ЖУРНАЛ ДЛЯ ГОТОВЫХ БОРОТЬСЯ И ЖИТЬ

№ 33, АПРЕЛЬ-МАЙ 2024

БудоГлобал

В НОМЕРЕ

НИКОЛАЙ СМИРНОВ
ДЖАХАНГИР ШАХМУРАДОВ
ВЛАДИМИР ЕРАШОВ
КОНСТАНТИН БЕЛЫЙ
АЛЕКСАНДР СОЛОВЬЁВ
НИКОЛАЙ КОРОТАЕВ
МИХАИЛ БАКАЛОВ
ТАМАРА ШИПКОВА
ВИТАЛИЙ БОРДЮГОВ
ВЛАДИМИР ГРИЩЕНКОВ
ЕЛЕНА РЫЧКОВА
НИКИТА КУРАКОВ

УНИКАЛЬНЫЙ И НЕПОВТОРИМЫЙ ПРЕЦЕДЕНТ

Периодический иллюстрированный альманах «Будо Глобал».
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, Константин Белый, Евгений Волколупов, Рамиль Габбасов, Усман Дигаев, Олег Захаров, Владимир Ерашов, Александр Иншаков, Дмитрий Купка, Алексей Левицкий, Алексей Маслов, Камиль Мусин, Сергей Павлюкевич, Александр Половинкин, Леонид Попов, Александр Соловьёв, Джахангир Шахмурадов

Наблюдательный совет:

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

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

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

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

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

Региональные шеф-редакторы:
Олег Авдыш (Калининград), Михаил Бакалов (Ульяновск), Анна Балабаева (Тамбов), Олег Бекетов (Белгород), Виталий Бордюгов (Владивосток), Алексей Борисов (Самарская область), Николай Бучин (Екатеринбург), Виктория Вовк (Петрозаводск), Алексей Волков (Санкт–Петербург), Мария Давыдова (Москва), Евгения Евсюкова (ДНР), Алексей Ефремов (Кемерово), Римма Иванова (Курган), Дмитрий Купка (Ленинградская область), Ярослав Ляшенко (Ростов–на–Дону), Григорий Морозов (Тула), Алексей Оводов (Вологда), Антон Потебня (Псков), Максим Поторокин (Московская область), Анна Стригова (Свердловская область), Дарья Самошкина (Краснодарский край), 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).

СОДЕРЖАНИЕ

2 РЕДАКЦИОННАЯ

Почему для нашей страны так важна Пасха? Она демонстрирует самопожертвование и возрождение, победу жизни над смертью.

4 В РОССИИ ГЕНИЕВ ПОЛНО РОЖДАЕТСЯ, НО КТО-ТО ДОЛЖЕН ИМИ ЗАНИМАТЬСЯ

О проблемах в системе современного образования и подводных камнях цифровизации школ.

8 КУБОК ГЕРОЕВ

Недавно в городе Санкт-Петербург прошёл традиционный фестиваль спортивно-боевых единоборств...

14 ШЕСТЬ ФРАГМЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО МОНИТОРИНГА ТРАВМЫ

Лёгких травм не бывает — любая из них, начиная от царапины на кисти до потёртости на ноге, требует максимального внимания и оптимальных оперативных действий.

18 УНИКАЛЬНЫЙ И НЕПОВТОРИМЫЙ ПРЕЦЕДЕНТ

История зарождения и развития карате в Туркменистане была совершенно удивительной, и связана она с одним-единственным именем...

24 НО ЛИШЬ ОДНО НАЖАТИЕ... ЧАСТЬ 13

Сумрачный германский гений, пробуждение монстра.

36 ИСТОРИЯ КИКБОКСИНГА. ЧАСТЬ 3

Голландия заявила о себе как о новом лидере мирового кикбоксинга, и свергнуть её с этого пьедестала никто не смог до настоящего времени.

44 ПУТЬ ТРЕНЕРА

Начав заниматься тренерской деятельностью спустя какое-то время может прийти ощущение, будто заново начинаешь изучать боевые искусства, но уже по-другому...

48 ФОРМАТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Каждый серьёзный турнир для любого спортсмена, в том числе и для спортсмена-каратиста, начинается задолго до самого дня соревнований...

54 ИСТОРИЯ ДЗЮДО ПРОДОЛЖАЕТСЯ В МИНСКЕ

Женское дзюдо в Советском Союзе и на постсоветском пространстве: встреча через сорок лет...

64 УЛЬЯНОВСК: ДЕТСКИЕ СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ И КЛУБЫ

Спустя много лет в Ульяновске уже не возникает вопрос, в какое направление и в какой вид спорта отдать своего ребенка или пойти взрослому человеку...

68 ХАТХА ЙОГА ПО МЕТОДУ АЙЕНГАРА

Учителю необходимо спуститься на уровень возможностей ученика, взяв его за руку дать вспомогательные приспособления и знания, и развить его умения до уровня независимого исполнения...

