Смит-Вессоны сосредоточились на патроне. Вернее, на патрончике, ибо он имел всего лишь 22-й калибр, что при переводе дюймов в метрическую систему равнялось 5.6 мм.

За основу ими был взят изобретённый в 1849 году патрон Луи Флобера, но поскольку в оригинальном Флобере порох вообще отсутствовал и роль метательного заряда играла взрывчатая смесь, то Смит-Вессонам, хорошо усвоившим урок с Волкаником, прогоревшем именно из-за маломощности выстрела, изобретение Флобера было творчески доработано. Гильза была удлинена, а полученное пространство заполнено порохом. Изначально пульки использовались круглые, впоследствии конически-продолговатые. В результате получился патрон, примерно такой, каковой всем нам хорошо знаком в качестве боеприпаса к мелкокалиберной винтовке ТОЗ-8 (той самой, ещё с уроков НВП советского периода).

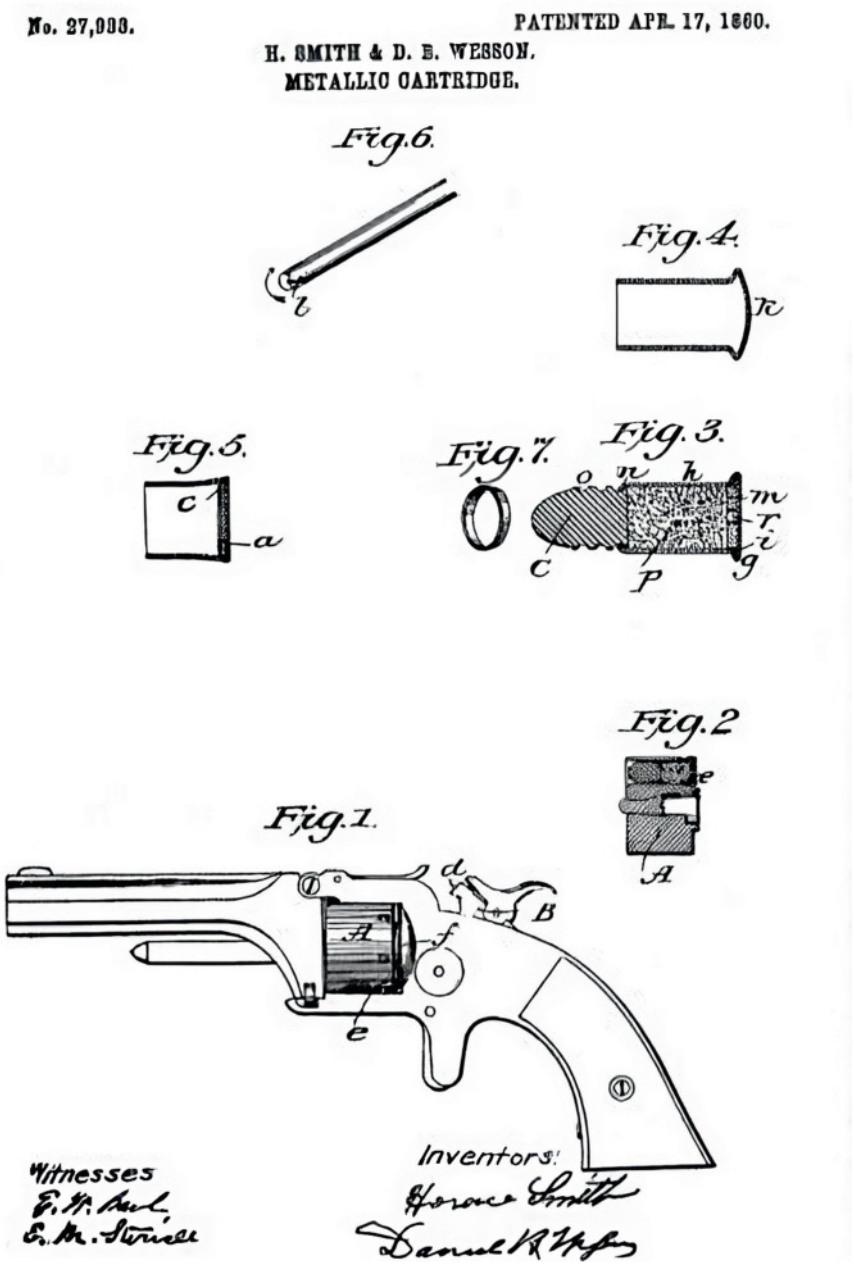
Поскольку опыт создания конструктивно инновационного оружия у Смит-Вессонов присутствовал,



Пистолет «Волканик»

то в рекордно сжатые сроки (и года после окончания проект «Волканик» не минуло!), в том же 1857 году на свет появился револьвер «Смит-Вессон 1-й модели». Причём такой, что его можно было очень быстро зарядить, переломив на две части, сняв барабан и вставив цельные патрончики в его каморы (каковых у него было аж семь штук!), не заморачиваясь при этом с отсыпкой пороха, запрессовкой пуль и прочей тягомотиной. По мере же опустения барабана револьвер также раскрывался, барабан снимался, использованные гильзы из него выбивались и на их место вставлялись новые патроны.

Выкопировка с патента на 1-ю модель Смит-Вессона



ЭЛЕКТ
Н

Скорострельность стрельбы у нового оружия получилась просто фантастическая. Правда, пока несильно убийственная, потому как мелкашка она мелкашка и есть. «Белку в глаз», конечно же, запросто уложит (если попасть, что из короткоствола абсолютно невозможно), а вот здоровенного мужика при попадании в корпус не всегда, но зато если его быстро нашпиговать свинцом, то он как минимум приутихнет и сбавит агрессию, чего бывало уже вполне и достаточно.

Вместе с тем все вокруг понимали, что в то время, когда на вооружении армии ещё стояли мушкеты с калибром до 17 мм (а в то время именно они ещё и стояли!), мелкашечный калибр был, конечно же, просто до смешного мал. Но увы, понимать-то понимали, да ничего толком поделать не могли, так как пока это была вынужденная мера. Дело в том, что, разработав более-менее адекватный патрон, применить его конструкцию для патронов солидных размеров в то время ещё не представлялось возможным ввиду отсутствия подходящих технологий.

Не удивляйтесь, но если быть кратким, то металлургическое производство того времени ещё не позволяло сделать латунную гильзу с разной толщиной стенок. Нюанс в том, что в месте нанесения удара бойком ей необходимо было быть максимально тонкой и легко деформируемой, но место таковое было только одно! В данном случае — на закраине донца (ибо патрон был кольцевого воспламенения), во всех же остальных местах стенкам гильзы надлежало быть прочными, дабы сохранять строгую геометрию патрона, и вот именно с этим были серьёзные проблемы.

Получалось так, что на том историческом отрезке времени (вторая половина пятидесятых годов девятнадцатого века) найти оптимальный баланс между прочностью боеприпаса и проминаемостью латунных стенок ещё никак не получалось. Сделаешь прочным — боёк не прошибёт, сделаешь потоньше — раздует гильзу так, что потом из барабана не вышибешь, а то и вовсе разорвёт. При этом в маленькой гильзочке 22-го калибра, где и пороха поменьше, и тоненькая латунь



Смит-Вессон 1-я модель 1857 года

свёрнута в узкую трубочку, приобретающую дополнительные прочностные свойства именно за счёт своей «свёрнутости», данная проблема ещё как-то уравновешивалась, то вот в крупной уже никак…

Поясним на доступном примере. Вспомните, как в детстве фольгу накручивали, и припомните, какая трубочка была прочнее — свёрнутая на спичке или на карандаше? Вот и со скатанными из латунной фольги гильзами примерно так же.

Естественно, существовали и различные ухищрения, чтобы выправить данную ситуацию. Во Франции примерно в то же время начали активно создаваться и продвигаться (вплоть до вооружения французской армии) револьверы Лефоше. Причём патроны в них были достаточно серьёзного калибра и исключительно металлические, с вполне даже нормальной толщиной гильз. Всё бы ничего, но при этом они были шпилечными. То есть, сбоку каждого из них торчала шпилька, упирающаяся внутри гильзы в капсюль, и вставлять в барабан патрон надо было исключительно так, чтобы эта шпилька легла в специальный паз, а потом выпирала из него наружу вбок, дожидаясь, когда по ней ударит боёк курка. И хорошо, если это будет именно боёк, а не какой-нибудь посторонний предмет, например, камень при падении…

Одним словом, для Смит-Вессонов «французские шпильки» не подошли. Потому первые модели у них так и оставались малокалиберными, тем паче, что переломные револьверы неожиданно стали пользоваться устойчивым спросом на гражданском рынке, успешно позиционируясь как скорострельное карманное оружие, каковым они, в общем-то, и являлись. Кстати, отсюда и отсутствие защитной скобы, и скрытый спусковой крючок (да ещё «с приливом», покруче, чем на первых моделях кольта), потому как считалось, что таким образом револьвер становится компактней, приобретает зализанные формы, и потому становится более пригоден для скрытного ношения.

Но поскольку в бурно развивающемся девятнадцатом столетии технический прогресс не стоял на месте, то вскоре чуть улучшилась технология вытягивания латуни и, соответственно, смогла увеличиться толщина стенок

Шпилечный револьвер Лефоше с патронами



ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НЕ ДЛЯ ПЕЧАТИ

гильзы, став достаточной для того, чтобы создать вполне даже пригодный патрон 32-го калибра (8.1 мм) бокового воспламенения, который, будучи достаточно прочным, при этом имел закраину, способную принять нормальную вмятину от удара бойка. И хотя это уже была не мелкашка, но для серьёзных дел (для армейской кавалерии, например) всё равно требовался калибр побольше.

Тем не менее, смит-вессон 2-й модели в 1861 году был успешно создан и принял активное участие в гражданской войне, но патронов в нём было уже не семь, а шесть, потому как каморы стали больше, а барабан сильно увеличивать не хотелось.

Отказываться от карманного варианта тоже желания не было, но если раньше «мелкашечность» (читай, «малоубойность») первой модели с лихвой компенсировалась её доселе невиданной скорострельностью перезарядки, то теперь это уже «не прокатывало». Народ требовал оружия посерьёзней, что и сподвигло Смит-Вессонов создать промежуточную модель между второй и первой, а дабы не запутаться с нумерацией, её, не мудрствуя лукаво, назвали «моделью ½».

Кстати, столь «математическое» название оказалось достаточно удачным, потому как оно ясно даёт понять, что данная модель создана для выполнения сугубо «карманных» функций первой, но при этом имеет калибр второй модели — то есть, как бы лежит между ними. И в принципе, всё оно именно так и обстояло, потому как это, действительно, был небольшой гражданский «покет» для скрытного ношения, но уже с 32-м калибром и с очередным уменьшением



Смит-Вессон 2-й модели 1861 года

количества патронов, потому как небольшой барабан карманного револьверчика вместо семи «мелкашечных» мог вместить в себя лишь только пять камор солидного размера.

Одним словом, Смит-Вессон непрестанно совершенствовался. Ну, а когда к концу шестидесятых годов оказалось, что можно вообще не обращать внимание на толщину стенок гильзы (если разместить отдельный капсюль не в закраине, а в донце патрона) и наконец-то был создан вполне адекватный патрон центрального воспламенения, то Смит-Вессоны выплеснули свои (и не только свои) хранящиеся в загашнике наработки, создав нечто супермодерновое, незатейливо названное ими «третьей моделью».

Тем временем в далёкой от североамериканских соединенных штатов Российской империи, оправившись от потрясений Крымской войны (кстати, её теперь называют «нулевая мировая») и уже поглядывая в сторону нуждающихся в освобождении от османского ига балканских христиан, вдруг осознали, что вооружение русской императорской армии остро нуждается в модернизации. Причём нуждается по всем направлениям, в том числе и по пистолетному, потому как для семидесятых годов девятнадцатого века линейный капсюльный пистолет образца 1848 года (естественно, что дульнозарядный), мягко говоря, уже слегка устарел.

И знаете, чем его хотели заменить? В это трудно поверить, но пистолетом (я не оговорился, именно пистолетом, а не револьвером) американской фирмы «Ремингтон», естественно, что однозарядным, потому как иных пистолетов в те времена ещё и не существовало, кроме уже за версту отдающих архаичностью многоствольных систем.

Да и пришли в оружейном ведомстве к этому решению тоже непросто, сначала попытавшись было ввести «двупульный (!?) пистолет Жилле», ибо существовала тогда и вот такая тупиковая ветвь эволюции короткоствольного оружия — сразу аж о двух пулях при одном стволе, причём с напрочь непонятной конструкцией и схемой действия (даже не спрашивайте, всё равно не смогу объяснить…). Поначалу мы это суперноваторство (как же! сразу две пули!) сдуру подхватили, а когда из сотни опытных образцов половину забраковали, то от всей этой «двупульности» с негодованием отказались. Но отказались, переключившись на супернадежный и, по сравнению с этим «двупульным Жилле», всем понятный и почти что родной из-за своей понятности «Ремингтон».

Мол, и ничего страшного в том, что он однозарядный — главное, чтобы бесперебойно стрелял, тем паче, что мы ко всяким скорострельным системам не особо привыкшие и потому без них преспокойно обойдемся, как издавна деды наши обходились, и всяких там бонапартиев при этом всё равно исправно побивали…



Смит-Вессон модели ½

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НЕ ДЛЯ ПЕЧАТИ

Но к счастью, в России всегда были прогрессивно мыслящие и хорошо разбирающиеся в передовых технологиях светлые головы, которые, будучи настоящими патриотами, в нужный момент были способны идти напролом за правое дело невзирая ни на что.

Таковым был и один из полковников главного артиллерийского управления по фамилии Горлов (тот самый, которому мы обязаны «горловской» шашкой!). В самый разгар пистолетной дискуссии он вернулся из США, где числился военным атташе и работал по закупкам для русской армии винтовок Бердана и картечниц Гатлинга.

Но здравый смысл всё же возобладал, и осознав то обстоятельство, что поливать врагов свинцовыми очередями из Гатлинга (по сути, многоствольного пулемёта), и при этом быть вооружённым вроде и современным, но всё же однозарядным пистолетом как-то не очень правильно и для армии великой империи явно несерьёзно, ремингтон, скрепя сердце, всё-таки отложили в сторону. А тут ещё Горлов (надо думать, не без умысла) показал военной комиссии привезенный им из Америки новейший револьвер фирмы Смит-Вессон третьей модели…

При этом полковник прямо высказал своё мнение эксперта, что данная модель является наиболее прогрессивной из всех существующий, но вместе с тем, несмотря на свою безусловную прогрессивность (с чем уже все согласились, с недоумением поглядывая на явно «непрогрессивный» однозарядный пистолет Ремингтона), данное оружие всё равно нуждается в дополнительных усовершенствованиях по ряду параметров.

Приведённые полковником Горловым доводы возымели своё действие, и вскоре он, выполняя важнейшую государственную задачу, был повторно направлен в Северо-Американские Соединённые Штаты с тем, чтобы там скрупулёзнейшим образом проанализировать американский оружейный рынок, и в случае выявления ещё более прогрессивного револьвера вдумчиво с ним поработать.
Ну а в случае не выявления оного, сосредоточиться на уже выявленном «Смит-Вессоне».



Однозарядный пистолет Ремингтона 1867 года

Так уж получилось, что всё это происходило в начале семидесятых годов, когда, к примеру, знаменитая фирма Кольта, потихоньку оправляясь после кончины отца-основателя, ещё находилась в глухом застое, не выдавая «на гора» абсолютно ничего интересного.

Во-первых, потому, что без отца-основателя не было никаких свежих идей; а во-вторых, потому как ещё действовал патент Роллина Уайта (от которого когда-то Кольт пренебрежительно отмахнулся, пожалев пятьсот долларов), запрещающий без покупки соответствующей лицензии разрабатывать новые модели со сквозными каморами, а представить себе более-менее адекватный револьвер без нормальных унитарных патронов уже никто не мог (да и не хотел).

Потому и клепал «Кольт мануфактуринг» на револьверных барабанах, разработанных ещё при жизни отца-основателя, эти уже безнадежно устаревшие брандтрубки, а потом втихаря, где прямо на производстве, а где с помощью «народных умельцев» проводил «конверсию» (именно так тогда называлась модернизация) своих капсюльных изделий. То есть, просверливал каморы насквозь вместе с брандтрубками, а также устанавливал дополнительные конструктивные элементы, позволяющие использовать изначально капсюльные модели для стрельбы уже современными (на тот момент) унитарными патронами.

Кстати, получалось достаточно неплохо. И уж во всяком случае, просто потрясающе красиво, поскольку барабан без нелепой брандтрубчатой зубчатости, а также округлый щиток у задней стенки барабана, став более цельными как нельзя лучше вписались в и без того элегантный дизайн кольтовских моделей, придав внешнему облику дополнительную брутальность и какую-то техническую завершённость, каковой раньше у них (из-за торчащих трубок) явно не хватало.

Но понятное дело, изначально отсталые в техническом плане револьверы, которые после покупки необходимо будет обязательно переделать, дабы идти в ногу со временем, никто для вооружения целой армии (армии!)



Смит-Вессон 3-й модели

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НЕ ДЛЯ ПЕЧАТИ

приобретать не собирался, даже несмотря на их достаточно привлекательный облик и былые заслуги почившего в бозе отца-основателя. Так что при поиске варианта для удовлетворения нужд русского воинства фирма Кольта осталась далеко в стороне, где ей не оставалось ничего иного, кроме как переосмысливать свою провальную политику, а заодно и прикидывать, чем бы таким эдаким взять реванш, когда через пару-тройку лет наконец-то истечёт срок действия злополучного Уайтовского патента.

А тут ещё на фоне катастрофического уменьшения кольтовского влияния на мир короткоствола Смит-Вессоны в 1869 году вдруг выдали очень достойный револьвер третьей модели (тот самый, который Горлов привёз с собой в Россию).

Во-первых, очень солидный 44-й калибр (для армии именно то!). Во-вторых, патрон центрального воспламенения, где взрывчатая смесь уже не в закраине гильзы, а в запрессованном в донце капсюле. В-третьих, нормальная защитная скоба вокруг спускового крючка, подчеркивающая, что данная модель это не какой-нибудь штатский «покет» мелкашечного калибра, а солидное оружие, предназначенное уже для серьёзных целей. В-четвертых, переламывается не странным образом стволом вверх (до сих пор загадка, зачем оно так было?), а наоборот — дулом к низу. Ну и в завершение всего, как «вишенка на торте», при переламывании в центре барабана срабатывает звёздчатый экстрактор, одним махом выкидывающий отстрелянные гильзы, а потом самостоятельно втягивающийся обратно.

То есть — переломил, гильзы вылетели, быстро вложил новые патроны, распрямил ствол, взвёл курок, и револьвер опять готов к бою. И никаких тебе брандтрубок, капсюлей, шомполов-пыжевателей и топлёного сала для замазки камор.

Горлову револьвер, в целом, понравился, о чем он, как мы помним, ещё в России не преминул высказать своё мнение оружейной комиссии, присовокупив к сему, что несмотря на свою явную прогрессивность данное оружие всё равно нуждается в дополнительных усовершенствованиях. А поскольку слова у полковника главного артиллерийского управления с делом никогда не расходились, то прибыв со спецмиссией на землю Северо-Американских Соединённых Штатов, он тотчас активно приступил к доработке данного американского пистолета, опираясь при этом как на личные высокопрофессиональные навыки несомненно талантливого оружейника, так и на типично русскую смекалку.

И прежде всего Горлову не понравился сам патрон, потому как он имел прямо на пуле жировую смазку, объективно необходимую для уменьшения освинцовывания и оказания на ствол «антинагарного» воздействия. Ну, а раз есть клейкая смазка, значит всегда найдутся всякие пылинки-соринки, которые к ней прилипнут, и которые рано или поздно, но обязательно попадут в ствол или в механизм.

