

БудоГлобал



В НОМЕРЕ

НИКОЛАЙ СМИРНОВ
АЛЕКСАНДР КАБАНОВ
ИГОРЬ КОРШУНОВ
ВАСИЛИЙ БАШКИН
КОНСТАНТИН ЛЕБЕДЕВ
СЕРГЕЙ РЫЖКОВ
ВЛАДИМИР ЕРАШОВ
ВАСИЛИЙ ИЛЬИН
ДЖАХАНГИР ШАХМУРАДОВ
НИКОЛАЙ КОРОТАЕВ
ВИКТОРИЯ ВОВК
АНДРЕЙ ВЕЛИКАНОВ

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, Рамиль Габбасов, Джахангир Шахмурадов

Наблюдательный совет:

Игорь Сидоркевич (председатель, Россия), Елена Букина (Россия), Бахтиёр Розиков (Узбекистан), Яшузак Маметназаров (Туркменистан), Сантьяго 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:

Анна Балабаева (Тамбов), Олег Бекетов (Белгород), Алексей Борисов (Самарская область), Николай Бучин (Екатеринбург), Виктория Вовк (Петрозаводск), Мария Давыдова (Москва), Владимир Ерашов (Ростов и Ростовская область), Алексей Ефремов (Кемерово), Римма Иванова (Курган), Ярослав Ляшенко (Ростов-на-Дону), Анатолий Митрофанов младший (Великий Новгород), Григорий Морозов (Тула), Алексей Оводов (Вологда), Антон Потеня (Псков), Максим Поторокин (Московская область), Анна Стригова (Свердловская область), Олег Строгонов (Челябинск), 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).

2 РЕДАКЦИОННАЯ

Для Отчизны наибольшая опасность не во внешнем враге таится, а в собственных её идиотах.

4 ИСТОРИЯ

Как всё начиналось: тридцатилетнему юбилею Олимпиады «Восток — Запад» посвящается...

16 КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОСТОЯНИЙ В СИСТЕМЕ «АКВАТИНТА»

Состояния «не сна», «пустоты»... Что это такое и какая от них практическая польза для единоборца.

20 БУДОТЕРАПИЯ

Будо — воинское искусство, которое может быть использовано с лечебной целью применительно ко многим болезням.

26 ВОСПОМИНАНИЯ О СПЕЦНАЗЕ

Попавшему в спецназ солдату с первого дня начинают вбивать в голову (разными способами) главную заповедь — ты круче всех!

32 КОНЕЧНО, МОЖНО И РУБАНУТЬ, НО ВСЁ ЖЕ ЛИШЬ ОДНО НАЖАТИЕ... ЧАСТЬ 6

Гражданская война в 1865 году завершилась, оставив после себя на североамериканском континенте груды оружия...

42 РОЖДЕНИЕ НОВОЙ СТАЛИ

Интервью с бывшим командиром отряда спецназа ГРУ ДНР, полковником Десятовым Сергеем Ивановичем.

48 ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ЗАПРЕТА КАРАТЕ В СССР

Чем же был обусловлен запрет карате в Советском Союзе? Спустя годы, размышляя на эту тему и анализируя события прошлого, я пришёл к выводу, что основных причин было несколько...

52 ФОРМУЛЫ КРАСОТЫ ТЕЛА

Все люди хотели бы стать красивыми, и не только красиво думать и говорить, но и красиво выглядеть.

58 ЙОГА

На протяжении всех двадцати пяти лет своей практики карате я использую в тренировочном процессе асаны из йоги, которые помогают дать людям понимание и ощущение правильных глубоких стоек.

68 ПОЛ ТОМАС

Пол Томас обещал «свалиться на голову» года три, не меньше. Мы его и ждать перестали, когда он вдруг на самом деле приехал...



Николай Смирнов
главный редактор
журнала Budo Global

Здравствуйте, дорогие читатели!

Несколько вариантов редакционной статьи я набросал, но события «понеслись вскачь, звеня золотыми подковами по черепах дураков». Это цитата из Алексея Толстого, одного из моих любимых писателей.

Действительно — как-то уж очень много навалилось на нашу страну за последнее время. Хотя почему за последнее? Мы нередко сами создаём себе кумиров, а потом старательно пытаемся из недругов сделать, пусть внешне приличных, людей. Как вам такое:

«Кронштадт необходимо уничтожить. Без Одессы, Кронштадта, Риги, Севастополя, с эмансипированной Финляндией и враждебной армией у врат столицы, со всеми своими реками и заливами, блокированными союзниками — что будет с Россией? Гигант без рук, без глаз...».

Нет, это не вой Зеленского или кого-нибудь из воинствующих назовских деятелей — это писал Карл Маркс, память о котором в нашей стране до сих пор почитается названиями улиц и площадей. При этом он нас ещё и пригвоздил, как ему казалось: «Славяне — раковая опухоль Европы». Так что не стоит создавать себе кумиров, все просто люди.

Но как же быть? На мой взгляд, всё просто — вспомним бритву Оккамы. Не надо придумывать лишнего, замалчивать, откровенно врать,

и подгонять под нечто желанное. Люди — просто люди. Герои, они из прошлого времени, когда уже ничем впечатление о себе не испортят, а вот с современниками куда сложнее. Не нужно всецело полагаться на них и идеализировать. Тогда и государство наше будет жить хорошо, соответственно, и мы в нём. Заметьте — не говорю о тех, кто рванул из страны во время «путча», мне они не интересны. Я о тех, кто остался, и для кого «хорошо» в денежном выражении совсем другое, чем для убежавших.

Вообще, государство у нас весьма своеобразное. Ещё фельдмаршал Х. А. Миних в 1765 году заявил: *«Русское государство имеет то преимущество перед всеми остальными, что оно управляется непосредственно самим Господом Богом. Иначе невозможно объяснить, как оно вообще существует».*

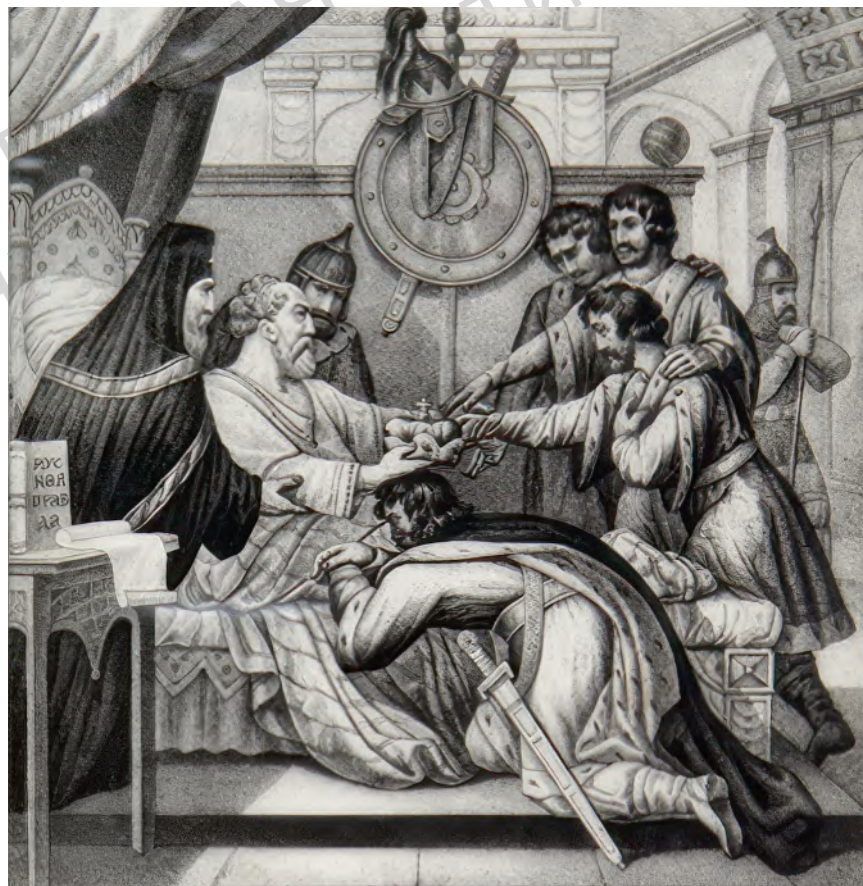
Задолго до него князь ростовский, князь новгородский, великий князь киевский Ярослав Владимирович — отец, дед и дядя многих правителей

Европы, которого мы знаем под именем Ярослав Мудрый, говорил своим сыновьям: «Если будете в ненависти жить, в распрях и ссорах, то погибните сами и погубите землю отцов своих и дедов своих, которые добыли её трудом своим великим».

А наша гордость — генералиссимус Суворов, много позже так же прошёлся по основной проблеме: «Для Отчизны наибольшая опасность не во внешнем враге таится, а в собственных её идиотах».

В заключение хочу припомнить слова ещё одного отъявленного русофоба и откровенного врага нашей страны — некоего Фридриха Энгельса, но слова его правильные: «Где нет общности интересов, там не может быть единства целей, не говоря уже о единстве действий».

С ним очень трудно не согласиться, и весьма сложно не обратить внимание на эти его слова — ключ ко многим, как бы странным и как бы не логичным событиям, которые происходили в нашей стране когда-то и происходят сейчас.



НАСТАВЛЕНТЕ ЯРОСЛАВА СЫНОВЬЯМЪ 1054

Поздравляем Николая Бучина (г. Екатеринбург) с успешной защитой диссертации на тему «Интегральная подготовка высококвалифицированных айкидоистов».

Приятным бонусом служит тот факт, что Николай первый диссертант Уральского федерального университета по специальности «Спортивная педагогика» – а педагогика ближе к искусству, чем к науке.

Мы не сомневаемся в том, что работа была качественной и востребованной, как и в том, что комиссия могла быть запугана (шутка). Посмотрите на фото диссертанта! Попробуй такому набросать чёрных шаров!

Дальнейших тебе успехов, собрат по боевым искусствам!



Материал, который вы прочтёте далее, был написан достаточно давно, но с учётом тридцатилетнего юбилея первого Международного фестиваля боевых искусств (июнь 1993 года), ставшего предтечей уже легендарной Олимпиады «Восток — Запад», стал вновь актуален. Авторы этой истории много, и каждый в разное время в различной степени был причастен к этому проекту.

ИСТОРИЯ

ИГОРЬ КОРШУНОВ
ВАСИЛИЙ БАШКИН
КОНСТАНТИН ЛЕБЕДЕВ
Санкт-Петербург, Россия



В истории возникновения Международного колледжа боевых искусств (International Martial Arts College), позже давшего жизнь собственно Международной конфедерации боевых искусств (International Martial Arts Confederation), отразились перемены, произошедшие в мире за последние годы.

Начиналась эта история в России. Сейчас невозможно кого-либо удивить общением с зарубежными коллегами, но ещё совсем недавно, каких-то десять – двадцать лет назад поездка из СССР «туда», за границу, представлялось делом удивительным и редким. Общение с иностранцами на «собственной» территории тоже было явлением неординарным, и порой очень-очень не одобряемым.

Кстати, боевые искусства, существующие сейчас в России и в бывших союзных республиках в обширном многообразии, в далёкое советское время были представлены практически только одним карате. Оно-то и понесло наибольшие потери. После краткого времени официального признания карате власти его разлюбили. С трудом верится, но ещё в начале восьмидесятых годов в Уголовном Кодексе СССР появилась статья 219 «прима», грозящая семилетним сроком с конфискацией имущества социальным отщепенцам, преподающим чуждый советским людям вид единоборства. Несколько отечественных легендарных пионеров карате (не только ныне российских, а из всей братской семьи советских народов) реальными многолетними сроками ощутили на себе нелюбовь властей к своему увлечению. Стоит напомнить, что к этому приложили руку некоторые «коллеги» этих мастеров. Кто-то из зависти, а кто-то и по свойству характера.

С началом перестройки, когда исчезли барьеры между капиталистическими и социалистическими странами, а боевые искусства вновь получили в СССР официальное право на существование, многое изменилось. Это позволило мастеру Николаю Смирнову, являющимся ныне президентом Международной конфедерации боевых искусств, провести осенью 1991 года с возглавляемой им командой турнирную поездку по США. Самыми важными результатами поездки стали

не только победы в соревнованиях, но и встречи с мастерами из разных стран, которые и предопределили создание новой организации.

Вернее, даже не так. Главным результатом поездки явилась идея провести большие соревнования между спортсменами России и США. Для того, чтобы убедить возможных партнёров (а ими оказались грандмастер Е Бонг Чой, мастер Джон Кэнслер и бизнесмен Джордж Пласко) в реальности этой идеи, пришлось сделать не мало. Российская команда побывала в США ещё раз, Чой и Кэнслер посетили Якутию, Узбекистан, Санкт–Петербург и... решились. Безусловно, громадную роль сыграло бизнес-дарование Джорджа Пласко. Он сумел провести грамотную рекламную кампанию, в результате которой в Россию, никому непонятную, известную только по западным «страшилкам» страну, только-только высунувшуюся из-за железного занавеса, в 1993 году на первый фестиваль приехали сразу 250 американских спортсменов. Потом был второй фестиваль, затем третий...

Было трудно. «Добрые» недоброжелатели (а они, к сожалению, всегда присутствуют где-то неподалёку от большого дела) даже подсуетились с гнусоватой статейкой «Третий лишний». Спасибо им, мы стали чуть злее, а значит — упорнее. Для того, чтобы появилась уверенность в возможности проведения масштабных соревнований и в будущем, было сделано очень много: новые поездки нашедших друг друга единомышленников в Узбекистан и республику Саха, в Омск и Питтсбург, в Каракас и в Йорк, в Белоруссию и в Санкт-Петербург. Проводились семинары, аттестации, соревнования и открывались филиалы «АЙМАКа». Первыми шагами новой организации стали международный турнир в американском Питтсбурге (октябрь 1992 года), первый Международный фестиваль боевых искусств «Свободная Россия» (Санкт-Петербург, июнь 1993 года), открытый чемпионат «АЙМАКа» в Сибири по боевым искусствам (Омск, февраль 1994 года), открытый чемпионат «АЙМАКа» в Северной Америке (Common Bond Championship) (Йорк, май 1995 года). Выбранное название — Международный колледж боевых

искусств — предопределило формат проводимых соревнований и тренировочной деятельности. В её основе представление по возможности всей палитры боевых искусств, взаимный обмен «секретами» различных школ и направлений. Этот подход особенно проявил себя при проведении соревнований в рамках фестивалей.

Действительно, привлечение большого количества различных видов единоборств, обязательное «будо-шоу», стали визитной карточкой международных фестивалей боевых искусств «Спортивная Россия» (до 2002 года «Свободная Россия»). И правильность выбора подтверждают цифры. Судите сами:

- Первый международный фестиваль (1993 год), количество участников около тысячи человек. Количество соревновательных видов — шесть, и все производные от карате. Количество зрителей — около пяти тысяч за три дня соревнований.
- Одиннадцатый фестиваль (2006 год), количество участников — четыре тысячи девятьсот двадцать человек из пятнадцати стран. Количество видов — 20. Количество зрителей — около тридцати тысяч за три дня соревнований, и около пятнадцати тысяч на церемонии открытия.

Рост очевиден. Уже в 2001 году комиссар фестиваля грандмастер Гарри Александер назвал его комплексным чемпионатом мира по боевым искусствам, где может быть достойно представлено практически каждое направление. Фестиваль становилось тесно в его рамках, и в 2006 году организаторами было принято решение о преобразовании этого спортивного праздника в Олимпиаду боевых искусств «Восток — Запад» (Martial Arts Olympics «East — West Open»). Успехи Олимпиады (например, в 2008 году в соревнованиях принимало участие почти шесть с половиной тысяч участников из тридцати стран) дали толчок к следующему этапу развития — была создана Международная конфедерация боевых искусств (International Martial Arts Confederation) и возникли планы по проведению Олимпиад «Запад — Восток», «Восток — Восток» и «Запад — Запад». ►

В наши дни, когда человечество балансирует на грани войны цивилизаций, необходимо ощутить единство мира во всём многообразии его этносов и культур, в том числе и боевых искусств, сделав единственной формой жёсткого противостояния только спортивные поединки. В чём, безусловно, могут и должны помочь планируемые олимпиады.

Как давно, ещё в 1994 году, сказал конгрессмен Билл Гудлинг на встрече в Конгрессе США, посвященной итогам уже далеко ушедших во времени Омского чемпионата и Первого Международного Фестиваля боевых искусств «Свободная Россия»: «... подготовка и участие в подобных мероприятиях, создание подобной организации служит преодолению географических границ и делает действительно реальным понятие братства человечества». С этим трудно не согласиться, и на это не стоит жалеть усилий и средств.

Прошло время, исчезли некоторые государства, появились новые, но осталось неизменной цель, с которой была создана МКБИ (ИМАС). Наша эмблема довольно точно её передает: земной шар, опоясанный чёрным поясом — символом духовного совершенства и мастерства, объединяющий людей доброй воли всех стран.

Настала пора сказать о сложившейся «в боях» рабочей группе, которая определила, будем надеяться, в дальнейшем определит успех олимпиад. Конечно, мы говорим сейчас в основном об Олимпиаде боевых искусств «Восток — Запад».

Главный судья соревнований и «отец» фестиваля, а впоследствии Олимпиад, ныне президент Международной конфедерации боевых искусств — грандмастер Николай Смирнов, но его организационное буйство было бы обречено на неудачу без помощи людей, которых мы обязаны назвать.

Долгое время в фестивалях активно участвовал Сергей Судakov — один из старейшин карате в Ленинграде — Санкт-Петербурге, известный как тренер (один из его «продуктов» — Дмитрий Макаренков) и как судья. Его работа, помимо обязанностей заместителя главного судьи фестиваля, заключалась в координации деятельности «каратистских» направлений на фестивале. Можно сказать, что с его помощью



выросли нынешние корифеи судейства — Алексей Целиков, Павел Савловский, тот же Дмитрий Макаренков, работа которых и обеспечивает успех соревнований по карате WKF на Олимпиаде. Координатором этого вида уже несколько лет, спокойно, без суеты, зато достойно, выступает мастер Юрий Рудковский.

Незаметно, но очень добросовестно, жёсткой хваткой под своё начало подобрал судейство кобудо и формальных комплексов японской стилизации мастер Владимир Сдобников. Причём Володя является и координатором вида, и старшим судьёй. Соревнования под его руководством проходят быстро и чётко. Обидных нареканий среди участников, когда возникают вопросы в духе «это наши, а те не наши, не наблюдается».

В одном из самых массовых видов — тхэквондо ITF, есть вождь и руководитель. Роль вождя с успехом исполняет Михаил Шмелёв. Вообще, эта роль ему идёт. Мы с гордостью отмечаем, что за относительно короткое время сотрудничества мастер Шмелёв стал считать Олимпиаду главным стартом даже в сравнении с Кубком Петра Великого по тхэквондо или так полюбившихся ему чемпионатов мира. За что мы все ему признательны ещё,

так это за мастера Игоря Щеглова, который от всего бурного братства тхэквондистов-айтиэфэвсцов делегирован в качестве координатора вида. Работать с постоянно дружелюбным человеком, не пользующимся словами «нет» и «невозможно», приятно и комфортно. На всех фестивалях и олимпиадах рядом с Игорем всегда можно было увидеть мастера Мурата Сунетова — верного друга и соратника. Рядом он и сейчас.

В тхэквондо WTF история более запутанна. Изначально руководил направлением Роман Ни, затем к нему плавно подключилась Федерация тхэквондо во главе с тогдашним президентом Александром Медведевым. Мастер Медведев со временем предпочёл перейти на позицию «серого кардинала», и место координатора вида перешло к мастеру Владимиру Гусеву. Соревнования по тхэквондо под его руководством проходили немногословно, аккуратно и очень по-деловому. Правда, теперь появился новый руководитель, у которого иные ценности и амбиции. Посмотрим.

В кёкусинкае есть Алексей Волков. Точнее, мастер Алексей Волков. Больше про этот вид организаторы практически ничего не знают, потому что все вопросы, связанные

с его проведением, Алексей решает сам и поступает таким образом, к общему удовольствию, уже несколько лет сотрудничества. Вернее, с самого начала совместной работы.

В свободном стиле (точнее, в поединках в свободном стиле) тоже полный порядок. Наступил он благодаря нескольким настоящим мужчинам. Во-первых, следует назвать главного координатора этого движения — Сергея Выдренко. Мужественный человек, не раз смотревший в глаза смерти, боевой офицер, прошедший Афганистан, он спокойно и без суеты делает своё дело. И хорошо, между прочим, делает! Не помнится, чтобы с момента его «прихода к власти» возникала хоть сколько-нибудь значимая конфликтная ситуация. Безусловно, это связано с умением Выдренко создать хороший трудоспособный коллектив. Нельзя не назвать Константина Ермоленко (Гатчина, привет!), Дмитрия Купка (спокойно, Рощино), Александра Матюшина (Апатитам, наше вам). Коллектив — великая сила.

Семиконтактная версия карате IMAC-WKU с первого же своего появления обрела много приверженцев. Достаточно жёсткая, чтобы не называться балетом, и достаточно регламентированная, чтобы не быть чересчур жёсткой и «давить» технику, она привлекла внимание серьёзных и авторитетных людей. Что говорить — сам Соколовский (!) сказал, что ему она очень нравится. Нужно обязательно назвать людей, которых за это просто необходимо поблагодарить. Не будем трогать неприкасаемых — Смирнова и Тазетано, но не сказать об Александре Малтабарове, нынешним белорусе, попросту нельзя. Именно он оказался «черновой лошадкой» создавшую первую версию правил, устроившую педантичных и привыкших к строгостям россиян. Здесь тоже не обошлось без команды и командира. Эту тяжёлую ношу взвалил на себя координатор данного вида Василий Иоильевич Башкин, человек серьёзных умений и энциклопедических знаний. Прославился Василий и умением помочь со сценарием, написать текст, провести программу открытия. Но что Башкин сумел бы сделать в карате IMAC-WKU, не поддерживай

его своей плотной фигурой Денис Чемоданов и порывистый Игорь Леднёв? Что-то бы сумел, конечно, но с ними — гораздо больше. Главному судье этого вида — гранд-мастеру Джорджу Бирману (США), в отсутствие упомянутых мастеров, абсолютно точно, и судить было бы некого.

Кстати, Чемоданов с Башкиным, на сей раз именно в таком порядке, представляют ещё один вид — грэпплинг. Лицо у этого вида испанское и зовут его грандмастер Санчис. Только куда же он и грэпплинг без Дениса?

Самой заметной фигурой (в буквальном смысле) среди координаторов видов является Александр Соловьёв. Дело не только в его габаритах — а они внушительны. Просто через сильные, но добрые руки Александра Евгеньевича проходит большое число видов и, соответственно, спортсменов, решивших посвятить себя ушу. Следует отметить, что попытки поруководить ушу предпринимались и в прошлом другими претендентами на роль «кормчих», но безуспешно. Видимо, Александру помогает тяжёлый, хотя и добрый, взгляд, которым с высоты своих двух метров он управляет вверенным ему процессом. Хочется заметить, что, как и Башкину, Соловьёву знакомы и другие, не боевые искусства. Он неплохо пишет, и ещё лучше говорит. В подготовке к Олимпиадам эти его способности весьма востребованы.