Николай Смирнов
профессор,
10 дан карате, мэйдзин,
Заслуженный тренер России,
действительный член Российской академии карате,
главный редактор журнала «Будо Глобал»

Приветствую вас, дорогие читатели! Вот и настал самый светлый месяц этого знаменательного года. Вообще, если честно, последнее время у нас все года становятся знаменательными. Страна как бы просыпается. Это порой непросто, но всё равно хорошо. Вот и этот месяц богат событиями — и Пасха, и инаугурация, и День Победы, и безусловный перелом в военных действиях.

Почему для нашей страны так важна Пасха? Она демонстрирует самопожертвование и возрождение, победу жизни над смертью. Символизм Пасхи напоминает христианам, что какими бы мрачными ни казались события, всегда есть надежда на силу воскресения и новых начинаний. В каком-то смысле это доказательство превалирования духовного над материальным. Об этом говорит и Дугин: «Государство может испытывать потребность в идеологии, в Идее, но искусственно, по заказу создать её невозможно. Дело в том, что идеология рождается в истории как движение Духа, проходящего сквозь этапы народного бытия». Похоже, что у нас сейчас и наступил такой момент.

В каком-то смысле тем же для нашей страны явился и является День Победы — когда государство через тяжелейшие испытания сумело выстоять и победить. Такая своеобразная Пасха, только для абсолютного большинства жителей нашей страны. Через лишения, потери победить за счёт силы Духа. От того и стал поистине всемирным праздником, точнее, данью памяти нашим предкам, «Бессмертный полк». Только нужно понимать, что праздник этот мы одолжили у наших дедов. Долг надо возвращать.

Для людей, которые занимаются единоборствами, абсолютно понятно, что какая бы замечательная техника ни была, какие бы потрясающие физические способности ни имелись, но без силы духа победить невозможно. Даже инаугурация стала настоящим знаковым событием, утверждением нашей победы, победы силы духа и, что ещё важнее, единства страны. Ну, а тем, для кого это не праздник, можно пожелать ЖПП (жизни после Путина), хотя основы, фундамент, который сейчас начала обретать страна, точно не изменится.

Завершая, хочу обратиться к ветеранам. Нас многие читают. С гордостью замечу, что пиковое количество читателей одного из наших номеров достигло 187 тысяч, да и среднее количество по месяцам выглядит серьёзно. И это не считая печатных номеров. Действительно приятно.

Ветераны! Есть предложение создать раздел под условным названием «Энциклопедия ветеранов», где вы могли бы рассказывать о своих методических наработках, давать упражнения, направленные на развитие конкретных качеств, востребованных в различных видах единоборств. Несколько таких материалов мы уже подготовили, и в следующем номере опубликуем первый из них. Ветераны, вы готовы? Ждём!