Хорошо это понимая, русский полковник (ещё не генерал) засучив рукава обложился расчетами, инструментами и принялся за работу. Не стоит забывать, что в то время устоявшегося стандарта для унитарных патронов ещё не существовало, а было просто понимание того, что для них наилучшей является концепция патрона Флобера, но только уже с порохом, что, собственно, и представлял из себя патрон Смит-Вессона 44-го калибра, отличаясь от «мелкашечного» 22-го только размером.

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НЕ ДЛЯ ПЕЧАТИ



Смит-Вессон 3-й модели с эстрактором

Для начала Горлов, поэкспериментировав с калибром пули, пришёл к выводу о возможности уменьшения её диаметра в пределах допустимого (на 0.13 мм) без изменения калибра, а также об уменьшении диаметра нижней, заходящей в гильзу части пули, что позволило разместить смазочный пояс под горлышком гильзы. В результате проблема пачкания разрешилась навсегда, ибо с того момента (и до сих пор!) смазка стала храниться до выстрела без контакта с окружающей средой.

Вот вроде бы пустяк, мелочь, но ведь до Горлова до этого никто не додумался…

Не останавливаясь на достигнутом, Горлов опытным путём определил оптимальное соотношение заряда и веса пули, в результате чего дульная энергия выстрела возросла с 196 до 324 Джоулей. То есть, увеличилась более чем на треть! Заметьте — та же самая пуля из самого обычного свинца, выталкиваемая из ствола тем же самым дымным (ибо другого ещё не существовало) порохом.

Получившийся патрон 0.44 «Russian» оказался не только передовым для своего времени (хотя и это тоже), но он ещё и задал концептуальный вектор развития на столетие вперёд, став прообразом для многих современных патронов. Достаточно сказать, что знаменитый «Магнум» — это не что иное, как модернизированный современными технологиями тот самый «Смит-Вессон рашен», с полным сохранением изначальной горловской концепции.

Но одной лишь модернизацией патрона Горлов (к тому времени уже генерал-майор) не ограничился. Он, как ранее и обещал российской оружейной комиссии, активно принялся за сам револьвер, который, говоря современным слэнгом, «креативно прокачал на максималках».

Мушка, целик, шарнир, защёлка ствола, фиксатор барабана, длина барабана, геометрия курка и спускового крючка, уменьшение длины ствола, плюс эргономика рукояти. Ничего не осталось без вдумчивого внимания Горлова, но о последнем стоит сказать отдельно.



Патроны Смит-Вессон 44-го калибра образца 1871 года. Слева «№ 3 revolver», справа «Russian»

Дело в том, что поскольку мощность выстрела на треть возросла, соответственно, настолько же возросла и сила отдачи, которая, учитывая чрезмерную округлость рукоятей всех Смит-Вессонов (фишка у них такая), так и норовила заставить рукоять проскользнуть в ладони задрав ствол кверху, вследствие чего ладонь приходилось сжимать покрепче, что, как известно, меткости стрельбы не сильно способствует. Появившийся же благодаря изменению конфигурации рукояти в её верхней части упор, создав дополнительную опору на ладонь, успешно снял эту проблему.

Кроме того, вскоре выяснилось, что при переломе револьвера для заряжания очень удобно держать рукоять с охватом спусковой скобы сверху, но поскольку три пальца на спусковой скобе никак было не разместить, то у скобы появилась дополнительная «шпора», сделавшая процесс заряжения более комфортным, а сам облик «Русской модели Смит-Вессона» весьма характерным и издалека узнаваемым.

И вне всякого сомнения, все эти нововведения пошли Смит-Вессону только на пользу, ибо столь удачное сочетание американской технократии и русской смекалки, замешанной (в данном случае) на научном подходе, сделали этот револьвер самым совершенным короткоствolом того времени. Вводились же все эти новации по мере их возникновения, то есть, прямо во время выполнения контракта, и при этом очень жёстко с нашей стороны контролировались. Вплоть до того, что изделия с невыполненными горловскими требования бескомпромиссно отбраковывались и не принимались, после чего с них стачивалась русская маркировка и они отправлялись в продажу на внутренний рынок США.



Русская модель Смит-Вессона

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НЕ ДЛЯ ПЕЧАТИ

И как можно уверенно предположить, с Горловым, как с настоящим русским офицером, болеющим сердцем за державу, «договариваться по бизнесу» было бесполезно…

Всего существует три образца «Русской модели Смит-Вессона», не имеющих между собой существенной разницы (самая существенная — уменьшение ствола на дюйм и отличия в целике и мушке), при этом с бытовавшей до Горлова градацией модельной линейки «Смит-Вессона американского» (там их тоже три) русские модели никак не связаны, ибо все они являются модернизацией исключительно третьего «американского варианта» 44-го калибра.

Стараниями генерала Горлова получилось так, что русская армия, умудрившись подойти к семидесятым годам девятнадцатого без скорострельного стрелкового оружия вообще (и чудом открестившаяся от однозарядного пистолета Ремингтона!), вдруг в одночасье стала обладателем лучшего револьвера того времени. Превосходные боевые качества, фантастическая быстрая перезарядка (даже сидя в седле можно), шикарный дизайн и… тут же начавшийся формироваться вокруг него ореол романтизма, частью которого являлась знаменитая «русская рулетка».

Знаете, в чём секрет «русской рулетки» (а он был!), кроме традиционной русской бесшабашности? В мягком ходе барабана вокруг своей оси! Он настолько мягок, что если в пустой барабан вложить патрон и его крутануть, то когда инерция движения закончится, та часть барабана, которая больше всего весит (а таковой, естественно, является та, в которую вставлен патрон), плавно опустится туда, куда её увлечет сила тяжести.
То есть, вниз, в сторону противоположную от находящегося вверху ствола. А дальше вполне можно будет героически приставить ствол к голове с лихо подкрученными усами и мужественно нажать спуск, дабы самому и окружению (особенно дамскому) с облегчением услышать сухой щелчок бойка в пустоту…

Но сказанное имело отношение исключительно к русской модели Смит-Вессона, а вот, например,



Александр Павлович Горлов

к револьверу Галана уже никак не относилось. Ну, а поскольку флот империи предпочёл именно револьвер Галана, то военно-морские офицеры, перенявшие от армейских коллег бравую привычку будоражить нервы себе и окружающим шаловливой игрой в «русскую рулетку», но в отличие от них осуществляющих её посредством своего табельного оружия с достаточно тугим ходом барабана, зачастую складывали свои буйные головушки не только за Отечество…

Одним словом, Смит-Вессон в России оказался востребованным. Соответственно, и закупки его проводились чисто по-русски, с размахом и достаточно крупными партиями от 10 до 40 тысяч штук, а всего до 1877 года было отправлено в Россию больше 130 тысяч револьверов. Действительно, на целую армию! Плюс международные призы на всяких выставках и прочие приятности, способствующие процветанию фирмы.

Так что, конкуренты Смит-Вессонам очень даже завидовали, но как говорится «недолго музыка играла». Став благодаря контракту с Россией всемирно известными, Смит-Вессоны начали активно продавать свой товар в другие страны: в Японию, Испанию, Аргентину и ряд других государств. Но когда партия в тысячу револьверов была неожиданно закуплена Османской империей, Россия, имевшая со своим южным соседом весьма натянутые отношения, насторожилась и призадумалась…

Дело в том, что таков уж русский менталитет, где, как известно, «любить — так любить, стрелять — так стрелять», а дружить — значит дружить по-настоящему и без подлянки. Соответственно, «деловой партнёр» для наших это нечто большее, чем просто «контрагент по бизнесу», ну, а уж когда этот «партнёр», руководствуясь абсолютной неприемлемой русскому менталитету жизненной установкой

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НЕ ДЛЯ ПРОДАЖИ

«ничего личного, это же только бизнес», вдруг берёт да и продает предназначенное тебе оружие твоему же врагу, то…

Впрочем, первую партию ушедших на туретчину револьверов наши ещё кое-как перетерпели. Тем паче, что тут было о чём призадуматься, поскольку Смит-Вессоны туркам потребовались хотя и самого лучшего 44-го калибра, но с патронами не центрального боя «рашен», а кольцевого воспламенения, для чего в задней части револьверной рамки даже пришлось отверстие под боёк переделывать. Безусловно, это был шаг назад, но вот туркам он зачем-то понадобился…

И это только потом станет понятно зачем, когда в ходе русско-турецкой кампании, в битве под Плевной османы по нашим войскам откроют убийственный огонь из скорострельных американских винтовок, стрелявших именно 44-м калибром кольцевого воспламенения, которые под револьверы тоже подходят (вот такую унификацию боеприпасов турки произвели). Но пока, накануне той войны, идя навстречу странноватому требованию заказчика, Смит-Вессоны просто переделывали (практически ухудшали) к вящему неудовольствию русского атташе.

А когда из предназначенной для отправки в Российскую Империю партии пять тысяч барабанов русской модели (в которых патроны кольцевого воспламенения тоже можно было преспокойно использовать) «американские партнёры» преспокойно изъяли и оснастили ими турецкие револьверы, ибо сроки османского контракта поджимали, то терпение генерала Горлова лопнуло. И поскольку нескрываемый приоритет Смит-Вессонов в сторону турок уже шёл явно в ущерб России, то контракт с ними был категорически расторгнут!

Впрочем, на поставки в русскую армию это несильно сказалось, потому как российское правительство загодя закупило лицензию на производство «русской модели» (так, на всякий случай…), что дало нам возможность сначала организовать производство револьверов в нейтральной тогда по отношению к России Германии (90 тысяч штук немцы нам сделали), а позднее спокойно создать соответствующее производство и у себя в Туле, где русская модель Смит-Вессона и выпускалась, начиная с 1886 года.

Все вроде как хорошо, но… век-то шёл девятнадцатый, то есть, дело происходило в столетие очень бурного технического прогресса, и ирония судьбы заключалась в том, что ещё за два года до выпуска «русской модели» в России, в 1884 году в научном мире свершилось очередное революционное открытие. На этот раз был создан бездымный порох, который, кроме своей «бездымности», обладал уже совсем другими боевыми качествами, что повлекло за собой создание новых образцов оружия и перевооружение всех армий, автоматически поставив всё то, что стреляло до этого, в разряд безнадёжно технически отсталого и морально устаревшего.

Тем не менее, Тульский императорский завод исправно изготавливал детище Смит-Вессонов и генерала Горлова аж до 1897 года, после чего на вооружение русской армии был приглашён другой иностранец по имени Эмиль Наган. Впрочем, это уже совсем другая история, и я не уверен, что мы будем её рассказывать, потому как наган это уже век двадцатый (и не самый для моей страны радостный), и потому нам не очень хотелось бы его касаться.

Мы лучше опять вернёмся к полному романтики и великих свершений девятнадцатому столетию, потому как история стрелкового оружия в нём просто захватывающе интересна. Хотите в этом ещё раз убедится? Пожалуйста! Помните того изготовителя одежды, подвизавшегося было к Смит-Вессонам в качестве инвестора, которому они ещё в 1857 году смогли, воспользовавшись его неопытностью в сфере оружейного бизнеса, каким-то образом впарить (извините, не могу подыскать более точного синонима) с треском провалившийся проект «волканик»?

Знаете, как его звали? Оливер ВИНЧЕСТЕР!

Хорошо понимаю, насколько неожиданно это звучит, потому и умолкаю до следующего номера нашего журнала.

Честь имею! ■



ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НЕ ДЛЯ ПЕЧАТИ

НЕПОЗНАННАЯ МАГИЯ. ЧИСЛА

НИКОЛАЙ СМИРНОВ
Санкт-Петербург, Россия

Название интригующее, правда? Но на самом деле хочется поговорить о магии окружающего нас мира. О том, что позволяет его описать и найти определённые закономерности. Хотя появится основание и для практических выводов. Обещаю.

В чём значение многих великих умов прошлого? Я сейчас не про отъявленного русофоба Маркса, с которым из-за его зоологической ненависти к России собирался стреляться Бакунин (тогда Карл тихо «слился»), и не про его товарища Энгельса, а про совсем древних. Ну, например, про Пифагора. В его философской школе было дано одно из первых определений чисел, сильно отдававшее метафизикой и оккультными знаниями.

Сейчас число определяется как базовое понятие математики, позволяющее давать количественную характеристику различных предметов, явлений реальной действительности и систем абстрактных объектов. А вот Пифагор и его ученики, как свидетельствовал Аристотель, полагали числа причиной и началом вещей, а их отношения основой всех отношений в мире. Согласно учению, числа задают миру порядок и делают его космосом. Тут следует пояснить: в древнегреческой философии слово «космос» обозначало упорядоченный и организованный мир, единое целое.

Платон пошёл дальше. Согласно его рассуждениям числа позволяют различать подлинное и неподлинное существование, то есть то, что существует само по себе и может быть ими описано, или то, что существует благодаря отношениям, чувственно воспринимаемым явлениям. На эту тему рассуждали и Аристотель, и Евклид, и Герон, и многие другие, но все они отмечали некое магическое начало чисел, пусть по сути своей нематериальных величин, но позволяющих связать материальное и нематериальное.

Можно поговорить о единице и двойке, о тройке, но нам, близким к Востоку, а значит где-то с пониманием относящимся к его (Востока) философским взглядам, интереснее рассмотреть число четыре, представляющее собой четырёхкратную космическую основу мира, четыре основных элемента (огонь, воздух, земля и вода), четыре стороны света, четыре ветра, четыре отрезка дня, четыре времени года, четыре временных состояния полной жизни человека, четыре фазы Луны….

Четвёрка может представлять четыре точки, из которых образуется (вау!) уже трёхмерная фигура — тетраэдр. То есть, мы от плоскости переходим к объёму, а сама четвёрка становится проявлением устойчивости, являя собой символ статичности, структуры, порядок проявления. По своей природе число четыр» это типичное Инь, демонстрирующее целостность, порядок, устойчивость, справедливость — короче, тот самый «космос» в древнегреческой трактовке.

Многие религиозные толкователи определяли и определяют 4, а также его геометрический эквивалент на плоскости — квадрат, как проекцию Бога (подразумевая квадратный алтарь) и сотворённого им материального мира. Кстати, если портреты праведников рисовались при жизни, то нимбы над их головами изображали квадратными.

Говоря про различные религиозные культы мы с удивлением замечаем присутствие четвёрки практически у всех состоявшихся культовых течений. У ранее упомянутых пифагорийцев четвёрка символизирует совершенство, гармонию, справедливость и землю. А в древней Греции четыре это священное число Гермеса.

В христианской традиции тройка символизирует душу, а четыре – число тела. Образующие крест четыре реки рая, четыре Евангелия, четыре главных архангела, четыре главных дьявола, четыре отца церкви, четыре великих пророка, четыре главные добродетели (мудрость, твердость, справедливость, умеренность), ну, и для порядка, чтобы не расслаблялись, четыре всадника Апокалипсиса.

Плавно переходим к Египту. И что там? По представлениям египетских жрецов мир покоится на четырёх столбах. А при погребении специальные урны размещались по четырём сторонам вокруг покойного, при этом они как бы охранялись сыновьями Гора (а их, как вы уже догадались, тоже четыре), стоявшими по сторонам света.

У иудеев значение четвёрки близко к греческому космосу — у них это мера, понимание, покой. В Каббале мы сталкиваемся с её четырьмя мирами. Нам напоминают о четырёх направлениях в пространстве и о четырёх уровнях Торы.

Ну и дальше, навалом:

- В китайском буддизме присутствуют четыре небесных стража, каждый из которых охраняет одну из четырёх сторон света. В самом же Китае четвёрка число земли и её символизирует квадрат, а порой его ещё называют «числом смерти»;
- У американских индейцев это число символизирует также четыре стороны света. Четыре ветра изображаются крестом и свастикой;
- Пойдём южнее — у майя небесную крышу держали четыре великана;
- В индуизме Творец (Брахма), имеет четыре лица. Четыре таттвы (первоэлемента), четыре тела человека, четыре касты, четыре царства природы, четыре мировых цикла (эпох или юг), четыре реки бессмертия;
- В даосской религии четыре небесных стража, четыре духовно одарённых священных существа (дракон, феникс, единорог и черепаха), которые также символизируют стороны света;
- В буддизме древо жизни — Дамба, имеет четыре ветви, от его корней текут четыре священные реки рая, которые, в свою очередь, символизируют четыре беспредельных желания — сострадание, привязанность, любовь, беспристрастность.

Не забудем про астрологию. Если заблуждение долго присутствует, то может быть в нём есть рациональное зерно. Ищем и находим — так в астрологии четвёрка проявляется в четырех стихиях (огонь, вода, воздух, земля).

Перейдём к картам? Сколько там мастей?

Но это число дано природой, однако, есть числа, которые вычислил человек и без которых мы не сможем жить. Одно из них число **π (пи)**. Кто не помнит — это отношение длины окружности к диаметру и называется так потому, что по-гречески слово «периметр» также начинается с **π**.

Число это встречалось в трудах учёных более четырёх тысяч лет назад. Его рассчитывали многие, даже Архимед приложил к этому, на самом деле непростому делу, свою голову. По своим значениям оно не сразу подобралось к известной нам уже в школе величине 3.1415, но использовать его начали активнейшим образом. Без него египтяне не могли бы рассчитывать свои фундаментальные сооружения.

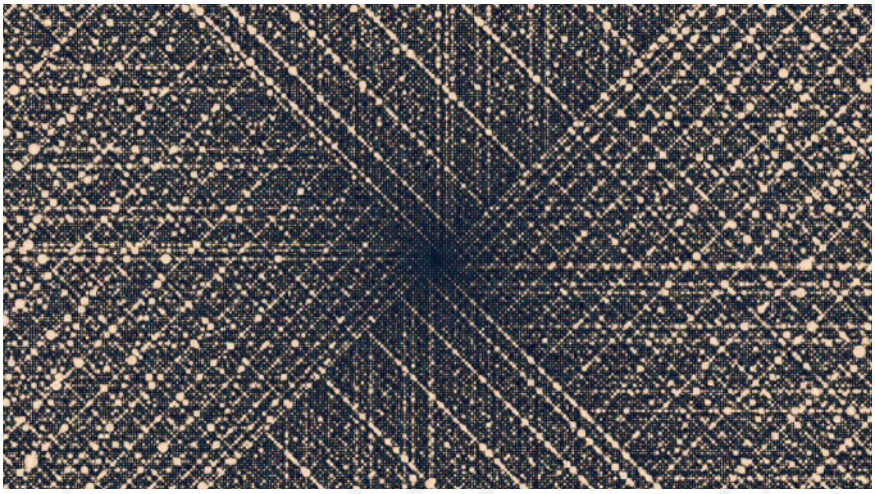
Ну, ладно, это было давно, а что сейчас? Кстати, обрушение Вавилонской башни многие учёные связывают с неправильным, а вернее, с не точным значением этого каверзного числа.

В инженерных изысканиях без числа «пи» невозможно проводить расчёты электромагнитных волн, потому ни радио, ни телевидение, ни телефоны, ни компьютеры, и собственно электричество, в нашей жизни не появились бы. Вернее, искры разрядов может и увидели, а управлять ими не сумели бы.

С распределением Гаусса, или как его ещё называют — нормальным распределением, многие инженеры знакомы очень хорошо и стремятся во многих случаях (например, при фокусировке лазерного луча) его получать, но без **π** корректный расчёт провести не удастся. Неудача с распределением Гаусса уничтожит статистику, социологию, теорию вероятности и (не удивляйтесь) игорный бизнес. Владельцы казино не смогут рассчитывать свои риски и получат все шансы прогореть.

Это хитрое число позволяет рассчитывать и создавать окружности, то есть автомобили, самолёты, ракеты, машины разной сложности, снаряды, и такие нужные для жизни вещи, как мячи, и не только футбольные.