Многоборье самозащиты — интересный и перспективный вид, с каждым годом собирающий всё больше и больше сторонников-участников. Здесь есть свой вождь, пресыщенный знаниями серьёзный специалист в выламывании конечностей, скручивании шеи и прочим издевательствам над организмом противника — мастер Валерий Рожков. Только Рожков человек несколько не земной, тяготеющий к кино, и вид был бы обречён без железной воли Вячеслава Юрочкина и креативной суеты мастера Андрея Кулаковского. Вот у них пока получается, а там посмотрим.

Грандмастер Анатолий Митрофанов — известный тренер и спортивный организатор, относительно новый человек в вышеперечисленном коллективе. Он возглавил «окинавское» направление и с первой

попытке сделал это с успехом. Вырастив в лице дочери Александры достойную смену, он не уходит на покой. Помимо соревнований в «своём виде» ведёт несколько разделов Олимпиады, и с результатами его трудов знакомы уже многие благодарные читатели и коллеги.

С недавнего времени появился новый вид — скоростное атеми-сивари. Понятно, что возглавить такой вид имеет право человек, «наломавший много дров» на своём веку. Имя этого скромного героя — грандмастер Валерий Боровков, один из ветеранов «советского» карате. Валерий давно известен не только своими знаниями и рекордами в области боевых искусств, но и организационными способностями. Поэтому в успехе нового соревновательного вида никто не сомневается.

Особняком стоят ветераны первой волны — Сергей Соколовский и Валентин Молчанов. Демонстрируемый ветеранами безусловный профессионализм и (не побоимся этого слова) артистизм определил их как основных рефери на «Битве континентов» по правилам карате IMAC-WKU. Правда, Соколовский, часто и очень здорово выступает в качестве главного судьи по карате WKF.

Покончив с судьями нельзя не сказать и о других участниках процесса. Здесь необходимо назвать мастера Александра Матюшина (Апатиты) и Ирину Галикову. Матюшин — заместитель главного судьи. Это значит, что на нём лежит проведение мандатной комиссии, ведение регламента соревнований, ссоры с вышеперечисленными персонажами по поводу нарушений регламента, иных ошибок, протоколы, медали, грамоты. Учёт и контроль, самообладание и дисциплина — это всё про Матюшина. Доброжелательность, способность, а главное — желание помочь, это про Галикову. Ирина вовлечена в процесс подготовки и проведения фестивалей и олимпиад уже много лет, и её помощь в ведении «хозяйства» весьма и весьма значима. Знает ли она что-нибудь в боевых искусствах — нам неизвестно, но то, что многого насмотрелась, это точно. ▶

Наконец, песня по имени Марина. Да-да, Марина Сень, главный режиссёр будо-шоу, на самом деле это песня. Она летит в своих фантазиях, развеваясь, разливаясь, зажигая факелы, строя многостажные декорации, и не зная пределов. Это доброе (если честно, иногда и затратное) сумасшествие талантливого и чрезвычайно работоспособного человека позволяет поддерживать открытие на действительно высоком уровне. Именно благодаря Марине удаётся реализовать на сцене идеи Смирнова, Башкина, Боровкова, Масловского, Соловьёва, Эйбла и прочих людей, умеющих сильно и быстро бить, но не умеющих довести свои задумки до вида профессионального зрелища. Даже уход от набившего оскомину скучноватого названия «показательная программа» к изящному «будо-шоу» без Марины не мог бы состояться.

Компьютерная группа (куда без неё — такое время!) представлена уже несколько раз упомянутым мастером Денисом Чемодановым и его сотоварищами-учениками. Без заносчивой суеты и зазнайства (увы, свойственным некоторым несостоявшимся «компьютерным гениям») они хорошо и складно делают своё дело. А дел этих, поверьте, не мало — и до, и во время, и после Олимпиады.

Большое дело невозможно без выставки. У нас оно большое, и такая выставка есть. Командует ей, и славно так командует, Людмила Райцына. Выставка может и небольшая, зато народу всегда много, и ему, похоже, интересно.

Есть у нас в команде и своеобразные кудесники. Зовут их Александр Волков и Сергей Краев. Они делают арену соревновательной зоной. Точнее, они где-то (где — это секрет) добывают в диких количествах татами, ковры, столы, стулья, микрофоны, провода. Всё добытое с невероятным трудом они устанавливают на арене за одну ночь перед соревнованиями, а потом (тоже за одну ночь) всё убирают. Дополнительным испытанием им назначено судьбой общаться с режиссером Мариной и исполнять её фантазии по поводу арены, освещения, штанг, микрофонов, средств пожаротушения и т.д. До сих пор все живы. Это называется профессионализмом.

Есть у нас и свой герой — адмирал Михаил Васильевич Мозак. В свободное от работы время он возглавляет Попечительский совет Олимпиады. Редкий, увы, случай, когда слово «чиновник» не ругательное, а вовсе даже положительное. А как адмирал бьёт доски! Бесстрашно и сильно, даже ломая собственные кости. Наш человек!

Нельзя не назвать две фамилии. Речь идёт об ушедших (без временно ушедших) Валерии Филиппове и Вячеславе Барковском. Яркие и талантливые люди — они многое сделали, чтобы фестивали начались, чтобы они росли и превратились в Олимпиады. Не говорите с болью — их уж нет, но с благодарностью — были.

Отдельно следует рассказать о наших иностранных партнёрах, где нельзя не назвать Е Бонг Чоя, Джона Кэнслера, Тони Эйбла, семью Тазетано, Гари Александра, Джорджа Бирмана, Александра Малтабарова, Сантьяго Санчиса, Алана Голдберга, Тимура Мухамедова, Уткура Туракулова, Бахтияра Разыкова, Виталия Шевченко и многих, многих других. Мы обязательно про них расскажем, и скоро.

Надеемся, что те, кто не увидел здесь своего имени, на нас не в обиде. Ведь в подготовке Олимпиады участвуют более двух сотен человек. Но со временем мы постараемся назвать всех.

Иногда говорят о том, что мемуары (а что это, как не мемуары — такие, перманентные?) пишутся только для того, чтобы свести счёты. Не будем их сводить. Хочется, но не будем. Хотя, конечно, пробежали в истории фестивалей и олимпиад разные мелкие (в духовном измерении) персоны — кто с избытком самомнения (очень распространённая болезнь среди единоборцев), кто просто оказывался непорядочен. Некоторые не выдерживали испытания, пусть маленькой, но известностью. Слава Богу, их сейчас рядом с нами нет и что точно — никогда больше рядом не будет. Были случайные люди. Они появлялись не только на российской стороне. Те, кто увлекался осознанием себя великим, кто не уважал гостей, кто решил, что роль организаторов даёт право на что-то ещё, кроме права пахать. Мы не будем их

вспоминать, ни к чему. Ведь пережили столько действительно интересного, настоящего.

Лучше всего восстанавливают прошлое живые свидетельства отошедшей поры, уже далёкой. Что-то уже забылось, но отдельные эпизоды остались в памяти.

ЭПИЗОД 1

На самом деле их два, и они одинаково ценны для дальнейшего становления.

Началось всё с того, что на соревнования в 1991 году, проходившие в Ленинграде в Военном институте физкультуры, каким-то образом попал бизнесмен из США Джордж Пласко. Его компания занималась специализированным туризмом — устройством всевозможных мероприятий, куда он вывозил большое количество «организованных» туристов: музыкантов, артистов и... спортсменов. Разглядев потенциал в возможном приезде советских спортсменов в США, он предложил Николаю Смирнову турне для наших каратистов за океан. Визит случился в октябре 1991 года, правда, это была уже российская команда. Помимо нескольких совсем молодых спортсменов, в неё входили и весьма именитые мастера — Дмитрий Дричко, Сергей Румянцев, Александр Булатов, Александр Агапов, Виталий Тюрганов. Принимающей организацией была АДИ Интернэшнл. За неполные две недели российская команда провела мини-турниры в нескольких американских спортивных ассоциациях и федерациях. Более всего запомнились визиты в организацию грандмастеров Е Бонг Чоя (10 Дан) и Терюки Окадаки (10 Дан). Последний руководил Международной федерацией сётокан карате (ISKA) со штаб-квартирой в США и являлся одним из самых старших инструкторов японской ассоциации карате.

В 1992 году спортсмены МКБИ «АЙМАК» получили приглашение на Чемпионат Восточного побережья США со сложным названием «Золотой Кубок АТС». АТС (American Training System) на тот момент была одной из крупнейших организаций США, объединяющих тренеров по боевым единоборствам. Это были первые соревнования, в которых МКБИ «АЙМАК» выступил

как организатор. Конечно, основным организатором был мастер Джон Кэнслер (президент АТС), но и россияне, впервые, однако, ...

Возглавлял нашу команду Николай Смирнов, и все её члены (за исключением Константина Лебедева, взявшего на себя всевозможные организационные хлопоты) выступали в нескольких видах программы соревнований. Нужно отметить исключительное внимание и дружелюбие, с которым американцы отнеслись к своим российским гостям. Видимо, сказывалась общая эйфория от окончания «холодной» войны. О кризисах, нефти и «цветных» революциях, и о том, кто всё-таки победил в этой самой «холодной» войне, тогда ещё никто и не помышлял.

Внимание и дружелюбие было продемонстрировано, начиная от подарков (а кто их не любит?), милых сердцу любого единоборца — кино, и заканчивая приветствиями (персональными, напечатанными для каждого члена команды) от сенатора штата и «красным ковром» от мэра города в лучших клубах и ресторанах Питтсбурга. Дмитрий Макаренков со свойственной настоящему единоборцу настойчивостью долго и въедливо выяснял у представителей принимающей стороны, что же это такое — «красный ковер». Выяснил, и остался доволен: оказывается, во всех обозначенных местах российская делегация была почётным гостем, что при остром недостатке валюты было здорово.

Были и другие интересные моменты. Члены нашей сборной до сих пор помнят встречу на тренировке с командой по американскому футболу «Pittsburgh stealers». По телевизору эти ребята в габаритах выглядят значительно скромнее, чем в жизни. Вблизи они здоровы до неприличия, и что удивительно — двигаются быстро. Почти как каратисты. Помнится жуткий ажиотаж во время их игры, куда мы также были приглашены. Холод был пронизывающий, но похоже, что только россияне и продрогли. Остальные зрители по-настоящему «болели», и им было жарко. Наш ответ был скромным, но адекватным — с медалями и кубками вернулись Николай Смирнов, Дмитрий Макаренков, Виталий Тюрганов, Вячеслав Вологжанин, Александр Агапов и Валентин Молчанов, что для команды из семи



Российская команда в гостях у Е Бонг Чой, США, октябрь 1991

спортсменов весьма и весьма неплохо. Выступления были замечены и в результате началась работа над первым Международным фестивалем боевых искусств, позднее получившим название «Спортивная Россия», а Николай Смирнов был включён в Зал Славы (Hall of Fame) чёрных поясов США. О нём и об остальных членах команды появилась статья с весьма симпатичным названием «Red Star» в очень уважаемом спортивном журнале.

ЭПИЗОД 2

Первый, масштабный, символ своего времени — всё это может и должно быть сказано о первом Международном фестивале боевых искусств «Свободная Россия», который МКБИ «АЙМАК» провёл в 1993 году. Даже в названии чувствуется время. Совсем недавно распался Союз Советских Социалистических Республик и, хотя республики были уже и не советские, и не социалистические, но всё ещё чувствовали себя союзными. На соревнованиях, где американская команда ▶

Атакует Александр Агапов



насчитывала более 250 спортсменов, а всего приняло участие около тысячи человек, бывший СССР выступал единым фронтом.

С чемпионским достоинством держалась команда Узбекистана во главе с Нурхоном Нафасовым и Арсланом Иловым. Блестящее впечатление о себе оставили представители грузинской, литовской, азербайджанской и эстонских команд. Основательно и добротню выглядела сборная сибиряков под мощной дланью Сергея Малютина. Много действительно интересного можно было увидеть на первом Фестивале. А что говорить о чувстве товарищества между «советскими» спортсменами! Вроде бы и разделили нашу страну жадные дяди в одном дремучем лесу в 1991 году, а мы всё равно продолжали оставаться вместе.

А мастер Тони Эйбл? Затеянные им показательные выступления с железным прутом могли иметь для него самые тяжёлые последствия. Американский мастер демонстрировал свои уникальные способности простым, но весьма зрелищным образом — ему в горло упирали трёхметровый железный прут, ассистенты в количестве трёх-четырёх человек давили этим прутом на горло и железяка (да-да!) сгибалась. К восхищению публики у мастера на горле оставалось лишь небольшое красное пятнышко. Вот это концентрация! Впечатляло!

Перед своим выступлением на фестивале неосторожный Тони попросил Сергея Малютина взять нескольких спортсменов и помочь ему. Бедолага... он не знал, с кем связался! Малютин, горя искренним желанием как следует выполнить просьбу заокеанского мастера, отвёл прут от горла представителя США и с мощью пяти сибирских ребят попытался ударом вернуть его обратно демонстратору. Всё кончилось хорошо — мастер Эйбл успел увернуться. Это было очень удачно, потому что приехал он дружить, и его роль в организации ныне крайне велика.

Весьма интересно проявил себя и грандмастер Е Бонг Чой — он разрубил мечом яблоко на шее одного отважного российского парня. Всё обошлось благополучно.



Арслан Илов (Узбекистан) и Джордж Кэнслер (США)



Нельзя не сказать, что трио организаторов первого фестиваля со стороны США — грандмастер Е Бонг Чой, мастер Джордж Кэнслер и Джордж Пласко (президент компании “Arts Development International” — основного американского промоутера соревнований) сумели сделать очень многое. Российские зрители увидели видеоприветствие от Сильвестра Сталлоне, записанное им специально для участников и гостей фестиваля. а потом он ещё и поблагодарил организаторов своими фотографиями.

В Санкт-Петербург приехало «целых» три грандмастера (Е Бонг Чой, Ким Су и Мануэль Танинго) со своими «подшефными», притом все трое выступили с показательными выступлениями, а один из них и вовсе решил показать себя в командных соревнованиях. Но об этом позже...

Хотя председателем оргкомитета фестиваля был мэр Санкт-Петербурга А.А. Собчак, к сожалению, никакой помощи от города, кроме с трудом подписанного приветствия и больших проблем с гостиницами (что стоило Константину Лебедеву прединфарктного состояния), организаторы не получили, и основная часть возникших проблем решалась самостоятельно в «пожарном» порядке. Тем не менее, турнир удался, а российская сторона ещё и получила громадный организационный опыт, да и присмотрелась более пристально и без лишнего пиетета к иноземным мастерам. Ну мастера, ну грандмастера, и что?

Команда гостей



На церемонии открытия фестиваля. Слева направо: Павел Кошелев, Николай Смирнов, Николай Савук, Сергей Судаков, Джордж Пласко, Игорь Политавкин, Ким Су, Артур Акопян, Александр Нечаев, Вячеслав Барковский, Владимир Илларионов.

Многие наши ребята тоже сумели очень здорово себя проявить. Чего стоит просьба американской стороны сразу после показательной программы дать золотую медаль восьмилетнему ученику Романа Ни. Правда, американцы попросили его наградить как бы вне программы, так как стало очевидным, что иначе на золотую медаль кому-нибудь ещё рассчитывать нельзя. И не удивительно — после его блистательного выступления их опасения были, безусловно, оправданы. Хотя со спортивной стороны просьба выглядела несколько странно.

Судейство соревнований, проведённое под руководством Сергея Судакова, Николая Смирнова и Николая Савука, позволило решить все спорные вопросы мирным

путём — а их возникало не мало не только с американскими спортсменами, но и с канадскими, а особенно следует выделить пуэрториканцев. Они оказались очень сложными и требовательными парнями. А представители Венесуэлы (например, Хуан Карлос Навиа), наоборот — показали себя очень славными и демократичными мужиками.

Великолепную работу по информационному освещению фестиваля провёл известнейший ленинградский и питерский (именно так) тележурналист Эрнест Серебренников. Его телерепортажи с трёх дней первого МФБИ до сих пор составляют «золотую серию» МКБИ «АЙМАК».

Нужно упомянуть и рано ушедших, составлявших славу первой волны «каратистского движения» в нашей стране — Вячеслава Цоя и Вадима Ковязина. Их работа в качестве, не хочется говорить информаторов, скорее ведущих, тоже в какой-то мере позволила провести соревнования успешно.

Нельзя вспомнить без грусти Вячеслава Барковского, большого мастера и потрясающего творческого человека, ушедшего рано и внезапно. Его участие в первом фестивале трудно переоценить. Известный питерский спортсмен-каратист, замечательный тренер, зоркий судья, позже получивший известность ещё как писатель и режиссер (кто не помнит «Русский транзит»?!), Вячеслав Барковский оказался тем человеком, который показал себя железным ▶

рефери в самом, без преувеличения, интересном разделе соревнований — командном первенстве: В нём победители иностранцы выступали против победителей питерцев.

Блестящие выступления таких ребят, как Виталий Тюрганов, Дмитрий Дричко, Александр Агапов, Валерий Ходченко, Герман Емельянов (тренер Н. Смирнов) и Михаил Богданов (тренер Д. Момот) остались не только в памяти зрителей, но и в репортажах Эрнеста Серебренникова.

Но самым ярким событием, пожалуй, стал поединок Валерия Ходченко с грандмастером Мануэлем Танинго, в котором Валерий успешно провёл именитому иностранному гостю классический «хвост дракона». На совести чересчур гостеприимного и вежливого рефери Барковского исход этого боя (Валерий всё-таки проиграл), но общую победу уважаемый рефери отдал Санкт-Петербургу. Оценить великодушие и справедливость Вячеслава Евгеньевича поможет тот факт, что тренером Валерия был Николай Смирнов, а тренером Смирнова был



Грандмастер Ким Су (США)

Барковский. Непонятно? Ну, это как дедушка не отдал бы победу внуку в равном бою. Представляете себе моральную высоту «дедушки»? Кстати говоря, мудрый Барковский уже в далёком 1993 году дал справедливую установку, которой судейский корпус фестивалей

(а впоследствии и Олимпиад боевых искусств) старается неукоснительно придерживаться: в равном поединке победа должна присуждаться гостю.

Сергей Малютин, Ким Су, Тони Эйбл, Николай Смирнов, Владимир Илларионов, Владимир Дексбах



ЭПИЗОД 3:

Организованный МКБИ «АЙМАК» в феврале 1994 года чемпионат в Сибири своим появлением обязан грандмастеру Ким Су, мастерам Тони Эйблу и Сергею Малютину. Комиссаром соревнований был Владимир Илларионов. Со свойственной ему величавой флегмой он пресекал попытки сибирской публики, а порой и главного судьи Николая Смирнова, влиять на исход боя.

Американцы же, ведомые Ким Су и Тони Эйблом, забравшись в страшную для них Сибирь своими глазами видели, как на первый взгляд абсолютно нормальные люди, которых совсем недавно они видели в костюмах или кимоно, с улыбкой лезут в прорубь. В последующих рассказах Тони Эйбла этот момент особо подчёркивался. Ещё на него и на остальных американцев сильное впечатление производило то, что из проруби сильно охладившиеся россияне вылезают тоже с улыбкой. Поразила гостей и сибирская щедрость в угощениях, и сердечность россиян. И конечно, морозы.

Стоит отметить упорство американцев. Тот же Эйбл вновь демонстрировал свои способности к концентрации и вновь позвал в ассистенты Малютину с товарищами. Упорство и смелость, достойные восхищения.

Что касается соревнований, в которых приняло участие около шестисот спортсменов, то для гостей Сибири открытием стал омич Владимир Пекшин. Виртуозные подсечки и взрывные атаки позволили ему стать чемпионом, одержав все победы с большим преимуществом. Ещё одна чемпионка — Анастасия Надеждина (кстати, «Мисс Фестиваля» 1993 года), потрясла американцев и в переносном, и в прямом смысле слова. Полученные членами команды США нокауты тому подтверждение.

Среди американцев необходимо отметить выступления мастеров Роберта Ниноу и Мигуэля Диджизус, носивших титулы национальных чемпионов своей страны.

Среди российских спортсменов особо отличились Алексей Ри, Виталий Тюрганов, Алексей Сорокин, Валерий Ходченко, Вадим Михайлов

и Герман Емельянов. Лучшим судьёй по праву и безоговорочно был признан Дмитрий Макаренков.

По итогам МФБИ 1993 года и Открытого чемпионата Сибири группа организаторов была приглашена в Палату представителей Конгресса США, где им была вынесена благодарность «за деятельность по укреплению мира между странами, в частности, между Россией и США».

ЭПИЗОД 4

Это мероприятие обязано своим рождением городу Омск. Именно там, в Сибири, в 1994 году было решено провести открытый чемпионат МКБИ («Common Bond Championship») в Северной Америке. Все организационные тяготы взял на себя мастер Тони Эйбл, а поскольку он родом из города Йорк, то и чемпионат решил провести на родной земле. Конечно, очень серьёзной аргументацией являлся и тот факт, что Йорк был первой столицей Соединённых Штатов. Недолго, но был. ▶

Николай Смирнов, конгрессмен Билл Гудлинг, Тони Эйбл



Забегая вперёд, нужно отметить серьёзное препятствие, с которым столкнулась российская команда. Мы не про деньги и спонсоров — это проблемы непреходящие. Препятствие называлось просто — американское консульство. Всем, кто сталкивался с этим иногда нелогичным заведением, доподлинно известно — здесь загадывать наперёд ничего нельзя. Нужно представить себе мужество мастера Тони Эйбла (недаром горлом гнущего металлоизделия), который рискнул готовиться и объявлять соревнования, невзирая на нерешённые вопросы с визами. В качестве иллюстрации отметим, что последний член команды, Павел Кошелев, получил визу за три часа до отлёта. Хорошая психологическая встряска перед соревнованиями.

Говоря про сами соревнования, которые, кстати, собрали около 700 спортсменов из США, России, Канады, Венесуэлы и Филиппин, можно и нужно отметить несколько интересных моментов. Во-первых, большое число волонтеров, бесплатно помогавших в организации турнира, в проведении и подготовке показательной программы, и в судействе. Для России, например, с её стремительной «капитализацией сверху» и желанием зарабатывать на всём и на всех, подобные нормальные, человеческие отношения, увы, могут показаться странными. Необходимо добавить, что в финансировании турнира помогал фонд «Загадай желание» («Make a Wish Foundation»). Основной задачей, которую поставил перед собой фонд, является выполнение самого большого желания неизлечимо больных детей. Кто-то хочет съездить на море, кто-то в Диснейленд, вот фонд и собирает деньги, обеспечивая последнее желание ребёнка. Мы были горды тем, что «наш» Тони Эйбл оказался одним из руководителей «Загадай желание».

Во-вторых, все члены российской команды были попросту потрясены вниманием властей — не только на уровне городской администрации, но и на уровне штата Пенсильвания, где находится город Йорк. Никто не звал власть имущих, но мэр приехал сам (в Йорке живёт около 500 тысяч человек) и вручил российской команде символический «ключ от города». Сами приехали



Роман Ни

и сенаторы штата с поздравлениями и добрыми напутствиями, особенно иностранным гостям. Похоже, что несколько иначе в США «устроены» и радио с телевидением и газетами. Журналисты атаковали участников сами. Никто не подмигивал таинственно и не просил профинансировать публикацию или репортаж. Россиянам было странно, но хорошо. Жаль, что мы догоняем Америку в чём-то другом, а вовсе не в этом.