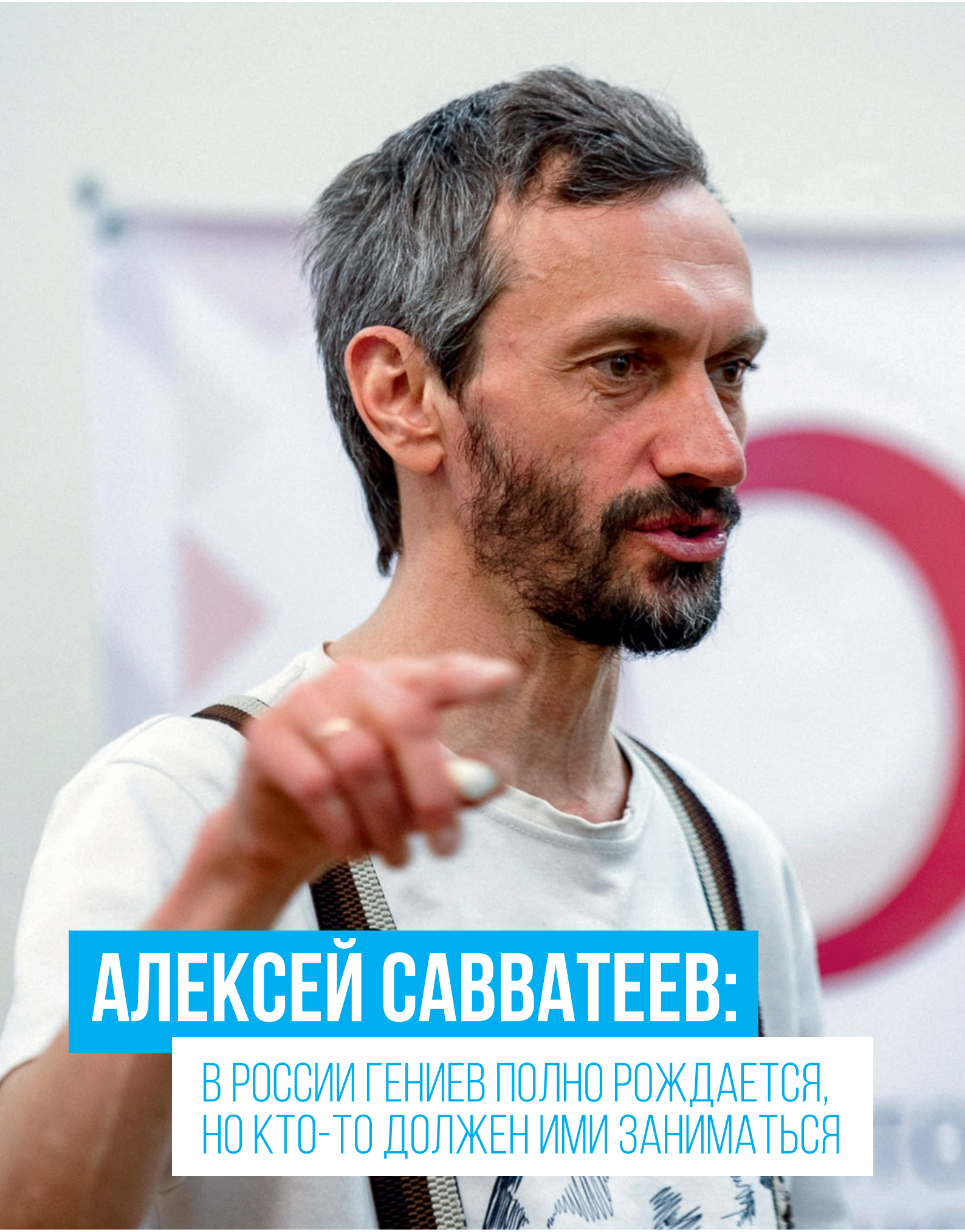
О СЦЕНИЧЕСКОЙ РЕЧИ

Причиной появления этой заметки (на статью она явно не тянет) стало, как раньше часто писали, «письмо в редакцию». В нём говорилось, что некогда на одном из семинаров я рекомендовал упражнение, используемое в театральных институтах (которые теперь, наверное, называются академии) на занятиях по сценической речи. Автору письма об этом рассказали, но он попросил пояснений по необходимости такого упражнения.

Во-первых, с грустью должен заметить, что, видимо, на семинаре я плохо объяснил, зачем его следует использовать. Ну, а во-вторых, рассказываю о самом упражнении.

Называется оно «движение по лестнице». Будущие артисты учатся управлять голосом, «поднимаясь» дыханием вверх — «вот и первый этаж», «вот и второй этаж», и так далее. При этом мышечное «напряжение» поднимается вслед за голосом. Отметим — все ударники (борцов специально не трогаю) знают, что у человека как бы два центра силы: верхний (основа — плечевой пояс) и нижний (основа — бёдра). Для сильного движения (говорим об ударе) нам необходимо «связать» эти центры. Как? Сильно напрягая пресс. Этому и служит упражнение, о котором мы говорим. Только от «движения вверх» нужно перейти к «движению вниз». Вот и «первый подвал» — голос ниже, вот и «второй подвал» — ещё ниже, вот и «третий…» Очень быстро занимающийся почувствует, что включает пресс всё больше и больше. Где-то на уровне «пятого подвала» он ощутит жёсткую связь «центров силы», а практикуя выполнение удара при выдохе «нижним подвалом», то и значительное увеличение его мощи.

Успехов!



АЛЕКСЕЙ САВВАТЕЕВ:

В РОССИИ ГЕНИЕВ ПОЛНО РОЖДАЕТСЯ, НО КТО-ТО ДОЛЖЕН ИМИ ЗАНИМАТЬСЯ

Эта статья некоторое время назад была опубликована в журнале «Мой трамплин». Тема показалась настолько интересной и актуальной, что я попросил у своего друга Тимура Фирсова — главного редактора этого журнала, разрешение на её перепечатку. Мне кажется, что абсолютное большинство наших читателей прочтёт статью с неподдельным интересом. Хочу только добавить — изменение ситуации в мире требует изменения ситуации в стране. Вспомним «Алису в стране чудес» — иногда, чтобы остаться на месте, надо быстро бежать! А нам нельзя оставаться на месте — сомнут. Поэтому бежать надо очень быстро.

Главный редактор

Российский математик, популяризатор науки, доктор физико-математических наук, член–корреспондент РАН Алексей Саватеев выступил в Екатеринбурге с лекцией «Математика и жизнь». По мнению эксперта современная модель образования нуждается не просто в реформировании, а демонтаже, потому как одержимость Министерства образования цифровыми технологиями играет против создания суверенной школы. «Фантазии Германа Грефа, что ИИ будет проверять домашние задания вместо учителей, это утопия, причём утопия крайне вредная — говорит Савватеев, — никто и ничто не заменит настоящего учителя»

— Половина всех престижных наград, которые даны за математику — это наши соотечественники, но, к сожалению, разъехавшиеся по разным далёким странам. Нет, будущее есть, потому что здесь гениев полно рождается. Вот единственное, что могу сказать — что в любой деревне, куда я прихожу вести урок, в любой глуши, обязательно сидят один–два ребенка, с которыми ясно, что если поработать, то это будут победители Всероссийских олимпиад, — рассказывает Алексей Савватеев. — Земля плодородная, здесь, как трава, всё растёт — рождаются гении. Но потом они сталкиваются с тем, что у нас со школой сделали. Ломоносова тоже кто-то должен поднять и его увидеть. Я подхожу и говорю — вот, ребёнок, занимайтесь им, будущий гений, а мне говорят — у нас нет ни одного живого учителя математики. Приехали!