Есть у него и пугающие особенности. Как известно, мы все боимся необъяснимого. Так вот, американский математик Улам в семидесятых годах прошлого века решил немного позабавиться. Взяв лист с бумагой в клеточку, он поставил в центр цифру три и начал, двигаясь по спирали против часовой стрелки, записывать числа после запятой. Их к тому времени было вычислено много больше миллиона (сейчас близко к миллиарду). При этом он обводил простые числа кружками. Напомним — простыми числами называют те, которые делятся на себя и на единицу. И к своему изумлению и тревожному волнению в груди, он заметил, что кружки выстраивались вдоль прямых! После, с помощью специального алгоритма, математик сделал на основе этого рисунка картину, которую назвали «скатерть Улама».



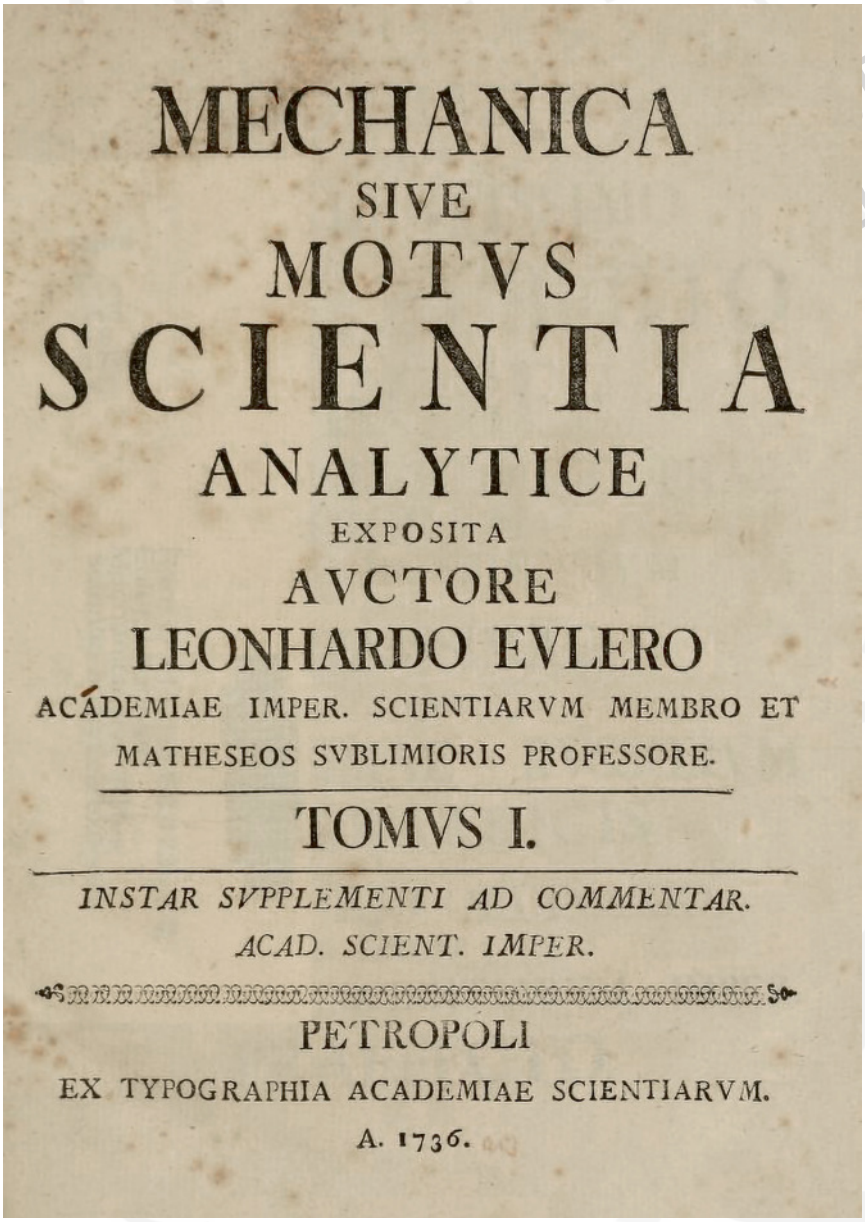
Число **π** мы (человечество) нашли в геометрии, но ещё одним важным числом в нашей жизни является число ***e***. Все учили логарифмы в школе, но мне кажется, что вряд ли кто-то из «не технарей» скажет, что это такое и какое отношение к жизни имеет число ***e***. А мы скажем.

Вообще, число ***e*** это ещё одно найденное человеком знаменитое иррациональное число. Дробная часть ***e*** тоже бесконечна, как и у **π**. Мы используем число ***e*** для вычисления степенного (экспоненциального) роста. Другими словами, мы используем ***e***, когда видим очень быстрый рост или уменьшение. Один из величайших (возможно, и лучший) математиков в истории Леонард Эйлер открыл число ***e*** в 1736 году и впервые упомянул это особое число в своей книге «Mechanica».

Появление этого числа связано с… деньгами. Да, да с «овеществлённым трудом».

Но перед тем, как перейти к деньгам, расскажем известную легенду (а может быть и правду, хотя свидетелей уже нет). В любом случае, она поможет для начала понять, что такое степенная функция и к каким неприятностям может привести её недооценка.

Итак, некто очень-очень давно изобрёл такую интересную игру, как шахматы. Развлечений в то время было не так, чтобы много — телевизоры, кино, интернет и радио, как и многие спортивные и неспортивные игры отсутствовали, и когда он продемонстрировал свою игру могущественному владыке своего края, тот очаровался игрой и предложил выбрать награду. Некто скромно попросил положить на каждую клетку немного зёрен, но по определённому закону. Владыка легко согласился, но в результате показал себя не всемогущим и вряд ли сумел выполнить своё обещание. Дело в том, что на первую клетку автор попросил положить 2 зерна в нулевой степени, на вторую два зерна в первой, на третью два зерна во второй степени, на четвёртую два зерна в третьей степени и, по тому же принципу заполнить все остальные клеточки, коих всего 64. Правитель был разорён, потому что на последнюю клетку следовало положить 9223372036854775808. Это и есть недооценка роста степенной функции. Он начался с 1, постоянно увеличивался по заданному закону, и через 64 шага вырос в огромное число!


MECHANICA
SIVE
MOTVS
SCIENTIA
ANALYTICE
EXPOSITA
AVCTORE
LEONHARDO EVLERO
ACADEMIAE IMPER. SCIENTIARVM MEMBRO ET
MATHESEOS SVBLIMIORIS PROFESSORE.
TOMVS I.
INSTAR SVPPLEMENTI AD COMMENTAR.
ACAD. SCIENT. IMPER.
PETROPOLI
EX TYPOGRAPHIA ACADEMIAE SCIENTIARVM.
A. 1736.

Теперь вернёмся к нашему числу. Хотя число ***e*** и связано с именем Эйлера, но строго говоря, первым к нему подошёл Якоб Бернулли. Уже тогда были жадные люди, всякие там средневековые банкиры, и Бернулли стал вычислять сложный процент, чтобы понять, сколько можно заработать на вкладах.

Задачка казалось простой: если дать в долг 100 денежных единиц (для удобства будем считать в рублях) под 10%, то как будет расти эта сумма? Всё будет зависеть от того, как часто банк рассчитывает проценты. Например, если он рассчитывает один раз, то в конце года сумма к возврату будет составлять 110 рублей. Если банк передумает и начнёт драть (простите — брать) проценты каждые 6 месяцев, то в этом случае сумма будет больше 110 рублей. Дело в том, что процент, полученный за первые 6 месяцев, тоже получит свой процент и общая сумма будет равна 110,25 рублям. Казалось бы, если делать период начисления короче, то и сумма будет расти. Но Бернулли доказал, что общий доход будет стремиться к ограниченному значению и оно не будет превышать значения числа ***e***. То есть, максимальный доход составит 271,82 рублей. Как вы понимаете, речь идёт о честных банках.

Бернулли оказался скромным, а может быть просто не увидел масштабности применения данного числа и не называл число 2,71828 именем ***e***. Когда Эйлер работал с 2,71828, он возвёл экспоненциальную функцию ***e*** в степень **x**. Свои открытия он изложил в книге «The Analysis of Infinite». И вот получилась такая формула:

$$e^{i\pi} + 1 = 0$$

Здесь уже заволновались математики и назвали её «математическим аналогом фразы Гамлета «быть или не быть» — очень короткой, очень сжатой, и в то же время очень глубокой. Почему? А потому что Эйлер воспользовался тремя фундаментальными константами математики и применил математические операции умножения и возведения в степень, чтобы записать красивую формулу, дающую в результате ноль или минус один. Что может быть более загадочным, чем взаимодействие мнимых чисел с вещественными, найденных человеком, в результате дающее ничто. Кроме того:

- константа e связана со степенными функциями;
- константа i является не вещественным, а мнимым числом, равным квадратному корню из минус единицы;
- Знаменитая константа **π** связана с окружностями.

Дальнейшие исследования показали — эта формула связана с тригонометрическими функциями синуса и косинуса, и эта связь тем более удивительна, поскольку степенная функция стремится к бесконечности, а тригонометрические функции колеблются в интервале от 1 до минус 1. Для наглядности:

Получается, что e в степени i, умноженного на **φ** (фи) **= cos φ +** i *** sin φ**.

Показанные уравнения и графы могут показаться абстрактными, но они важны во многих областях науки, в частности, для квантовой физики и вычислений обработки изображений, и при этом зависят от тождества Эйлера (!).

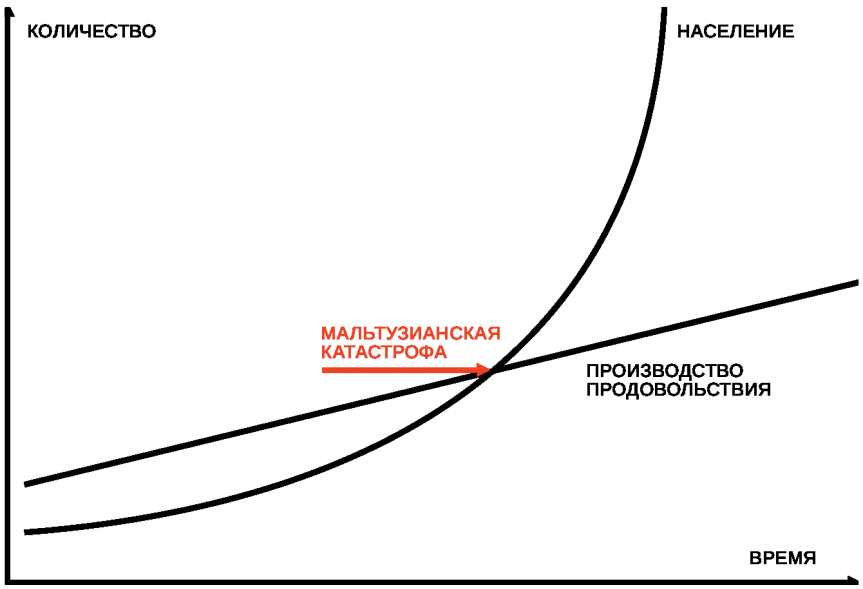
Вот вам и число ***e***. Разве это не магия? Недаром к его 250-летию в Швейцарии была выпущена марка.

С этим числом связана и обещанная катастрофа в результате перенаселения нашей планеты. Обещал это не людоед и фашист, а мирный человек — английский священник и учёный Томас Мальтус. Он в 1798 году создал наглядный график, где показал критическую точку, в которой пересекались линейный график производства пищи и экспоненциальная кривая (мы уже вспомнили, что это такое) роста человечества.

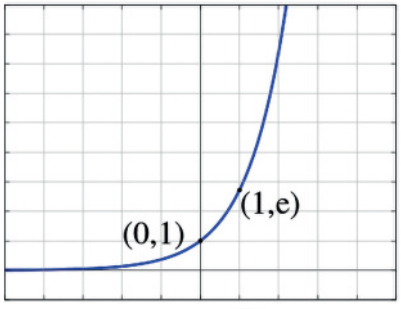
Представленный им наглядно возможный в будущем дефицит пищи получил пугающее название «мальтузианской катастрофы» и стал основанием для многих нехороших людей (и, к сожалению, некоторых таких же политиков) говорить о необходимости насильственного уменьшения численности населения планеты.

Идём дальше. Следующее число вообще имеет название «число Бога», и что удивительно, оно не от «божественного откровения», а тоже найдено человеком. Но удивительнее то, что оно было вычислено в стародавние времена.

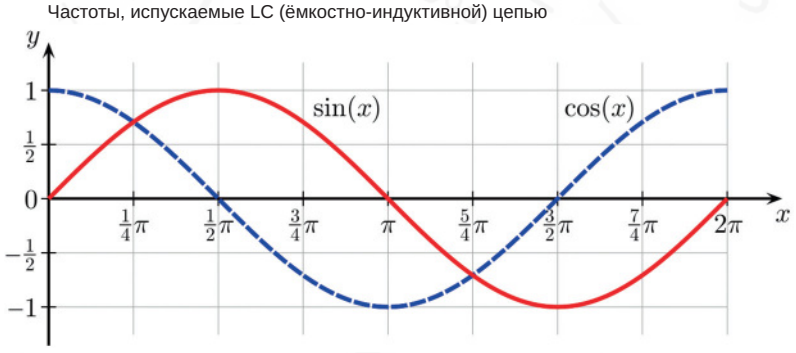
Нашёл его и добросовестно описал Леонардо Фибоначчи, он же Леонардо Пизанский. Правда, своё торжественное название оно получило значительно позже, уже в восемнадцатом веке.
А упомянутый Леонардо считается в истории средневековой Европы самым крупным математиком, и как мы увидим далее — не зря.
Вообще, «боначчи» на итальянском означает «удачливый».
Почему ему дали такое почётное звание — неизвестно, но его вклад в науку и место в истории человечества безусловен. Может действительно, потому и «удачливый».



Экспоненциальная функция $y=e^x$



Частоты, испускаемые LC (ёмкостно-индуктивной) цепью



Он усердно изучал точные науки и арабов, признанных «авторитетов» того времени. Благодаря ему в Европе прижились десятичная система счисления (а вариантов предлагалось немало) и арабские цифры, которые мы с вами начинали изучать в школе. Но в историю он вошёл не как просветитель, а как человек, описавший числовой ряд, теперь известный нам под названием последовательность или ряд Фибоначчи. В своей книге «Liber Abaci», выпущенной в далёком 1202 году, он представил его следующим образом — первые числа в нём равны либо 0 и 1, а каждое последующее число равно сумме двух предыдущих чисел. То есть, он выглядит так: 0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89, 144, 233, 377, 610, 987, 1597, 2584, 4181,….

И вот тут начинаются чудеса. Каждое число из этого ряда, делённое на предыдущее, имеет значение близкое к 1,618. Причём по мере выбора чисел при нарастании числового ряда значение становится всё ближе к указанной величине. Проверьте. Между прочим добавим некоторые математические свойства этого ряда:

1) Каждое третье число ряда Фибоначчи чётно;
2) Каждое четвёртое кратно 3;
3) Каждое пятнадцатое оканчивается нолём.

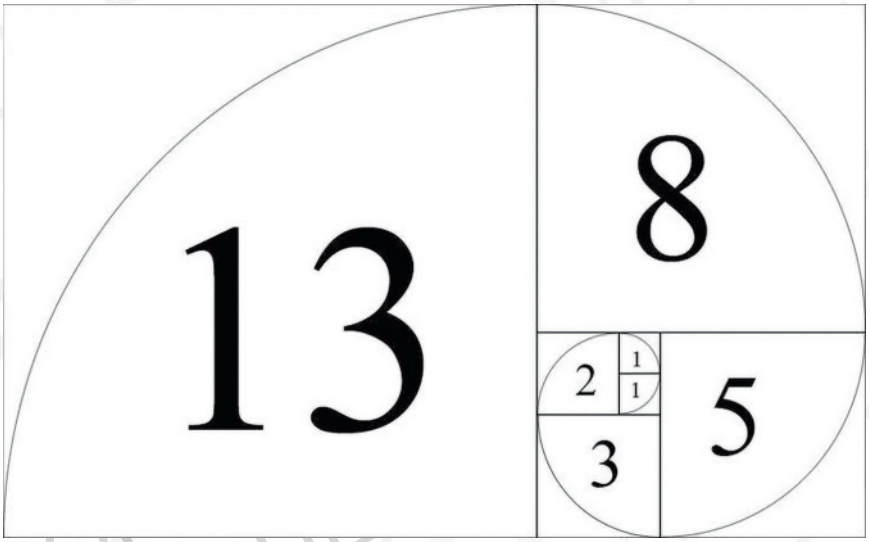
Но не это завораживает — удивительно другое. Оказалось, что указанное соотношение определяет «Золотое сечение» — то идеальное соотношение, при котором большая часть относится к меньшей, как вся величина к большей части, то есть приблизительное соотношение частей составляет 62% и 38%, что равно числу Фибоначчи.

А дальше ещё интереснее. Число фи, рассчитанное средневековым математиком, реально является основой всего живого на Земле. Кстати, известен подход, в котором через число фи предлагалось определять живое и неживое, но он оказался неверным. Хотя, как понимать разницу между ними...

Действительно, все растения, животные, люди наделены физическими пропорциями, приблизительно равными корню от соотношения числа Фи к 1 (0,618 ещё один «продукт» Фибоначчи, те же самые десятичные знаки после запятой, что и у числа фи.).

К примеру, если измерить расстояние от плеча до кончиков пальцев, затем разделить его на расстояние от локтя до тех же кончиков пальцев, то получите число 1.618. Расстояние от верхней части бедра до пола, поделенное на расстояние от колена до пола — это снова число фи. Сумма двух первых фаланг пальца в соотношении со всей длиной пальца равна числу фи.

Число Фибоначчи иногда называют просто «золотым сечением», считая его одним из самых гармонизирующих или проявляющих себя законов мироздания, упорядочивающим структуру окружающего нас мира. Природа использует его при строительстве спирали ДНК, раковины улитки, движении косяка рыб и стаи копытных, вихревых потоков ураганов и смерчей, образовании эллиптических галактик, включая и Млечный путь — галактику, в которой мы вами живём.