В показательной программе с российской стороны отличился Валерий Рожков. Его, может наивные, но смешные «номера» вызывали гомерический хохот в зале. Здорово смотрелась показательная программа в исполнении якутской части российской делегации. Александр Куприянов сумел подготовить и привезти сильных спортсменов.

Отчаянно рыдала наша Оксана Боюн на плече у Владимира Илларионова. Он старался успокоить её, хотя было действительно обидно. В финале она вела с большим отрывом, но уже в конце боя нокаутировала американку, за что была дисквалифицирована и получила только «серебро», хотя являлась безусловным фаворитом.

В финале командных соревнований российская команда проиграла сборной США. Дело прошлое, но судейством россияне остались очень недовольны. Не по Барковскому судили, а как-то иначе.

ЭПИЗОД 5

Необходимо сказать и про четвёртый фестиваль, который состоялся в июне 1999 года во Дворце спорта Спортивного клуба армии. Хотя он собрал всего около тысячи человек из России, Беларуси, Украины, Китая, Германии и США, но важно другое. Четвёртый фестиваль смело можно назвать поворотным. Дело в том, что помимо карате в нём оказались представлены тхэквондо (WTF), ушу и поединки в свободном стиле.

Удачей оказалось участие в соревнованиях Романа Ни. Сам Роман из каратистов и даже был чемпионом Ленинграда в этом достойном виде, но потом «изменил» ему с тхэквондо. Видимо, сказалась корейская кровь. Именно Роман привёл тхэквондо (WTF) на фестиваль. Внешне доброжелательный, но жёсткий, он сумел очень грамотно вести свою «ветку» соревнований и сразу поднять её на достойную высоту.

История с вовлечением в соревнования дисциплин ушу была значительно сложнее и драматичнее. Первая попытка была сделана с Элеонорой Волоконцевой, тоже начинавшей когда-то с карате, но впоследствии прильнувшей к китайским корням в боевых искусствах. Надо отдать ей должное в самом главном — она сумела организовать соревнования по ушу.

Честно говоря, трудно было предположить, насколько сложно иметь дело с ушуистами. Они (да простят авторов достойные из них) по непонятным причинам очень нервно реагируют друг на друга.

Да и вообще, на сегодняшний день сохраняется странность, понять которую мы все честно пытались, но не смогли. Заслуженный вроде бы человек, крупный специалист и организатор спорта г-н Музруков, побывав у нас на фестивале и пообщавшись там с нашим губернатором и полномочным представителем Президента, объявил вдруг непонятную партизанскую войну фестивалю, а впоследствии и олимпиадам. Не отвечая на наши приглашения, он не только не приезжает на соревнования (в ушу у нас собирается порядка полутора тысяч человек), но и старается назначать первенства и чемпионаты России на те же даты. К чему бы это, да и зачем? Будем искать рациональное, и главное, приличное для такого масштаба личности объяснение. Пока не нашли.

А ещё на четвёртом фестивале впервые были представлены поединки в свободном стиле, которые профессионально вёл Всеволод Ожигов. Соревновательная практика этого вида оказалась весьма привлекательной. Установленные правила не дают преимущества ни «борцам», ни «ударникам». Что в итоге имеем — очевидную для зрителей наглядность и отсутствие возможностей различных толкований.

На том фестивале присутствовал лишь один американец. Зато какой! Это был грандмастер Ричард Гарсия. Для многих россиян он интересен уже тем, что являлся учеником знаменитого Эда Паркера и по его поручению занимался с Элвисом Пресли. Понятное дело, что не музыкой — кемпо.

Кстати, на этом фестивале себя проявил ещё один настоящий профессионал своего дела — тележурналист Кирилл Набутов. Приятно работать и общаться с талантливым человеком. Кирилл сумел создать очень интересный фильм не столько о фестивале, сколько о боевых искусствах и немного об их истории. Получилось здорово! ■

Продолжение следует...

Грандмастер Ричард Гарсия со своим учеником (не Элвис Пресли)



КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ В СИСТЕМЕ АКВАТИНТА

АЛЕКСАНДР КАБАНОВ
Москва, Россия

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Далеко не всё является тем, чем кажется. Это утверждение становится очевидным, когда пытаешься простое понятие (состояние, движение) разбить на составляющие. Так дело обстоит и с состоянием «пустоты».

Многие путают состояние «пустоты» с состоянием расслабления. Я попытаюсь объяснить, в чём же заключается концептуальная разница между этими состояниями.

В состоянии расслабления расслабляются не только мышцы тела, но и замедляется работа мозга, теряется острота восприятия всего, что происходит вокруг. При этом мы управляем состоянием мышечного каркаса, в каком-то смысле даже вводя его в медитативное состояние и сохраняя внимание к действиям оппонента посредством визуального контакта.

Встречая агрессию противника или строя собственную атаку наш мозг даёт команду мышцам на выполнение необходимых действий. Но дело в том, что в этот момент он сам дремлет, и ему нужно время на собственную активизацию, поэтому при всём потенциале мощи движения из состояния расслабления оно происходит с большим опозданием.

Состояние «пустоты», наоборот, характеризуется активизацией мозговой деятельности и отказом от осознанного управления мышечной деятельностью. Мозг работает как локационная станция контроля, сохраняя радиус зоны безопасности на 360°. Здесь нет сосредоточения на конкретном объекте и нет зависимости от визуального контакта с противником. Тело функционирует на наработанных рефлексах.

Это означает, что если в состоянии расслабления присутствует режим ожидания, то в состоянии «пустоты» его нет. В состоянии «пустоты» происходит поиск, сравнимый с состоянием человека, который вошёл в лес, полный звуков, и ищет звук, которого нет. Состояние поиска — это активизация мозговой деятельности и всех рецепторов человеческого организма, способных решить необходимую задачу.

Здесь надо понять, что режим ожидания — это производная тонуса. Тонус в теле — это состояние напряжения. Любая техника из состояния напряжения, даже при идеальном исполнении, не может быть максимально эффективной ни по скорости, ни по мощи.



Откуда же взяться этой эффективной технике, если не контролируешь то, что делаешь? Это разумный вопрос, но на него есть ответ.

В состоянии пустоты не может работать новичок. Чтобы подойти к этой работе, необходимо пройти большой курс занятий по психофизической функциональной подготовке, в результате чего будет сформирован каркас тела, выстроены и закреплены ударные и иные траектории воздействия. В системе «Акваинта» на это отводится семь лет. Но и овладение всем перечисленным будет недостаточным. Необходимо ещё овладеть и состоянием «не сна».

Ни для кого не является секретом, что когда человек спит, с ним можно сделать всё, что заблагорассудится, и он не сможет этому помешать. Рассматривая состояние «не сна» в контексте боевого искусства, надо понимать, что такое «не сон» — это когда вы полностью контролируете любое физическое действие своего тела и можете обосновать и объяснить, зачем вы его делаете. Если не можете дать осознанный и конструктивный ответ, то вы спите.

Что даёт понимание этой работы? Вы учитесь (привыкаете) не делать лишних движений. Разберём на примере. Итак, вы пошевелили пальцем и повернули голову. Если вы не можете объяснить, зачем это сделали и почему эти движения выполнили именно в этой, а не в другой последовательности — вы спите. Если вы можете объяснить свои действия (в первую очередь для себя), то такой тотальный контроль за своими действиями называется состоянием «не сна». Он возможен только при условии, что в вашем теле нет напряжения (тонуса), и при этом вы не расслаблены.

Какое же отношение состояние «не сна» имеет к боевым искусствам? Самое прямое. Попробуем прочесть (разложить) традиционную динамику атаки и увидеть в ней укрупнённо её составляющие. В этой динамике присутствуют все этапы напряжения (тонуса):

- исходная стойка;
- режим ожидания;
- сосредоточение;
- концентрация внимания на одном противнике;
- желание, напрямую влияющее на динамику движения тела, получить результат в своём атакующем действии;
- выполнение самого технического действия;
- приоритет внутреннего состояния страховки над выполнением технического действия (нежелание получить встречный удар).

Это череда взаимозависимых состояний, характерных для спортивных состязаний, но вхождение в эти состояния практически не даёт возможности противостоять одновременно нескольким противникам, нападающим в реальном бою.

Все эти состояния забирают энергию. Энергетический ресурс сгорает «во сне», расходуясь на так называемые подготовительно-вспомогательные состояния и мало что оставляя после себя для наполнения атакующих действий.

Возвращаясь к состоянию «пустоты», нужно отметить, что оно достигает своей максимальной эффективности только в состоянии «не сна». При этом нужно понимать, что любое неподвижное положение тела есть состояние «сна».

Хочу также обратить ваше внимание на ещё одно переходно-промежуточное состояние — состояние спокойствия. Некоторые его путают с состоянием «пустоты», что неверно. В состоянии спокойствия отрабатывают удары во многих направлениях карате. Для этого состояния характерны особые условия:

- исходная позиция (положение ног и рук);
- узконаправленная концентрация физических действий;
- мозг управляет физической деятельностью;
- присутствует режим ожидания команды.

Работа в состоянии спокойствия — это работа в состоянии неполного тонуса, которое даёт определённую степень свободы физическому телу, поскольку в этом состоянии нет эмоции, представляющей внешнюю угрозу для исполнителя.

На начальных этапах в системе «Акваинта» это состояние также используется при наработке траекторий и касаний в работе с противником.

Наблюдая поединки в единоборствах мы часто слышим выражение «перегорел» по отношению к бойцу, который прекрасно работал на тренировках, но в реальном бою ничего не показал. Понятие «перегорел» относится к разряду внутренней силы — энергии человека. Человек не кусок мяса с костями, он обладает ещё и энергией, которая позволяет ему управлять своей биомассой. Но эта энергия не безгранична — у каждого из нас свой ресурс.

Если сравнить человека с автомобилем, всем очевидно, что горючее у автомашины тратится и на холостой ход, и на обогрев салона, ▶

и на прогрев двигателя, и на то, чтобы просто сдвинуться с места. То же самое происходит и с человеком, только у автомобиля, в отличие от человека, нет эмоций. У человека они есть — и это самый большой расход энергии.

В этой публикации мы опустим вопросы о самой энергии, которой владеет человек, и работе с ней, о том, как её накапливать и как научиться забирать у партнёров в поединке. Мы касаемся лишь одного узкого сегмента — как её сохранять, работая только со своим ментальным планом.

Вернемся к состоянию «пустоты». Как уже упоминалось, это состояние эффективно только в состоянии «не сна». Но в состоянии «не сна» невозможно находиться постоянно.

Оно необходимо в атаке, а также при приёме атаки противника, и не может длиться (даже у подготовленных людей) более 5-7 секунд. Далее «автоматически» включается режим ожидания — то есть, тонус. Чтобы этого не произошло, не возникло внутреннего напряжения, надо уметь управлять этим состоянием — его включением. Значит (повторюсь), что состояние «не сна» должно появляться из состояния «пустоты», в котором вы должны научиться хорошо чувствовать границы радиуса своей зоны безопасности. Если границу этой зоны перешёл противник, должна следовать моментальная реакция техническим действием, в зависимости от сложившейся ситуации. Как правило, это начало вашей атаки.

В ментальном плане бой это своеобразная игра мерцательных состояний в состоянии «пустоты», где «не сон» продолжается несколько секунд. Но даже такое время нахождения в состоянии «не сна» требует большой работы над собой.

Состояние «пустоты» не панацея от всех болезней. Любая остановка динамики вашего тела при всех выполняемых требованиях в состоянии «пустоты» это переход в состояние спокойствия — то есть, выход из боевого ментального плана в другое, менее обострённое состояние в восприятии угрозы.

Всё относительно, но если мы говорим о работе в «пустоте», то самое опасное погружение в «сон»

из состояния «пустоты» происходит в двух случаях. Первое — когда произведя атаку вы теряете контроль над телом и замираете на время равное «и». Такое действие в системе «Акватинта» рассматривается как пропущенный удар в спину, в самую слабую точку. Определение этой точки зависит от положения тела в момент зависания. Человек, практикующий такую работу, учится сам её определять. Обострённое чувство опасности со стороны спины нарабатывается с годами практики.

Второе — когда во время приёма атакующего действия противника ваша рука замирает без движения на бьющей руке противника на время более чем 1/4 «и». Это означает, что ваше движение закончилось, и чтобы его продолжить, вам нужно начать новое движение. Если образно — это как заново завести остановившийся автомобиль и тронуться с места. Здесь надо понимать концепцию, принятую в системе «Акватинта», заключающуюся в том, что со стороны принимающего атаку это не блокирующие, а системно принимающие и имеющие продолжение действия.

Эти действия можно сравнивать с приёмом мяча в волейболе. В отличие от блока в карате они не имеют завершающей фазы движения, поскольку в системе «Акватинта» защиты нет.



ОЛИМПИАДА БОЕВЫХ ИСКУССТВ ВОСТОК-ЗАПАД

ВОСПОМИНАНИЯ О БУДУЩЕМ



MARTIAL ARTS OLYMPICS EAST-WEST OPEN

MEMORIES ABOUT THE FUTURE

Автор этой статьи — Сергей Рыжков, сэмпай Международной организации Карате Киокушин Сейбукай, 3 дан, призёр чемпионата Японии среди ветеранов в разделе «Мастер», академик Европейской Академии Естественных Наук (ФРГ, Ганновер), член Международной ассоциации специалистов оздоровительных практик (Россия, Москва).

БУДОТЕРАПИЯ

ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

СЕРГЕЙ РЫЖКОВ

Москва, Россия

В Японии традиционно глубоко изучаются освящённые веками повседневные виды деятельности человека. Японцы учатся правильно заваривать чай, применять боевое искусство, заниматься аранжировкой цветов, красиво писать кисточкой, дабы выразить себя максимально полно, испытывая при этом минимальное напряжение.

По мере погружения в решение этих задач они открывают методы и принципы, которые на самом деле являются универсальными.

Когда появляется понимание того, что тело и сознание едины, тогда искусство письма кисточкой становится **ШОДО** — путём кисти, искусство составления букетов доходит до степени **КАДО** — пути цветов, чайная церемония превращается в **ЧАДО** — путь чая, а воинское искусство — в **БУДО**, путь боевых искусств. Посредством этих путей (**ДО**) исповедуется подход к универсальному через отдельное. В этом состоит традиционное правило японцев.

Будо — воинское искусство, которое может быть использовано с лечебной целью применительно ко многим болезням. Устранить Зло за счёт боевых искусств — это тоже лечебное дело для людей Добра. С помощью отдельных приёмов боевого искусства можно избавить себя и своих близких от недугов души и тела. Опыт самурайского самоизлечения достаточно объёмный, имеет давнюю историю возникновения, и передаётся из поколения в поколение воинами отдельных



кланов страны Восходящего Солнца. О нём известно не только японским мастерам боевых искусств, но и их зарубежным коллегам, живущим в Европе, Северной и Южной Америке, на просторах Азии. Однако же тонкости его применения доступны лишь избранным.

Как научное понятие «будотерапия» не нашла широкого применения в практике восстановительного лечения. Практически этот термин не принят в обращение врачами, и даже фитнес-специалистами — методистами и инструкторами оздоровительной физической культуры. Между тем, при внимательном рассмотрении будотерапию можно и должно считать отдельной методикой кинезитерапии — универсальной науки о лечении движением.

В моей авторской трактовке будотерапия предстаёт как метод самовосстановления жизнедеятельности человека на основе использования гимнастики японской йоги **шин шин тойцу до**, усиливающей циркуляцию энергии **ки** в теле, приёмами исцеляющего самомассажа **хитори риохо** и дыхательных практик **ко кю хо** вместе с системой ▶



упражнений сухожильного комплекса и опорно-двигательного аппарата, включённых в Кихон Карате Киокушин Сейбукай.

Японская йога **шин шин тойцу до** (путь единства сознания и тела) основана на 4-х базовых принципах:

- Мыслить позитивно;
- Полностью концентрировать сознание;
- Естественным образом использовать своё тело;
- Тренировать тело постепенно, систематически и непрерывно.

Японская йога — это изучение принципов природы с целью улучшить данный ею человеку потенциал от рождения. Она рассматривает мышление как сегмент тела, который нельзя увидеть, а тело — как элемент мышления, который является видимым. Тело, по её определению, это форма, отражающая характер мышления. Когда человек рождается, он получает в дар тело. Именно в нём живут мечты, желания, эмоции, душа и дух. Позитивное и сильное средоточие мышления обладает воздействием на наше тело. Взаимоотношение со своим телом — фундамент отношений человека с миром. Внутренняя гармония, существующая между сознанием и телом, является одной из самых больших тайн. Тело должно быть сильным, свободным от напряжения, и здоровым, чтобы реагировать на указания сознания.

Будучи людьми, мы рождаемся, живём и умираем как неотъемлемая часть природы, но это вовсе не значит, что мы ведём себя правильно, понимая и исполняя её законы. Наше тело не только внешняя оболочка — оно может многое нам показать, научить и помочь пройти сложный путь эволюции. Между тем каждому приходится делать выбор: его тело — союзник или враг.

Японская йога даёт нам инструкции тому, как обращаться со своим телом — союзником. Именно отсутствие ощущения своего тела является основой нарушения психического состояния и панических атак.

Дыхание — единственная автономная система нашего организма, которую мы можем с помощью тренировок научиться контролировать. Паузы между вдохом и выдохом — это моменты божественного откровения, объединяющие сознание и тело.





Один вдох приносит жизнь 100 триллионам клеток. Дыхание расслабляет напряжённые мышцы — основную причину боли в шее, спине, животе; устраняет боль, и способствует выработке эндорфинов — натурального обезболивающего. Глубокое, медленное дыхание снижает аппетит и предотвращает переедание. До 90% токсинов выходят из организма через лёгкие при дыхании. Низкая продуктивность лёгких замедляет этот процесс.

Японская йога **шин до** — база для создания будотерапии. Вторая её часть — **хитори риохо** («хитори» — самостоятельно, «риохо» — искусство исцелять), форма самомассажа, позволяющая активизировать кровообращение во всех частях тела, развить гибкость, помочь расслабиться и улучшить движение ки по энергетическим каналам тела. Для объединения сознания и тела можно массировать тело с помощью приёмов ударной вибрации (похлопывания и поколачивания), растирания и надавливания. Самое главное в этой системе — средоточие на точках энергии **ки** и посыл её к различным участкам тела, выполняя надавливание кончиками пальцев (**юкки**). При этом наше сознание фокусируется на «инъекции» ки в проблемные участки тела. Попробуйте, например, постучать ладонью и похлопать участок разболевшегося плеча, а затем продавить его кончиками пальцев с небольшими усилиями, мысленно посылая свою энергию в больное место. Делайте это легко и свободно, в течении 2–3 минут. Повторное воздействие — через 15–30 минут. Неожиданно для себя вы будете отмечать, что боль уменьшилась без приёма лекарств. Проверьте это на следующий день, меняя дозировку во времени и характере самомассажа, и прислушиваясь к своим ощущениям более внимательно, чем прежде. Так вы сделаете первый шаг в изучении самоисцеляющей практики **хитори риохо**.

В карате киокушин сейбукай в основу **кихона** (ки — энергия, хон — основа) входят разогрев тела физическими упражнениями — **ататэмэру**, которые состоят из упражнений сухожильного комплекса, разминки опорно-двигательного аппарата и дыхательных упражнений

ко кю хо. Среди них особо большое значение придаётся **кумбхаке**. **Кумбхака**, или задержка дыхания, стабилизатор нервной системы, приводящей к очищению ума и остановке потока мыслей, открывающий глубины подсознания. Во время кумбхаки сознательное «Я» контролирует дыхательный центр и берёт «в свои руки» пульт управления всем организмом. Паузы между вдохом и выдохом — это моменты божественного откровения, объединяющие сознание и тело. Хотите ощутить божественное откровение? Глубоко вдохните носом и выдохните весь воздух из лёгких через рот. Теперь задержите дыхание на 10, а лучше на 20 секунд. Снова вдох, и снова задержка дыхания, уже на более длительное время. И так 7 раз, увеличивая время задержки дыхания.

Обозначив методы и практики, которые вбирает в себя будотерапия, я хочу привести слова японского мастера, основателя стиля карате киокушин сейбукай и ученика Сосая Оямы — Шихана Юкио Нишиды. Этот выдающийся мастер достиг высокого уровня в разных стилях воинского искусства Японии: карате киокушин сейбукай — чёрный пояс, 7 дан; дайто-рю ай-ки-дзюдо — чёрный пояс, 5 дан; рюкю кобудзю — чёрный пояс, 5 дан; Окинава годзю-рю карате ханси — чёрный пояс, 10 дан. В своём развитии он всегда ориентировался на изречение из кодекса Бусидо: «Думай только о цели, и для тебя не будет ничего невозможного».

В своём интервью журналу Российского союза боевых искусств «Додзё» в 2006 году Шихан Юкио Нишида сказал:

«Ещё одним понятием, характерным для школы Сейбукай, является «защита и забота». Обычно защиту понимают как защиту от внешней агрессии, в Сейбукай же главное — защита от болезней, лёгких и тяжёлых. Основа такой защиты — работа по созданию тела, которое, как правило, не поддаётся болезням, а если это всё-таки произошло, то быстро восстанавливается. Во время занятий карате как раз и формируется такое тело. Первая задача — изменение самих принципов функционирования тела и приобретение физической силы; ▶

вторая — защита от внешней агрессии. Главная проблема — как укрепить жизненную силу, которая у нас уже имеется. Это и есть «защита и забота», которые вырабатываются путём упорных тренировок. Все тренировки так или иначе способствуют возрастанию силы кинноварного поля тандэн, однако поза «санчин» и ката на её основе непосредственно концентрируют в зоне тандэн кровь и энергию ки. Это источники жизненной энергии человека. Регулярно практикуя санчин можно замедлить процесс старения и значительно укрепить своё тело. И эта практика позволяет не только приобрести физическую силу, но и проявить «защиту и заботу» по отношению к своему телу. Тело, возникающее в результате практики санчин, никак напрямую не связано с исходными физическими данными. Это тело создаётся понемногу, в процессе регулярных тренировок, и не зависит ни от возраста, ни от индивидуальных физических особенностей. В какой-то момент становится ясно, что наибольшее преимущество возникает у тех, кто тренируется постоянно и стабильно. У них появляется мастерство и физическая сила. Возвращаясь к теме идеала боевого искусства, которая, как мы уже говорили, является собой «образ жизни, позволяющий постигнуть скрытую истину этого мира» — этот образ жизни прежде всего подразумевает здоровье — физическое и духовное. Занятия боевым искусством формируют физику, но вслед за ней меняется и психика. Иногда же человек полностью меняется только благодаря внутренним душевным процессам. В этом заключается «тренировка духа и тела».

Эти слова в очередной раз убедили меня в правильности выбора моего пути воинского искусства и здорового образа жизни. Комплексная методика будотерапии формировалась мной в ходе многочисленных поездок в Японию и участия там в тренировках и семинарах под руководством Шихана Юкио Нишиды.

По моему мнению, будотерапия состоит из физических упражнений, направленных на познание глубин

сознания и пробуждение замороженной в теле энергии. Особое место в ней занимает восстановление свободного глубокого дыхания, нарушение которого приводит к развитию страха и множества болезней.