ЦИФРОВИЗАЦИЯ

О проблемах в системе образования открыто заявлять Алексей Савватеев начал ещё семь лет назад, но, по его словам, журналисты всегда переводили разговор на другие темы и слушать его никто не хотел. Сегодня ситуация несколько изменилась — видно, что перед Министерством образования поставлены чёткие задачи, что итоги последних 20 лет реформ — однозначно плачевные, и теперь у нас не просто «проблемы» в образовании, а настоящий развал.

«Засучив рукава нужно браться за систему образования. Раньше вечная отговорка была — всё равно мы всё закупаем в Америке, в других странах, если надо, будем у Китая, зачем нам своя система — она была нужна, когда была суверенная государственность. Но дальше лихие времена помогают, сегодня это общепризнанная проблема. И так получилось, что вокруг меня сплотились единомышленники, некоторые из них готовы тратить своё время на то, чтобы изменить положение дел. Мы находимся в той ситуации, когда проблема осознана на высшем уровне, но диагноз поставлен неверный. Если диагноз поставлен неверный, то лечение будет прописано, возможно, пагубное».

Сегодня лекарством от всех болезней в школе видят цифровизацию, и оно не помогает для того, чтобы выстраивать суверенную систему. Образно выражаясь на лирические темы, математик рисует картину как бегают вокруг президента личности, которые говорят, что всё плохо, потому что мало цифровых технологий, потому что у нас «отсталые учителя».

«Это не просто как лечить другую болезнь, это ещё и давать средства, болезнь усугубляющие. У нас вся система держится на тех самых добросовестных учителях, которые, может быть, не очень в этих компьютерных программах и соображают. Министерством поставлена цель как можно больше учителей перевести на новые, современные цифровые рельсы. Ну, переведут, придут эти девчонки, которые ни в чём не смыслят, предмет не знают, зато кнопочки хорошо нажимают».

«Первое, что нужно осознать — что никакие цифровые технологии живого учителя не заменят ни при каких условиях. Второе — что искусственный интеллект никогда учителю ничем не поможет. То, что Греф мечтает, что ИИ поможет учительскому сословию тем, что вместо них будет проверять домашние задания — это утопия, причём утопия крайне вредная, потому что на неё будут потрачены деньги, президент уже дал ему стартовый миллиард. Морочат они голову президенту прекрасно», — говорит математик.

«Конечно, сегодня идёт борьба с применением гаджетов в школе — вроде как запретили пользоваться телефонами на уроках, но это тоже фикция — ведь регистрация на задания и уроки идёт через те же телефоны. СанПиНы по времени, проведённому в интернете для детей, никто не соблюдает, и о запрет гаджетов так же будут вытирать ноги. Самое страшное — что детям хотят разрешить при ОГЭ пользоваться даже калькуляторами, в Министерстве думают, что считать столбиком — отнимать время у школьников, которое они потратили бы на более созидательный труд многоумных рассуждений. Так мыслить могут только те люди, которые в жизни реальной школы не нюхали даже, любой учитель или директор школы понимает в обучении больше, чем «эффективный менеджер». Это главная беда системы, и единственное решение — привлекать в неё настоящих специалистов, предметников, а не тех, кто делает ставку на коэффициенты и технологии»

«И ещё ряд моментов есть: когда, например, цели воспитания сводятся к формальной регистрации на каких-то мероприятиях — это всё всегда оборачивается чисто формальной стороной. Потому что у нынешних министров всё основано на показателях эффективности. Я бы сказал, не побоясь соврать, чему учат на программах эффективного менеджмента — это тому, что совесть это химера, от которой надо избавиться. Необходимы только коэффициенты — не важно, что в школе будет происходить, — важно, чтобы были коэффициенты. Пока это происходит повсеместно, я не знаю, чем вас утешить — чтобы изменить это, надо об этом всё время говорить.

«СТАЛИНСКИЙ БУКВАРЬ»

«Конечно, если говорить про локальные проекты — такие, как «Русская классическая школа» или «Сталинский букварь» (проект возрождает советские учебники для родителей и учителей), — в них много пользы, — говорит Савватеев. — Но только эи проекты не так широки, как хотелось бы, и подобное образование доступно не для всех. Всё же общественная школа идёт по пути цифровых заморочек и не слишком талантливо составленных учебников» — считает эксперт. Когда математика спрашивают, по каким же учебникам лучше всего учиться, он советует — «сталинские».

«Априори все старые учебники хороши. Тогда их писали профессионалы, люди, которые серьезно относились к своей работе, а не пытались пролезть в начальники или получить государственный грант. Лучше учебников, чем представляет «Сталинский букварь», пока не придумали. То есть, книги 1940–1950-х годов. Там всё четко. У меня самого не все дети математику легко понимали, и мы занимались именно по сталинским учебникам всё лето — на «четвёрки–пятёрки» сейчас идёт. Там сидели предметные комиссии из серьёзных людей, когда принимали эти учебники, профессионалы занимались этим делом. Сейчас вырождается этот класс. Сейчас тоже есть люди высокой квалификации, да, просто их во власть сейчас не пускают», — говорит эксперт.

НАГРУЗКА НА УЧИТЕЛЕЙ

Как говорилось выше, общественники из команды Савватеева приводят данные, что сегодня в России не хватает 300 тысяч учительских позиций. Из-за чего остальные работают на полторы–две ставки, и это абсолютно незаконно и вредно для качества обучения, ведь ставка существует не просто так — её разработали специалисты–психологи. 18 часов в неделю — это та разумная нагрузка на учителя, которую превышать никто не разрешал.