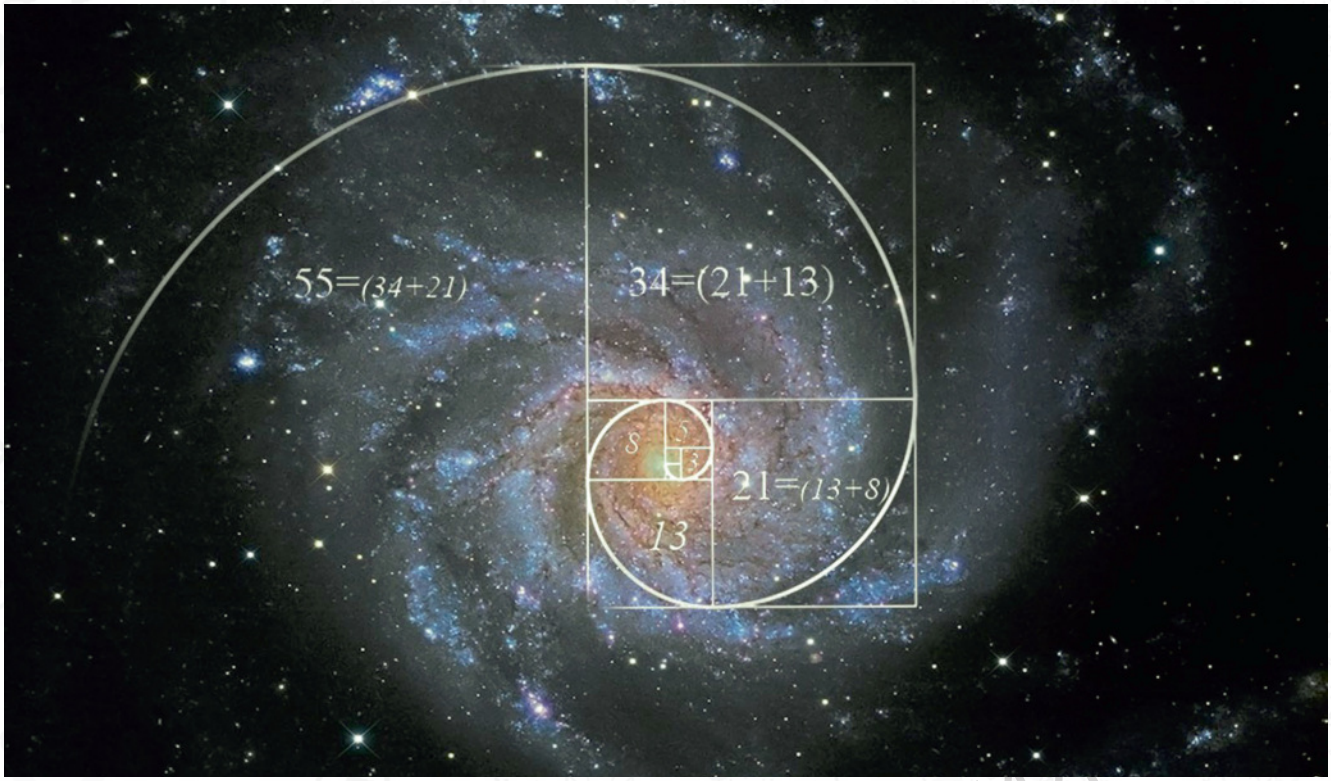


Посмотрим, как это выглядит в природе.

Если вы посмотрите на свой кулак сверху, тоже увидите привет от Фибоначчи из 13-го (!) века. Спираль ДНК посмотреть будет сложнее, но след пизанского Леонардо есть и там.

Нельзя обойти «золотое сечение» и в боевых искусствах. Так, его принципы лежат в основе построения траекторий движений айкидо, пакуа, «звериных стилей» ушу, циньна, системы Кадочникова, «Системы» и многих других.





Не удалось обособиться и йоге. Некоторые асаны строятся (написать «выполняются» как-то неловко) тоже не без участия Фибоначчи. Но асаны не просто позы, а используются для перехода в соответствующее ментальное состояние.

То есть, нас окружают какие-то странные законы овеществленных абстракций, которые во многом определяют нашу жизнь, существование и работу наших созданий — машин, самолётов, устройств, произведений культуры, новые горизонты в науке, в единоборствах, в науке о человеке, всего того, что мы называем плодами научно-технического прогресса и развития человечества. Разве это не магия? Мистики средних веков вообще утверждали, что три основные части золотого сечения олицетворяют собой христианских Отца, Сына и Святого Духа.

По моему мнению, наличие этих «странных» и универсальных чисел (имеются в виду числа **π**, e и число Фибоначчи) является свидетельством не случайного появления человечества. Оно даже даёт неробкую уверенность в том, что если (лучше бы не надо, конечно) когда-то мы повстречаемся с существами из других обитаемых миров, то они будут похожи на нас и разделять (по крайней мере) наши эстетические взгляды.

Но везде нужно искать свой алгоритм, свой метод. В заключение статьи приведём пример, найденный на просторах интернета и несколько стилизованный под направленность нашего журнала.

Трое математиков (заметим, что все они занимались карате) и трое физиков (эти, так получилось, все занимались не карате) собрались как-то ехать на поезде в другой город на конференцию по числу и ряду Фибоначчи. Оформлять билеты онлайн они не стали и встретились у окошечка кассы на вокзале. Первой подошла очередь физиков и они, как все законопослушные люди и не каратисты, купили по билету на каждого человека. Математики же купили один билет на всех.

— Как же так? — удивились физики, — ведь в поезде работают контролёры, кстати, боксёры, вас же без билетов оттуда выгонят!

— Не волнуйтесь за нас — отвечают математики, — помимо того, что мы каратисты, у нас есть МЕТОД.

Перед отправкой поезда физики сели в вагон и напряжённо пытались проследить за применением загадочного «метода». Математики же все набились в один туалет. Когда контролёр подошёл к туалету и постучал, дверь приоткрылась и оттуда высунулась рука с билетом. Контролёр забрал билет и вразвалочку, можно сказать по-боксёрски, пошёл со всеми своими коллегами по вагонам дальше, ловить зайцев, а математики без проблем доехали в пункт назначения.

После интереснейшей конференции (правда, не такой интересной как наша статья) обе группы вновь повстречались на вокзале. Физики, воодушевившись примером математиков, купили один билет. Математики же не взяли ни одного и с гордым видом прошли в вагон.

Физики заволновались:

— А что же вы покажете контролёру?

— У нас есть МЕТОД, — гордо ответили им математики.

В поезде физики быстро набились, посмеиваясь над своими коллегами, в один туалет, а математики — в другой. Незадолго до отправления один из математиков подошёл к туалету, где прятались физики и постучал. Высунулась рука с билетом. Математик забрал билет и вернулся к своим коллегам. До города на этом поезде доехали только математики.

МОРАЛЬ:

1. Нельзя использовать математические методы, не понимая их!

2. Карате вырабатывает решительность и правильную реакцию!

■

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НЕ ДЛЯ ПЕЧАТИ



СОВРЕМЕННЫЙ МЕЧЕВОЙ БОЙ ДЛЯ ВСЕХ

МАРИЯ ДАВЫДОВА, МИХАИЛ УХАНОВ
Москва, Россия

В статье «Я занимаюсь СМБ…», опубликованной в предыдущем номере нашего журнала, мы рассказали о том, что же такое СМБ, как появилось на свет это новое направление полноконтактного фехтования, коснулись снаряжения и правил, коротко упомянули многообразие номинаций. И заговорили о людях, занимающихся современным мечевым боем. Их действительно много — тех, кто выбрал для себя именно СМБ. А теперь давайте подробнее разберём причины, по которым сотни и тысячи людей в нашей стране и за её пределами тратят свое время и силы на занятие этим видом спортивных единоборств. Какую же пользу могут принести занятия СМБ и кому именно?



ДЕТИ И СМБ

Начнём с самых юных наших бойцов. Как мы уже писали ранее, популярность СМБ во многом объясняется возможностью обучать детей приёмам боя с мечами и щитами, при этом не опасаясь за здоровье ребятишек. Всё же тридцатикилограммовый комплект стальных рыцарских лат и кованый меч тяжеловаты для ребенка. А современное снаряжение позволяет проводить поединки и бои в полный контакт даже четырёхлетним бойцам. Так что детей у нас занимается очень и очень много.

Что же получают эти дети, приходя в секцию? Разберём по пунктам.

1. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ: СИЛЫ НЕТ? БУДЕТ!

Для начала ребёнок получает возможность полноценно развиваться физически и просто укреплять свое здоровье. Собственно, большинство людей начинает заниматься спортом именно для этого. Как и прочие виды БИ (боевых искусств), СМБ способен дать ребёнку прекрасную физическую форму. И очень важная деталь — здоровью от наших занятий хуже точно не будет. Почему? Потому что важной особенностью СМБ, в особенности детского, является достаточно высокая степень безопасности и крайне низкие показатели травматизма. И это при том, что бои ведутся в полный контакт.

Обеспечивается это и грамотным подбором защитного снаряжения, и методиками обучения, и правилами соревнований, которые позволяют отслеживать и предотвращать наиболее травмоопасные действия.

Однако для того, чтобы сила и выносливость бойца росли, а здоровье крепло, есть одно обязательное условие — тренироваться надо постоянно и прилежно. Думаем, что нашим читателям нет смысла подробно объяснять, что пользу приносят именно систематические, регулярные тренировки. Хотя частенько в секцию приходит новичок, который считает, что ладно уж, он позанимается неделю-другую, ну даже месяц,



изучит за это время пару приёмчиков и сразу всех-всех победит. Конечно, вскоре его ожидает разочарование. Оказывается, и в мире мечей, щитов и доспехов неделей занятий и парой «приёмчиков» не обойдёшься. Если действительно хочешь чего-то достичь, надо тренироваться, и тренироваться достаточно много, да ещё при этом не лениться. Для себя ведь занимаешься, не для тренера. И первая задача тренера как раз это и объяснить. А заодно растолковать очередному любителю «приёмчиков», почему начинать необходимо с самых азов, с таких скучных на первый взгляд шагов, стоек, ударов и блоков. Объяснить, что пока эти скучные азы не освоены, дальше ученик не продвинется.

Часто дети не верят на слово, приходится доказывать свою правоту постепенно, в процессе занятий. Здесь крайне важно добиться того, чтобы тренировки доставляли радость ребёнку, чтобы он с самого начала занимался с удовольствием. Можно за счёт авторитета взрослого и тренера заставить ученика отжиматься, бить по бойцовскому манекену или стоять в стойке, но если ребёнок не получает от этого удовольствие и не понимает всей важности занятий, то расти как боец он будет крайне медленно. Если вообще будет — скорее он сбежит из секции при первой возможности. А вот когда тренировка доставляет удовольствие, когда с нетерпением ждёшь нового дня и следующего занятия, то и прогресс будет быстрым и неостановимым. И вот тогда начинает проявлять себя один из главных плюсов современного мечевого боя — ребёнок не просто развивается физически, этот процесс доставляет ему удовольствие, ребята получают серьёзный заряд положительных эмоций. И это замечательно!

2. РОСТ УРОВНЯ БОЙЦА И ПОВЫШЕНИЕ ЕГО САМООЦЕНКИ

Всегда очень интересно наблюдать за тем, как из застенчивого и неуклюжего новичка вырастает боец. Он сам пока этого не способен заметить, лишь со стороны видно, как растут у него сила и скорость, как улучшается координация движений. Но продолжение занятий требует стимулов, маленький боец должен понять, что тренировки не проходят напрасно, что он растёт как в прямом смысле, так и в плане мастерства. Но как? Ведь до медалей и побед на турнирах путь достаточно долгий, а показать рост надо. И чтобы ребенок осознал, насколько в процессе тренировок меняется его уровень, в СМБ проводится система тестов на скорость и силу удара. Почему именно они? Эти тесты наиболее просты в исполнении даже для новичка и очень наглядно могут продемонстрировать его прогресс. Обычно такие тесты проводятся в самом начале учебного года, затем ещё пару раз в течении сезона. А потом сравниваешь вместе с учеником его прежние и нынешние результаты. И как приятно наблюдать удивлённое лицо ребенка, когда он осознает, что, например, по числу ударов он прибавил почти вдвое. И по количеству отжиманий или подтягиваний, и по количеству кругов в зале, которые он способен пробежать не запыхавшись. Ребята видят реальный прогресс, укрепляется их вера в себя, растёт уверенность в собственных силах. Полезность тренировок подтверждена, занятия продолжаются, а там уже и до турнирных побед недалеко.

3. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ И НАВЫКИ САМООБОРОНЫ

Турниры и победы — это всё хорошо. Но жизнь, как известно, штука сложная, случиться в ней может всякое и к этому надо быть готовым. Но что же в современном мечевом бое со столь важным для БИ (боевых искусств) критерием, как практическое применение? Ведь бои в СМБ ведутся по принципу “равный с равным”, против оружия, которое редко встретишь на улице, да и защитное снаряжение мы надеваем непосредственно перед выходом на спортивную площадку,

а не гуляем в нём по всему городу. И всё же определённые и весьма ощутимые навыки ведения реальной схватки занятия современным мечевым боем безусловно дают. Техника меча легко перекладывается на обыкновенную палку, городской рюкзак при необходимости позволяет использовать большинство приёмов из богатого арсенала работы щитом, а умение сразу видеть всё поле боя и “читать” намерения противника не даст загнать себя в угол. Да и вообще избежать ненужных неприятностей становится проще, поскольку к человеку, уверенному в своих силах и умеющему сохранять спокойствие, подобные ситуации притягиваются гораздо реже. Как говорится, настоящий мастер никогда не попадает в те ситуации, из которых хороший боец выходит победителем. Очень важно, что это верно и для взрослых бойцов, и для детей.



4. ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТИ УСВОЕНИЯ И ОБРАБОТКИ ИНФОРМАЦИИ

С ростом популярности занятий боевыми искусствами современное общество медленно, но всё же отказывается от стереотипа, что у типичного представителя любого вида БИ голова представляет собой сплошную кость без малейших признаков мозга. Нет, спасибо, таких бойцов нам самим не нужно. В секциях СМБ мы учим наших ребят не ходить аки Терминатор, уничтожая всё попавшееся по дороге, а сперва думать, а лишь потом действовать. Только думать быстро, а действовать ещё быстрее. Бой начинается не с первого удара, а гораздо раньше. Оценка противника, с которым ты зачастую не знаком, его возможные сильные и слабые стороны, тактика твоих действий и заготовки на случай, если что-то из твоих планов не сработает. А дальше начинается бой, в котором думать некогда, но надо, иначе проиграешь. Сколько осознанных действий обычный человек может выполнить за одну секунду? Обычно одно, ну два — в лучшем случае. А вот наши спортсмены, как и прочие бойцы различных БИ, работающие с оружием, за одну секунду могут не только просчитать обстановку, но и приняв на основе внешних данных решение о том, что нужно делать именно сейчас, тут же воплощают его в жизнь, выполнив при этом до 7 осознанных действий! У ребёнка, начавшего заниматься СМБ, уже в первый год занятий заметно улучшается не только скорость физической реакции, но и скорость обработки информации, убыстряется принятие решений. А ведь это важно не только в бою. Улучшается способность воспринимать информацию в любой ситуации. А значит, и усвоить любой материал в школе или колледже становится легче и быстрее.

5. КАК ПОВЫСИТЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Ну и раз уж заговорили про учёбу, стоит упомянуть ещё один важный момент. Ни для кого не секрет, что нынешняя система образования нередко вызывает стресс даже у хорошо подготовленных и обладающих необходимым запасом знаний учеников. Проверочные и контрольные работы, экзамены от вступительных до ЕГЭ, тесты, проверки и прочее, прочее, прочее… Нервная система ребёнка раз за разом подвергается запредельным пиковым нагрузкам, что совсем не идёт ребятам на пользу. Но ведь похожие нагрузки организм юного бойца испытывает и при подготовке к соревнованиям. А соревнований различного калибра в СМБ много — порой в одном регионе проводится по два-три турнира в месяц. Нагрузка огромная, где же здесь польза?

Во-первых, смена вида занятий благотворно сказывается на способности усваивать учебный материал. Мы здесь ничего нового не открыли — о необходимости гармоничного развития говорили ещё древние греки. Ребёнок уже не может впихивать в себя эту математику или физику,

хотя сидит над ней уже не первый час? Ничего страшного, сделаем перерыв, часовая тренировка переключает мозг на новые задачи, потом лёгкий отдых и… О, чудо! Та же математика оказывается не такой уж страшной и вполне доступной для понимания. Если, конечно, не садиться учить уроки за полночь, когда глаза слипаются и все мысли только о том, как бы добраться до кровати.

Во-вторых, при регулярных занятиях СМБ у детей заметно повышается стрессоустойчивость. Новички очень тяжело переносят поражения даже в простой учебной схватке. Тут и слёзы, и расшвыривание во все стороны снаряжения, и крики “Я такой, я сякой, я никогда не выиграю!”. Знакомая картина, не правда ли, уважаемые тренеры?

Ещё тяжелее воспринимается поражение на турнире, к которому так долго готовился и затратил на это столько сил, но вот проиграл. И здесь очень нужен тренер, которому ребёнок доверяет, который объяснит, что проигранный бой это не катастрофа, а всего лишь очередной урок. Да, именно урок! Пусть этот бой мы (именно мы, не ты один!) проиграли... Но давай проанализируем, что же именно пошло не так. Смотри, вот здесь ты допустил техническую ошибку, а в этом бою выбрал неверную тактику. На ближайшей тренировке мы с тобой обязательно разберём как правильно действовать в подобных случаях. Ребёнок начинает понимать, что проигрыш не трагедия и постепенно у него вырабатывается важнейшее умение учиться на своих ошибках, чтобы не повторять их в дальнейшем. А впереди новые турниры и состязания. И подготовка к ним начинает восприниматься как сложный, но уже привычный, знакомый процесс, не вызывающий прежнего стресса.

Далее привычка готовиться к испытаниям спокойно, без приступов паники и всплесков эмоций постепенно переносится и на остальную учебу. Ситуация, когда скоро контрольная работа или экзамен, становится привычной и переживается значительно легче. Как следствие, и успехи, что в спорте, что в учебе, не заставляют себя ждать.

6. С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

Нельзя не сказать и о выработке в процессе занятий таких крайне полезных качеств, как самостоятельность и умение самому планировать свое расписание. Дома мама с папой заботятся, чтобы их чадо не проспало, поело, пошло в школу, умылось... И в секцию СМБ многих наших маленьких бойцов поначалу приводят за руку. Это нормально. Но дальше начинаются тренировки, которые нужно совмещать с учёбой, отдыхом, сном. И папа с мамой уже не всегда успевают помочь, у них и других забот полно. Ребёнок вынужден подключаться к составлению своего расписания, где для всего надо найти место и время. И чем дальше, тем больше юный боец привыкает решать за себя сам. Ребёнок что-то планирует, что-то делает, поначалу набивая себе шишки и наступая на абсолютно все грабли. Не беда, опыт дело наживное — важнее то, что ребёнок привыкает к самостоятельности, учится принимать решения сам. Пусть маленький боец пока может справиться далеко не со всеми препятствиями и вызовами жизни, но он пытается, а это уже начало взросления. Что особенно ценно сейчас, когда инфантильность молодых порой просто зашкаливает.

7. КОМАНДНЫЙ ДУХ И ЧУВСТВО ЛОКТЯ

Ещё одна серьезная проблема сегодняшних детей — это их эгоизм и эгоцентризм. Особенно это характерно для единственного ребёнка в семье. И вот домашний ребенок, который чувствовал себя центром Вселенной, попадает в совершенно новый для него коллектив. И коллектив гораздо более сплочённый, чем, например, школьный класс. Одноклубники — это команда, чувство локтя здесь ощущается как в переносном, так и в самом прямом смысле слова. Ребёнок начинает привыкать работать в команде, когда успех зависит от каждого, в том числе и от тебя. Это большая ответственность, но при этом ты среди своих и подвести их не хочешь, а твои вроде бы скромные усилия помогают всей команде, победа добывается всеми. Не случайно в СМБ так популярны командные бои. И радость от победы твоей команды частенько заметно выше, чем от личной победы в индивидуальном поединке. Командная работа всегда развивает чувство ответственности и самодисциплину. Это верно для любого вида спорта и современный мечевой бой здесь не исключение. А взамен ребёнок находит надёжных друзей, плечом к плечу с которыми



ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НЕ ДЛЯ ПЕЧАТИ

он еженедельно преодолевает трудности на тренировках и участвует в соревнованиях. Его окружают друзья-соперники, на которых можно опереться в трудную минуту. Образуется некое братство, значение которого трудно переоценить. Любой папа, который был в армии, экспедиции или же просто занимался командными видами спорта, вам это подтвердит.

Группы занимающихся обычно подбираются по возрасту, но нередко случается так, что в детских группах занимаются ребятишки разного возраста. Если для взрослых бойцов разница в несколько лет особого значения не имеет, то в детском возрасте два-три года это очень много. Рост, вес, физическая сила — отличия во всём.