В основе самоуправления человека лежит дыхание. Кто управляет своим дыханием, тот управляет своей жизнью. Глубоко дышать — значит глубоко чувствовать и ощущать жизнь. Глубокое дыхание — это дар Бога, который вдохнул жизнь в наши тела.

Медицина как наука часто опирается не на понимание того, что такое здоровье человека, а на определённую область знания о болезнях. Практика будотерапии не разделяет психическое состояние человека от физического, ибо настоящее здоровье не может быть разделённым. Физический образ человека отображает его психику, а психика отражает особенности строения и физиологических функций тела. Будотерапия — это психофизический метод коррекции здоровья.

В международной организации Карате Киокушин Сейбукай Юкио Нишиды и его ученика из России, мастера Виктора Апарина (бранчиф Российского филиала, чёрный пояс — 6 дан, чемпион Москвы и России, кандидат педагогических наук) я получил представление не только об искусстве ведения единоборств, но и о важнейших правилах самовосстановления.

После 23-х лет настойчивого обучения я приступил к ведению занятий по карате киокушин сейбукай с учениками художественной школы Москвы и частным урокам по основам будотерапии, постоянно дополняя их представлениями японской йоги.

Использование всего этого арсенала в ходе самовосстановления от COVID-19, и последующие уроки с пожилыми людьми в рамках программы «Московское долголетие», позволило мне создать авторский стиль будотерапии, о чём я сделал сообщения в Анапе и Минске на конференциях, проводимых Международной ассоциацией специалистов оздоровительных практик (МАСОП) в 2021–2022 годах. Желающих подробно ознакомиться с этой методикой я приглашаю на мастер-класс в рамках Международной конференции МАСОП, который пройдёт

в Минске в августе этого года. Однако мы прекрасно понимаем, что для овладения восточной системой оздоровления требуется, как минимум, от 1 до 3 лет, при условии соблюдения режима регулярных занятий не менее 2–3 раз в неделю.

В сентябре этого года я набираю группу для обучения будотерапии, которая будет включать старшеклассников общеобразовательной школы, студентов, а также людей пожилого возраста. Начальный курс обучения рассчитан на один год с последующим присвоением звания «инструктор по будотерапии» и выдачей сертификата. С программой и условиями обучения можно будет ознакомиться на теоретических семинарах, проводимых во вторую декаду сентября в Москве.

Должен сделать важное дополнение к рассказу о своём «японском пути развития». По нему я иду последние 15 лет, а до того моя жизнь была наполнена искусством цирка. Первые 20 лет я отдал арене как артист-акробат ледового коллектива, затем ещё 20 — директор, продюсер и режиссёр коллектива «Российский цирк на льду», отработавшего



более чем в 35-и странах мира. И в своих зарубежных гастролях я не раз и подолгу бывал в Японии, и во многих странах мира.

Все эти годы мне часто приходилось встречаться с проблемами циркового травматизма и психофизических перегрузок, приводящих к необходимости услуг медиков. Среди тех врачей, что работали в цирке, на меня ещё в начале карьеры особое влияние оказал дирижёр пермского госцирка Виталий Александрович Буйлин. Он имел вторую и третью профессии — врача и преподавателя патофизиологии в Пермском медицинском институте. Параллельно с этим дирижёр цирка был одним из первых специалистов хатка-йоги, начавшей распространяться в СССР.

С самого начала создания своего циркового коллектива я уделял пристальное внимание контролю за состоянием здоровья его членов, приглашая для медицинского обеспечения артистов ведущих спортивных или военных врачей, владеющих самыми разными методиками оказания неотложной помощи и быстрого восстановления.

В последующем мой интерес был поддержан специалистами МАСОП, в контакте с которыми мне удалось представить на суд Европейской Академии Естественных Наук ряд методик, используемых в восстановлении артистов, детей-спортсменов и ветеранов спорта. Они в значительной степени коррелировали с подходами будотерапии и приносили в неё элементы русификации и европеизации. Эти элементы представляли собой дополнительные упражнения на растяжение и расслабление мышц, которыми пользовались акробаты и гимнасты, выступавшие в ведущих цирках мира. Включение этих упражнений в комплексы будотерапии совершались мной очень сдержанно и избирательно, но доказали свою эффективность в приложении к определённому недугу человеческого организма.

На сегодня я могу с уверенностью сделать вывод, что будотерапия — исторически сложившейся эффективный метод самовосстановления, дополняемый упражнениями из японских боевых искусств, дыхательных практик и элементами

цирковой акробатики. Она способна улучшить состояние здоровья человека без привлечения других оздоровительных практик. Будотерапия способна оказать благоприятное влияние на человека посредством управления своим дыханием в сочетании с рациональной работой мышечного фасциального аппарата и концентрацией сознания.

Причины многих современных болезней лежат в потере автономной мудрости организма человека. Каждый из нас при определённых жизненных обстоятельствах способен создать личный метод решения проблемы здоровья, не копируя слепо чужой опыт, а корректируя его и учитывая свой собственный.

Человек обретает возможность самостоятельно нормализовать деятельность своей психики, улучшить работу нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Его эмоциональные и мыслительные процессы возвращаются к первоначальному естеству, пополняясь запасом жизненных сил и обретая условия для гармоничного взаимодействия всех систем организма. Это путь, приводящий к победе. ■





ВОСПОМИНАНИЯ О СПЕЦНАЗЕ

ВETERАН СПЕЦНАЗА ГРУ
Москва, Россия

На самом деле авторов у этой статьи несколько, но они ребята скромные, а некоторые продолжают служить и по сей день. Поэтому они и названы так собирательно — «ветеран Спецназа ГРУ»...



Принципы подготовки современных спецназов действительно существуют, и ещё как! Хотите узнать подробнее? Расскажу с большим удовольствием.

Итак, в спецназ попадают призывники с пометкой «годен в ВДВ». Это физические кондиции чуть выше среднего (рост не имеет значения). Желательно, чтобы кандидаты имели хотя бы первый разряд по военно-прикладному спорту,

к которым можно отнести бег, парашютный спорт, стрельбу или единоборства. А так как главная задача ГРУ (во всяком случае, в тех её подразделениях, о которых мы пишем) — разведка, то основное достоинство разведчика — голова, и приветствуется, если будущий спецназовец хорошо прокачал её в учебных заведениях. Кроме того, спецназовец должен обладать и развивать пять основных качеств:

1. ОСТОРОЖНОСТЬ.

У разведки есть право отбора солдат из любой части. Когда набирали солдат в спецназ, обязательно задавали бойцу вопрос: «Что вам нужно в спецназе?» Если в ответ звучало «хочу стать героем страны», то с ним прощались. Нет, такая готовность это здорово, но героем если он и станет, то посмертно. И похоронит с собой всю свою группу разведки. Безбашенность нужна, но только в тех ситуациях, если прижали к стенке. Тогда — да, с криком «ура» схватил автомат и побежал умирать и уничтожать врагов. Вот только победа, ценная для командования и страны, это когда ты тихо и успешно выполнил поставленную задачу и вернулся живым, желательно со всеми своими товарищами.

Попавшему в спецназ солдату с первого дня начинают вбивать в голову (разными способами) главную заповедь — ты круче всех! Это важный момент психологической подготовки. И ты в это поверишь, а если нет, то отправят служить в пехоту. Ты круглые сутки стреляешь, бегаешь как лошадь, тебя постоянно бьют. Бьют не в смысле дедовщины и беспредела, которые порой случаются в армии. Нет никаких «принеси-подай». Просто ты по казарме передвигаешься словно по вражеской территории. Либо затрещину могут отвесить, либо кровать «заминируют» — поставят растяжку, либо удавку на шею накинут. Такие у нас штучки в спецназе. Это нормально, заставляет тебя думать, слушать, смотреть, быть в состоянии постоянной готовности. Трогать незнакомые вещи или блестящие, яркие предметы отучают быстро. На столе может лежать брелок с ключами — схватил его, а под ним оказалось взрывное устройство и можешь остаться без руки. Поэтому руками, без острой надобности, трогать ничего нельзя. Категорически! Через полгода службы у тебя не то, что глаза на затылке вырастут — ты даже спать начинаешь так чутко, что от одного взгляда на тебя просыпаешься. Сколько лет прошло, а я до сих пор просыпаюсь. ▶

Для справки. Главное разведывательное управление (ГРУ) Генерального штаба Вооружённых сил России ведёт свою историю с 1918 года. Занимается всеми видами разведки в интересах Вооружённых сил — агентурной, радиоэлектронной, космической, экономической и т.д. Численность и финансирование засекречены. В нынешнем виде спецназ ГРУ создан в 1950 году. Задачи подразделений — ведение разведки в глубоком тылу противника, контрразведка, диверсионная деятельность, уничтожение террористов, выполнение иных боевых задач. На данный момент это самая закрытая и, возможно, самая боеспособная единица ВС РФ.

2. АГРЕССИЯ

Главное в солдате — агрессия. Спецназовец боится ефрейторов, сержантов и прапорщиков сильнее, чем врага, а на врага бежит с чётким желанием сожрать его.

Во время занятий по рукопашному бою без крови, как правило, не обходится. Младшие командиры осознанно наносят бойцам травмы. Боец должен привыкать к крови, черпать от неё силы, не терять их, а (скажем так) сатанеть. Обычно единоборцы привыкают заниматься

в комфортном зале, а некоторые даже и под ритмичную музыку. Для бойца же спецназа лучший саундтрек — многоэтажный мат его командира. В состоянии жесточайшего прессинга чувства спецназовца обостряются так, что вложенное в него за полгода остаётся с ним на всю жизнь. Согласитесь, это совсем не похоже на многолетние занятия «обыкновенного» единоборца, который затем становится чемпионом в соревнованиях по предложенным правилам.

Спецназовца же погружают в состояние войны и дают чувствовать реальную угрозу жизни — именно в этом его преимущество. Вот вам и ответ на вопрос, почему, чтобы уgomонить нескольких пьяных спецназовцев, вызывают роту ОМОНа. Секрет в психологической готовности бойцов. Тут, конечно, присутствует важная социальная проблема. Объективно необходимы центры реабилитации после армии. Свою задачу армия выполняет — готовит бойца, он проходит службу, но по возвращении домой ему трудно адаптироваться к мирной, «нормальной» жизни. Например, я отвыкал от армии лет 10, и то не полностью «вернулся» к мирной жизни. В состоянии жёсткого прессинга чувства обостряются так, что всё вложенное в спецназовца мгновенно вспоминается.

3. ЧИСТОПЛОТНОСТЬ

В спецназе паранойя по поводу гигиены. Как говорил один из героев Гражданской войны — конник с прыщом на ягодице уже не боец. Поскольку разведка проводится постоянно вне пункта дислокации, спецназовцы обязаны держать себя в чистоте в любых условиях. Любой боец, прибыв в расположение, первым делом должен постирать форму и переодеться в чистое обмундирование. В каком бы дерьме ты не ползал, будь добр по выполнению задания привести себя в порядок.

Я, кстати, не помню, чтобы кто-нибудь из наших бойцов когда-нибудь болел. Видимо, это тоже из-за психологического настроя. Обычно раненого, всего в грязи, часами тащат по болотам, дорогам и полям. Выйдя к реке — к воде, помоем, перевяжем, и всё, никакой заразы. Вопреки происходящему бойцы практически никогда не болеют.

4. ВЫНОСЛИВОСТЬ

Хлеб десантников — это их ноги. Потому что с того момента, как разведгруппу засекли, по статистике через 6 часов её догонят и уничтожат. Должны, по крайней мере. Если выдохся, остаёшься прикрывать группу. Были случаи, когда некоторые





действительно не могли больше бежать. Им оставляли все боеприпасы, а группа бежала дальше. Вот так и становятся героями. Посмертно, а в лучшем случае — инвалидами (если это вообще лучше).

Рукопашным боем ты обязан владеть, но более всего ты должен бежать как хорошая скаковая лошадь, чувствуя себя при этом почти комфортно. Как говорили: сначала бежишь столько, сколько можешь, а потом сколько сказал командир. Поэтому на тренировках по бегу иногда заставляют разговаривать, а некоторые, особо злые командиры, и курить. Сначала трудно, а потом бег становится естественным состоянием. Кстати, даже ходьбе в спецназе обучают по-своему, делая акцент на дыхании. Ветераны хорошо помнят, что такое «волчий шаг».

Первый месяц в спецназе боец спит по 4 часа — меньше нельзя по уставу. Остальные же 20 часов он вкалывает. В шесть утра подъём, надо встать, умыться, сделать физические упражнения. Не стоит верить кинофильмам — нет никакой спешки в духе «привести себя в порядок за время, пока горит спичка». Но потом надели ранцы и вперёд, побежали. Лениво — главное не переходить на спортивный шаг. Лениво вовсе не означает спокойно. Командир постоянно даёт различные

вводные команды. То у нас засада, то стрельба, потому бег всегда проходит в рваном ритме — с кувырками, ползанием, ходьбой гусиным шагом. После пробежки (иногда на десятки километров) опять физподготовка, тактико-специальные занятия, рукопашный бой. И так каждый день, иногда с добавлением прыжков с парашютом.

Выносливость и устойчивость психики бойца спецназа проверяют на «скачках». Скачки выглядят так. Группу солдат загоняют, например, в лес на несколько дней без еды. Иногда, правда, давали на «выход» высококалорийный сухпаёк. Командиры, которые меняются каждые двенадцать часов, гоняют солдат по лесу, давая им «боевые» задачи, при этом не дают им спать вообще. До потери сознания, рвоты и прочих «радостей». Кто не выдержал, тех отправляют за «забор», в строевые войска. Отсеиваются многие.

5. РЕШИТЕЛЬНОСТЬ

Когда во время выхода в лес группу новобранцев начинают расстреливать из кустов холостыми патронами, у части бойцов случается паника. Это излечимо. Лучшее лекарство от паники — занятия рукопашным боем. Солдата одевают в защиту и ставят в пару с противником, на порядок более сильным

и опытным, который начинает его атаковать. В процессе боя вырабатывается бойцовский характер и решительность идти до конца. Не нужно путать это с неуставными отношениями — солдату дают возможность и даже требуют отбиваться. Более того — если он делает это плохо, его отправляют «за забор». Особенность рукопашного боя спецназа в том, что любой поединок сводится к одному — уничтожить противника. У нас не спортивный поединок, не драка и не операция по задержанию преступников — у нас война до победного. Отсюда спецназовская мудрость-наставление: «голыми руками дерутся только идиоты». Поэтому солдата учат использовать подручные средства, причём любые — автомат, нож, сапёрную лопатку, палки, камни, обломки бутылок, куски стекла и многое другое, даже журналы и книги. В спецназе главная задача — первым нанести смертельный удар, быстро и с первой атаки.

Потом, когда освоили все перечисленные предметы, тренируется очень компактный набор ударной техники. Помимо рукопашного боя в спецназе есть целый ряд упражнений на дерзость. В частности, у нас применяли упражнение с крысой. В умывальник или в небольшую каптёрку запускали большую крысу, а вместе с ней голого бойца. ▶

Задача такой встречи проста — придушить крысу. Когда крысе некуда деваться, то она атакует. Поверьте, это жест! Поэтому, если удалось её придушить голыми руками — считай, ты уже готов, и никакой человек тебе не страшен.

ТРЕНИРОВКИ В СПЕЦНАЗЕ: ПЕРЕБЕЖКИ И ПЕРЕПОЛЗАНИЯ

Десять километров, но каждый день. По воскресеньям у нас устраивали спортивный праздник — бег на 40 километров. Боец пробегает 10 километров менее, чем за час, в полной выкладке, приблизительно до 20 килограммов к весу бойца, причём бег надо чередовать с переползаниями. Они хорошо прорабатывают мелкие группы мышц и связки. Есть три способа движения: по-пластунски, на спине и проход минного поля (боец лёжа прощупывает руками неровности впереди, подтягивается на руках вперёд, затем опять ощупывает неровности перед собой и т.д., и если что-то вызывает подозрение, то смещается в сторону.

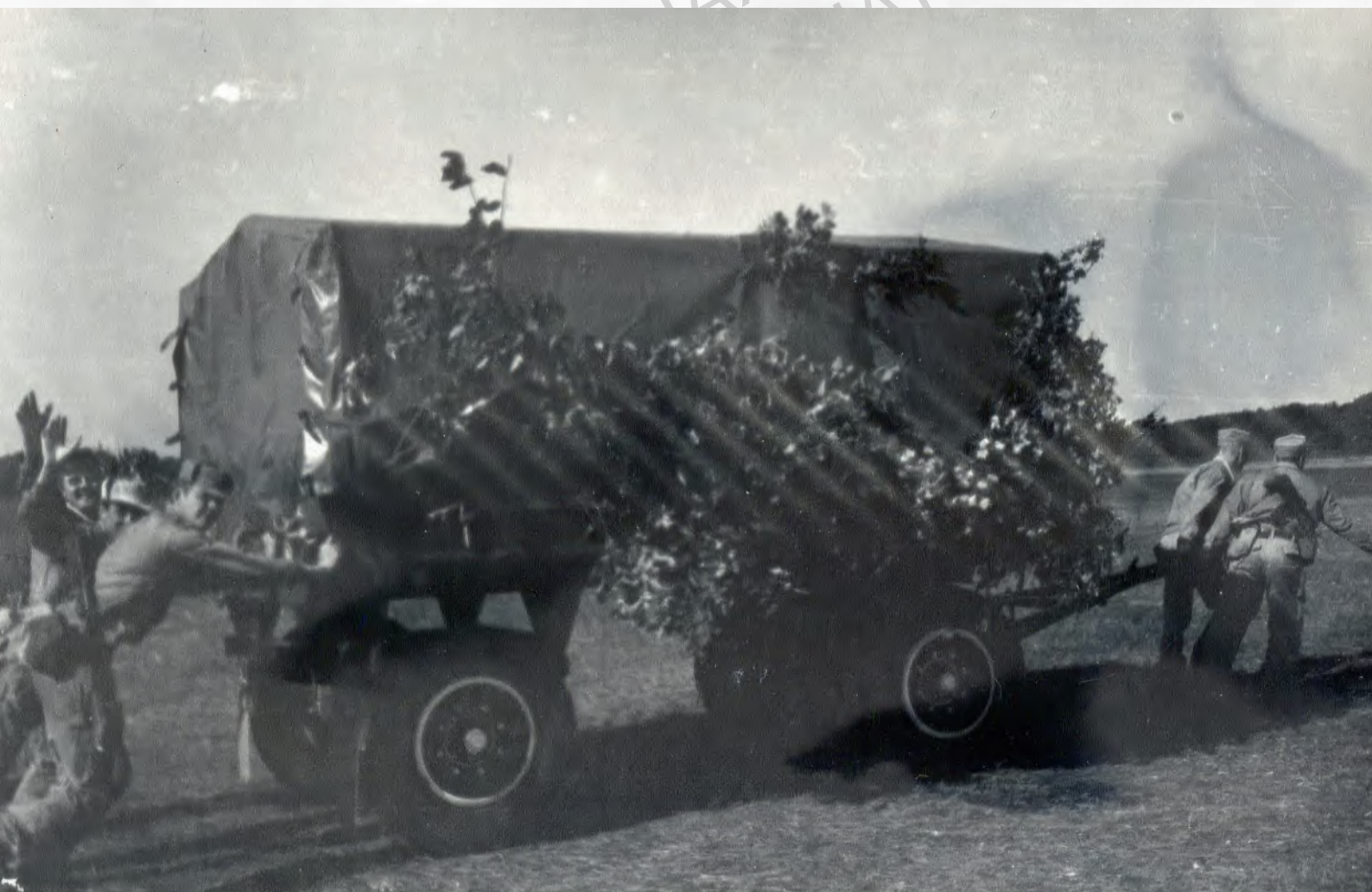
КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Высочайший уровень силовой выносливости даёт именно круговая тренировка. Она развивает выносливость, взрывную силу, оптимизирует конструкцию тела и... воспитывает злобу к начальству. Понятно, что дело не в его, начальства, скверном и человеконенавистническом характере, а в желании быстрее довести спецназовца до кондиции, позволяющей выполнять задания командования. Чтобы был готов, как у нас говорили: на лице улыбка жёсткости, глаза злые, а рот улыбается с демонстрацией белых и крепких зубов. Количество повторов любого упражнения определяется младшим командиром, его энтузиазмом и отношением к солдатам.

Стандартная же тренировка занимает сорок минут. После упомянутой десятикилометровой пробежки отдых в пять минут, затем пять-шесть кругов, в которых упражнения выполняются друг за другом без отдыха:

- Отжимания на пальцах — 20 повторов в разных вариациях;
- Прыжки — 10 повторов в разных вариациях. Здесь упор на икроножные мышцы, именно они дают выносливость при беге и силу ударов, и с них начинается любое ударное движение;
- Отжимания на кулаках — 30 повторов;
- Прыжки с «откидыванием» ног назад — 10 повторов;
- Отжимания на пальцах — 10 повторов;
- Прыжки вверх с хлопком ладонями — 10 повторов;
- Отжимания на кулаках — 30 повторов;
- Упражнение «насос» — 1, 2, 3 минуты.
- В конце каждого круга качается пресс до «отказа».

Более всего в тренировке нуждаются бёдра, талия и ноги, а не плечи, грудная клетка и руки. Например, боксёрский мешок используется именно для тренировки бёдер, а вовсе не для закаливания кулаков.





ПОСТОЯННАЯ НАГРУЗКА

Принцип в армии один — постоянная ежедневная нагрузка. То есть, в день ты должен делать определённое и постоянно растущее число отжиманий, подтягиваний, качаний пресса и т.д. Не можешь сделать необходимое за один «проход», добери в течение дня. Это и есть боевая готовность. Кроме того, в течение дня необходимо выполнять изометрические упражнения по системе Александра Засса. В армии некогда делать высокотехничного бойца. Главное в армии — сделать бойца сильнее и выносливее. Для этого (по Зассу) берём ремень и пытаемся его «разорвать»: вправо-влево, «разрыв» сзади, максимум на 6 секунд. По 3 подхода на каждую руку. Важно не задерживать дыхание, иначе можно посадить сердце. Упражнение даёт чудовищный прирост силы. Выполнять его следует после круговой тренировки.

ПЕРЕНОСКА РАНЕНОГО

«Сам погибай, а товарища выручай» — основной принцип спецназа. Элемент тренировки — когда один боец стоит коленями на двух бойцах, а те ползком его перемещают вперёд.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Руки. Боковой левой и правой из боксёрской тренировки. Прямые удары очень трудно научиться бить сильно. За всю свою военную службу я почти не видел бойцов, которые хорошо бьют прямые, так как такой удар требует высочайшего уровня тренированности, а в армии нужно подготовить бойца не только хорошо, но и быстро. Поскольку ограничений нет, то под боковой удар можно подвести множество разновидностей и вариантов бокового удара. Бьётся он с любых позиций и положений. Причём желательно сначала нанести противнику удар в горло.

Для ближнего боя отрабатываем преимущественно удары локтем, а нокаутирующую силу нарабатываем упражнениями с кувалдой. «Бьёт как кувалдой» — это про спецназ. Именно ею нарабатывается нокаутирующая сила удара. Упражнение с кувалдой включает все группы мышц.

Ноги. Вся техника ударов ногами сводится к ударам в пах, колено и голень. Тут вам не спортзал.

Голова. Голову как оружие включаем только в ближнем бою. Бьём верхушкой лобовой части исключительно в нос. При захвате сзади наносим удар в нос затылком.