«И когда какие-то министры заявляют, что никто не ставит задачу выхода на одну ставку, этим министрам место где-нибудь в другом месте. Это какой-то наш общий позор. Та команда, которая сейчас находится на среднем уровне, это наш вселенский позор. Не знаю, как мы до этого дошли — туда попадают абсолютно бессовестные люди, которые просто выучились на эффективных менеджеров и не знают предметной области, в которой они работают. И у них принцип какой — не слушать людей из предметной области, а нагибать их. И долго ли мы с такой системой ещё проживём, я не знаю, но её нужно просто всю сместить, абсолютно демонтировать и пригласить специалистов, которые знают предметную часть», — говорит Алексей Савватеев.

Математик говорит: несмотря на то, что образованием наконец-то озаботились — ведь никакой индустриализации, суверенности и прочего, что декларируется на высоком уровне, не добиться без суверенной школы и разумной системы образования, — но он замечает, что у президента этот вопрос не находится в приоритете.

«Даже когда он собирает Госсоветы и говорит, что „да, да, проблема видна, учителей не хватает, давайте что-то делать“, завтра он занимается уже какой-то приоритетной для себя проблемой. Мы понимаем, что у президента на руках есть некоторые более приоритетные вопросы», — сетует Алексей Савватеев.

Но в какой-то момент образование нужно сделать приоритетным вопросом — вопросом номер один, потому что вердикт современной системе у всех один, какой бы идеологии ни придерживались эксперты — в том, что развалено то, что было построено, сомнений нет ни у левых, ни у правых, ни у красных, ни у белых:

«В данный момент я ничего утешительного сказать не могу про систему образования, кроме того, что проблема осознана. Ещё некоторое время пройдёт, пока президент поймёт, что вокруг него эти шарлатаны и от них надо избавиться».

„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

КУБОК ГЕРОЕВ

АЛЕКСАНДР СОЛОВЬЁВ
Санкт-Петербург, Россия

14 апреля 2024 года в Санкт-Петербурге прошёл традиционный фестиваль спортивно-боевых единоборств «Кубок Героев». В последнее время в нашем городе (да и в стране в целом) проводится огромное количество различных физкультурно-спортивных мероприятий, называющихся громкими именами: «Международный фестиваль», «Всероссийский…», «Фестиваль боевых искусств», и так далее. Также проводятся и «олимпиады» различного достоинства.

Питерцам легче, чем кому бы то ни было, определить, насколько громкое название соответствует размаху и внутреннему содержанию. Город, в котором многие годы «гремела» Олимпиада боевых искусств «Восток–Запад» (выросшая из фестиваля «Свободная Россия», подросшая до фестиваля «Спортивная Россия» и повзрослевшая до Олимпиады) сложно удивить парой видов спорта, и несколькими десятками или сотнями участников. Поэтому я хочу поделиться своими впечатлениями от прошедшего фестиваля, но не с точки зрения человека, много лет «варившегося» в этом «котле», который, приходя на такой турнир, начинает с того, что бесконечно «ручкается» с организаторами, тренерами, спортсменами, почётными гостями и другими многолетними знакомцами… Напротив, с точки зрения просто пришедшего на фестиваль.

Начнём по порядку. Площадка. «Фабрика футбола». Довольно объёмное помещение, где под событие аккуратно уложены татами, выгорожены площадки для различных видов боевых искусств, использующих «твёрдую» поверхность, места для судей, секретариата, галерея для зрителей, раздевалки для участников.

Прежде всего приятно поразило огромное количество детей и «движуха». Собственно, «движуха» (простите за сленг) это чёткий привет от «Восток–Запад», где насыщенность спортсменами и зрителями, казалось, не оставляла ни одного свободного квадратного метра без постоянного движения — важная составляющая любого настоящего спортивного праздника и проявление его подлинной притягательности. Взрослые спортсмены, к сожалению, давно уже стали не самым многочисленным контингентом на соревнованиях, но дети во многом это компенсируют — своим азартом, непосредственностью, бурными эмоциями, и конечно, количеством. Без детей, особенно в единоборствах, любой фестиваль теряет свои краски, живость и естественность. Дети в наших видах — это та основа, на которой строятся не только отдельные виды борьбы, но и фундамент нашего социального общества. Спортивно-боевые единоборства воспитывают в детях необходимые качества и тот гражданский стержень, вокруг которого формируется личность. Если выразиться проще: от детсадовца до призывника или студента большинство занимающихся доходит не расставаясь с единоборствами. Правда, мало кто проносит преданность боевым искусствам через всю жизнь. Это Мастера, и их единицы. Но печать занятий единоборствами остаётся на всю жизнь.

Вернёмся к «Кубку героев». Дети, подростки, юниоры и юноши в кимоно, добоках, борцовских куртках, ушуистских костюмах, а также в кадетской и юнармейской формах практически заполнили всё пространство, равное футбольному полю. Постоянное движение на татами, в проходах, на галереях… Дети, родители, судьи, тренеры, организаторы... Неискушённому взгляду трудно

«с ходу» адекватно воспринять скрытую гармонию и выверенность процесса подобного действа. Однако всё подчинено чёткой логике происходящего. Регламент идёт. Часы тикают. Всё под контролем.