Вот и у меня в группе есть маленький парнишка, сильно отстающий по возрасту от большинства остальных ребят. Надо понимать, что такое детская группа в спортивных единоборствах. Стадо сумасшедших комет, разлетающееся во все стороны, искрящее бешеной энергией, постоянно друг друга задирающее и непрерывно пробующее друг друга и тренера на слабину. Но видели бы вы, как аккуратно и бережно эти задиры работают против своего маленького товарища. А ведь когда сильный осознает свою силу и не использует её против того, кто слабее — это здорово, это качество настоящего бойца. Зато на старших товарищей можно радостно навалиться всей группой. И тут только успевай поворачиваться, боец — против тебя команда!

8. СНИЖЕНИЕ АГРЕССИВНОСТИ

Ещё одним важным плюсом, получаемым в ходе занятий мечевым боем, является снижение детской агрессивности. С одной стороны, ребёнок крепнет физически, получает опыт и способность дать отпор обидчикам, а с другой — начинает понимать, что ему уже не интересны конфликты на пустом месте. Нашим ребятам хватает боев и адреналина на тренировках и турнирах.

СМБ отлично подходит для того, чтобы направлять детскую энергию в нужное русло. Если ребёнок постоянно с кем-то ссорится в школе, задирается и частенько конфликтует, куда-то постоянно влезает и что-то делает не так, это совсем не означает, что данный ребенок безнадёжно плох, невыносим, заброшен родителями и такого только армия исправит. Просто у мальчишки, а то и у девчонки, значительный избыток энергии, которую они в обычных условиях не успевают потратить. И это вовсе не плохо — наоборот, очень даже хорошо! Наш опыт работы с такими гиперактивными живчиками убедительно доказывает, что возможность полностью выкладываться на тренировках и вдоволь сражаться с соперниками на фестивалях и турнирах является прекрасным способом сброса излишков такой энергии. Что, в свою очередь, приводит к установлению внутреннего равновесия у гиперактивных детей. И такие дети становятся гораздо более спокойными и уравновешенными, учатся управлять своими эмоциями, улучшаются их отношения как со сверстниками, так и с окружающими людьми. Гиперактивность (а по сути, просто избыток энергии) перестаёт быть препятствием, осложняющим жизнь самого ребёнка и его окружение. Напротив, становится серьёзным подспорьем, помогающим достигать хороших результатов в учёбе и в спорте.

9. ВОЗВРАЩЕНИЕ ИЗ СЕТИ ИЛИ ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РЕАЛЬНЫЙ МИР

Ни для кого уже не секрет, что дети поколения «нулевых» — миллениалы, родившиеся в эпоху бурного расцвета цифровых технологий, половину своего времени проводят в интернете. А нередко и больше. Для этого поколения цифровой мир порой более реален и привлекателен, чем окружающая действительность. Можно сколько угодно ругать и осуждать это, но таковы нынешние реалии. Но чем больше времени проводит ребёнок в виртуальном мире, тем меньше он интересуется происходящим в повседневной жизни. А вот это уже тревожный звонок. Всё же мы люди, и живём в реальном мире, а всемирная паутина предназначена быть лишь его дополнением, но никак не полноценной заменой. Но в сети так весело, так ярко, так прикольно и интересно! Игры — в сети, ролики, фильмы, клипы, чаты — всё в интернете. Даже друзья теперь всё больше “френды” из той же сети. Но даже самый высокотехнологичный симулятор пока не может полностью заменить реальность, и это, наверное, хорошо. Ведь из сети рано или поздно приходится выходить “в реал”. А привыкший к виртуальным мирам человек



ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НЕ ДЛЯ ПЕЧАТИ

зачастую оказывается не готов к вызовам реального мира. И тогда он вновь спешит вернуться в свою виртуальную вселенную. Такую красивую, чистенькую, привычную и удобную, одна беда — не существующую в реальности. Чтобы вернуть такому человеку интерес к настоящей жизни, ему надо предложить достойную замену, связанную с реальностью, в противовес бесконечным компьютерным играм и сидению с планшетом в руках. И здесь занятия с мечами, щитами и в ярких доспехах, чем-то напоминающие компьютерные игры, оказываются очень и очень востребованными. Не счесть, сколько “светлых рыцарей” и “эльфийских воителей” приходило и приходит к нам, чтобы научиться сражаться подобно героям любимой компьютерной игры. А дальше начинаются тренировки и турниры, обеспечивающие нашим ребятам яркие переживания в реальности. Мы вовсе не боремся с виртуальным миром, мы лишь показываем, что и в реальной жизни есть место красоте, ярким эмоциям, радости победы. Да и общение с реальными друзьями оказываются гораздо интереснее чатов с сетевыми “френдами”. Виртуальность никуда не исчезает, но она уже не является для ребёнка единственным источником сильных переживаний. Возобновляется связь с «миром живых людей", следовательно, и со своими родителями, зачастую более далёкими от цифрового мира. У ребёнка вновь появляется мотивация к реальным контактам с близкими, к живому общению, к регулярным занятиям спортом.



10. ПРОКАЧКА ГОЛОВЫ ИЛИ «ТРЕНЕР, РАССКАЖИТЕ!»

Как и у большинства видов БИ, особенно тех, что практикуют работу с оружием, истоки СМБ относятся к временам далёкой древности, эпохе сказаний, саг и былин о богатырях, рыцарях и прочих славных воителях прошлого. Современным мечевым боем попросту невозможно заниматься без постоянных отсылок к истории. Почему меч такой, а почему щит не такой; какие доспехи правильные, а какие не очень; что, где, как и когда происходило в реальной истории, что из богатого наследия прошлого мы себе взяли и почему, как сражались герои древности и откуда мы это знаем? Вопросы, вопросы, вопросы… Пытаясь докопаться до ответов самостоятельно, дети ищут информацию в компьютере, начинают активнее читать книги, вопросы по прочитанному задавать. Хотя тут ухо надо держать востро. Я, например, не сразу раскусил, что внезапный и бурный интерес к истории у ребят в моей первой группе на заре тренерской деятельности поначалу объяснялся простым желанием растянуть себе передышку между упражнениями. “Тренер, расскажите…” А что делать, приходилось рассказывать. И приходится до сих пор. Вот только во время рассказов тренера группа не прохлаждается, а продолжает тренировку. Бегают, прыгают, стоят в стойках и слушают, слушают, слушают. И что очень радует — вопросов меньше не становится, значит, не только возможность побездельничать лишние пять минут на эти вопросы вдохновляет. Да и вопросы умные, о вещах интересных, о каких и рассказывать приятно. Так что на занятиях мы не только мышцы да связки качаем, но и голову. Абсолютно точно знаю, что аналогичное происходит практически в любой группе или секции СМБ.

Благо, что большинство тренеров и руководителей клубов сами большие любители истории, многое могут рассказать, показать, посоветовать, где найти нужную информацию, что почитать или посмотреть по интересующему периоду истории. И это не в ущерб собственно тренировкам. Напротив, детям интересно и узнавать что-то новое, и тут же пробовать применить новые знания на практике. А дальше — соревнования и поездки, где вживую можно увидеть всё то, о чём читали!

11. МИР ВОКРУГ НАС ИЛИ «МЫ ЕДЕМ, ЕДЕМ, ЕДЕМ…»

Несмотря на их несомненную пользу, тренировками дело в СМБ не ограничивается. Как только юный боец достигает определённого уровня подготовки, ему можно начинать выходить на турниры и фестивали, которых только по России у Федерации СМБ более 160 в год. И даже на небольшие клубные и межклубные соревнования у нас частенько приходят гости из других клубов. А потом приглашают к себе.

Помните, что я рассказывал про командный дух? На такие соревнования едет сплочённая команда одноклубников, с которой родители не опасаются отпустить своё чадо

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НЕ ДЛЯ ПЕЧАТИ

ненаглядное, ведь малыши всегда будут под надёжным присмотром своих старших товарищей.

Растёт боец, растёт и уровень турниров, заметно расширяется география поездок. На чемпионаты России собираются бойцы со всей страны, от Калининграда до Владивостока. А ведь есть и международные соревнования разных уровней, вплоть до чемпионата мира. Даже сейчас, в наше очень непростое время связи как между отдельными бойцам, так и между национальными федерациями СМБ в разных странах продолжают сохраняться и поддерживаться. И поездки на соревнования, от городских до международных, дают ребёнку возможность путешествовать по всей планете.

Также в ходе поездок по России и миру у детей расширяется кругозор, а главное — складываются собственные дружеские связи с ребятами из других стран. Границы сознания и общения расширяются, ребёнок развивается не только физически и интеллектуально, но и социально, вырастая в полноценного, всесторонне развитого человека.

СМБ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ИЛИ 18+

Дети растут быстро, и вот перед нами вместо вчерашнего угловатого подростка уже взрослый самостоятельный человек со всеми своими привычками, склонностями и особенностями. Может ли СМБ дать что-то уже взрослым, сформировавшимся бойцам? Да, может и достаточно много.

Во-первых, это полноценный вид спортивных единоборств. Человек находится на пике своих возможностей, так почему их не использовать по максимуму? Благо, силы есть, здоровье позволяет, а регулярные тренировки это здоровье поддерживают и укрепляют. Мне это интересно и полезно — железный аргумент.

Во-вторых, это привычка, уже сложившийся образ жизни. Многие из наших взрослых бойцов начинали заниматься ещё подростками, а то и детьми. И бросать любимый вид спортивных единоборств они не собираются, несмотря на то, что их взрослая жизнь сильно отличается от прежней. Да, работа вместо учёбы, дом, семья, забот и ответственности больше, а свободного времени заметно меньше. Новые проблемы и новые увлечения. СМБ остаётся для них отдушиной, возможностью сохранить в душе что-то из детства и юности. Подчеркну — речь идет не об эскапизме, уходе от проблем реальной жизни в выдуманные, вторичные миры. Абсолютное большинство взрослых СМБшников вполне устроенные в этой жизни люди, но всё же, какой взрослый не мечтает ненадолго вернуться в своё детство? Тем более, когда вокруг тебя друзья, с которыми ты вместе уже столько лет.

Вчерашние дети вырастают, но чувство команды, то самое незримое братство, общность никуда не исчезает. И ты снова и снова идёшь знакомой дорогой в тренировочный зал, чтобы вновь почувствовать это странное, неосязаемое, но такое прекрасное состояние, когда рядом с тобой те, в ком ты уверен, кто понимает тебя, порой даже лучше, чем ты сам. Что не удивительно, учитывая, сколько лет они тебя знают. Друзья, товарищи, соперники по площадке и братья по оружию. Это очень важно, особенно в условиях нашей, признаем, довольно-таки сильной разобщённости и замкнутости населения, особенно в городах.

В-третьих, для взрослых людей привлекательна возможность совмещать занятия СМБ с другими увлечениями и хобби. Взрослый возраст имеет свои преимущества. Ты самостоятелен, в том числе и финансово, ты сам планируешь свою жизнь, перед тобой открыто множество дорог и возможностей. Хочется попробовать если не всё, то очень многое. И вот тут оказывается, что СМБ другим увлечениям не препятствует и прекрасно совмещается с большинством прочих боевых искусств и спортивных единоборств, да и с любыми активными видами спорта.

Здесь можно снова вспомнить о достаточно низком проценте травматизма в СМБ, что даёт возможность спокойно заниматься сразу несколькими видами спорта.

Да и не только спорта. За столько лет ни разу не приходилось слышать жалоб, что из-за занятий современным мечевым боем пришлось в чём-то себя ограничивать. Разве что вредные привычки типа курения, выпивки или переедания с СМБ совсем не дружат. Но ведь это и хорошо, не так ли?

А теперь давайте поговорим о спортсменах, активно занимающихся различными видами единоборств. Борцы, рукопашники, фехтовальщики различных направлений... Нужен ли СМБ таким ▸



ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НЕ ДЛЯ ПЕЧАТИ



людям, способен ли он принести какую-либо пользу тем, кто и так активно и успешно занимается спортивными единоборствами и боевыми искусствами?

Первая причина лежит на поверхности — занятия современным мечевым боем заметно расширяют арсенал возможностей любого бойца. Рукопашникам интересна смена дистанции. Если для борьбы нужна дистанция, обеспечивающая захват, для бойцов ударной техники — выход на удар, то при работе с оружием дистанция ещё увеличивается на длину клинка. Новая дистанция, следовательно, новая техника, что, в свою очередь, требует принципиально новой тактики. Ломаются привычные, годами наработанные шаблоны. В итоге появляется свежий взгляд уже на собственный вид спортивных единоборств, возникают новые, нестандартные наработки, которые затем успешно используются на татами, ринге или фехтовальной дорожке.

Используют СМБ на тренировках и бойцы ИСБ (исторические средневековые бои), наши уважаемые “железячники”. Тут надо заметить, что при всех внешних отличиях и ИСБ, и СМБ имеют общие корни, в технических приёмах много общего, а отличий гораздо меньше, чем между СМБ и, к примеру, олимпийским фехтованием. Различия в технике, безусловно, есть — всё же это два разных направления. Есть отличия и в системе подготовки бойцов, и в методиках тренировок, но схожих моментов очень много. Кроме того, почему бы не позаимствовать у другого вида фехтования отдельные его элементы, если они и тебе прекрасно подойдут? Например, СМБшники могут поучиться у ИСБ умению жёстко работать в клинче, а бойцы ИСБ — отточить свою технику в условиях более высоких скоростей, ведь меч СМБ легче железного. Хотя и не так сильно, как это кажется со стороны неискушенному зрителю. Но по собственному опыту знаю, что после работы, против более лёгкого и скоростного спортивного меча СМБ отслеживать и контролировать движение стального клинка твоего противника становится гораздо проще.

Вот так, взаимно перенимая друг у друга подходящие приёмы техники и тактики, мы расширяем арсеналы собственных возможностей.

Наконец, важным, а может даже и важнейшим моментом, который может дать СМБ взрослому человеку, является укрепление семьи — вернее, связи между поколениями внутри одной семьи. Для маленького ребёнка его папа всегда самый сильный и смелый, а мама самая добрая и красивая. Дети стараются брать пример со своих родителей, зачастую просто копируют их поведение. И когда папа приводит в клуб своего сына (а то и дочку, СМБ это позволяет и всячески приветствует), когда родители с детьми занимаются вместе, это очень много значит и для взрослых, и для детей. Пройдёт время, дети вырастут, но воспоминания о том, как они ходили на тренировку вместе с отцом, сохранятся навсегда даже у самого бунтующего подростка. И помогут пройти период юношеской борьбы за самостоятельность и формирование взрослой личности более плавно и безболезненно. А СМБ с его упором на безопасность, позволяющему проводить именно совместные занятия для бойцов разного возраста и пола, прекрасно подойдёт в качестве объединяющего начала.

СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ

А чем интересен современный мечевой бой для старшего поколения? Время, увы, быстротечно. Стремительно пролетает детство, проходит молодость, и вдруг внезапно осознаешь, что ты уже не в состоянии делать то, что ещё вчера для тебя не составляло никакого труда. И скорость не та, и реакция подводит, да и травмы уже не так быстро залечиваются.

Только вчера ты был молодым, перспективным и подающим надежды, а сегодня тебе говорят в лицо: “Извини, старик, сам понимаешь — возраст”. И если ты честен перед самим собой, то приходится признавать, что это не происки конкурентов и завистников, а самая настоящая правда. Действительно, возраст… И многие виды спорта и БИ, особенно те, где предполагается жёсткая рубка в полный контакт, для тебя уже закрыты. Хотя тебе всего сорок, пятьдесят, шестьдесят. Всего лишь… Так что, всё? Жизнь кончена? Нет, не всё!

Не торопитесь ставить на себе крест, жизнь в сорок–пятьдесят не заканчивается, а продолжается. И даже имеет свои плюсы. С возрастом начинаешь больше ценить те радости жизни, что в юности рассматриваются как сами собой

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НЕ ДЛЯ ПЕЧАТИ

разумеющиеся и положенные тебе изначально. А сейчас ты испытываешь огромную радость и удовлетворение от осознания простого факта, что ты и дальше можешь заниматься любимым делом. Молодым пока не понять, насколько это здорово, а нам важно. Ведь даже просто жить с осознанием того, что ты ещё многое можешь, гораздо легче и приятнее в любом возрасте. Так что СМБ является своеобразной палочкой-выручалочкой для бойцов, вынужденных по возрастным показателям отказаться от любимых, но более жёстких контактных единоборств, но не желающих полностью прекращать занятия боевыми искусствами. Спортивному долголетию в современном мечевом бое очень способствует высокая степень безопасности, лежащая в основе занятий СМБ. Статистика свидетельствует — показатели травматизма у нас действительно крайне низкие для полноконтактных единоборств, что очень важно именно для возрастных категорий бойцов.

Хорошо — скажет иной человек. Но вы там занимаетесь всеми этими фехтованиями и мечемашествами не один год, и даже не один десяток лет. Понятно, что вы без этого уже не можете. А что делать мне, простому человеку предпенсионного возраста, с обычным набором болячек и диагнозов среднестатистического горожанина? Спортом я последний раз занимался в школе или, в лучшем случае, в институте. Мне зачем весь этот ваш СМБ? Так вот, вам он нужнее, чем нам. Просто потому, что у нас СМБ уже есть и пользу от него мы на себе уже ощутили, а вам это ещё только предстоит. И не надо стесняться своего возраста. Один из авторов этой статьи уже несколько лет как разменял свой первый полтинник. Но это не мешает мне по-прежнему выходить на турнирную площадку и… встречать там бойцов, которые ещё старше меня.

Возраст для СМБ совсем не помеха. Люди разные по своим особенностям, и тренеры Федерации это прекрасно понимают. Не умеете — покажем и научим. Что-то не получается — вместе разберём, почему именно. Что-то заменим, что-то подберём конкретно под вас. А к вам требование одно — не бойтесь начинать! Важнейшая особенность СМБ именно в том, что им можно начинать заниматься в любом возрасте, даже весьма почтенном. С нуля начинать, с самого начала. Супербойцом вы, может, и не станете, хотя, если поставить себе именно такую цель и настойчиво идти к ней, то возможно всё. Но даже если вы не станете чемпионом, то свою физическую форму точно поправите. Да и болезни обычно стараются обходить спортивный зал стороной, им возле дивана уютнее.

Все ещё сомневаетесь, боитесь показаться окружающим смешным? И снова — не надо этого бояться. Смеются над болтуном или хвастуном, обещающим много и не делающим ничего. Человек, занимающийся делом, у окружающих вызывает только искреннее уважение, вне зависимости от того, сколько ему лет. Поверьте, мы это уже не раз проверили. На себе.

ПРО ЛИГУ О ИЛИ НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ ЗАНОВО

И снова про жизнь. Которая, как известно, штука тяжёлая и порой очень жестокая. И как бы не хотелось не говорить о некоторых вещах, но приходится. Конечно, можно закрыть глаза и ничего не замечать, но проблему этим не решишь.

А проблема серьёзная. Ведь совсем рядом с нами живут люди, чья жизнь в какой-то момент резко изменилась. Люди, перенесшие ампутацию конечности. Их называют по-разному: ампутанты, люди с ограниченными возможностями, инвалиды. Сами они в шутку иногда называют себя “киборгами”. Но как ни называйся, а жить этим людям совсем не просто, слишком многое в их жизни полностью поменялось.

В России эта проблема сейчас стоит особенно остро. Уже который год нашей стране не дают спокойно жить в мире и тишине, разжигая всё новые и новые очаги напряжённости вдоль всей её границы. Который год молодые парни возвращаются домой из разнообразных “горячих точек”. И возвращаются порой калеками, без руки или ноги. Мы их считаем настоящими героями, и вполне заслуженно, но этим ребятам теперь предстоит начать жизнь заново. Ещё страшнее, когда инвалидом становится женщина или ребёнок, и не важно, был тому причиной очередной американский снаряд, прилетевший в мирный квартал Донецка, или же “обычное цивильное” ДТП по вине нетрезвого мажора в самом центре Москвы...



ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НЕ ДЛЯ ПЕЧАТИ



Да мало ли что может случиться! Авария в быту или на производстве, неправильное лечение, запущенная болезнь. Какая разница, что именно стало тому причиной — от этого не легче, и каждый такой случай есть человеческая трагедия. Нам страшно и больно это всего лишь видеть. А каково им? И вообще, как им теперь жить? Ведь привычная прежняя жизнь во многом перечёркнута.

СМБ позволяет таким людям снова найти себя. Как и прочие единоборства, он прекрасно подходит для сброса излишней агрессивности, которая проявляется незаметно для самого человека, накапливаясь под гнётом вновь свалившихся жизненных проблем. Постоянные тренировки не дают впадать в уныние и депрессию, а товарищи по клубу, прошедшие тот же путь, помогут и советом, и делом, существенно облегчая возвращение в общество и адаптацию в повседневной жизни. Да и просто возможность обычного человеческого общения с другими людьми в такой ситуации дорогого стоит.

И цель в жизни снова появится. Кто-то только начинает, и для него просто пройти десяток шагов без костылей уже серьёзная победа. Кто-то уже готовится к соревнованиям, кто-то может заниматься просто для собственного удовольствия... Цели у каждого из них могут быть разные, и пути к ним тоже. Главное — начать путь к этой цели, сделать первый шаг.

Мы уже рассказывали о ребятах из лиги “О” (от слова “Опора”), перенёсших ампутации конечностей. Они через это прошли и сумели одолеть главного противника — свой недуг. Поверьте, это действительно очень сильные люди, железные люди. И потрясающие бойцы — мы видим, как они сражаются. О своих проблемах они говорят неохотно — не любят ребята жаловаться. Зато с радостью делятся своим опытом, чтобы поддержать тех людей, кто только-только столкнулся с инвалидностью. Вот пример Екатерины Куприяновой из Самары:

«Раньше я не могла отказаться от трости из-за страха. Казалось, что обязательно упаду. Были такие случаи. А когда бьёшься в спарринге на мечах, думаешь совершенно о другом: как нанести удар, как защититься самой, как догнать соперника. И понимаешь, что можешь двигаться самостоятельно».

Из статьи «Хотелось доказать, что смогу и без ноги выполнять тот же объём работы», запись С. Павликовой

В итоге Екатерина сумела отказаться от трости и ходит теперь только на протезе. И не только ходит. Несмотря на инвалидность спевает работать на двух работах, воспитывать троих детей и занимается сразу несколькими видами спорта: адаптивный кроссфит, современный мечевой бой и спортивное метание ножей. Как говорит сама Екатерина: главное — найти свою внутреннюю опору! И успешно подкрепляет слова делами. На прошедшем только что XI чемпионате России по СМБ она завоевала свою первую золотую медаль и стала чемпионкой страны среди женщин Лиги О. С чем её, как авторы статьи, так и вся Федерация СМБ, с огромным удовольствием и поздравляем!

Безусловно, ампутация и последующая инвалидность очень тяжёлые вещи для абсолютно любого человека. Но даже их можно преодолеть и продолжать жить дальше, не ставя на себе крест. Как продолжают жить и сражаться наши бойцы Лиги О.

И если среди читателей есть те, кому ампутировали конечность, и вы теперь не представляете, как жить дальше — свяжитесь с ними, они могут помочь. Хотя бы советом, основанном на собственном нелёгком, но ценном опыте. Пусть вам сейчас тяжело, но не сдавайтесь, жизнь для вас не закончилась, она продолжается. Главное — верить в это, и верить в себя! И помнить, что вы не одиноки.

ЛИГА С ИЛИ СТРАННЫЕ ЛЮДИ

И последняя из наших лиг, но вовсе не последняя по своему значению — Лига С, люди с диагнозом ДЦП.

Признаюсь, до знакомства с ребятами из этой лиги я мало что знал о ДЦП. Да, встречал иногда на улице странно двигающихся людей. Увидишь такого, мысленно ему посочувствуешь и разошлись каждый по своим делам. Скажи мне тогда кто-то, что такие люди могут заниматься фехтованием или каким-то другим видом спортивных единоборств, я бы точно не поверил. И когда мне довелось увидеть лигу С на очередном турнире по СМБ, сказать, что я был

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НЕ ДЛЯ ПЕЧАТИ

удивлён, ничего не сказать. Увиденное поражало — ведь эти люди участвовали в боях! Сражались, хотя им вроде просто передвигаться и то сложно. Именно с того давнего турнира началось наше знакомство с ребятами из лиги С.

Так в чём же полезность СМБ для людей с ДЦП?

Как и для остальных наших бойцов, это укрепление физической формы. Для людей с ДЦП это особенно важно. К сожалению, со временем болезнь может прогрессировать, а занятия спортом, в частности СМБ, способны этот процесс если не излечить, то точно затормозить, а порой и повернуть вспять. Впрочем, пусть об этом наши товарищи из Лиги С скажут сами. Дадим им слово.

“За 6 лет занятий я увидела на себе и на других, что тренировки с мечами и щитами отлично способствуют улучшению равновесия, координации, дают лучшее понимание себя в пространстве — то есть, идёт воздействие на слабые места, которые есть у человека с церебральным параличом. К тому же, из-за того, что бьёмся как и здоровые бойцы, передвигаясь по площадке и не используя дополнительных опор, в работу включается всё тело. Отдельно отмечу, что улучшение физической формы и приобретение новых навыков происходят у взрослых людей с ДЦП. Хотя до сих пор сохраняется стереотип, что во взрослом возрасте уже ничего не сделать.”

Светлана Павликова,
руководитель инклюзивной секции
СМБ клуба "Ангард"

Как рассказала Алевтина Махмудова, руководитель и главный судья Лиги С, сейчас разрабатываются специальные методики по работе с людьми, у которых поставлен диагноз ДЦП. Кстати, на две из них, посвящённых адаптивному фехтованию, Алевтине уже выданы патенты. А на практике это выглядит так — если в начале занятий человек передвигается на костылях или держится за стенку, то впоследствии он уже может передвигаться без дополнительных опор. Долгий и непростой процесс



тренировок позволяет сперва начать отработку отдельных элементов СМБ, постепенно усложняя их, учиться вести бои против инструктора (инструктор при этом двигается, но не атакует, а только защищается). И, наконец, выйти на свободный бой против другого бойца. Занятия СМБ для бойцов лиги С это дорога к возможности передвигаться самостоятельно и не зависеть в этой жизни от посторонней помощи.

Ещё одно, относительно новое, но крайне важное направление в Лиге С — занятия с детьми, которым также поставлен диагноз ДЦП. Эта работа ведётся уже два года, появились первые практические результаты, и они обнадёживают. На ближайшем Кубке мира весной этого года мы увидим новую, экспериментальную номинацию для детей с ДЦП.

Мы уже говорили, что занятия СМБ объединяют людей, помогают найти единомышленников и друзей. Да, нынешняя техника творит чудеса, но никакой интернет не заменит живое общение друг с другом. Это верно и в отношении обычных людей, а для людей с ДЦП — особенно. Им возможность общаться с единомышленниками особенно важна, ведь по понятным причинам круг общения у этих ребят слишком часто значительно уже, чем у нас с вами.

А третий момент как раз более важен для нас, тех самых остальных людей. Общаясь в процессе занятий и тренировок, постепенно узнаешь их поближе и перестаешь считать ребят с ДЦП инвалидами, больными или странными, а потому слегка пугающими нас людьми. Пугает ведь именно непонятное и странное, а тут твои товарищи по команде, партнёры-соперники по тренировочной площадке или коллеги по судейской бригаде на соревнованиях. Именно благодаря СМБ мы учимся понимать таких людей и воспринимать их такими же, как и мы сами, дружить и сотрудничать с ними.

Так есть ли польза от занятий СМБ? Надеюсь, мы сумели доказать, что есть для любого, кто им занимается. Улучшается физическая форма и здоровье, налаживается общение с окружающими, появляются новые друзья и знакомые, жизнь становится гораздо насыщеннее и интереснее. Наверное, такое можно сказать и о большинстве других видов спорта. Но СМБ объединяет вокруг себя самых разных людей, у нас нет неподходящих и бесперспективных. И это, наверное, самое главное наше достижение. Занимайтесь любым видом спорта, который вам по душе. А СМБ…СМБ это просто здорово! И полезно. ■

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НЕ ДЛЯ ПЕЧАТИ

ФЕДЕРАЦИЯ СОВРЕМЕННОГО МЕЧЕВОГО БОЯ РОССИИ

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ КЕНДО

РОССИЙСКИЙ СОЮЗ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СОВРЕМЕННОГО МЕЧЕВОГО БОЯ



WORLD CHAMPIONSHIP OF MODERN SWORD FIGHTING

MSF

МОСКВА

СЦ "ГЕРАКЛИОН-САЛЮТ"
ул. Лодочная 15 с1а

29 АПРЕЛЯ 2023

DM DESIGN

IV КУБОК МИРА
ПО СОВРЕМЕННОМУ МЕЧЕВОМУ БОЮ

29 АПРЕЛЯ // СУББОТА

Лига A и Лига B:
Щит и меч
Сабля и щит
Сабля и баклер

Детские и взрослые номинации 1*1
Лига O для лиц с ампутацией
Лига C для лиц с ДЦП
СМБ ХАРД

САЛЮТ GERAKLION

WWW.IFMSF.COM WWW.ФСМБ.РФ



По вопросам приобретения и сотрудничества

+7 903 729-46-32
hryapin@budorussia.com



Le hara-kiri : Condamnation d'un noble au suicide. — Dessin de Crépon d'après une peinture japonaise.

ИСТОРИЯ

СЭППУКУ

ДЖАХАНГИР ШАХМУРАДОВ
Москва, Россия

Сегодня мы публикуем небольшую выдержку одного из разделов фундаментальной книги Джахангира Шахмурадова «Центральная школа карате в Азербайджане». В настоящее время книга готовится к изданию. В этом многообещающем труде затрагивается не только история становления и развития боевых искусств (в частности, карате) в СССР, но также вопросы философии, образования, воспитания и культуры.

Сама же статья посвящена боевым искусствам в кинематографе. Стоит напомнить, что образование Джахангира даёт ему право на такое исследование.

Редакция



В Японии развитие кинематографа в сравнении с китайской продукцией шло по другому пути. По мнению многих киноведов японские фильмы с самого начала носили не только реалистичный, но и более глубокий психолого – драматический характер.

Да, времена сёгуната, пережившие в конце девятнадцатого века период упадка, канули в прошлое. В то же время Япония оставалась и остаётся страной, сохранившей свои традиции, где самурайская культура владения мечом достаточно востребована до сегодняшнего времени. В этом можно убедиться, заглянув в любую школу кендзюцу.

В конце девятнадцатого века, практически вместе с рождением в Японии кинематографа, возник и **дзидайгэки** — японская историческая драма, сценический и кинематографический жанр, который просуществовал вплоть до конца 60-х годов XX века. В области драматургии создателем этого жанра считается японский драматург Тикамацу Мондзаэмон (Сугимори Нобумори, 1653 – 1725).

Дзидайгэки рассказывает о жизни самураев, а также других, более низших сословий средневековой Японии. Постановки в данном жанре с обязательными поединками на мечах охватывают различные периоды — от становления самурайского класса и вплоть до начала эпохи Мэйдзи, когда он был отменён императорским указом.

Ещё одним, особо почитаемым традиционным жанром японского кинематографа является **тянбарра**. Под тянбаррой следует понимать исключительно самурайские боевики с присущим им набором боевых сцен, с применением различного холодного оружия: катана, вакидзаси, нагината.

Расцвет тянбарры пришёлся на якобы пост-оккупационный американский период с середины 50-х до начала 70-х годов. Он совпал по времени с **японской новой волной**, куда проникли элементы вестерна, авангарда, нуара.

С этих жанров начинался большой кинематограф Японии, благодаря которому мировую известность приобрели режиссёры Акира Куросава, Тэйноскэ Кинугаса, Кэндзи Мидзогути, Кэндзи Мисуми, Киндзи Фукасаку, Хидэо Гося, Такаси Миикэ.

Среди них находились и такие, которые в своём переосмыслении самурайской темы подвергали критике известные традиции, а также нравы и устои того времени. Каждый из них, кроме прекрасно поставленных поединков и схваток, даёт свой киновзгляд на историю Японии. Во многих из этих фильмов присутствуют неожиданные повороты сюжета, интриги, «загадки», где зрителю многое становится не совсем предсказуемым.

В фильмах повествуется о временах, когда превыше всего ценились честь, доблесть, мужество, верность — о временах, когда смерть предпочиталась нарушению клятвы. Одновременно в этих фильмах находилось место благородству, любви и дружбе, как, впрочем, коварству, подлости и предательству.

Весь японский кинематограф, и самурайская тема в частности, является уникальным. Здесь Японией пропитано всё, а культура этой страны глубоко эстетична, но трудно постижима для европейцев. Каждый из таких фильмов оказывается не просто любопытным, а необычным зрелищем. Филигранно-мастерское владение мечом исполнителями ролей завораживает и поражает воображение. Непринуждённое отношение самураев к собственной смерти неподдельно восхищает их духом.

Эти фильмы не просто смотришь, а невольно переживаешь…

Из наиболее самобытных тем в самурайском кино были история о 47 ронинах, повесть «Сугата Сансиро», серии «Одинокий воин и его ребёнок» и обряд сэппуку.

СЭППУКУ (ХАРАКИ́РИ)

форма самоубийства — совершалась либо добровольно, либо в виде казни по приговору

Совершая сэппуку, самураи демонстрировали своё мужество перед лицом боли и смерти, а также чистоту своих помыслов перед богами и людьми. Для японца позор — страшнее смерти. Именно поэтому, возможно, возник этот обряд ритуального самоубийства: лучше мучительная смерть, чем жить в бесчестии.

Проникающие ранения брюшной полости — самые болезненные по сравнению с ранениями других частей тела. Вспарывание живота мечом являлось очень действенным средством, и остаться в живых после такой раны было невозможно. На Востоке применение меча в качестве орудия для самоубийства началось именно среди сословия воинов, которые постоянно носили его при себе.

В Европе существовала некоторая аналогия этого ритуала: в Древней Греции и Древнем Риме был обычай бросаться на меч, который находился всегда при воине. Правда, обычай этот возник не как следствие какой-то особой идеологии.

ОЗНАКОМИТЕЛЬНАЯ ВЕРСИЯ НЕ ДЛЯ ПЕЧАТИ

В японских религиях (синтоизм, буддизм) искусственный уход из жизни хоть и не одобрялся, но не считался грехом, а потому они не мешали распространению обряда.

В философии дзэн-буддизма центром жизнедеятельности человека и местом пребывания его души считалось не сердце или голова, а живот. Согласно старинным японским поверьям душа человека находится именно в животе, с которым связано развитие плода в утробе матери, связь с ней пуповиной и появлением ребёнка на свет. Он занимает срединное положение по отношению ко всему телу и способствует уравновешенному и гармоничному развитию человека. Китайцы определяют центральное место живота на два пальца ниже пупка по срединной линии, называемое нижний Дань-Тянь.

Здесь находится «энергетический центр» — место хранения жизненной силы, энергия Ци. В славянских традициях эту область называли «нижним котлом». У японцев это центр телесной жизни, магическая точка энергии тандэн, а главное — сосредоточение души. Харакири (дословно хара — живот, кери — резать) — выпускание души, или освобождение внутренней энергии из плена физического тела.

В трактате «Бусидо — душа Японии» (1900) известный японский просветитель Нитобэ Инадзо объясняет в целом философию самураев и глубокий смысл ритуала сэппуку.

Сам ритуал имел в Стране Восходящего солнца древнюю историю: первое сэппуку было совершено даймё Минамото-но Ёсицунэ во время битвы при Удзи в 1180 году.

Отношение к сэппуку как к почётной смерти воина сформировалось не сразу. Со временем в правила ритуала вносились некоторые «технические особенности» при разрезании живота. Кроме того, в церемониальной процедуре присутствовало существенное отличие: кайсяку (ассистент, помощник) в нужный момент мечом отрубал голову выполняющему сэппуку, но она должна была остаться висеть на куске живой ткани, ибо падение головы на землю считалось позорным. Обезглавливание, как правило, доверяли опытным мастерам-воинам, способным рассчитать силу удара и не обесчестить своего господина или друга.

В эпоху Камакура (1185-1333), когда сословие самураев стало доминирующим, сформировались их обычаи и правила, в том числе и сэппуку.

Страшные сцены описаны в произведениях военного эпоса XIV – XVI веков, где, например, самураи, вспарывая себе живот, вытаскивали внутренности и отбрасывали их от себя. Самураи высокого ранга нередко выполняли сэппуку на полях сражений, не желая попадать в плен.

В XIV веке этот обряд совершил Кусуноки Масасигэ, потомок элитного самурайского рода, прославленный полководец и политик. Вслед за ним сэппуку совершили его брат и ещё 60 воинов. Причиной послужило поражение его войска в битве при Минатогава в 1336 году. В историю Японии это событие вошло как пример преданности долгу и чести, а самому Кусуноки Масасигэ была установлена конная статуя вблизи императорского дворца в Токио.

В книге «Бусидо. Душа Японии» описана история 8-летнего мальчика, совершившего ритуальное самоубийство. Автор утверждает о подлинности этого события — сохранился дневник врача, наблюдавшего за церемонией.

Самурая, главу семейства, несправедливо оклеветали. Двое его старших сыновей предприняли попытку убить генерала Иэясу, но она не удалась. Приговор касался всех мужчин — членов семьи, включая и 8-летнего младшего сына. Сначала сэппуку совершили старшие, а малыш, расположившийся на коленях между братьями и внимательно наблюдавший за процессом, так же смело повторил их действия.

В XVII веке сэппуку уже закрепилось как вид казни для самураев и приобрело стройный церемониальный характер. Здесь всё было продумано до мелочей: какие готовить циновки, в какую торжественную одежду облачаться, как во время ритуала подворачивать широкие рукава под колени — это предотвращало падение обезглавленного тела назад (что считалось неподобающим), как правильно брать в руки кинжал и особое внимание обращалось на то, как и какой делать надрез…

Случаи сэппуку (в том числе массовые самоубийства) имели место в Японии на протяжении всех последующих веков, включая XX век. Каждый такой случай встречался скрытым одобрением нации, создавая по отношению к применившим сэппуку ореол славы и величия.

Фактом остаётся то, что сэппуку в виде казни применялось только к привилегированному сословию самураев. Официально сэппуку как казнь в конце концов запретили в 1873 году, но этот ритуал окончательно не исчез.

В ритуальной процедуре использовался специальный нож — кусунгобу. В ряде случаев он заменялся на веер — тот момент, когда совершающий сэппуку касался им своего живота, кайсяку обезглавливал его.

КУСУНГОБУ

Представляет собой маленький прямой либо слабо изогнутый нож с односторонней заточкой. Общая длина — 29,7 см, длина клинка — около 15 см; дословно — «9 сун 5 бу», длина официального ножа для сэаппуку, выдаваемого приговорённому по суду. Нож мог вообще не иметь оправы, представляя собой, по сути, пластину, обёрнутую бумагой. Он был лишён каких-либо украшений. К нему полагалась простая деревянная оправа сирасайя, похожая на чехол для хранения. У ножа было конкретное предназначение лишь на один раз.

Женщины из самурайских родов (онна – бугэйся, женщина – самурай, обучавшаяся владением оружием) могли перерезать себе горло или наносить удар клинком в сердце.