Написал, и вспомнилась служба...





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

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ: ПОКОРИТЕЛИ ПРЕРИЙ

ВЛАДИМИР ЕРАШОВ
станция Старочеркасская, Россия

Нашу предыдущую статью мы завершили на том, что «именно гражданская война североамериканских штатов 60-х годов девятнадцатого столетия оказалась мощнейшим катализатором развития вооружений, что и послужило причиной столь дикого смещения на ней всего и вся. От почти что средневековых мушкетов до... подводных лодок». Затем мы изящно завершили данную мысль пассажем относительно того, что «вот такие чудеса в смещении технического прогресса показала миру та гражданская война США, надеемся, что и будущая явит человечеству не меньше», не преминув к сему добавить, что это, конечно же, шутка, но в каждой шутке (как известно) есть доля шутки.

Как бы там ни было, но гражданская война в 1865 году завершилась, оставив после себя на североамериканском континенте груды оружия, которое, мало того, что в связи с наступлением мира оказалось невостребованным, но при этом уже стало и безнадежно устаревшим. И если на все эти «скуси-патрон-шомпол-пуля-минье» в боевой ситуации (за неимением лучшего), скрепя сердца, смотрели сквозь пальцы, то теперь ожидать, что кто-то, находясь в здравом уме и по доброй воле пожелает всласть поширкать в стволе шомполом, уже не приходилось — куда проще было пойти в магазин, купить

нормальный патрон и вложить его в ствол с казённой части, тем паче, что к концу войны патроны стали вполне даже адекватными и почти что массово доступными. И несмотря на то, что стоили они не очень дешево (стоимость одного патрона была сопоставима с ценой стаканчика виски), отказываться от них никто не хотел, вследствие чего устаревших стволов, в которые теперь никто не желал «скусив патрон» и разорвав обертку зубами вручную засыпать через дуло порох, в стране остались миллионы.

И это отнюдь не гипербола, ибо больше миллиона, ещё вполне даже годных к эксплуатации мушкетов Спрингфильда и Энфильда мёртвых грузом лежали на армейских складах, с каждым днём всё больше и больше морально устаревая, и с этим нужно было что-то делать.

И тут, как нельзя кстати, начались коренные социально-политические преобразования в Японии, а поскольку любые изменения в любой стране всегда почему-то начинаются с преобразования армии, то оно также началось и на японских островах. И именно для «преобразованной» армии страны восходящего солнца дульнозарядно-шомпольные «энфильды» американцы с учтиво-снисходительной улыбкой «старших братьев» чисто «по-старшебратски» и втюхали, справедливо рассудив, что для начала этим

застрявшим в средневековые японцам и так сойдёт. Мол, они там на своих островах ещё вчера вообще из луков, как индейцы, стреляли, а если и из ружей, то, в лучшем случае, из фитильных, а тут как-никак курок по капсюлю щёлкает, опять-таки пуля «минье» в ствол свободно шомполом проталкивается, да при этом ещё и приятный чпокающий звук издаёт...

В общем, от «энфильдов» (напомним, «по-дружески» поставленных Англией южноамериканским сепаратистам) американцы благополучно и небезвыгодно для себя избавились. Но оставались ещё «спрингфильды», с которыми тоже надо было что-то решать. И вот тут-то к процессу подключился небезызвестный Хайрем Бердан.

Нужно сказать, что это был действительно талантливый человек, круг интересов которого варьировался от создания первого в мире подразделения снайперов до укладки трансатлантического кабеля (тоже первого в мире). Кроме того, он преотлично понимал толк в оружии и весьма прилично им владел.

Опять же Бердану отдаётся пальма первенства в создании откидного затвора. Именно, что «пальма первенства», потому как были ещё откидные замки Снайдера и Кринка (они в сторону откидывались), а открывающийся вдоль ствола и приписываемый Бердану затвор ▶

Откидной затвор Бердана «Trapdoor»





Полковник Бердан на испытаниях винтовки с откидным замком «трапдор»

изобрёл некий инженер по фамилии Ален с фабрики Спрингфильда, но кто теперь об это помнит? Впрочем, и «кольт Патерсон», как поговаривают, изобрёл некто Пирсон, а «кольт М-1911» и вовсе Джон Мозес Браунинг, но все знают именно Кольта. Так уж оно у них повелось, потому и мы отдадим «пальму первенства» именно Бердану.

Смысл откидного затвора заключался в том, что нижняя часть ствола у винтовки на шарнире откидывалась или в сторону (как у Снайдера и Крнка), или вверх (как у Бердана), тем самым открывая патронник, куда и вкладывался патрон. Вся прелесть данной конструкции заключалась в том, что её без особых проблем можно было поставить на любой дульнозарядный ствол, тем самым переведя безнадежно устаревший шомпольный мушкет в разряд вполне даже современного и заряжающего с казны оружия.

И это было как раз именно тем, в чём так отчаянно нуждались оставшиеся после войны не у дел «спрингфильды», поэтически называемые «последними мушкетами Америки». А поскольку заморские

«энфильды» уже были благополучно сплавлены далёко за море японское, а завод «Спрингфилд» был здесь же, под боком, то на нём быстро наладили промышленное производство откидных «трапдоров».

Процесс переделки был поставлен на широкую ногу, и надо сказать, что он оказался как нельзя кстати, потому как если кто думает, что после войны вся американская армия поголовно перешла на отлично себя зарекомендовавшие скорострельные винтовки «генри» или «спенсер», то он глубоко заблуждается.

Исходящее от людей в погонах незыблемое «дорого–сложно–большой–расход–боеприпасов» несокрушимой стеной снова встало между производителями оружия и армией, а президента Линкольна, который лично постреляв из «спенсера» когда-то смог преодолеть генеральское вето на скорострельность, уже не существовало. Потому модернизированный «спрингфилд» наряду с «шарпсом» (очень надёжным и мощным, но всё же таки однозарядным) вплоть до девяностых годов оставались на вооружении американской армии, пока не стали

совсем уж архаичными, и не были заменены на норвежскую (!?) винтовку Крейга, имевшую приставной к правому боку магазин (вот ведь удумали!). Походя отметим, что винтовку крайне неудачную, и потому вскоре заменённую. Впрочем, это уже совсем другая история.

Кое в чём (по вопросу паталогического неприятия скорострельности, проявляемым генералитетом) согласиться было всё же возможно. Дело в том, что патроны для винтовки Генри были, по большому счёту, пистолетными. Да, они уже не являлись теми нелепыми «пуля–ракетами», которыми было пытался пулять её неудачный пращур «волканик», но на серьёзный винтовочный патрон ещё никак не тянули. И если для близкого боя их убойности было вполне достаточно, то для стрельбы на большие дистанции они, откровенно говоря, уже никак не годились (вопрос же о целесообразности этих «больших дистанций» в реальных боевых действиях оставим за кадром). Зато уж в ближнем бою скорострельности, обеспечиваемой передёргиванием скобы Генри, просто не было равных! И сразу

по окончании войны Оливер Винчестер принял решение максимально модернизировать винтовку Генри с учётом всех выявленных в ходе боевых действий недочётов, что он блестяще и исполнил.

Война показала, что основным недостатком винтовки Генри являлась её не самая совершенная (несмотря на ёмкость вмещаемых боеприпасов) система заряжания. Напомним, что для заряжания механизм подствольного магазина переводился в верхнюю часть ствола и отворачивался в сторону, после чего в открывшуюся трубку магазина последовательно опускались, донцем к низу, патроны.

Подобная конструкция уже сама по себе предопределяла обязательное наличие прорези, по которой ходит наружный рычаг прижимного механизма, соответственно, вызванную этим обстоятельством негерметичность магазина, что автоматически влекло за собой попадание в место хранения боеприпасов влаги, грязи и всякого мусора.

Оливер Винчестер творчески устранил данную недоработку, заменив схему снаряжения магазина сверху на более рациональное заталкивание патронов снизу через подпружиненное зарядное окошко, расположенное над спусковым механизмом. Получилось удобно и очень практично.

Вторым недочётом винтовки Генри являлась слабая эргономика, несмотря на её очень изящный облик. Дело в том, что подпирать рукой ствол приходилось как раз через подствольный магазин, а он был для этого недостаточно широк, вследствие чего пальцы зачастую касались дула, которое иногда могло быть и раскалённым (полагаю, что многие, кому доводилось реально пользоваться оружием, меня поймут). Данный неприятный дефект был ликвидирован установкой обычного деревянного цевья. Конечно, облик винтовки от этого изменился (прямо скажем — не в лучшую сторону), зато комфортность по её применению значительно повысилась.

Наконец, мистер Оливер Винчестер, справедливо рассудив, что «скоба — скобой», а «Генри — Генри», взял да и скромно назвал новое детище своей фирмы своим собственным именем, тем паче, что и изобрёл эту скобу, по большому



Заряжание винтовки Генри

счёту, не лично Бенджамин Тейлор Генри, а американец Уолтер Хант (изобретатель оригинальных и очень полезных приспособлений, среди которых «английская булавка» и швейная машинка). При этом мистер Генри как заправский бизнесмен только лишь оперативно перекупил через третьих лиц патент Ханта, который к году изготовления новой модели уже безвозвратно истекал...

Таким образом на свет появился не очередной «Генри», а «Винчестер, модель 1866 года 44-го калибра (11.2 мм)», ласково прозванный в народе за свою золотисто-жёлтую, изготовленную из латуни коробку, а также особо трепетное к нему отношение «жёлтым мальчиком».

Выпускался «жёлтый мальчик» в двух вариантах. Прежде всего, в предназначенном для армии «мушкете». Не будем цепляться ▶

Заряжание винчестера 1866-го года, прозванного «жёлтым мальчиком»



к данному наименованию, ибо его называли столь архаично (musket) просто ради укоренившейся армейской традиции, а по сути это была уже самая настоящая винтовка, причём во вполне себе современном понимании данного слова. От гражданского образца этот «мушкет» отличался только более удлинённым цевьём (что соответствовало общепринятому облику армейского стрелкового оружия в целом), и более удлинённым стволом, позволяющим разместить на нём крепление для штыка.

И как уже упоминалось, к данному «скорострельному мушкету» (вот уж действительно — именно тот случай, когда кавычки более чем уместны) американская армия оказалась абсолютно равнодушна, а вот к турецкой (!?), увы, нет. Причём к большой неприятности для армии российской, об этом мы ещё поговорим в дальнейшем.

Наряду с «мушкетом» был изготовлен ещё и гражданский карабин. Именно ему суждено будет прославиться как оружию «покорившему Дикий запад», хотя правильнее было бы сказать, что это было наиболее передовое оружие, с которым это самое «покорение» началось. Дело в том, что после окончания гражданской войны США, кроме оказавшейся не у дел груды устаревшего вооружения, так же не у дел оказались сотни тысяч крепких, имеющих недюжинный боевой опыт и крайне решительно настроенных мужчин, преотлично владеющих оружием и стремящихся его во что бы то ни стало применить. А поскольку применить его против друг друга теперь стало невозможно (ибо негров освободили, война закончилась, и «южане» для «северян» в одночасье перестали считаться врагами), то закономерно встал вопрос — а что теперь со всем этим делать? И решение было найдено!

Началось знаменитое и полное голливудского героизма «покорение великих равнин», сопровождающееся индейскими войнами. Войнами кровавыми и беспринципными, и со всем хорошо известным печальным для коренного населения США исходом. К этому мы ещё вернемся, а пока отметим, что именно благодаря этому «покорению» «жёлтый мальчик» смог всю



Винчестер образца 1873 года

разгуляться на необъятных просторах прерий, проявляя себя во всей скорострельной красе.

Тем временем военное дело не стояло на месте, и всего через каких-то пару-тройку лет после триумфа винчестера вдруг выяснилось, что оружие, претендующее на звание передового (а он очень даже претендовал!), уже не имеет морального права заряжаться устаревшими патронами с архаичным кольцевым воспламенением. О том, что всего лишь какой-то десяток лет назад из ружейных замков ещё брандтрубки торчали, на которые колпачки с капсюлями нахлобучивали, все как-то дружно забыли. Мол, не может никак винчестер со своей столь замечательной скобой перезарядки становиться «отстойным», и потому пора его срочно модернизировать, переводя на новейшие патроны, и патроны не позаимствованные от кого-то (да особо и не от кого было заимствовать), а созданные специально под него. Тем паче, что получились эти боеприпасы, прямо скажем, действительно замечательными, ибо мало того, что они теперь имели самую прогрессивную схему воспламенения от центрального капсюля (кстати, и сейчас используемую), так они ещё и являлись прообразом, или правильнее сказать, интуитивно нащупанным подходом к промежуточному патрону. То есть, к тому боеприпасу, который тяготея по размерам к пистолетному таковым уже не является, но вместе с тем не будучи винтовочным по мощности к нему явно стремится.

Донельзя рачительный Оливер Винчестер вынужденно отказался и от латунной коробки, которую он ввел в «жёлтом мальчике» отнюдь не ради красоты, а сугубо из-за дешевизны, скрепя сердце признав её непрочность к механическим воздействиям, и потому заменив на стальную. Так на свет появилась модель винчестера 1873 года «Winchester model 1873», откровенно прекрасная во всех отношениях.

И именно её мы все отлично знаем по «ковбойским» фильмам.

Отметим, что фирмой Оливера Винчестера, наряду с пользовавшимся бешеной популярностью гражданским карабином, для порядка был ещё выпущен и военный «мушкет», который постигла такая же унылая судьба, как и у военной версии предыдущей модели, а также пара моделей под маркой «спортинг». Откровенно говоря, мы не очень-то понимаем, какой именно «спорт» мог быть в то время, тем не менее, соответствующие модели уже наличествовали.

Но как говорится, «не винчестером единым» были сильны покорители Дикого Запада, да и вообще — образ ковбоя просто немыслим без револьвера у пояса. И несмотря на то, что линейка применяемых револьверов всегда была достаточно широка, возглавлял её неизбежно всё тот же его величество кольт.

Вообще-то говоря, после кончины отца-основателя около десятка лет кольтовская фирма, что называется, «почивала на лаврах», ничем выдающим себя никак не проявляя.

Тем более, что по большому счёту это пока было для неё не особенно-то и необходимо, потому как гигантский броненосный локомотив под названием «кольт» на правах лидера уверенно нёсся впереди всех производителей револьверов по рельсам, проложенным для него почившим мистером Сэмуэлом, играючи сминая всё на своем пути и успешно достигая победных рубежей (в основном, финансовых), ибо давления пара в котле и поршнях у него пока хватало. Но постепенно всем становилось понятно, что долго так продолжаться не может, и для того, чтобы, как встарь, продолжить движение вперёд в качестве «локомотива револьверного дела», необходимо будет выдать что-нибудь эдакое...

И вот в 1872 году (за год до Винчестера) фирма «Кольт мануфактуринг» выдаёт револьвер с многозначительным названием «Опен Топ» (анг. «Open Top»).

Случилось это (как и следовало ожидать) по окончании приснопамятного патента Роллина Уайта, что автоматически уничтожило царившую до сего момента монополию на сквозные камеры барабана. И теперь, по окончании периода полулегально изготавливаемых «конверсионных» револьверов (то бишь, переделанных из капсюльных в патронные), у фирмы Кольта появилась прекрасная возможность проявить себя на новом поприще во всю свою производственную мощь.



Ковбой с кольтом «Опен Топ» 1872 года

Надо сказать, что именно она, эта самая недюжинная производственная мощь, и была в первую очередь кольтовской фирмой задействована, и как можно сделать вывод, особым креативом в процессе созидания новой модели создавали Опен Топ явно не заморачивались. Были взяты существующие, отработанные десятилетиями технологии и требуемые для них производственные мощности, и опираясь на них быстренько сконструирована модель, все новшества которой сводились к сквозным камерами барабана и к смещённому вбок шомполу, который из «шомпола-пыжевателя» переквалифицировался в «шомпол-экстрактор». В качестве прототипа сперва была избрана модель

«Нави» (уж больно она красива), а чуть позже — «Кольт-арми 1860», потому как у него более массивная, и потому (как тогда считалось) более востребованная рукоятка. Собственно, на этом всё.

При этом патроны для самых ходовых калибров, а таковыми тогда считались мощные 45-й и 44-й, остались кольцевого воспламенения, а вот для мелких начали вводить более совершенную систему центрального боя (почему не стали делать этого для крупных, так и остаётся загадкой). Оружие получилось вполне добротное, но... явно не эксклюзивное.

И воскресни вдруг мистер Сэмуэль Кольт, он, профессионально оценив этот «Опен Топ», наверняка остался бы своими последователями очень недоволен из-за их явно формального отношения к делу и отсутствия по-настоящему творческого подхода, который всегда был присущ всему, что делал сам отец-основатель мирового револьверного движения.

Потому этот «Опен Топ», как говорится, «в народ не пошёл» и теперь известен лишь узкому кругу специалистов. Но в истории вооружений он всё же был, где и сыграл свою роль, как ни странно, исключительно благодаря непривычному для пистолетной модели названию. Он как бы обозначил собой, то есть «орен» (открыл за собой) «top» из действительно топовых вещей, потому как следующим изданием фирмы «Кольт мануфактуринг» стал знаменитейший ▶

Экстрактирование стрелянных гильз в кольте «Опен Топ»





Ковбой с кольцом образца 1873-го года «Миротворец»

использовали, где они пришлось как нельзя кстати, кроме обозначенного функционала ещё и придав новому кольцу неповторимый брутальный облик.

А вот систему экстракции в модели 1873 года оставили такой же, как в «Опен Топе» (через боковой шомпол-экстрактор), равно как и зарядку путём поочередного вкладывания патронов через окошко. Здесь уместен вопрос — а почему? Почему создателям этой модели было не воспользоваться наработками Смит-Вессона и не сделать новую модель кольца тоже переломной с одновременным выбрасыванием всех отстрелянных гильз?

И вот тут мы подошли к интереснейшему вопросу. С одной стороны, конечно же, патент (впрочем, ушлые последователи Кольца наверняка нашли бы способ его обойти), а с другой... меньшая надёжность. Дело в том, что там, где есть шарнир, всегда будет и люфт в поперечном для шарнира направлении, который рано или поздно, но обязательно расшатает конструкцию.

Оно, конечно, это вроде и не страшно, если всегда где-то рядом будет находиться возможность данный люфт подправить — например, в полковой оружейной мастерской. А если это где-то в прериях на «великих равнинах», где кроме бизонов и индейских вигвамов ничего нет? И поскольку именно там новому кольцу предстояло «уравновесить всех в правах», то выбор его создателями был сделан явно в сторону повышения надёжности за счёт монолитно-целостной рамки и отказа от переламывания.

Бесспорно, что скоростная перезарядка увеличивает скорострельность оружия в целом. Но тут возникает другой вопрос — а насколько она, эта самая скорострельность нужна в реальной жизни? Не в киношно-голливудской, а в повседневной, пусть даже в ту «ковбойско-индейскую эпоху»? И ответ будет неожиданным — да не нужна вообще, если речь идёт не о крупных сражениях с задействованием большого количества людей, а об обычных мелких стычках околонулевого характера с участием нескольких человек, что, в основном, и имело место в те полулегендарные и полукриминальные времена. Не зря самым крутым боевым эпизодом той

«Кольца армии 1873», не без юмора прозванный в народе «Миротворец», поскольку там, где он проявлял себе, вскоре воцарялся мир. Дескать, считалось, что это настолько совершенное оружие, и что как только оно вступало в дело, то или стрелять сразу у всех начисто пропадало желание, или же было уже особо-то и некому.

Действительно, это был кольт-легенда. В нём наиболее удачным образом воплотилось всё передовое, что существовало на тот период развития револьверного дела — дизайн, конструкция, боеприпасы. В каждый концептуальный сегмент творчески вносилось что-то своё, и в результате получился самый настоящий шедевр.

Например, к тому времени всем стало понятно, что открытая револьверная рамка уже отжила своё, и потому модель 1873 стала первым кольцом с замкнутой основой, что сразу же многократно увеличило прочность конструкции, и даже сделало её пригодной для рукопашного боя.

Как раз к началу 70-х годов придумали выемки для револьверного барабана, которые тут же, по аналогии с клинковым оружием, окрестили «долами», потому как и функции у них оказались аналогичными (то же самое облегчение веса и создание рёбер жесткости). И если в «Опен Топе» их просто проигнорировали (мол, и так сойдёт), то на барабане «Миротворца» уже

Зарядка кольца «Миротворец» 1873-го года



эпохи считается знаменитая перестрелка в Тумбстоне, которой посвящены десятки всевозможных литературных и киношных произведений, возводя эту не особо прицельную стрельбу полутора-двух десятков человек чуть ли не в ранг эпического сражения. Напомним, у нас в это же самое время, где-нибудь на Кавказе или в Туркестане, перестрелки, к примеру, казачьей полусотни с таким же количеством мюридов и абреков, считались настолько заурядным явлением, что попадали на литературные страницы только в том случае, если в них случилось оказаться лично какому-нибудь известному литератору, а так... постреляли, разъехались, начальство где-то в сводках чего-то отписало, да и ладно.

Но не будем отвлекаться. Примем за истину факт, что в реальной жизни ковбои и иже с ними палили в друг друга гораздо реже, чем в кинематографе, и главным для них при этом было суметь выстрелить без осечки, что весьма успешно обеспечивалось надёжностью конструкции монолитно-целостного

револьвера с крайне незамысловатой системой заряжания. И этого вполне хватало, потому как отстрелянные пару-тройку гильз после боя неспеша шомполом выталкивались, чтобы в освободившиеся и ещё тёплые от выстрелов каморы вложить новые патроны, в добавок к тем, которые в только что произошедшей перестрелке остались невостребованными.

Одним словом, шаг в сторону повышения скорострельности в «Миротворце» сделан не был. Мало того, полное название Миротворца звучит как «Колт армейский одинарного действия, модель 1873» (англ. «Colt Single Action Army, Model 1873»), где вынесенный в номенклатурное наименование «single action» подчёркивает именно одинарный принцип ведения стрельбы. То есть, в нём сначала необходимо было взвести курок большим пальцем или ладонью, и только потом жать на спусковой крючок. И это всё при том, что к тому времени уже около двух десятков лет были разработаны и успешно применялись системы «дабл экшн», в которых нажатие

на спусковой крючок сначала взводило курок, а потом производило выстрел.

Так-то оно так, и удобно это вроде (жми себе и пали), но поскольку первая часть «экшена» требовала мускульных усилий на спусковом крючке для того, чтобы суметь повернуть барабан и отвести курок назад (то есть, усилий достаточно значительных), то это практически всегда приводило к непроизвольному смещению оружия от линии прицеливания, что, в свою очередь, меткости выстрела никак не способствовало. Так что, система эта было, что называется, очень даже «на любителя», каковых (по мнению наследников Колта) среди будущих пользователей нового револьвера окажется не много.

Наконец, патрон. А вот тут всё было просто гениально! Сначала был создан вариант револьвера строго для федеральных вооружённых сил под «тяжёлый» 45-й калибр, и американская армия приняла его сразу и безоговорочно, тем самым здорово упрочив финансовые дела фирмы (надо думать, ▶

Ковбой с винчестером М-1873 и двумя кольцами «Миротворец» на поясе



что на абсолютно бескорыстных началах и исключительно в память отца-основателя). Патрон там был уже, естественно, центрального воспламенения (а как же иначе), причём специфического кольцовско-фирменного производства, которое отныне для удовлетворения запросов аж целой армии необходимо было задействовать постоянно и на полную мощность.