На татами и других площадках проходят поединки и выступления. В зоне разминки идёт подготовка спортсменов, раз за разом оттачивающих свою технику движения для дальнейших побед. На свободном пространстве юнармейцы шлифуют выход знамённой группы, кадеты с карабинами Симонова репетируют «эволюции» — всё кипит, всё движется. Короче, есть на что посмотреть. Особенно, если вы пришли в первый раз.

В определённый момент организаторы по полученному сигналу останавливают соревновательный процесс и начинают формировать пространство и построение участников торжественного открытия. Спортсмены выстраиваются в каре, знамённая группа замерла на старте, организаторы и приглашённые почётные гости выстраиваются в линейку президиума.

И вот, наконец, главный судья турнира Константин Тараканов отдаёт команду на построение, объявляется официальное открытие фестиваля, проходит знамённая группа юнармейцев, звучит гимн. Всё торжественно и волнительно.

Затем коротко, но ярко выступают представители почётных гостей — руководитель содружества ветеранских организаций «За други своя» Валентин Боцвин и генерал ФСБ Андрей Потапов, член регионального штаба ВВПОД «Юнармия».

Indigo

Начинается программа показательных выступлений. Каратисты демонстрируют ката и «бункай», «рукопашники» и «самооборонцы» хлопают друг другом о татами, параллельно освобождая нападающих «злодеев» от ножей, пистолетов и прочего «злодейского» антуража.

Не выдерживает и главный «ВИП», он же председатель оргкомитета — Николай Владимирович Смирнов, предлагая новый формат (я бы сказал —интерактивный) показательных выступлений. Он вызывает из публики молодую маму одного из юных участников и спортивного мужчину. Приглашённые ведут себя непринуждённо и даже весело, не подозревая о том, что с ними станут делать. И тут Николай Владимирович назначает девушку в «жертву», но готовую сопротивляться, а спортивный мужчина, оказавшийся тренером Александром Зубовом, в «негодяя». Зрители и участники заинтересовано гудят.

В течение минуты «участникам» разъясняются их действия. «Жертва» проходит короткий инструктаж, а затем (о, чудо!) эффективно и зрелищно проводит предложенные приёмы на «негодяе». Смирнов не может одновременно держать микрофон и работать с двумя партнёрами. Тут он передаёт микрофон одному из почётных гостей фестиваля, а именно автору этой статьи, и под его ядовитые комментарии продолжает показ приёмов. Доброжелательная и вовлечённая реакция публики (особенно родителей) выливается в смех и гром аплодисментов.

Заканчивается действо словами Смирнова о том, что родителям не вредно поддержать свои чада, стать им ближе, и начать заниматься единоборствами или любой физкультурной активностью.

В общем, открытие прошло зрелищно и бодро. Далее старшие судьи на площадках отдали команды на продолжение турнира и всё опять «завертелось». Снова пришло в движение «море» участников — поединки, полуфиналы и финалы, выступления в финальных «ката», награждения, поздравления, фото на память с соперниками и тренерами. Приятно смотрелся Ван Сян, известный мастер ушу, не выпускающий из рук грамоту за популяризацию боевых искусств и воспитание молодёжи от Комитета поддержки Путина. Кстати, такую же грамоту получили и начальник регионального штаба Юнармии — мастер Александр Ананьев, и главный судья турнира — мастер Константин Тараканов, и его «моторные» помощники — молодые мастера Сергей Богданов и Никита Бебенин. Естественно, её получил и председатель оргкомитета, Заслуженный тренер РФ Николай Смирнов, и его заместитель Александр Снетков. Чуть не забыл — грамоту получил и я.

Всё когда-то кончается. Успешно закончился и «Кубок героев». Хочется надеяться, что он явился репетицией к восстановлению той, большой Олимпиады боевых искусств, по которой так соскучились её поклонники по всему миру. На мой прямой вопрос «когда?!» Смирнов ответил уклончиво, но мне показалось, что это может произойти уже скоро. Скорее бы! ■

НИКОЛАЙ КОРОТАЕВ
Москва, Россия

ШЕСТЬ ФРАГМЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО МОНИТОРИНГА ТРАВМЫ

Вначале немного истории и теории. Физические повреждения и раны (греч. tranma) встречаются значительно реже, чем заболевания. Существовавший в Советском Союзе медицинский статистический учёт однако отводил травмам 2-е место среди причин инвалидности. Травмы делились на бытовые, производственные, дорожно–транспортные, уличные, сельскохозяйственные… Короче — разные. И лишь шестое место в этом печальном списке по частоте зарегистрированных случаев, требующих неотложной помощи, занимали спортивные травмы.

Общая структура травматизма в стране на начало восьмидесятых годов выглядела примерно так:

– ушибы и растяжения — 53,8%
– ранения мягких тканей — 19,5%
– переломы костей — 13,1%
– вывихи — 0.5%
– ожоги — 5,9%
– прочие повреждения — 7,2%

При оказании помощи выделялось 3 этапа:

1. Неотложные меры, проводимые чаще в форме самостоятельной и взаимопомощи.
2. Транспортировка пострадавших.
3. Профессиональная медицинская помощь в амбулаторно–поликлинических или стационарных условиях.