В известной книге «Хризантема и меч. Модели японской культуры» (1946) автор, американская антрополог Рут Бенедикт, называя японскую культуру «культурой стыда» и подчёркивая её верх требовательности, пишет:

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НЕ ДЛЯ ПЕЧАТИ

«Им стыдно не следовать столь явственно обозначенным у них предписаниям правильного поведения, стыдно не соблюсти баланс между различными обязанностями или не предусмотреть возможных случайностей. Стыд — основа нравственности, — говорят они, — лишь человек, чувствительный к стыду, способен в точности следовать предписаниям добродетели».

В 1945 году после атомной бомбардировки двух японских городов Хиросима и Нагасаки император Хирохито принял решение о полной и безоговорочной капитуляции Японии во Второй Мировой войне. Для обращения к нации по радио была заготовлена аудиозапись его выступления, в которой, в частности, говорилось:

«…наша империя принимает условия совместной декларации Соединённых Штатов, Великобритании, Китая и Советского Союза. Борьба за общее процветание и счастье всех наций, а также за безопасность и благосостояние наших подданных — это важная обязанность, завещанная нам нашими императорскими предками…

…Действительно, мы объявили войну Америке и Британии, искренне желая обеспечить самосохранение Японии и стабильность в Восточной Азии…

…Если мы будем вести войну и дальше, это будет означать не только ужасную гибель и уничтожение японского народа, но также приведёт к гибели всей человеческой цивилизации…

…Сегодня перед нами стоит вопрос: как нам спасти миллионы наших подданных и не унизить себя перед священными духами наших императорских предков? Вот причина, почему мы приказали принять условия совместной декларации победителей…»

Чтобы воспрепятствовать этому заговорщики из военного руководства Японии в ночь на пятнадцатое августа предприняли попытку государственного переворота, но она закончилась неудачей. Плёнку похитить не удалось, в итоге многие из них покончили жизнь самоубийством.

Из воспоминаний сотрудника консульского отдела советского посольства в Токио Михаила Иванова:

«После провала путча, принятия решения о капитуляции и особенно стремительного продвижения советских войск вглубь Маньчжурии последовала целая волна самоубийств. Отказался от традиционного харакири и застрелился в своём кабинете военный министр Аннами. Его примеру последовал бывший премьер-министр Тодзио, но стрелялся неудачно. Принц Конное отравился ядом. Совершили харакири главнокомандующий 1-ой объединённой армией фельдмаршал Сугияма, бывший командующий Квантунской армией генерал Хондзе. Их примеру последовали командующие 10-м, 11-м и 12-м фронтами, и другие генералы, министры и высокие чиновники».



ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ ДЛЯ ПЕЧАТИ

В тот же день, 14 августа 1945 года, император Хирохито выступил с обращением к подданным по национальному радио…

«На дворцовой площади почти каждый день трупы. Подходить близко к месту готовящегося самоубийства рискованно: совершающий его человек приходит в состояние крайнего аффекта и утрачивает над собой контроль. Но всё же я проникал на площадь, чтобы своими глазами увидеть эту ужасную картину. Издалека можно было наблюдать, как решившийся на самоубийство японец в сопровождении родственников или друзей приближался к месту добровольной казни. Отделившись от пришедшей с ним группы, он некоторое время молча стоял или садился по-японски, обратив лицо к императорскому дворцу, затем решительным движением меча вспарывал себе живот…» — так Япония встречала решение о капитуляции, вспоминал Михаил Иванов.

25 ноября 1970 года подобный ритуал совершил Юкио Мисима — один из наиболее значительных японских писателей второй половины XX века, не раз номинированного на Нобелевскую премию.

Он вместе с четырьмя соратниками-студентами прибыл на базу Сухопутных войск самообороны, чтобы выступить с текстом воззвания перед военнослужащими и призвать их к государственному перевороту. Целью его призыва было восстановление в стране действующей мощной армии, достойной великой Японии.

Самоубийство Мисима планировал как один из вариантов исхода задуманной акции. Он заранее оповестил нескольких журналистов и передал им текст воззвания, отправил подлинник рукописи редактору издания, выделил деньги двум студентам на адвокатов и приказал сдаться в случае провала операции. Он также подготовил предсмертные стихи, где были следующие строки:

Вечерние ветры
Вишнёвый цвет обрывают,
И людям, и миру
Говоря: «Не страшитесь смерти».

Попытка выступить перед военнослужащими оказалась неудачной, и Мисима вместе с одним из учеников совершили сэппуку.

Впечатлённый этой историей американский режиссёр Пол Шредер в 1985 году снял фильм «Мисима: Жизнь в четырёх главах», продюсерами которого выступили Фрэнсис Форд Коппола и Джордж Лукас. Фильм получил награду за художественный вклад на Каннском кинофестивале 1985 года.

В 2012 году номинации «Особый взгляд» была удостоена картина «Мисима: Финальная глава» режиссёра Кодзи Вакамацу. Фильм, выполненный в автобиографическом жанре, представлял собой расследование жизни Юкио Мисимы, одной из самых противоречивых фигур XX века, тонкого эстета и глубокого мыслителя, с целью разобраться в мотивах, побудившие этого выдающегося писателя и общественного деятеля совершить такой поступок.

Картина «Сэппуку» (1962) прославленного режиссёра Масаки Кобаяси является шедевром жанра, равно как и его «Бунт самураев». Оба фильма занимают достойное место в галерее японского кинематографа. В них режиссёр подверг критике кодекс бусидо и ряд условностей, принятых в военном сословии самураев.

Главный герой фильма «Сэппуку» — мастер меча актёр Тацуя Накадай, явился открытием японского кинематографа, признавшего в нём дар тонкой психологической игры. Тацуя Накадай снимался не только в одиннадцати картинах Масаки Кобаяси, но и у других известных режиссёров: в девяти фильмах Кихати Окамото и Хидэо Гося, в шести фильмах Кона Итикавы, в пяти фильмах Акиры Куросавы и Микио Напусэ. что сделало его известным во многих странах мира.

Фильм «Бунт самураев» (1967, другое название «Восставший») — масштабная самурайская драма с актёром Тосиро Мифуне в главной роли, стал, по мнению кинокритиков, одним из лучших фильмов, снятых в XX веке.

Это история двух самураев — отца и сына, которые отказываются подчиниться воле сёгуна и совершить сэппуку. Оба восстают против предводителя клана, бросают вызов традиции безоговорочного подчинения и борются за свою честь, вступая в неравную борьбу. Финальный поединок героев среди склоняющихся под ветром высокой травы — одна из самых незабываемых сцен в кино.

В 1968 году фильм возглавлял список лучших десяти фильмов мира, а также стал лауреатом премии Британского киноинститута в категории «Лучший зарубежный фильм 1968 года».

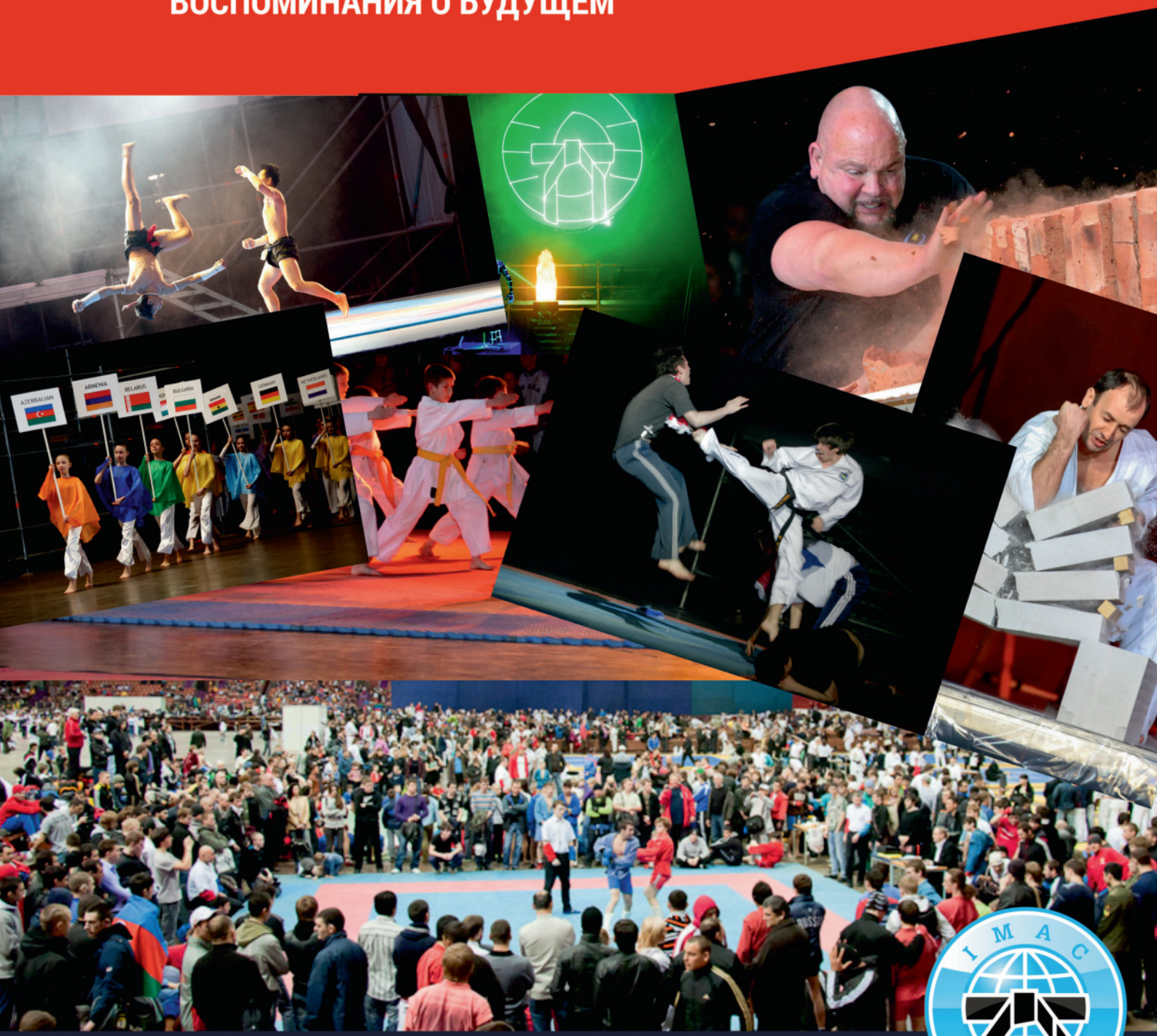
Не менее интересным стал ремейк фильма «Сэппуку» с названием «Харакири», снятый в 2011 году режиссёром Такаси Миике по роману Ясухико Такигути (совместное производство Япония – Великобритания). Фильм — участник в конкурсной программе Каннского кинофестиваля (2011), две номинации на премию Asian Film Awards (2012) и две номинации на премию Японской киноакадемии (2012).

На дворе XXI век, и сегодня сэппуку — уже давно отживший способ самоубийства в Японии, а потому подобные, но редкие случаи обязательно становятся сенсацией. Тем не менее, ритуал сэппуку и сегодня будоражит умы японцев, сохраняя идею почётной смерти. В японском обществе и культуре важную роль играет сохранение своего лица и мнение окружающих. ■



ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НЕ ДЛЯ ПЕЧАТИ

ОЛИМПИАДА БОЕВЫХ ИСКУССТВ
ВОСТОК-ЗАПАД
ВОСПОМИНАНИЯ О БУДУЩЕМ



MARTIAL ARTS OLYMPICS
EAST-WEST OPEN
MEMORIES ABOUT THE FUTURE



МЕНШИКОВ ИЛИ ТРОЦКИЙ? СОБЯНИН!

АНДРЕЙ ВЕЛИКАНОВ
Санкт–Петербург, Россия

Обь — главная река Западной Сибири, начиная свой путь от слияния Бии и Катуни на Алтае, через 3650 км пути Большая река (так называют её ханты и манси) впадает в Обскую губу Карского моря. Ежели учесть, что последний мост через Обь расположен в городе Сургут, а круглогодично действующая автомобильная дорога, связывающая регион с «большой землёй», заканчивается в поселке Приобье, то будет совершенно очевидно — передвижение водным способом играет в этих широтах самое первостепенное значение.

Помните песню — «… вода, вода, кругом вода…» («Как провожают пароходы» — А. Островский, К. Ваншенкин). Это точно про Обь сказано.

Мы идём вниз по Оби и держим путь на её приток под названием Северная Сосьва. Я на борту за капитана, то есть, главный по составлению вахтового списка на мытьё посуды и разбивку лагеря.

О Сосьве знает каждый россиянин, кто доучился в школе до восьмого класса. Ведь в учебнике по истории в обязательном порядке присутствует картина В.И. Сурикова «Меншиков в Берёзове», где художник мастерски изобразил угрюмую внешность фаворита царя Петра, пострадавшего от придворных интриг.

Когда-то эта река была еще знаменита сосьвинской селёдкой (её регулярно поставляли к царскому и партийному столу, а на Ялтинской мирной конференции вкусовые качества селёдочки высоко оценил привередливый Черчилль).

Ныне Березово — посёлок городского типа, самый северный районный центр Ханты — Мансийского АО (400 километров от Ханты — Мансийска).

Территория района по площади превосходит Ленинградскую область! Город Берёзов основан в 1593 году на месте остяцкого поселения, а в 1724 году по указу Петра I на берегу Сосьвы был заложен острог для особо опасных государевых преступников.

«Сидели» тут и шведы, плённые под Полтавой, и князь Дмитрий Ромадановский, и первый губернатор Санкт — Петербурга, генералиссимус и светлейший князь Александр Данилович Меншиков (в Берёзове он и скончался в 1729 году), и князь Алексей Долгоруков (умер здесь в 1734 году), и вице-канцлер Российской Империи граф Андрей Остерман.

В XIX веке в Берёзове отбывали срок декабристы, в XX — революционеры. Был тут в феврале 1907 года на пересылке и будущий основатель Коминтерна и Красной Армии Лев Троцкий. Хитроумным способом Лейба Бронштейн (настоящее имя Троцкого) исхитрился отсюда сбежать на Урал. Семь сотен километров по снежной целине были проделаны на оленьей упряжке. Рисковая авантюра обошлась идеологу красной революции в 50 рублей ассигнациями, плюс три литра спирта и бутылка рома.

В европейской России худо — бедно дороги есть практически везде, и вопрос с грузоперевозками здесь решается автомобильным путём. А вот в Обском регионе в период навигации преспокойно можно увидеть, как на старенькие советские «Прогрессы» и «Казанки» с успехом грузят холодильники, стиральные машины, мешки с цементом, домашний скот и даже гробы.

Регулярное движение пароходов по Оби началось в 1844 году и по нынешний день на речных пристанях можно увидеть расписание Обь — Иртышского речного пароходства, согласно которому уже несколько потрёпанная временем «Ракета» на подводных крыльях (проект 340Э, максимальная скорость 70 километров в час)





или же глиссирующая водомётная трудяга «Заря» (проект Р-83, максимальная скорость 43 км/час) доставит вас в желанное сердцу место.

После впадения Иртыша правый берег Оби становится всё выше и выше, и тут и там появляются крепкие посёлки с яркими железными крышами и дорогими машинами у палисадников. История многих из них уходит ещё в XV — XVI века, когда князья московские к своим титулам обязательно добавляли — "князья Обдорские и Югорские". Ведь до Ермака Тимофеевича обширный край вокруг Оби назывался Обдорским.

Путешествуя по Оби на катере тебя невольно охватывает удивительнейшее ощущение, точно листаешь страницы истории, где за каждым поселковым названием стоит множество легенд и приключенческих романов... Кирпичный, Кедровый, Горнореченск, Карымкары, Малый Атлым, Белые Яры, Сотниково, Октябрьское, Андра.

Словно в знаковом фильме «Сибириада» (реж. А. Кончаловский, 1978 г) по правому берегу широченной реки вырастает хорошо смотрящееся с глади воды городское поселение Октябрьское. Сейчас же здесь проживает три с половиной тысячи человек.

Когда-то давно, ещё при «проклятом царизме» оно называлось Кондинское Берёзовского округа Тобольской губернии, бывший центр мансийского Кондского княжества (XV — XVI век).

Прямо в Обь глядятся аккуратненькие луковки Свято-Троицкой церкви, которая вновь распахнула двери прихожанам лишь в 2016 году. История её весьма символична — сначала здесь был Кондский,



ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НЕ ДЛЯ ПЕЧАТИ

Свято — Троицкий монастырь, с 1844 при нём открылась школа для остяцких и русских детей.

С 1891 года это был уже женский монастырь, который был прикрыт в 1918 красноармейцем П. И. Пейселем (отряд красных пришёл сюда на пароходе «Красная звезда»). Красные ушли, а монастырь просуществовал ещё до 1930 года, когда закрылся уже навсегда.

Манси — малочисленный, но удивительный народ. По языку их ближайшие родственники — венгры, по многим языческим традициям — американские индейцы. Увидишь женские лица — ни с кем не спутаешь, красавицы!

После посёлка Приобье, где закончилась автодорога, продукты, товары и услуги на Оби становятся значительно дороже, да и вся прочая жизнь переходит в совершенно иное измерение, где любой путешественник словно попадает в параллельный мир. Пустынные необитаемые берега, шикарные возможности разбить палаточный лагерь, а на каждый спиннинговый заброс — рыбья поклёвка. Основные трофеи, конечно же, щука и окунь.





В Берёзово нас важно встретил Александр Чугин — последний первый секретарь райкома ВЛКСМ. Как это и положено бывшим первым, он и ныне тут большой начальник по нефтяному промыслу.

В посёлке есть удивительно насыщенный историческими артефактами музей, разбит прекрасный парк на высоком берегу Сосьвы. Здесь можно лично прикоснуться к могилам Меншикова и Долгоруких. Хотя ходят слухи, что реальных костей под надгробиями нет.

— От кого в исторической перспективе больше пользы посёлку — от Меншикова или Троцкого? — спросили мы у музейного экскурсовода.

— От мэра Москвы Собянина, чемпиона мира по боксу Проводникова и певца Александра Барыкина. Это всё уроженцы нашего района...

Рядом с парком расположена церковь Рождества Богородицы, принимает учеников и школа, построенная ещё до революции на деньги казачьего есаула А.М.Буторина (он похоронен на местном кладбище).

Сохранилось несколько купеческих домов XIX века постройки, работает рыбокомбинат — правда, местные говорят, что Сосьвинская селёдка уже не та, что прежде, зато рыбы по-прежнему много, о чём красноречиво свидетельствуют и заграничные моторы на лодках, и хорошо одетые персонажи на улицах.

— И как в этой Москве люди живут?" — спросил на прощание бывший первый.

Не зная, что на это ответить, я крепко пожал Чугину руку и в задумчивости пошёл на катер. Ведь среди членов команды ни одного москвича не было.

Он долго махал нам вслед, как бывает только с хорошими людьми, живущими в тихих провинциальных посёлках с богатой историей. ■

ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦА

ВИКТОРИЯ ВОВК
Петрозаводск, Россия



Автор материала, который вы сейчас прочитаете, пятикратный чемпион России по всестилевому каратэ, чемпион Японии (!) по киокусинкай, обладательница Кубка азиатских стран (киокусинкай), призёр Кубка мира (киокусинкай) в КНР, 4 Дан по киокусинкай.

С гордостью сообщаем, что она также является нашим региональным шеф-редактором. Из статьи вы легко убедитесь, что она также является специалистом в йоге.

Комплекс Сурья Намаскар, или, как его ещё называют, «Приветствие Солнца», очень популярен среди людей, практикующих йогу. Регулярное выполнение комплекса поддерживает физическое здоровье, наполняет силами, дарует Солнечную, активную энергию.

Но на этом его действия не заканчиваются. Считается, что комплекс упражнений Сурья Намаскар подготавливает человека к духовному пробуждению, так как содержит в себе почти все важные элементы практики йоги: асаны, пранаямы, мантраяны и технику медитации.