Но главное здесь было не это. Проявив чудеса маркетинга и действуя будто по подсказке почившего в Бозе Сэмуэля Кольта, его наследниками, кроме «армейского» 45-го калибра, для гражданского общества также был создан слегка облегчённый вариант кольта. «Облегчился» же он из-за слегка уменьшенного (на 0.01 дюйма) калибра, тем самым громко заявив о себе как об оружии исключительно для штатского населения.

Обоснования для его создания были безупречно логичны, ибо и «ежу понятно» (с учётом местной специфики — дикобразу), что в нормальном государстве штатское оружие не должно быть таким же мощным, как и армейское, с чем невозможно не согласиться. Исходя из данного верноподданнического постулата калибр кольта «для народа» и был на одну сотую дюйма уменьшен, тем самым превратившись из 45-го в 44-й. А то, что он при этом совпал с калибром сверхпопулярного в народе винчестера М-1873, так это чистое совпадение! Равно как и то обстоятельство, что поскольку в «Миротворце» каморы были (так, на всякий случай) сделаны чуть-чуть длиннее родного кольцовского патрона, то в них теперь спокойно можно было вложить (сугубо по желанию клиента, а не по рекомендации изготовителей) и патрон от абсолютно чуждой кольцовской фирме винчестера...

В результате отец-основатель на небесах наверняка мог аплодировать, ибо благодаря столь нехитрому трюку с калибрами его последователям удалось сподвигнуть всех любителей скорострельных винтовок со скобой Генри (а таких среди стреляющей братии тех времен было внушительное большинство) значительно упростить выбор того револьвера, которому надлежит быть вложенным в кобуру о пояса в тот момент, когда впереди

у них раскинется бескрайняя прерия, а к луке седла будет приторочен верный винчестер.

А всё потому, что отныне для любого разумного человека выбор шестизарядного короткостволы стал заранее предопределён, ибо и «дикобразу понятно», что после того, как будет приобретён кольт «Миротворец» 44-го калибра, с разницей калибров боеприпасов между винтовкой и пистолетом можно будет не заморачиваться, поскольку патроны из той пачки, которая при этом будет куплена для уже имеющегося прекрасного винчестера М-1873, преотлично сумеют зарядить и только что купленный, не менее прекрасный револьвер. Пусть он даже будет и слегка от другой фирмы-производителя (что ж, бывает).

В результате, став неотъемлемым дополнением к винчестеру кольты не просто получили широчайшее распространение, но ещё и настолько потеснили различные (причём, весьма добротные) револьверы иных систем, что в массовом сознании даже превратились в некий синоним самого слова «револьвер». «Миротворец» стал столь популярен, что выпускался вплоть до второй мировой войны, и даже в наше (в наше!) время он всё равно продолжает изготавливаться. Причём не только в качестве реплик для любителей старины (это само собой), но ещё и в качестве вполне себе современного оружия. Да, да, именно так, ибо существует некая оружейная фирма «Ругер», которая с пятидесятих годов прошлого века успешно выпускает револьвер не только соответствующий дизайну и эстетике «того самого» Сингл Арми 1873, но при этом ещё и вполне отвечающий современным представлениям об оружии. Дело в том, что фирменные ругерские изделия творчески реализуют в себе основные научно-технические достижения нашего времени (более качественные материалы, более совершенные конструкции узлов и пр.) умудряясь при этом полностью сохранять уникальный изначальный концепт того или иного оружия.

В отношении же Сингл Арми 1873 данный подход демонстрирует собой как бы продолжение эволюции «кольцовско-миротворческой»

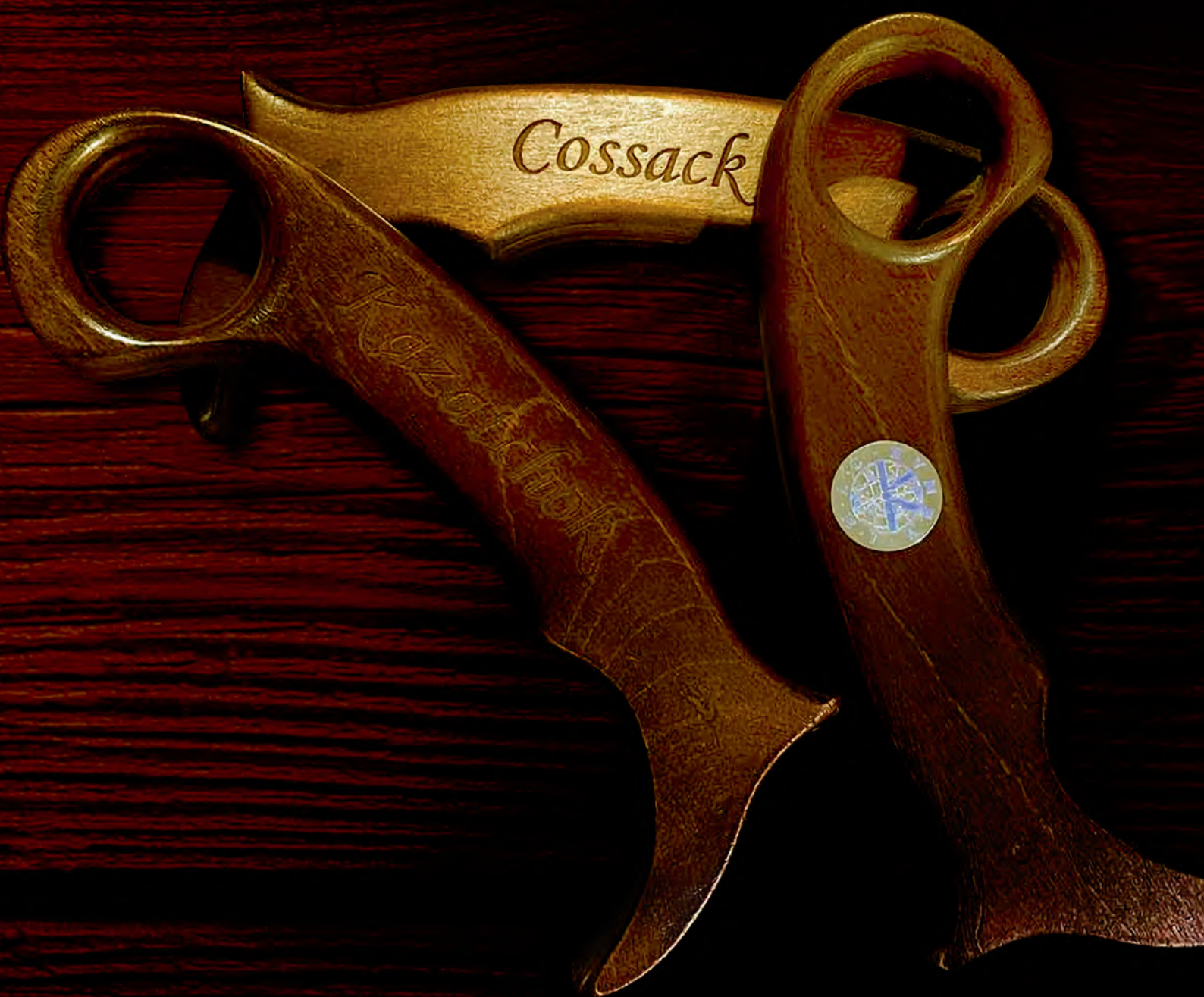
традиции, которая со времён Дикого Запада вроде бы и вовсе не прерывалась. И делают они это настолько удачно, что несмотря на плохо воспринимаемое русским ухом название «Ruger Blackhawk», это всё тот же абсолютно «ковбойский» револьвер образца 1873 года, который так и просится в набедренную кобуру, свисающую с брутально поблёскивающего патронташем расшитого ковбойского пояса на потёртые о седло джинсы.

Впрочем, модели «ругер» это уже совсем другая история, и относится она, безусловно, к стрелковому оружию уже двадцатого века, тему которого мы предпочитаем обходить стороной, ибо для нас это уже не столько военная история, сколько современность. Возвращаясь же к семидесятым годам века девятнадцатого, подытожим, что всё вышеперечисленное (и много чего другого), супердемократичным обществом североамериканских соединённых штатов (тем самым, которое незадолго до этого из-за осой любви к демократии негров освободило) было слаженно направлено против коренных жителей своего же континента. А вот как оно было использовано (а порой совсем уж неожиданно) и какую именно параллель при этом можно провести с нашей отечественной историей, мы расскажем в следующем номере журнала.

Пока же пожелаем коренному жителю Америки удачно вложить патрон в ружейный затвор и мужественно встретить те грядущие испытания, которые его ожидают на родной земле (шутка, в которой, как известно, всегда есть доля шутки).

И привет всем с берегов тихого Дона. Честь имею!

■
Все иллюстрации изготовлены «Нейро-комбат-студией «Перначъ» с применением технологий искусственного интеллекта.



ПО ВОПРОСАМ ПРИОБРЕТЕНИЯ И СОТРУДНИЧЕСТВА

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

ВАСИЛИЙ ИЛЬИН
Москва, Россия

РОЖДЕНИЕ НОВОЙ СТАЛИ

Интервью с полковником Десятовым Сергеем Ивановичем, председателем организации ветеранов спецназа, инвалидов и участников боевых действий «Союз Сильных Духом».

События на юго-западе бывшей территории Советского Союза, длящиеся по мнению иностранных СМИ с февраля 2022 года, а по нашему мнению — намного дольше, не могут оставить равнодушными редакцию журнала.

Мы вынуждены констатировать, что современный высокотехнологичный цивилизованный мир, заполненный демократическими изысками, не может жить без обмана, жертв и насилия.

В текущем международном конфликте, реализуемом с нарушением всех этических правил, происходит не только прямое вооружённое столкновение с угрозой перерастания в мировую войну, но и жёсткая борьба в информационном поле. Каждая сторона в ходе конфликта рассчитывает на победу, будучи убежденной в своей правоте, и пытается убедить в этом как можно большее число мировых сообществ, чтобы сделать их своими сторонниками и соучастниками.

Известно, что правда всегда отстаёт от лжи. Английская пословица гласит: «Ложь обойдёт полсвета, прежде чем правда наденет башмаки». Руководящие западными СМИ умело используют эту народную мудрость, с давних пор заполняя собой основную часть информационного мирового пространства. Нам остаётся добавить к этому знание английской литературы, один из мэтров которой, по имени Джонатан Свифт, ещё в XVIII веке подметил, что «в спорах, как на войне, слабейшая сторона зажигает ложные огни и производит оглушительный шум».

Мы в ходе своих неспешных расследований попробуем выстроить факты, предшествующие конфликту на Донбассе и в Луганске, в очерёдности их появления, не путая причины и следствия.

Вначале обратимся к непосредственному участнику конфликта, бывшему командиру отряда спецназа ГРУ ДНР, полковнику Десятову Сергею Ивановичу. Наш корреспондент Василий Ильин, встретился с ним в Москве и задал несколько вопросов, ответы на которые мы публикуем на страницах этого номера.

Василий Ильин: Позвольте мне, Сергей Иванович, сразу же поблагодарить вас за согласие дать интервью нашему журналу «Budo Global», занимающему позицию исторического хроникёра и усматривающего в происходящих на Донбассе событиях следствия далёких причин. Пройти мимо самой горячей точки планеты, где боевое искусство применяется на практике каждый час, невозможно. Мы с горечью убеждаемся в том, что человечество непомерно агрессивно, и ради достижения частных интересов готово на всё — вплоть до самоуничтожения. Современная война начинает перемещаться в пространство космоса. Новейшие военные технологии проходят испытание в экстремальном режиме и за счёт жизней жителей бывшего СССР. Похоже, что вот-вот искусственный интеллект потеснит сознание людей со своей стороны точно так же, как созданное за три десятилетия новейшее сознание жителей Украины накрыло чёрным покрывалом всю её предыдущую историю. ▶



Это, так сказать, из разряда общих журналистских рассуждений. При встрече с вами ко мне приходят другие вопросы. Их я переадресую вам — одному из тех людей, что побывали в пекле донбасских событий и испытали все ужасы кровавых битв на поле брани.

Первый вопрос такой. По поводу причин конфликта в Донбассе определилось две точки зрения:

1. Россия напала на Украину с целью лишить её самостоятельности и расширить свои границы до границ Советского Союза. Она угрожает странам Западной Европы и демократическим ценностям мира.

2. Режим, царящий последний десяток лет на Украине, требовал полного и безоговорочного подчинения населения Донецкой и Луганской областей, отказа от «всего русского», включая родной язык и православную веру. Россия после нескольких лет выживания вступилась в защиту русскоязычного населения Донбасса. США и страны Западной Европы используют этот конфликт в своих интересах не только с целью ослабления России, но и её уничтожения как самостоятельного государства.

На ваш взгляд, чья позиция более достоверна?

Сергей Десятов: Само собой разумеется, я не могу быть на стороне неприятелей. Украинские националисты, натасканные идеологической системой Запада, отравленные фашистской пропагандой, делали и делают всё, чтобы на физическом уровне полностью уничтожить и стереть с лица Земли все проявления и культурное наследие великой русской цивилизации. Они не щадили и не щадят ни детей, ни женщин, ни стариков.

Воюющие с нами якобы украинцы, а при ближайшем рассмотрении — русские люди, честные, простые, исполнительные, но порой мало думающие, и не редко — малодушные. От того они довольно легко поддались на пропаганду европейских политтехнологов. Иначе бы врученное им оружие США и европейскими членами НАТО было обращено против своих «гауляйтеров».

Мне трудно понять приверженцев первой точки зрения, поскольку она является по сути фашистской и шовинистической. Верхоглядые замечают только внешние проявления этого конфликта и не понимают, насколько давнюю и глубокую природу он имеет. Нынешние события зарождались ещё в сороковые годы XX века. Позднее, когда из-за разрушительной деятельности таких

государственных «апостолов», как Горбачёв и Ельцин, распался Советский Союз и по его бывшим границам стали развёртываться военные базы НАТО, организовывались десятки лабораторий с биологическим оружием. Особенно благодатной почвой для этого оказалась Украина.

ВИ: В целом мне понятна ваша позиция, и я не буду вас расспрашивать о восприятии последовавших за февралём прошлого года событий. Все мы их оцениваем ежедневно. Но когда закончится, на ваш взгляд, это военное противостояние, и можно ли его сейчас «заморозить» только на территории Донбасса?

СД: На этот вопрос нет ответа ни у кого. Все прогнозисты ошибаются и проявляют куда больше предвзятости, чем мы, военные. Конфликт давно вышел за рамки региона и приобрёл международный масштаб, так как в противодействии России участвуют десятки стран, заинтересованных в дележе, как минимум, территорий Украины, а как максимум — и России. Есть обоснованное опасение, что это закончится всеобщей убылью территорий, материального достатка и человеческих ресурсов, размеры которой непредсказуемы.





ВИ: Хорошо, оставим этот вопрос на рассмотрение ответственным персонам и попробуем дать оценку той условно мирной жизни, которой жили и живут ныне взрослые и дети Донбасса, не участвующие в боестолкновениях.

СД: В условиях так называемой мирной жизни население Донбасса лишено очень многого. Разрушения жилых массивов огромны, перебои с электричеством, отоплением, водоснабжением и питанием постоянны. Регулярные обстрелы заставляют опасаться за жизнь мирных граждан в любом участке региона. Школы, детсады, учреждения культуры находятся под прицелом безжалостного врага. Теперь это уже не укрбательоны, а до зубов вооружённые отряды зарубежных наёмников, в которых украинцам отведена «почётная передовая линия». Они все вместе борются не за Украину, а за интересы разнородных от неё стран, точнее — за желания горстки управляющих мошенников, засевших в этих странах. Надеюсь, народ в мире когда-нибудь прозреет, кто и что стоит за ширмой демократии, и какие цели преследует на самом деле...

Справка от журналиста.

Отмечу, что город Донецк в прежние времена назывался Сталино — название подчёркивало связь с процессом литья стали. В Криворожско-Донецком угольном бассейне и важнейшей области металлургической и металлообрабатывающей промышленности не только производили сталь и стальные конструкции, но и воспитывали людей с железной волей и стальными нервами. С 2014 года молодёжь Донбасса встала на новый путь закалки духа и тела. Она доказала свою готовность отстаивать честь и свободу от нашествия «цивилизованных варваров». И слава Богу! А бандеровской Украине «слава» за то, что она ускорила возвращение русским чувства национального достоинства и гордости. Русские люди из глубин России поддерживали линию своего руководства. Значит, победа будет за нами. Западным клеветникам и клеветам придётся не только затягивать потуже пояса, но и привыкать носить подгузники.

ВИ: Вы покинули арену сражений из-за полученных ран и контузий, потеряв многих своих боевых товарищей, и теперь снова в строю, передавая свой опыт молодым людям, «не нюхавшим пороха» и не всегда представляющим ясно, за что сражаются русские парни. Нашим читателям, думаю, будет интересно узнать о вас более подробно. Каковы были ваши детско-юношеские увлечения? Входили ли в их спектр боевые искусства?

СД: С детских лет я увлекался пешим туризмом, карате, рукопашным боем, художественным творчеством, проникаясь духом боевых искусств и стремясь по военной стезе вслед за своими предками.

ВИ: Кто был вашим учителем в боевых искусствах?

СД: Карате я начал изучать ещё школьником, живя в военной городке воинской части, где служил отец. Моим учителем был начальник боевой подготовки, проводивший занятия с офицерами. Вместе с ними, ещё подростком, стал заниматься и я, а позднее продолжил занятия в спортобществе «Динамо». ▶

В период обучения в 8-м классе оттачивал навыки в военно-патриотическом клубе «Щит Родины», в котором несколько лет спустя работал инструктором по карате. С началом военной карьеры тренировал бойцов спецназа. Примерно в это же время основал свою школу боевых искусств «Фудо-син-додзё».

ВИ: Каких спортивных результатов вы достигли и сколько времени на это потребовалось?

СД: В 18 лет аттестован на 1-й дан карате-до, то есть, для достижения значимого результата потребовалось около 10-и лет.

ВИ: Вы долгое время преподавали прикладное боевое искусство в созданных вами учреждениях. Расскажите об этом подробнее.

СД: О бойцах спецподразделений, по понятным причинам, я рассказывать не буду. В моей школе «Фу-досин-додзё» ведётся преподавание, основанное на традиционных постулатах восточных боевых искусств, которые по своей сути, методике и технике боя имеют мало общего с модными спортивными, и в чём-то ущербными, аналогами. Современная спортивная подготовка грешит тем, что слишком далека от реальных поединков, где есть угроза жизни. Она программирует правила, которых нет или не может быть при действительном столкновении с противником, зачастую вооружённым. В традиционных боевых искусствах во главе стоят жёсткая техника самообороны вкупе с самосовершенствованием духа и тела, и жесточайшим пресечением агрессии нападающих. Они ни в коей мере не позволяют себе проявлять такие низменные чувства, как унижение противника, возвеличивание себя, удовлетворение самолюбия в погоне за мнимыми чемпионскими титулами, медалями и грамотами.

ВИ: Кто из ваших учеников достойно проявил себя в соревновательной практике и на поле брани?

СД: Большинство моих учеников являлись и являются бойцами специальных подразделений.



ВИ: Чем отличаются ваши ученики в Москве от донецких ребят?

СД: Ментально и физически жители Донецкого региона более крепки и сильны, чем жители сытой и спокойной Москвы. Многие московские ученики избалованы столичными возможностями, выросли и оформились как профессиональные потребители, занимаются с лентой, для большинства из них карате лишь увлечение, а не часть жизни. Что здесь можно изменить? Ребята в Москве и других городах должны вникать в происходящее на Донбассе, ощущать свою личную причастность к происходящему там. Война воспитывает в людях мужество и способность мыслить не только в своих личных интересах. Вы, как журнал в чём-то исторический, пожалуй, могли бы многое сообщить молодым людям из того, что они не знают и не могут сейчас узнать из большинства существующих средств информации.

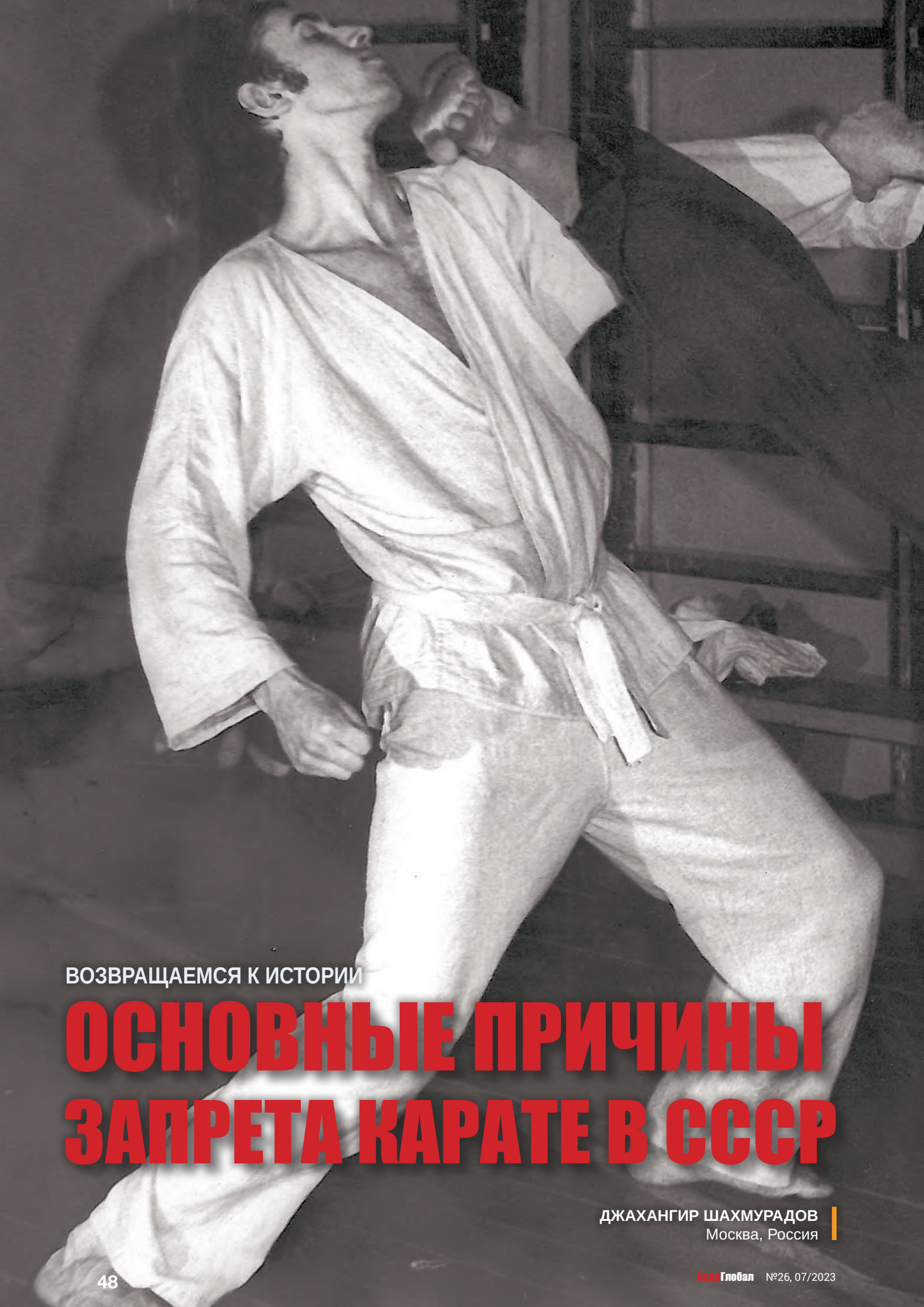
ВИ: Вы — создатель организации «Союз сильных духом», призванной поддерживать ветеранов и участников боевых действий. Могла бы она проводить какую-то пропагандистскую работу среди подрастающего поколения?