Объём первичной помощи по данным той же статистики включал:

– наложение повязок — 81,7%
– медикаментозную терапию — 15,9%
– иммобилизацию травмированных участков тела — 2,2%
– остановку кровотечений — 0,2%

В случаях тяжёлых травм у пострадавших развивался травматический шок, проявлявшийся нарушениями сознания, дыхания и гемодинамики. В ряде случаев он приводил к осложнениям — токсикозам и психозам.

Травматические токсикозы были связаны с острым расстройством кровообращения из-за повреждений тканей и внутренних органов с сопровождающим их угнетением центральной нервной системы, учащением пульса, частоты дыхания и снижением артериального давления. В кровеносное русло поступали продукты разрушения клеток тканей на фоне происходящих спазмов, парезов и стазов в мелких сосудах. Далее следовало ожидать нарушений свёртываемости крови и возникновения тромбогеморрагических осложнений.

Вероятность тяжёлых травм в спорте значительно меньше, чем в условиях дорожно–транспортных происшествий или на полях боевых действий, и они преимущественно лёгкие. Врач, дежурящий на соревнованиях в оборудованном медпункте, достаточно подготовлен к необходимым мероприятиям первого этапа. Его действия могут существенно повлиять на исход травмы. В процессе оказания помощи он проводит мониторинг — это понятие отличается от простого наблюдения тем, что включает в себя также расследование случившегося и его начальное исправление. В ходе мониторинга врач совершает несколько следующих друг за другом логических операций, отражаемых его поведением, речью и лечебными манипуляциями.

В медицинском мониторинге можно выделить 6 условных фрагментов, в каждом из которых врачу надо дать ответы по меньшей мере на 4 вопроса.

ПЕРВЫЙ ФРАГМЕНТ МОНИТОРИНГА — НАЧАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ ТРАВМЫ
Включает в себя следующие вопросы:

1. Какова угроза жизни?
2. Какие меры помощи первичны?
3. Оказывать помощь самостоятельно или вызывать бригаду поддержки?
4. Сколько времени потребуется для оказания квалифицированной помощи?

Ответы на подобные вопросы желательно давать самому себе, не затратив более 30 секунд. К этому времени нужно уже завершить первичный осмотр и оценку внешних обстоятельств. При столкновении с лёгкими травмами не надо относиться к ним «спустя рукава». Старое правило медицины гласит: «Лёгких травм не бывает. Любая из них, начиная от царапины на кисти до потёртости на ноге, требует максимального внимания и оптимальных оперативных действий».

ВТОРОЙ ФРАГМЕНТ МОНИТОРИНГА — ИЗБРАНИЕ ТАКТИКИ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ
Необходимо ответить на следующие 4 вопроса:

1. Важнее молчание или активное речевое общение с пострадавшим?
2. Что избрать для начального местного лечения — холод или тепло?
3. Прибегать к обезболиванию с помощью массажа или акупунктурных игл?
4. Использовать таблетки или инъекции? Какие?

На эти ответы необходимо отводить не более 1–1,5 минут. Действия в этот период определяются ситуацией и опытом врача.

ТРЕТИЙ ФРАГМЕНТ МОНИТОРИНГА — УТОЧНЕНИЕ ДИАГНОЗА
Вопросы:

1. Какова степень повреждения тканей и биомеханика травмы?
2. Какие меры, асептики и антисептики следует применить?
3. Как меняется характер боли?
4. Какую форму фиксации пострадавшего сегмента тела избрать?

Ответы на данные вопросы нужно получить за 2–3 минуты, одновременно уточнив адекватность психической сферы пострадавшего.

Итак, предварительный диагноз поставлен, пациент «пришёл в себя», необходимые меры первой помощи осуществляются.

ЧЕТВЁРТЫЙ ФРАГМЕНТ МОНИТОРИНГА — СТРАТЕГИЧЕСКОЕ РЕШЕНИЕ

Пациент (в которого к этому времени превращается пострадавший) получает от врача ответы на вопросы:

1. Когда начинать активное движение в повреждённом сегменте тела?
2. Что делать при сохраняющейся боли?
3. На что обратить особое внимание?
4. Когда явиться повторно или к кому обратиться для дальнейшего лечения?

Этот период может затянуться на 5–7 минут, определяясь особенностями травмы и психики пострадавшего.

ПЯТЫЙ ФРАГМЕНТ МОНИТОРИНГА — ВНУТРЕННИЙ АНАЛИЗ ПРОИСШЕДШЕГО

Врач задаёт вопросы самому себе:

1. Точен ли диагноз?
2. Нужны ли дополнительные исследования и какие?
3. Какую тактику восстановительного лечения следует избрать в данном случае?
4. Каков прогноз для полного восстановления?

К этому времени при лёгкой травме и даже травме средней степени тяжести пациент успокаивается и в большинстве случаев готов к продолжению разговора с врачом.