СУРЬЯ НАМАСКАР — ПРИВЕТ ПОТОМКАМ ОТ ДАЛЁКИХ ПРЕДКОВ

Слово «Сурья» переводится как «Солнце», а «Намаскар» — «приветствие, поклон». В древние времена Солнце являлось мощным символом духовной зрелости и являлось объектом поклонения.

Важно понимать, что комплекс йоги «Приветствие Солнцу» это не просто серия эффективных физических упражнений, позволяющих хорошо вытянуть тело, развить гибкость, подтянуть его, промассировать и привести в тонус мышцы, внутренние органы, посредством сменяющих друг друга прогибов и наклонов. Это также глубокая духовная практика, переданная в далёкие ведические времена от мудрецов людям.

АСАНЫ СУРЬЯ НАМАСКАР

Комплекс Сурья Намаскар состоит из 12 сменяющих друг друга положений тела, все они в совокупности образуют единую физическую матрицу, глубоко воздействующую не только на органы и системы человеческого тела, но и на внутренний энергетический потенциал и, как следствие, на состояние ума практикующего.

Считается, что последовательное выполнение упражнений комплекса генерирует в теле человека тонкую энергию, благодаря чему практикующий ощущает прилив сил. При помощи Сурья Намаскар ощутимо растягивается и глубоко прорабатывается всё тело. Лишь немногие подобные комплексы могут сравниться с ней в этом.

Всего в комплексе 12 асан — это полкруга. Выполняются они на одну и на другую сторону. Таким образом 24 асаны образуют полный круг. Для начинающих достаточно сделать 3-6-12-24 кругов. Более опытные практики идут дальше и доходят до 108 кругов.

Следует учитывать, что начальные асаны Сурья Намаскар выполняются медленно; постепенно темп увеличивается, это позволяет проработать более грубые структуры тела. Необходимо понимать, что 108 кругов Сурья Намаскар могут себе позволить только те, кто имеет большой опыт в практике.

ПОЧЕМУ ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ ДЕЛАЮТ 108 РАЗ?

108 — сакральное (священное) число в ведической культуре. Оно встречается повсюду:

- 108 км/ч — средняя скорость вращения Земли вокруг Солнца;
- 108 — число совершенства и успеха в ведических текстах;
- 108 — количество Упанишад в Ведах;
- 108 энергетических точек на теле человека согласно Аюрведе.

108 кругов Сурья Намаскар — история истинного поклонения и полного физического и духовного обновления. Считается, что правильно сформулированное намерение перед практикой может изменить жизнь, направить вас в нужную сторону. Разумеется, такое количество повторений по силам далеко не каждому. Оно является следствием регулярных занятий: увеличивать нагрузку нужно постепенно, по мере готовности. В противном случае вместо ожидаемых положительных эффектов можно столкнуться с истощением.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К АСАНАМ

Возрастных ограничений к выполнению комплекса нет, но есть состояния, при которых практика Сурья Намаскар может спровоцировать осложнения:

- гипертония;
- коронарная артериальная недостаточность;
- пупочная грыжа;
- кишечный туберкулёз;
- травмы опорно-двигательного аппарата;
- острые воспалительные процессы, обострение хронических заболеваний;
- послеоперационный период;
- беременность на сроках после 12-ти недель;
- послеродовой период (40 дней при естественных родах, полгода — после кесарева сечения);
- менструация.

При наличии протрузий или грыж в любом отделе позвоночника, прогибы и наклоны следует выполнять на небольшой амплитуде: будьте внимательны к ощущениям и избегайте боли. Также стоит быть осторожным, если есть проблемы с сердцем — заниматься можно, но предпочтительно выбрать щадящий режим выполнения, без резких переходов из асаны в асану.

Если у вас есть какие-либо сомнения, можно ли вам заниматься, непременно проконсультируйтесь с врачом.

ПРАНАЯМЫ

Для тех же, кто только знакомится с комплексом «Приветствия Солнца», не стоит форсировать события. В идеале необходимо сначала изучить каждое упражнение Сурья Намаскар по отдельности, затем выполнять их в связке, применяя статику и удержание на несколько циклов дыхания, постепенно доводя до одного дыхания в асане.

Дышать в данной практике рекомендуется определённым образом: необходимо делать вдох, когда выполняется прогиб назад, и выдох при выполнении наклона вперёд. Сочетание движения с дыханием является уже следующей ступенью в освоении комплекса Сурья Намаскар.

МАНТРЫ СУРЬЯ НАМАСКАР

Когда и этот этап освоен, в практику включаются мантры Сурья Намаскар — это биджа мантры («биджа» — семя), которые прославляют двенадцать проявлений Солнца. Эти звуки способны вызвать очень мощные энергетические вибрации, но при этом они не имеют какого-то определённого и буквального смысла.

Произносить мантры Сурья Намаскар разрешается как вслух (шёпотом), так и мысленно, сочетая по порядку с асанами комплекса. Можно лишь себе представить, какой ощутимый эффект имеет практика 108 кругов Сурья Намаскар с мантрами! А ещё лучше постараться самим постепенно подойти к такому уровню и проверить её действие на себе.

В практике Сурья Намаскар можно использовать как короткие биджа мантры, так и полные. Короткие повторяют за один полный круг четыре раза:

1. Ом Храм
2. Ом Хрим
3. Ом Хрум
4. Ом Храим
5. Ом Храум
6. Ом Храха

Полные мантры Сурья Намаскар произносят по одной на каждое движение (рядом указан примерный перевод, который не используется в практике):

1. Ом Храм Митрая Намаха — Приветствую, Друг всего существующего!
2. Ом Хрим Равайе Намаха — Приветствую, Дарующий Свет!
3. Ом Хрум Сурьяя Намаха — Приветствую, Побуждающий к делу!
4. Ом Храим Бханаве Намаха — Приветствую, Озаряющий!
5. Ом Храум Кхагая Намаха — Приветствую, Плывущий по небесам!
6. Ом Храха Пушне Намаха — Приветствую, Дающий пищу и силу!
7. Ом Храм Хираньягарбхая Намаха — Приветствую, золотая космическая сущность!
8. Ом Хрим Маричайя Намаха — Приветствую, Солнечные лучи!
9. Ом Хрум Адитьяя Намаха — Приветствую, Дитя Адити!
10. Ом Храим Савитри Намаха — Приветствую, живительная солнечная сила!
11. Ом Храум Аркая Намаха — Приветствую, Достойный восхваления!
12. Ом Храха Бхаскарая Намаха — Приветствую, Ведущий к просветлению!

КОМПЛЕКС «ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦА» — ЛУЧШИЙ СПОСОБ НАЧАТЬ НОВЫЙ ДЕНЬ!

Для тех, кто практикует «Приветствие Солнца», для начинающих, данная практика может стать хорошим подспорьем для развития гибкости тела. Если вы начинающий практик, то можно заниматься Сурья Намаскар по видео, где опытный инструктор будет помогать держать ритм, напоминать о дыхании и поможет не сбиваться на первых этапах.

Большое преимущество данной практики заключается в том, что она великолепно подходит людям с разной степенью подготовки. Комплекс «Приветствие Солнца» подходит для начинающих и тех, кто делает только первые шаги в йоге. Он весьма доступен и легко может быть встроен в повседневную жизнь любого человека.

Если вас интересует йога для начинающих, то «Приветствие Солнца» это то, что вам нужно! Достаточно уделять ей от пяти до пятнадцати минут в день, чтобы вы смогли достичь быстрых и ощутимых результатов. Это может стать отличным средством поддержания своего тела в хорошей физической форме, наполнения его жизненной силой и энергией даже для весьма занятых людей, у которых нет времени на длительные тренировки.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ СУРЬЯ НАМАСКАР

Давайте подробно разберём технику выполнения Сурья Намаскар. Она состоит из 12 взаимосвязанных позиций тела, представляющих собой половину круга комплекса. Чтобы выполнить полный круг, упражнения «Приветствия Солнцу» выполняются и на противоположной стороне.

Для более наглядного изучения упражнений Сурья Намаскар приводим фотографии комплекса из следующих поз (асан).

ПОЛОЖЕНИЕ 1

Пранамасана, или поза молитвы — это исходная поза для поз Сурья Намаскары или Приветствия Солнцу. В Пранамасане ладони соединены в молитвенной позе. Слово «пранам» имеет санскритский корень и означает «уважать», а асана означает позу. Отсюда и название Пранамасана.

Пранамасана является общепринятым жестом в Индии (и во многих восточных странах) демонстрации уважения, и популярный способ приветствовать других, особенно старейшин, пожилых людей, гуру и гостей. Пранамасана даёт чувство расслабления и внутреннего покоя.

Техника выполнения

1. Встаньте в положение «ноги вместе».
2. Возьмите две руки вместе, ладони касаются друг друга на уровне груди. Смотреть прямо вперёд.
3. Вдохните нормально. Это даст ощущение релаксации.
4. Эта асана выполняется в начале и в конце Приветствия Солнцу или Сурья Намаскара.



ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НЕ ДЛЯ ПЕЧАТИ

Преимущества пранамасаны:

1. Пранамасана используется как наиболее распространённая форма приветствия в Индии и во многих восточных странах.
2. Она формирует первую и последнюю асаны серии поз Сурья Намаскара.
3. Это создает ощущение расслабления и концентрации для начала поз Сурья Намаскара

ПОЛОЖЕНИЕ 2

Урдхва Хастасана. В переводе с санскрита — поза с руками, направленными вверх:

- урдхва — «вверх»
- хаста — «рука»
- асана — «положение тела»

Техника выполнения

- на вдохе поднимите руки вверх и соедините ладони;
- лопатки направьте вниз;
- шея не зажата плечами;
- расправьте грудную клетку;
- направьте взгляд вверх;
- держите живот в лёгком тонусе;
- вытягивайтесь по всей длине;
- дышите спокойно;
- находитесь в позе комфортное время;
- опустите руки, вернитесь в исходное положение.

Эффект

- вытягивает позвоночник, мышцы живота и рук;
- способствует раскрепощению грудного отдела;
- улучшает пищеварение и вентиляцию легких.

Противопоказания

- Гипертония;
- травмы плеч и шеи.

ПОЛОЖЕНИЕ 3

Падахастасана. В переводе с санскрита — поза, в которой кисти рук находятся под стопами:

- пада — «стопа»
- хаста — «рука, кисть»
- асана — «положение тела»





Необходимо следить за симметричным распределением нагрузки при выполнении асаны. При вхождении в асану последовательно к бёдрам приближается живот, грудь к коленям, в последнюю очередь опускается голова.

Техника выполнения

- расставьте ноги на ширину таза;
- с выдохом наклонитесь вперёд, прижимая живот к бёдрам;
- заведите кисти, направленными вверх ладонями, под стопы;
- сгибая руки в локтях, приближайте голову к коленям;
- сделайте несколько полных дыханий;
- аккуратно выйдите из асаны.

Эффект

- удаляет излишние жировые отложения;
- придаёт гибкость спине;
- стимулирует все позвоночные нервы;
- исправляет смещение позвоночных дисков;
- вытягивает заднюю поверхность тела и ног.

Противопоказания

- беременность;
- заболевания сердца;
- повышенное артериальное давление;
- травмы крестцового, поясничного и шейного отделов позвоночника.

ПОЛОЖЕНИЕ 4

Ашва Санчаласана (с прямой ногой). Перевод с санскрита — поза наездника:

- Ашва — «лошадь»
- чалана — «двигающийся вместе»
- асана — «положение тела»

Ашва Санчаласана помогает развить уверенность, решительность и упорство.

Техника выполнения

- Из положения Падахастасана отведите прямую правую ногу назад, поставив её на носок, подтяните коленную чашечку, пятку толкайте назад;
- левую голень отстройте перпендикулярно полу, колено находится над стопой;
- прогнитесь в грудном отделе, левая часть живота прижата к одноимённому бедру;
- расслабляйте таз, старайтесь опустить его ниже;
- пальцы рук касаются пола;
- раскрывайте грудную клетку, толкайте её центр вперёд и вверх;
- плечи и лопатки толкайте вниз;
- макушку вытягивайте вверх, взгляд направляйте по диагонали вверх;
- задержитесь на несколько секунд.

Эффект

- укрепляет мышцы ног и спины
- растягивает переднюю поверхность бёдер
- помогает раскрыть грудную клетку
- производит мягкий массаж внутренних органов
- освобождает тазовую область
- развивает гибкость позвоночника

Противопоказания

- травмы позвоночника
- проблемы с коленными суставами или лодыжками.



ПОЛОЖЕНИЕ 5

Адхо Мукха Шванасана. Перевод с санскрита — собака мордой вниз:

- адхо — «направленный вниз»
- мукха — «лицо (морда)»
- швана — «собака»
- асана — «положение тела»

Одна из базовых асан йоги. Эта поза пробуждает тело и успокаивает нервную систему. Вариации помогут вам открыть для себя новые нюансы позы.

Техника выполнения

- встаньте на четвереньки, ладонями упритесь в пол на ширине плеч;
- средние пальцы рук направлены вперёд;
- расставьте колени на ширину бёдер;
- упритесь в пол пальцами ног;
- с силой надавите кистями на пол, особенно большим и указательным пальцами;
- полностью выпрямите руки, растягивая их от пола к плечам;
- не поднимайте плечи к ушам, опустите их;
- сведите лопатки, чтобы открыть грудную клетку;
- поднимите таз, выпрямите ноги, опустите пятки;
- вытолкните бедра назад;
- выпрямите локти, поднимите плечи по направлению к талии и растяните корпус вверх;
- опустите голову вниз, не напрягайтесь;
- крепко упирайтесь в пол руками и ногами;
- толкайте пятки вниз.



ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НЕ ДЛЯ ПЕЧАТИ



Эффект

- асана позволяет хорошо растянуть всё тело;
- она обеспечивает растяжку ног и укрепляет щиколотки;
- помогает снять скованность в шее, плечах и запястьях;
- успокаивает ум;
- помогает при стрессе и придает энергию телу, так как обеспечивает приток кислорода к голове;
- практика этой асаны предотвращает развитие остеопороза, ишиаса и благоприятна для пищеварительной системы;
- она эффективна при высоком кровяном давлении и тромбозе, так как изменяет поток крови в теле;
- увеличивает объём легких, укрепляет их и дыхательную систему, что благоприятно при астме. Дополнительный кислород снимает усталость.

Противопоказания

- беременные женщины должны избегать выполнение этой позы в последний триместр беременности;
- если вы страдаете от диареи, имеете травмы запястья, плеч, задней поверхности бедра, межпозвоночных дисков, испытываете головные боли, вам следует воздержаться от выполнения асаны.

ПОЛОЖЕНИЕ 6

Чатуранга Дандасана. В переводе с санскрита — поза посоха (планки на четырёх опорах:

- чатур — «четыре»
- анга — «опора, конечность»
- данда — «посох, палка, планка»
- асана — «положение тела»

Необходимо удерживать тело в одной линии от пяток до макушки, важную роль в этом играет положение ягодиц — напрягая их и направляя копчик «под себя», можно «выстроить» нижнюю часть спины. Качественное освоение данной асаны необходимо для выполнения более сложных положений, в том числе и балансов на руках.

Техника выполнения

- лягте на живот;
- расположите ладони по бокам корпуса на уровне груди;
- упираясь пальцами ног и ладонями рук в пол приподнимите корпус;
- ноги держите прямыми;
- плечами обхватите корпус;
- согнутые под прямым углом локти направьте назад;
- взгляд опустите вниз перед собой, не зажимайте шейный отдел;
- держите прямую линию от пяток до макушки;
- сделайте несколько вдохов и выдохов, опуститесь на пол.

Эффект

- укрепляет мышцы рук и ног, спины и брюшного пресса;
- тонизирует органы брюшной полости;
- развивает силу, выносливость.

Противопоказания

- травма локтей;
- обострения хронических заболеваний;
- беременность.

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НЕ ДЛЯ ПЕЧАТИ



ПОЛОЖЕНИЕ 7

Урдхва Мукха Шванасана.
В переводе с санскрита — собака мордой вверх:

- урдхва — «вверх»
- мукха — «морда (лицо)»
- швана — «собака»
- асана — «положение тела»

Вес тела приходится исключительно на ладони и пальцы ног. При выполнении асаны необходимо следить за прогибом поясничного отдела позвоночника — он должен быть минимален, для этого надо максимально напрячь мышцы ягодиц, отводя копчик вниз, а лобковую кость подтягивая вверх. Необходимо следить за симметричным распределением нагрузки при выполнении асаны.

Техника выполнения

- Лягте на живот;
- поставьте ладони под плечи;
- разведите ноги на ширину таза;
- на вдохе поднимите голову, грудную клетку, таз, полностью выпрямите руки;
- напрягите бёдра и ягодицы, стопы держите на подъёмах;
- не касайтесь коленями пола;
- вытягивайте позвоночник, уводите плечи назад и вниз;
- тянитесь грудной клеткой вперёд, макушкой вверх и назад, удлиняйте шею;
- сделайте несколько полных дыханий;
- с выдохом примите исходное положение.

Эффект

- Укрепляет и развивает гибкость позвоночника;
- раскрепощает грудной отдел;
- улучшает вентиляцию лёгких;
- укрепляет лучезапястные суставы;
- растягивает мышцы передней поверхности тела;
- способствует улучшению деятельности органов ЖКТ;
- нормализует кровоток в области таза.

Противопоказания

- Беременность;
- проблемы с позвоночником;
- травмы плеч и рук.

ПОЛОЖЕНИЕ 8

Адхо Мукха Шванасана. Смотрите положение 5.

ПОЛОЖЕНИЕ 9

Ашвасанчаласана — «Всадник». Выполняется с выходом на правую ногу. Смотрите положение 4.

ПОЛОЖЕНИЕ 10

Падахастасана — «Наклон туловища (голова к ногам)». Смотрите положение 3.

ПОЛОЖЕНИЕ 11

Хаста уттанасана — «Вытягивание с поднятыми руками». Смотрите положение 2.

ПОЛОЖЕНИЕ 12

Пранамасана — «Поза молитвы». Смотрите положение 1.

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НЕ ДЛЯ ПЕЧАТИ

ОТКРЫВАЕМ РОССИЮ | ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ СЕРВИС



Мы хорошо знаем как организовать для групп и индивидуальных туристов путешествия, которые оставляют только приятные воспоминания. Мы начали свою работу в 1994 году и накопили серьёзный опыт в организации крупных проектов, проводимых как в России, так и за рубежом.

Раннее бронирование отдыха в России подойдёт тем путешественникам, которые планируют свои поездки заранее. Мы предлагаем не только классический тур по двум российским столицам, но и тематический, «охоту» за северным сиянием или посещение спортивного мероприятия мирового уровня, а также маршруты, разработанные специально для вас.
Путешествие по России – прекрасная возможность подробнее узнать историю страны, в которой мы живём.

Богатый опыт

30 лет безукоризненной работы в сфере туризма, организации спортивных и корпоративных мероприятий

Команда профессионалов

Ваши задачи решают лучшие менеджеры с опытом работы от 10 лет и более

24/7 Индивидуальный подход

Каждое бронирование находится под контролем вашего личного менеджера

INTURION.RU
business & leisure

www.inturion-russia.com
+7 (904) 333 98 01

@INTURIONRU

Награды и подарки

ЛАЗЕРНЫЙ ЦЕНТР

Производство уникальных наград, памятных дипломов и сертификатов для соревнований, конкурсов и юбилеев:

- От стандартных до эксклюзивных
- Из различных материалов
- Любых форм и размеров



ЗАКАЖИ ДИПЛОМ У НАС

- Срочное нанесение
- Минимальный тираж от 1 шт.
- Собственное производство
- Индивидуальный подход к дизайну

г.Санкт-Петербург
+7 (812) 309 - 0838

zakaz2@newlaser.ru
www.newlaser.ru