СД: Наша организация ветеранов спецназа, инвалидов и участников боевых действий «Союз Сильных Духом» не только с оружием в руках отстаивала и отстаивает интересы и рубежи нашей Родины, но и в течение почти двадцати лет занимается военно-патриотической подготовкой молодёжи, прививает спортивные и духовные традиционные ценности, обустроивает социум ветеранов, тем самым вкlope работая на благо нашей великой Отчизны.

ВИ: Спасибо, Сергей Иванович! Что ещё вы пожелаете читателям нашего журнала? Наше общение должно принести какую-то ясность для тех, кто всё ещё сомневается, где правда и где ложь, не так ли?

СД: Прежде всего — мирного неба над головой, исполнения заветных желаний, достатка и семейного благополучия. При этом не надо забывать, что боевые искусства — это симбиоз этики, эстетики, философии, медицины, и уж затем техника ведения боя. Это путь постижения силы духа, воли, гармонии, но никак не желание самовозвыситься, и ни в коем случае не стремление к принижению и оскорблению своих оппонентов. Всем добра!





ВОЗВРАЩАЕМСЯ К ИСТОРИИ

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ЗАПРЕТА КАРАТЕ В СССР

ДЖАХАНГИР ШАХМУРАДОВ
Москва, Россия



Чем же был обусловлен запрет карате в Советском Союзе? Спустя годы, размышляя на эту тему и анализируя события прошлого, я пришёл к выводу, что основных причин было несколько:

1. Идеологический кризис партийного руководства страны;
2. Нарастание внешних и внутренних угроз советскому режиму управления;
3. Сложившееся со времени «красного террора» превосходство элитарной группы выдвиженцев из числа членов КПСС, ВЛКСМ и КГБ (ЧК, ОГПУ, НКВД);
4. Требование новых социальных гарантий и форм трудовой деятельности послевоенного поколения 50–60-х годов.

Коротко постараюсь рассмотреть каждую причину в отдельности.

1. ИДЕОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС ПАРТИЙНОГО РУКОВОДСТВА СТРАНЫ

Идеологический кризис коммунистическая партия страны пережила не в первый раз. После кровопролитной Гражданской войны 1918–1922 годов, спустя буквально несколько лет — после ряда неудач революций в Германии, Венгрии и Финляндии, было принято решение отойти от идеи перманентной революции и взят курс на построение социализма в отдельно взятой стране. Закрепило его создание Конституции СССР, определившей социалистический путь развития многонациональной советской страны. Понятно, что государство было вынуждено прибегать к насилию и репрессиям, однако при этом (а может быть, отчасти и благодаря этому) было создано мощное индустриальное государство, способное защитить себя от внешней агрессии.

С огромными потерями была выиграна война с гитлеровской Германией, объединившей под своими знамёнами большую часть европейских стран. Говорить о борьбе европейцев с фашизмом, тем более сейчас, наверное, не стоит. Достаточно упомянуть тот факт, что Берлин от наступающей Красной Армии защищала дивизия СС

«Шарлемань» — «Карл Великий», состоящая из французов. Причём, количество жителей Франции, принявших и поддерживавших нацизм, воюющих за него, в разы превосходило количество бойцов «Сопротивления». Наша страна восстала из руин за счёт самоотверженного труда и энтузиазма её граждан, практически не прибегая больше к помощи бывших союзников. Кстати, за эту помощь американцы потребовали заплатить до..., скажем, копеечки, хотя следует сказать — до цента.

Поэтому формирование нового уклада жизни в Восточной Европе шло с большими трудностями. «Загнивающая система капитализма», сформированная Великобританией и США, реально разбогатевшими на войне, навязывала европейцам свои представления о ценностях жизни, поддерживая их экономическими и социальными успехами. Всем становилось ясно, что построение коммунизма как общества людей равных возможностей и достатка, особенно после разрушительных последствий войны, дело не простое и, в любом случае, не быстрое. Да, люди стали жить лучше. Например, ругаемые ныне «хрущёвки» были счастьем для многих семей. Представьте — семьи переезжали в бесплатно предоставляемую ▶



«жилплощадь» из коммунальных квартир, в которых проживание 4-5 семей под одной крышей было не редкостью.

Часто пишут, что соревнование между капитализмом и социализмом выиграл Голливуд. Да, у СССР были успехи, и они были значительны, но вот «в кино» показывали такую сладкую жизнь за «бугром» ... Так такой на всех не хватит! А нам не надо на всех, нам на нас надо!

Достойно жить хотелось «сейчас», и многие подсознательно, а кое-кто и сознательно, готовились к приходу либерально-демократического режима, обещавшего избранникам сладкую жизнь.

Это пугало дремлющее руководство КПСС. Западной «отраве» надо было что-то противопоставить, какие-то действенные меры. Самыми действенными оказались запретительные. Карате вместе с другими нежелательными видами искусства и культуры попало в этот «чёрный список».

2. НАРАСТАНИЕ УГРОЗ СОВЕТСКОМУ РЕЖИМУ УПРАВЛЕНИЯ

Центральный аппарат КПСС в начале 80-х годов находился в ожидании новых целевых установок. Они последовали сразу же после смерти Леонида Брежнева — от руководства КГБ во главе с Юрием Андроповым. «Новой метле» необходимо было провести очередную чистку. «Прозападные» виды спорта, в число которых вошло и карате, несмотря на его восточное происхождение, были срочно санкционированы.

Руководство КГБ, хорошо помня об антикоммунистическом движении в Польше (1944–1953), событиях в Венгрии (1956) и Чехословакии (1968), а также предвидя назревающие выступления в Польше (1980), постаралось первым делом увести советскую молодёжь от увлечения «травматичным» видом спорта, а на самом деле — от следования за неформальными лидерами.

Позднее выяснилось — смысл в этом был. Именно «тысячи подготовленных каратистов» в Польше охраняли манифестации «Солидарности», останавливая власти от жёсткой реакции.

«Тысячи подготовленных каратистов», конечно, миф. Их уровень и количество вряд ли могли всерьёз напугать государственную репрессивную машину, находящуюся в распоряжении любой сильной страны. Дело в том, что эти организованные люди подчинялись своим лидерам (наставникам, тренерам, сенсеям — называйте, как хотите), которых не назначало государство, что уже было опасно. Толпа и организованные формирования, пусть даже и неумех с белыми и жёлтыми поясами, ведомые уважаемыми «командирами», принципиально несопоставимые по «боевому» потенциалу «коллективы». И «польские события» это продемонстрировали.

К тому же, определённую опасность для власти представляли в этот момент и внутренние оппозиционные силы, в том числе из аппарата МВД и армейского руководства. Множилось число инакомыслящих граждан среди интеллигенции и квалифицированных рабочих, недовольных оценкой своего труда и извечным дефицитом.

С приходом в 1985 году «перестройщиков» во главе с благодушным и абсолютно не годящимся в руководители Михаилом Горбачёвым, отношение к западным достижениям стало постепенно меняться. Казалось — сделаем, как у них, и жить всем станет лучше. Накануне развала СССР, случившегося по классической «ленинской» формулировке (когда «низы не хотели, а верхи не могли») акции, поддержанной многими слоями населения нашей страны, которые в массе не хотели развала страны, а хотели лишь перемен — запрет на карате был легко снят. К рычагам управления пришли уже «нужные люди», а «низы» поначалу были отвлечены открывшимися свободами частного бизнеса, а потом, увы, как и сейчас, и вопросами элементарного выживания. «Праздник непослушания» случился...

3. ПРЕВОСХОДСТВО ЭЛИТАРНОЙ ГРУППЫ

Элитная группа из числа парту-правленцев и сотрудников КГБ была недовольна распространением «секретных» знаний и навыков самозащиты среди гражданского населения. Карате рассматривалось ими как наследие потомков самураев, а не крестьян с острова Окинава. Этим секретным оружием, по их мнению, должны были овладевать только избранные, современные аристократы, к которым они себя причисляли. В структуре КГБ, МВД и МО СССР преподавание карате продолжалось как вида боевого искусства. Кубинское «оперативное карате» осваивалось в войсках особого назначения, что было продиктовано войной в Афганистане.

4. ТРЕБОВАНИЕ НОВЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ГАРАНТИЙ

Послевоенное поколение, столкнувшееся напрямую с лицемерием и ханжеством членов партийных организаций и судебным беспределом (когда дело касалось личных интересов власть имущих), развивалось по-разному. Армия и институты физической культуры подготовили достаточно большую группу людей, исповедующих культ силы при отсутствии морально-этических принципов. Их энергия в полной мере проявилась в период раздела социалистической собственности спустя десятилетие.

В 80-е годы этот «взрывной потенциал» среди молодёжи, ожидавшей от руководства страны вменяемых установок на пути следования к коммунизму, ещё только накапливался. Часть из наиболее подготовленных молодых людей получила право на участие в народно-освободительном движении стран Африки и Латинской Америки. Допустить массовое увлечение БИ, значило бы подвергнуть опасности ещё не сложившуюся после смерти Леонида Брежнева систему власти. Вот почему естественным было появление приказа о приостановлении занятий карате в системе профсоюзов и студенческих обществ. Последующие перемены в стране должны были осуществляться силами уже других поколений.

Впрочем, в управлении спортивных единоборств Спорткомитета к разъяснению причин закрытия карате подходили проще, выделяя три из них:

- отсутствие квалифицированных тренерских кадров;
- присутствие случаев стяжательства со стороны тренеров и преподавателей;
- избыточную популярность карате, препятствующей развитию других видов единоборств и отечественного самбо.

Сами понимаете, довольно странные причины.

Квалифицированными тренерами, как известно, люди не рождаются — их надо готовить, и готовить профессионально, то есть, длительно.

Стяжательство? Как известно, оно было повсеместным, во всех областях социальной жизни и связано во многом именно с дефицитом на огромное количество товаров. Потом, стоит ли называть стяжательством попытки заработать на предлагаемых знаниях? Много говорилось о том, что большое количество «сенсеев» не обладали серьёзным уровнем, но это ведь проявление рынка, товарно-денежных отношений. Постепенно и, кстати, достаточно быстро дилетанты с «рынка» ушли. Во всяком случае, значительная их масса.

Третья причина и вовсе представляется смешной. В стране культивировалось более 50-и видов спорта, где, кстати, имелись высококвалифицированные тренеры и все условия для популяризации.

Прошло время и всё возвратилось на круги своя... Ведь если власти что-то запрещают, значит они чего-то боятся. Но возглавить «движение» где-то из-за косности, где-то из-за бездарности власти не сумели и проиграли. Хотя, самое большее, в чём можно было бы обвинять людей, занимающихся карате, так это в их аполитичности. Скорее наоборот, люди хотели, чтобы страна крепчала, была лучше и мощнее.

На мой взгляд, преследование и запрет карате был проявлением недалёковидности политических и правоохранительных органов. Впрочем, по прошествии лет, как теперь становится ясно, дело было не только в этом...





ФОРМУЛЫ КРАСОТЫ ТЕЛА

НИКОЛАЙ КОРОТАЕВ
Москва, Россия

История многому учит людей. Забывая её уроки, нельзя рассчитывать на успехи в настоящем и видеть отчётливую перспективу в будущем. Историю постоянно изменяют под требования настоящего, выискивая в ней те фрагменты, которые важны устроителям будущего. Случившееся несколько лет, десятилетий, столетий и тысячелетий тому назад перекраивают как заправские портные, кроющие новое платье. Становится модным думать, говорить и делать в угоду новым выкройкам. Авторы их наивно (или невежественно?) полагают, что изобретаемое или «новое» действительно новое.

Дремлющая масса людей, живущая по законам основных инстинктов, ждёт этих новых указаний как манну небесную. Она готова последовать за лидерами, призывающими их «к новым свершениям» и погибнуть «за правое дело». Так возникает в людском сообществе одна война за другой — за право быть первыми, быть справедливыми, быть избранными, быть уверенными в будущем, быть обеспеченными, быть умнейшими, быть сильнейшими и быть красивейшими.

Мы пока остановимся на одном из таких стремлений, будто бы не требующего жертв и лишений — ни со стороны жаждущих победы, ни со стороны тех, кого прочат в проигравшие. Это нерв любого Искусства, определяемого словом «красота». Это — великая сила и главная идея романтического мира, его эстетическое убранство, обязательное свойство Любви, неременное условие комфорта. Чувство, вселяющее в человека радость, бодрость и веселье, заставляющее его отвлекаться от тяжких дум и забот.

Все люди хотели бы стать красивыми, и не только красиво думать и говорить, но и красиво выглядеть. Каждый из 74 современных типов гендеров усматривает в своём теле новую красоту, превосходящую ту, что по обыкновению выражают простачки-мужчины и ленивые женщины, довольствующиеся данными от природы половыми различиями. И каждый гендерный типаж готов посражаться с «мужланами и тётками» за право называться красивейшим! Здесь мы снова приблизились к конкурентным отношениям, уводящим в бесноватый

мир войны, а задача моя (по меньшей мере, в этой статье) состоит совсем в ином. Надо напомнить представителям воинских искусств, что одним из показателей их мастерства является присутствие красоты в мышлении, речи, телосложении и движении.

Оставим на будущее разговоры об этике и красоте движений, а ещё раз пройдёмся по исторической лестнице строительства человеческого тела, призванного отражать «божественную красоту» на планете Земля.

Человек может быть красив в любом возрасте. И розовощёкий младенец, и седовласый старец и пухленькая девочка, и ссохшаяся от пережитого горя мать-старушка — все они несут в себе «отсветы красоты», которые стараются уловить художники и фоторепортёры.

Красота борется за своё право так называться с теми силами, которые пытаются её подменить или исказить. В духовном пространстве,

в мире идей и слов, подмены и искажения осуществить гораздо легче, чем в материальном мире застывших форм. Тело человека, дарованное природой (и Богом) — одна из таких форм. Тело лжёт значительно меньше духовных «истин». Оно превосходит в силу присутствия в себе живого (святого?) духа, любое плоскостное или объёмное отображение — картину (портрет) или скульптуру (ваяние из глины). Пока художники и скульпторы борются между собой за право называться «лучшими отображателями», мы рассмотрим человеческую фигуру с позиции математического анализа. И уж если имеются формулы любви, то формулы красоты наверняка пылятся на ступенях исторической лестницы. Ряд книжных источников и вездесущий интернет нам помогут их разыскать.

Начнём поиск с времён шумеро-аккадской цивилизации, плавно переходящей в египетско-эфиопскую и «в восточной стороне», ▶



имеющей индийско-китайские аналоги. Естественно, понятия красоты каждой из этих цивилизаций не сходились между собой, вызывая возмущения и негодования царствующих режимов, и море радостей у современных этнографов.

Жрецы Древней Месопотамии и Египта сходились, однако, во мнении, что площадь ладони человека должна составлять 1% всей поверхности его тела, а размах рук соответствовать длине тела. Они же были уверены, что длина красивого носа должна равняться длине уха, расстоянию от подбородка до носа,

длине линий от волос до бровей и между зрачками глаз. Этот универсальный отрезок должен был быть равен $1/3$ высоты лица.

Красоте лица придавалось наипервейшее значение и в последующих цивилизациях. К примеру, в Древнем Риме многие скульпторы рассматривали тело как подставку для новой головы нового императора или полководца. Однако в более ранних цивилизациях люди принимали за основу всё тело, без выделения главных и второстепенных частей. Например, в Эфиопии при рождении ребёнка его

в обязательном порядке осматривал вождь племени. И если он находил хотя бы один из 60 признаков патологии(!), жизнь малыша вынуждено завершали, понимая, что в суровых условиях борьбы за существование он будет обузой и слабой поддержкой для родителей.

Учёные Древнего Вавилона и Индии ещё на подступах к спортивной цивилизации Древней Греции (то есть, до VII века до нашей эры!) находили множество соотношений частей и сегментов тела, определяющих качество здоровья растущего человека. Они отмечали, что идеальная кисть должна быть равной $1/10$, а длина ног и таза — $1/6$ роста человека. Если же ознакомиться с трактатами китайских врачей-физиогномистов, то число сравниваемых соотношений частей и размеров тела выйдет далеко за пределы 100, измеряясь цунями — отрезками согнутых пальцев кисти.

Мужчины античного (греко-римского) периода видели себя в образах богов и героев — Зевса и Аполлона, Геракла и Ахиллеса; женщины мечтали о груди Дианы и ножках Терпсихоры. Окружность талии настоящей красавицы-женщины должна была равняться двум окружностям шеи, а та — четырём окружностям запястья руки. Врачи греко-римской империи — ятроscopy и эскулапы — хорошо знали, что два сжатых вместе кулака соответствуют объёму желудка человека, не предающегося чревоугодию, а один кулак — объёму здорового сердца.

Многие скульпторы нередко отражали особенности строения тел героев, воинов, и спортсменов.

В эпоху Возрождения идеальные пропорции тела стали соотноситься с «золотым сечением» (математическим открытием итальянца Фибоначчи). Геометрические пропорции фигур, изображённых на полотнах Боттичелли, Рафаэля, Тициана, Дюрера, Рембранта, Донателло, Микеланджело и др., считаются образцами и в наше время.

Фибоначчи, гениальный математик той поры, высчитал идеальное соотношение, при котором «часть большая относится к части меньшей как вся величина к большей части», получившее в процентном выражении числа 62 и 38. Определённое иррациональное число ФИ, равное



0,618..., стало определять «божественные пропорции всего живого», в том числе и пропорциональность частей тела человека.

В XIX–XX веках учёные разных направлений естествознания активнее стали учитывать каноны (системы расчётов размеров и пропорций тела) как прежних эпох, так и предлагаемых впервые. В таблице № 1, расположенной справа, вы можете увидеть некоторые из них.

Идеальные высчитываемые математически и обозначаемые антропологами границы норм (индексы или модули) могли учитывать особенности мужского и женского организма, а могли быть свойственны им обоим в одинаковой мере (см. таблицу № 2).

Бельгиец Кетле предложил высчитывать и пределы допустимого веса тела для того, чтобы считать себя нормальным. Индекс массы тела (ИМТ):

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)}^2} = \frac{\text{масса}}{\text{длина}^2} = \frac{m}{L^2}$$

(где L^2 — длина в метрах и в квадрате)

Норма — 19,5–24,9

Предел допустимого избытка веса — 25–27,9

Предел допустимого недостатка веса — 17,5–14,5

Прим. У детей от 3 до 12 лет ИМТ в норме от 15 до 18,5.

Поиск границ нормы соотношений веса тела (массы) и роста привёл к простым формулам красоты.

Для мужчин и юношей она выглядела так: $M = 0,95 (L - 100)$.

Для женщин и девушек: $M = 0,9 (L - 100)$.

Где M — масса тела; L — рост.

Развитие спорта (и потребности войны) заставили учёных детально изучать типы телосложения. Тип телосложения, определяемый индивидуальной генетической программой, выражался строением скелета, количеством мышечной ткани и жира.

С 1921 по 1940 годы европейские и американские учёные — Кречмер, Черноруцкий и Шелдон предложили классификации типов телосложения, имеющие важное значение и в настоящее время. Приведу «вытяжку» из их комплексных оценок.

Таблица № 1: каноны

КАНОН	ПРИНЯТАЯ ЗА КАНОН ЧАСТЬ ТЕЛА
Поликлета	Ширина ладоней на уровне пальцев
Леонардо да Винчи	Высота головы
Фритц-Штраца	1/4 часть позвоночного ствола
Кальмана	100 условных частей

Таблица № 2: сравнительные антропометрические индексы (модули) тела мужчин и женщин

АВТОР И НАЗВАНИЕ ИНДЕКСА	ФОРМУЛА	МУЖСКОЙ ПОЛ	ЖЕНСКИЙ ПОЛ
Кетле (массо-ростовой)	$\frac{M (r)}{L (cm)}$	350–400	325–375
Эрисмана (пропорциональность грудной клетки)	$ОГК (в \text{ паузе}) = \frac{L \text{ см}}{2} \times 100$	70–75%	50–60%
Пинье (крепость телосложения)	$L - (M + ОГК (на \text{ выдохе}))$	<10 — крепкое 10–20 — хорошее 21–25 — среднее 26–35 — слабое > 36 — очень слабое	
Пропорциональность телосложения	$П = \frac{L \text{ стоя} - L \text{ сидя}}{L \text{ сидя}} \times 100$	87–92%	

ОГК — окружность грудной клетки, L — рост, M — масса тела.

Таблица № 3: комплексная оценка конституциональных типов спортсменов по Кречмеру, Черноруцкому, и Шелдону

МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ	ПИКНИЧЕСКИЙ ТИП, ГИПЕРСТЕНИК, ЭНДОМОРФ	АТЛЕТИЧЕСКИЙ ТИП, НОРМОСТЕНИК, МЕЗОМОРФ	АСТЕНИЧЕСКИЙ ТИП, ГИПОСТЕНИК, ЭКТОМОРФ
1. Форма тела	Округлая	Более округлая	Уплощенная
2. Рост	Преимущественно низкий	Преимущественно средний	Преимущественно высокий
3. Конечности	Короткие	Средние	Длинные
4. Плечи	Относительно широкие	Широкие	Относительно узкие
5. Реберный угол	Тупой	Прямой	Острый
6. Кисти и стопы	Толстые, широкие	Крупные	Тонкие, длинные
7. Шея	Короткая, толстая	Средняя, с выраженной трапецевидной мышцей	Длинная, худая
8. Голова	Относительно большая	Удлиненная	Относительно маленькая
9. Таз	Относительно узкий	Узкий	Относительно широкий
10. Подкожно-жировой слой	Выражен	Слабо выражен	Скудный

Шелдон предложил 7-балльную шкалу оценки каждого «своего типа» (эндоморфа, мезоморфа и эктоморфа), где 7 баллов отражали абсолютный максимум выраженности компонента, а 1 — абсолютный минимум. Крайний эндоморф мог быть выражен формулой 7–1–1, крайний мезоморф — 1–7–1, а крайний эктоморф — 1–1–7.

Проведение анализа строения тел по Шелдону больших групп военных и спортсменов (соматотипирование) выявило типичные усреднённые соматотипы, приближающиеся к эталонам красоты: 4–3–3, 3–4–4 и 4–4–3. Шелдон стал также усматривать в телосложении связи с темпераментом, мышлением и предрасположенностью владельцев тел к определённым болезням. ▶

С начала 70-х годов двадцатого века североамериканские учёные для характеристики соматотипов предложили специальную карту и номограмму для определения роста-веса индекса, дополнив их данными длины тела, кожно-жировых складок на задней поверхности плеча, подлопаточной, верхне-подвздошной области и голени, костных диаметров плеча и бедра, мышечно-го обхвата плеча и голени.

Разве могли отстать от них советские антропологи? В 80-е годы они создали систему факторного анализа, учитывающий не только возраст и 3 показателя по Хит-Картеру («усиленному Шелдону»), но и 9 окружностей, 7 диаметров и 21 длиннотный показатель.

Дальше — больше. Мировые исследователи «запали» на сравнения мышечной и жировой массы тела представителей каждого вида спорта. К примеру, было выявлено, что у тяжелоатлетов мышечная ткань составляет в среднем 55,3%, а у легкоатлетов — 52,5%; соответственно жировая ткань у тяжелоатлетов «набирала» 12,09% (!), а у легкоатлетов — 10,39% (!).

Восклицательные знаки я поставил от удивления той степенью точности, которую предъявляли миру наши спортивные учёные накануне Олимпийских игр в Москве. Конечно, по прошествии лет эти данные были

подвергнуты большим сомнениям, но отпечаток ступни на исторической лестнице остался.

С позиции спорта и спортивной медицины подобные старания антропологов рассматривались как изучение степени упитанности человека, выявленных диспропорций сегментов тела и проявлений гормональных обменных нарушений. Антропология помогала тренерам проводить спортивный отбор, а врачам уточнять диагнозы. Скульпторы и художники между тем продолжали совершенствовать свой глазомер с целью создания образцов Красоты и возвращаясь к первозданным шедеврам как к её эталонам.

Проведение сравнения с историческими образцами красоты тела может привести и к не очень оптимистическим выводам. Развитие искусства мультипликации, огромное кинопроизводство и перенасыщение информационного поля людей, живущих в XXI веке, как ни странно, не делает женщин и мужчин более красивыми. Ни салоны красоты, ни фитнес-центры не добиваются тех успехов, на которые рассчитывали их посетители.

Культура «строителей тела» — бодибилдеров, также доводит их до уровня сверхнарциссизма, нередко теряющего связь с природой человеческого облика. Кому, как не им и оценщикам современных

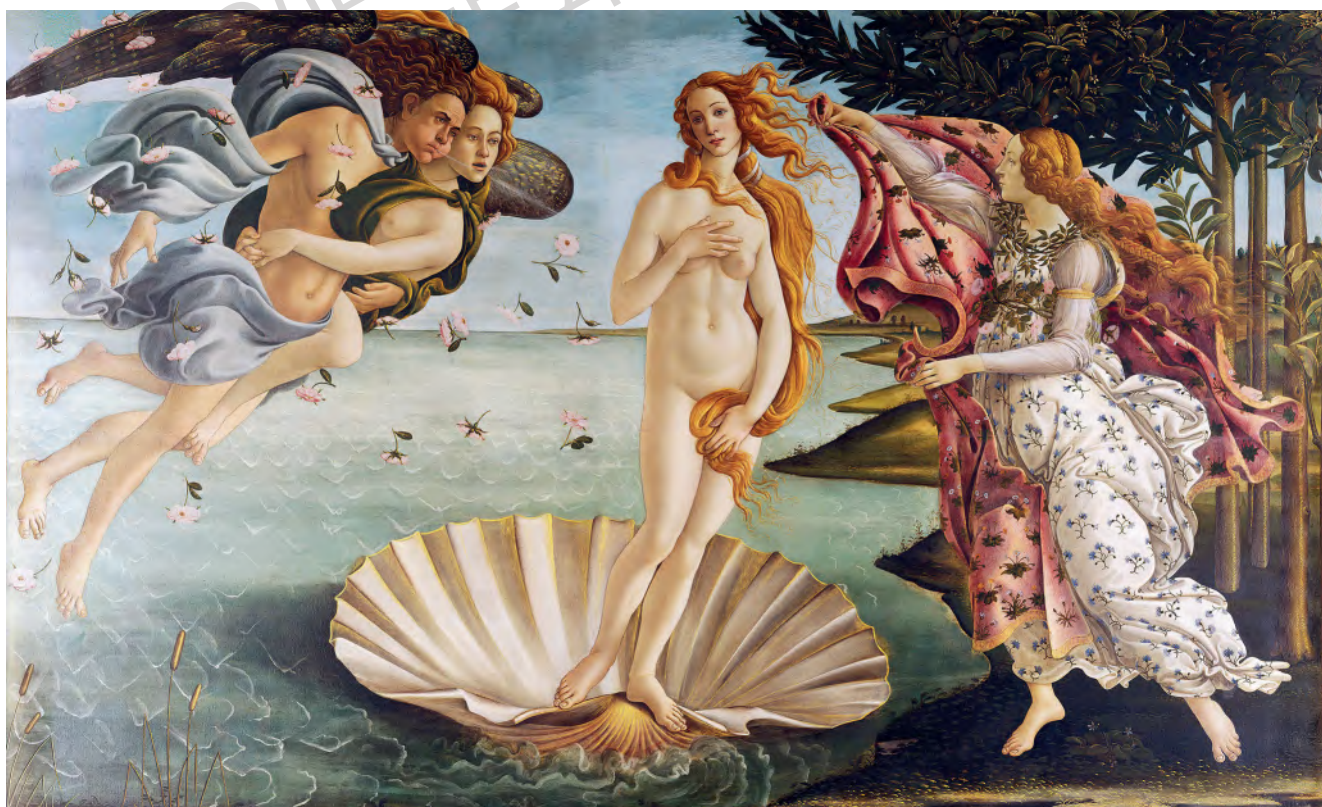
подиумов надо вспоминать о чувстве меры, поскольку они претендуют на звание «самых красивых»?

Однако превосходство культуристов и манекенщиц над толпой инвалидов и уродцев, толстяков и «толстяшек», доходя и «доходяжек», заполняющих улицы и транспорт современных городов, настолько велико, что не может не вызывать восхищения человеческим трудолюбием и признания возможности следовать требованиям формул Красоты.

Вклад культуристов — прибалта Евгения Сальдова, француза де Бонне, американцев Бернара Макфаддена и Стива Ривса, будущего «Мистера Вселенной» Артура Шварценеггера и сотни других «рыцарей Красоты», — в идею комплексного и гармоничного развития тела огромен и неоспорим.

Последующие мужские и женские шаги по развитию международной отрасли пауэрлифтинга и всех видов спортивной борьбы, несомненно, приостановят переход человечества в виртуальное пространство, но делать их надо с оглядкой на Историю.

Быть может, Гегель всё ж таки ошибался, утверждая, что люди ничего не извлекают из уроков истории? Хотя...



„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

Позы



На протяжении всех двадцати пяти лет своей практики карате я использую в тренировочном процессе асаны из йоги, которые помогают дать людям понимание и ощущение правильных глубоких стоек.

Комплекс, с которым вы ознакомитесь далее, влияет не только на внешнюю форму исполнения ката и базовой техники — он также формирует понимание того, как работа мышц влияет на осанку, деятельность внутренних органов, головного мозга, и имеет большой энергетический эффект, воздействуя на работу определённых чакр (энергетических центров).

Эти асаны можно практиковать для начинающих по 3–5 дыхательных циклов, для более продвинутых — по одной минуте.

ВИКТОРИЯ ВОВК
Петрозаводск, Россия

1. ВИРАБХАДРАСАНА 2

В переводе с санскрита — «Поза благого воина». Эта поза символизирует устойчивость, силу и целеустремлённость.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

- Встаньте в положение «ноги вместе», руки опущены вдоль корпуса;
- Сделайте широкий шаг левой ногой назад;
- Левую стопу плотно прижмите к полу и разверните её под углом примерно 45 — 60 градусов пяткой внутрь;
- Максимально выпрямите левую ногу;
- Полностью разверните корпус влево — представьте, что вы стоите у стены;
- Руки разведите в стороны и удерживайте их на уровне плеч, от ладони до ладони прямая линия проходит через корпус;
- Ладони направьте вниз;
- Присаживайтесь на правую ногу так, чтобы бедро оказалось параллельно полу, а голень перпендикулярно (если есть боль в колене, то не уходите в глубокую позицию);
- Следите за тем, чтобы угол в правом колене стремился к углу 90 градусов;
- Взгляд направьте в сторону правой руки;
- Макушкой постоянно тянитесь вверх, почувствуйте стержень от копчика до макушки, избегайте прогиба в пояснице;
- Чтобы выйти из позы, выдохните и опустите руки.

Повторите упражнение в другую сторону

ЭФФЕКТ

- Укрепляет ноги и лодыжки, а также мышцы плечевого пояса и спины;
- Улучшает концентрацию и умение сохранять равновесие;
- Улучшает кровообращение;
- Снимает судороги в бёдрах и икрах;
- Тонизирует органы брюшной полости.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Травмы коленей;
- Высокое давление;
- При проблемах с шеей: не поворачивайте голову, продолжайте смотреть вперёд.



2. ТРИКОНАСАНА (УТТХИТА ТРИКОНАСАНА)

В переводе «Поза треугольника», или поза трёх углов. Уттхита означает «расширенный», поэтому её также называют позой расширенного треугольника.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

- Из предыдущей позиции (Вирахадрасана 2) выпрямите колено правой ноги;
- С выдохом наклоните корпус вправо — так, чтобы оба бока были параллельны полу;
- Правую руку опустите на подъём правой ноги или поставьте её ладонью на пол с внешней стороны стопы (более сложный вариант: ладонь расположена с внутренней стороны стопы);
- Правой рукой тянитесь вверх, расширяя грудную клетку;
- Максимально выпрямляйте поясницу, удлиняя позвоночник;
- Вытяните шею и зафиксируйте взгляд на верхней ладони;
- Дышите ровно;
- Задержитесь в позе на несколько циклов дыхания;
- С выдохом ещё плотнее прижмите стопы к полу, особенно левую.

ЭФФЕКТ

- Тонизирует мышцы ног;
- Растягивает своды стоп, икры, подколенные сухожилия;
- Стабилизирует и укрепляет ноги и туловище;
- Вытягивает позвоночник;
- Повышает подвижность грудной клетки;
- Делает более гибкими и эластичными бедра и позвоночник;
- Усиливает мышечную выносливость;
- Улучшает пищеварение и кровообращение.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Травмы шеи;
- Проблемы в позвоночнике;
- Высокое давление.



3. ВИПАРИТА ВИРАБХАДРАСАНА

В переводе с санскрита — «Поза перевёрнутого воина». Випарита — «перевёрнутый», вира — «воин», бхадра — «благодать», асана — «положение тела».

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

- Выполните Вирабхадрасану-2 (правая нога согнута в колене, руки разведены в стороны);
- Из этого положения начните опускать левую руку на правое бедро, а правую уводить вверх;
- Скользите левой рукой по бедру, вытягивая правый бок, но при этом не зажимая левый;
- Правой рукой вытягивайтесь вверх, или же накройте себя сверху, вытягивая руку по дуге;
- Стопами продолжайте растягивать коврик в разные стороны;
- Если чувствуете себя уверенно в этом положении, взгляд направьте из-под руки вверх или же на кисть вытянутой руки;
- Оставайтесь в этом положении в течение нескольких дыхательных циклов.

ЭФФЕКТ

- Увеличивает гибкость позвоночника;
- Улучшает работу ЖКТ;
- Прорабатывает мышцы ног и ягодиц;
- Вытягивает боковые поверхности тела;
- Вытягивает руки и их боковые поверхности.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Проблемы со спиной;
- Травмы коленей, бёдер и голеней;
- Острые проблемы с ЖКТ.



4. ПАРШВАКОНАСАНА (УТТХИТА АРШВАКОНАСАНА)

Перевод с санскрита — «Поза вытянутого бокового угла». Уттхита — «вытянутый», паршва — «бок», кона — «угол», асана — «положение тела».

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

- Из предыдущего положения (Випарита Вирахадрасана 2) выполняем наклон к правой ноге, поставьте правое предплечье на правое бедро
- С выдохом выполните позу, глубже вытягивая левую руку в сторону уха;
- Дышите ровно и глубоко, контролируйте вытяжение левого бока, не зажимая правого;
- Удерживайте баланс, не задерживайте дыхание.

ЭФФЕКТ:

- Укрепляет бёдра, колени и лодыжки;
- Раскрепощает грудной отдел;
- Оказывает благотворное воздействие на пищеварительную систему;
- Тонизирует позвоночник.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Проблемы с позвоночником;
- Заболевания внутренних органов на стадии обострения.



5. АРДХА ЧАНДРАСАНА

Перевод с санскрита — «Половинная поза луны». Ардха — «половина», чандра — «луна», асана — «положение тела».

Всё тело находится в одной плоскости, основной вес приходится на опорную правую стопу.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

- Из предыдущего положения (Уттхита Паршваконасана) начните опускать правую руку (подушечки пальцев) вниз, большой палец направлен вперёд;
- Тяните левую руку вверх (представьте, что вы прижимаетесь спиной к стене);
- С выдохом поднимите от пола левую ногу, пальцы ноги направьте на себя;
- Вытяните правую ногу и локоть правой руки;
- Разверните влево грудь, раскройте плечи, сохраняйте равновесие;
- Следите за тем, чтобы вес тела приходился на правую часть таза и правую стопу;
- Взгляд направляйте вверх.

ЭФФЕКТ

- Укрепляет ноги;
- Улучшает чувство равновесия, координацию и концентрацию;
- Восстанавливает правильную центровку тела;
- Улучшает осанку.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Травмы коленей;
- Травма голеностопа;
- Высокое давление;
- Проблемы с вестибулярным аппаратом.

ПОЛ ТОМАС

АНДРЕЙ ВЕЛИКАНОВ
Санкт-Петербург, Россия

От Эверета, что расположен почти на границе с Канадой, по хайвею № 5 до индейского казино Ilani на автомобиле часов шесть езды. Конечно, можно добраться и за три, но это ночью: в последние годы конгломерат Сиэтл — Такома сплошная пробка. Тормоз — газ — тормоз. Учи испанский или разминай геморрой, сжимая и разжимая ягодицы. Наш хутор находится от этого казино на расстоянии менее километра и лучшего ориентира, чем Ilani, не придумаешь.

Пол Томас обещал «свалиться на голову» года три, не меньше. Мы его и ждать перестали, когда он вдруг на самом деле приехал.

Неожиданно, часа в четыре, ещё солнце палило на всю катушку, на бугре возле разлапистого старого клёна показалась его сгорбленная худая фигурка. Человек семенил к трейлеру через колючки, плотно прижав к груди три бутылки вина.

Понятное дело — три человека, три выстрела. Мы обитаем в глухом лесу с лампочкой Ильича от солнечной батареи, водой в вёдрах и японским туалетом типа «очко» с ольховой стружкой для засыпки готовой продукции. Для среднего американца почти открытый космос.

Обнялись, как положено поприветствовали друг друга с дальней дороги. Затем Томас попросил стакан. Присел на пластиковый стул и в мгновение ока, без комментариев и оправдательных экивоков, ровно за минуту опрокинул в горло три пролетарские дозы белого французского «Совиньона».

Подобное я видел единственный раз в жизни. Году в 82-ом, после сдачи лосиных шкур в выборгскую заготконтору мы с шофёром Сахаровым поздним февральским вечером возвращались на охотничью базу «120-й километр». Официально сезон отстрела копытных уже закончился, но областной государственный план по мясозаготовкам выполнен не был, и спецбригада ЛОООиР колбасила лосей и кабанов 24/7. В советские годы, если не выполнил план — начальник партбилет на стол, а рядовые сотрудники лишались премии.

Метров за двести до домика Сахаров неожиданно остановил казённый «УАЗ» с брезентовой крышей, достал из сумки портвейн «Три топора» и гранёный стакан. Тот самый,

что в конце тридцатых прошлого века довела до эстетического совершенства Вера Мухина.

— Будешь? — Сахаров налил по верхней риске красной жидкости.

— Давай до дома доедем! — я искренне изумился такому ходу событий, тем более что портвейн мне никогда на душу не ложился.

— Двух бутылок на десять человек не хватит! — уверенно сказал Сахаров. — А одной будет в самый раз.

После такого неожиданного либретто он без разминки влил в горло три стакана тёмно-красной жидкости. Крякнул, вытер губы рукавом ватника, включил зажигание и фары.

— Теперь в самый раз приход, — нараспев проблеял раскрасневшийся Сахаров и нажал педаль газа. — Не люблю педерастов!

Ума не приложу, зачем он произнёс последнюю фразу, но чисто интуитивно с ним согласился...

— Жуткая дорога, — чуть прикрыв в блаженстве глаза, тихо произнёс Пол.

— Не поверишь, четверть века назад, когда я работал у Сарпа в Kamchataka Fishing Adventures, то бороздил «пятёрку» от хутора до Эверета раз в неделю! — ответил я. — Правда в те годы и траффика на дороге было в разы меньше, и галлон бензина стоил 99 центов.

Тони Сарп — тот самый парень, что умудрился в начале нулевых судиться с индейцами на Аляске. Конечно, проиграл дело, и задолжав адвокатам кругленькую сумму прямо на глазах у католического падре продырявил себе башку одним

выстрелом из «курного» — так назывался Colt Detective Special, безотказный шестизарядный револьвер 38-го калибра. Пятёрка — это длиннющий хайвей на западе США, от Канады до Мексики, через Вашингтон, Орегон и Калифорнию.

С Полом Томасом я познакомился по камчатским делам, хотя непосредственно на полуострове с ним никогда не пересекался. Но заочно это имя слышал давно. В конце девяностых в штате Вашингтон в любой винной лавочке можно было купить ординарное сухое вино Paul Thomas, пять долларов за флакон. Тем не менее, когда в 2001 году собирал команду на сплав по Пурначу (основной приток Поноя на Кольском), Томас с радостью принял предложение.

Мы были первой группой, кто сплавлялся по этой тундровой речке с самых верховьев. Там ещё спокойное течение, и крупный сиг здорово долбит сухую мушку.

Потом пошли перекаты, валуны и пороги. Понятное дело, балованный и всегда недовольный «московский клиент» в количестве двух штук умудрился искупаться при температуре плюс пять. На Кольском летом всегда так — от жары до заморозков один шаг. А чванливее богатеньких московских Буратино я пока ещё не встречал. Поддай, принеси, туалетная бумага в три слоя...

Гиды с провизией и имуществом усвистали далеко вперёд. У меня в нагрудном кармане греется плоская бутылочка с водкой на 350 мл. Неприкосновенный запас именно на такой случай. ▶



Налил для «сугрева» по сотке двум утопленникам. Тут вдруг причаливает рафт с Томасом, и он во всю прыть скачет по кочкам в мою сторону с алюминиевой кружкой наперевес.

— Пол, — веско говорю наглому американцу, — водка выдается лишь испугавшимся.

Он напряжённо думал секунд десять и без колебаний, прямо с бугра прыгнул в холоднющий Пурнач. Ну что теперь делать? Пришлось налить остатки водки очередному купальщику.

Затем было ещё много всяких приключений, включая загадочную утреннюю медитацию в палатке и кофе на костре из турки, что он умудрился притащить с собой в рюкзаке.

Рыбалка Томаса не особенно интересовала, а вот по части душевного общения у костра, заокеанский шпунт оказался великим мастером. Пьяным замечен не был, винодельческая закладка давала себя знать. Именно тогда он поведал экспедиции о лечении вином и даже подарил мне книгу графа фон Ингельхайма — «Пейте на здоровье»!

Уже в Питере худой Пол Томас полностью убрал с пробега центнер с плюсом Серёги Иващенко, кто наивно пытался развести его на литр джина с тоником. По Серёгиному рецепту коктейль смешивался в пропорции 60 на 40, где первое число обозначало джин. После чего тинэйджеры Юля с Ильёй повезли американца по ленинским местам. Томас оказался в Ленинграде ещё в шестидесятых годах прошлого века. Выходило, что тайную любовь к СССР — РФ он пронёс через всю жизнь.

Около часу ночи мне в квартиру на Витебском ребята ввалили бездыханное тело американца, вроде бы в конце концов нашедшего свою юность в дешёвом баре у площади Восстания. Там, где в плохую погоду и в наше время греются потёртые дамы низкой социальной ответственности с Невского.

Мы с Ильёй без проблем загрузили сухое тело Томаса на кровать — «мухач» по боксёрской терминологии.

Его рейс в Москву был в районе девяти утра. В то время в аэропортах ещё не было жутких досмотров, на посадку можно было приходить

за полчаса до вылета и без проблем иметь в ручной клади поллитра коньячка «три звёздочки», а на поясе мультитул Leatherman.

Я тянул побудку до последнего, но когда в семь тридцать вошёл в комнату, то не поверил глазам — сияющий здоровьем и благоухающий дорогим парфюмом Томас сидел за письменным столом с ручкой и блокнотом. Рядом стояла рюмка с ароматным коньяком. Что-то типа дорогощего Hennessy Richard.

— Пол, у тебя всё в порядке?

— Если утро начинается с хорошего коньяка, то какие могут быть вопросы?

Вот и нынче мы основательно побузили с Томасом, вспомнили прошлое, помечтали о будущем.

— А ты принимаешь таблетки? — зачем-то спросил я перед сном.

— Бывает, но не регулярно, — ответил Пол. — Самая лучшая таблетка — это хорошее вино. Мне 84, жене 82, ежедневно мы принимаем, как минимум, по полтора литра жидких таблеток. Предпочитаю французское.

Затем он ещё что-то долго рассказывал по винной теме, но я быстро провалился в сон и ушёл своей дорогой.

После встреч с такими людьми отчётливо понимаешь — наше будущее будет обязательно светлым!





تريدون الدراسة في

مجموعة كبيرة من
في جميع أنحاء البلاد

**ХОТИТЕ УЧИТЬСЯ В
РОССИИ?**

**БОЛЬШОЙ ВЫБОР ВУЗОВ ПО
ВСЕЙ СТРАНЕ!**

تريدون الدراسة في روسيا

**مجموعة كبيرة من الجامعات
في جميع أنحاء البلاد!**

**DO YOU WANT TO STUDY IN
RUSSIA?**

**TOO MANY CHOICES OF
UNIVERSITIES ACROSS THE
COUNTRY!**

По вопросам и консультациям

+7 (950) 020-50-99

info@constanta-cbc.com



НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

«Интурион.ру» приглашает вас в Санкт-Петербург – северную столицу делового туризма, один из лучших городов мира для проведения конгрессов, конференций, выставок, семинаров, бизнес-мероприятий любого уровня.

ВЫ ЖЕЛАЕТЕ ПРОИЗВЕСТИ ВПЕЧАТЛЕНИЕ НА ВАШИХ ДЕЛОВЫХ ПАРТНЕРОВ?

Мы точно знаем, что необходимо увидеть в Санкт-Петербурге. Каждая поездка в интересные туристические места – всегда масса положительных эмоций и повод набраться сил и энергии.

Нашими приоритетами являются деловые поездки, поездки на различные культурно-массовые и спортивные мероприятия, персональные экскурсии, VIP-отдых.

Бронирование билетов, размещение гостей в отеле, трансфер на деловые мероприятия, оформление приглашений или визы для иностранных гостей – лишь малая часть предоставляемых нами услуги для дорогих гостей.

**МЫ НЕ РАБОТАЕМ ПО СТАНДАРТАМ И ШАБЛОНАМ.
МЫ РАБОТАЕМ ОТ ДУШИ!**



INTURION.RU
business & leisure

Реестровый номер РТО 014652



+7 (812) 640-02-32, +7 (812) 926-48-88



+7 (911) 926-48-88



t.me/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