Я допускаю, что случайных травм не бывает. За ними стоит большой состав кармических зависимостей и недоработок. Всё происшедшее — запрограммировано, и на тонком плане происходило раньше, чем в физическом трёхмерном пространстве. Остаётся выявить предшествовавшие ей факторы.

ШЕСТОЙ ФРАГМЕНТ МОНИТОРИНГА — АНАЛИЗ ПРИЧИН ТРАВМЫ

Вместе с пациентом уточняем:

1. Почему так случилась? Какие был предпосылки для возникновения травмы?
2. Внешние или внутренние причины пациент считает главными?
3. Случалось ли с ним подобное ранее и каковы были причины?
4. Какова вероятность повторной травмы и что надо предпринять для её профилактики?

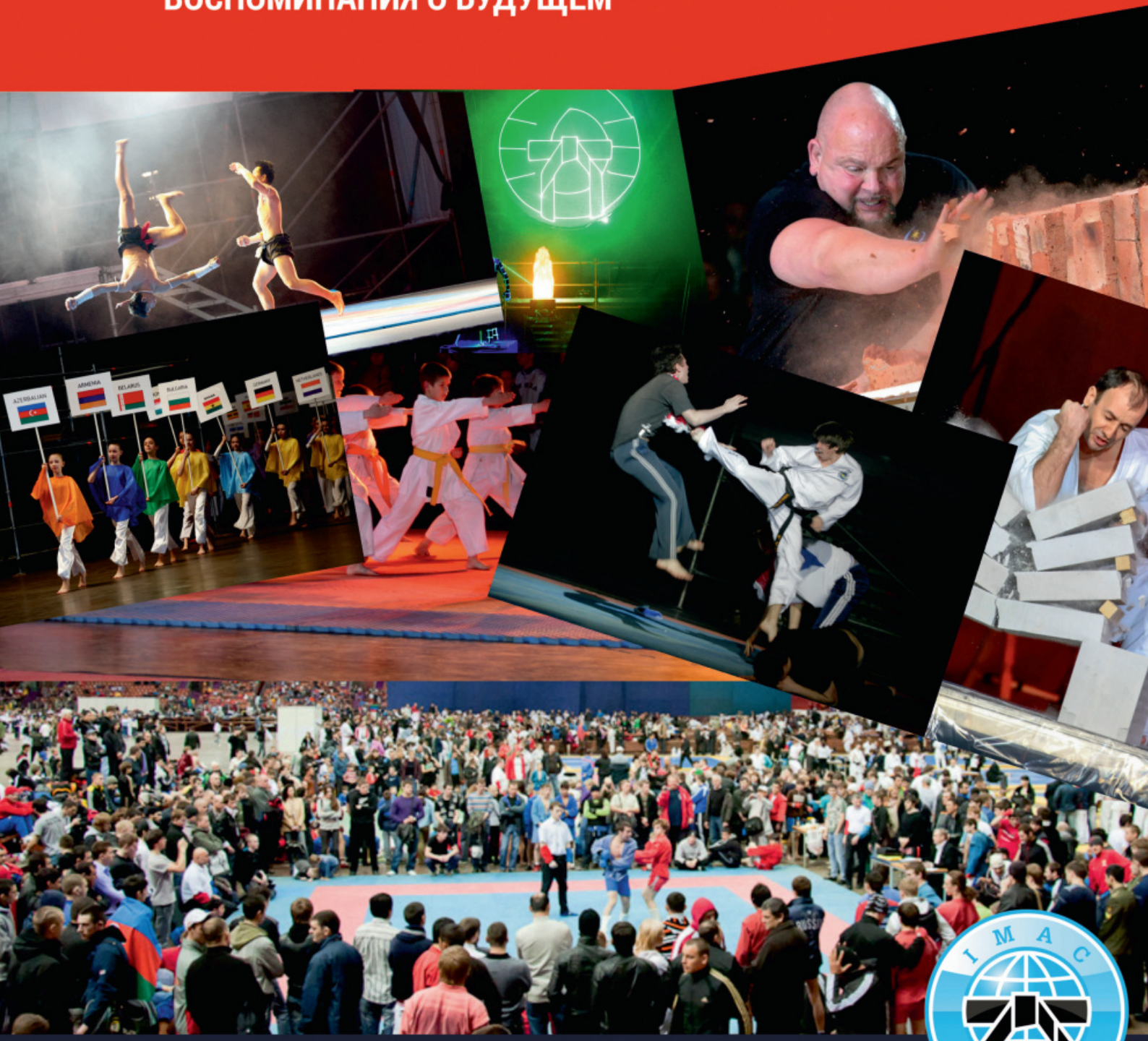
В своей богатой практике на встречи с разного рода травмами мне часто приходилось вести пациентов от момента внезапного повреждения до их полного выздоровления. Также возможности особенно часто предоставлялись во время сопровождения больших цирковых трупп в долгих зарубежных поездках.

Я имел возможность провести сравнительный анализ травматизма в цирковых программах, сопровождавшихся другими врачами «Союзгосцирка» или оставшимся лишь с врачами–ветеринарами. Обыкновенно к 3–5 месяцу гастролей число травм увеличивалось и возникали тяжёлые травмы. Во всех моих программах число травм к концу гастролей сокращалось до минимума и тяжёлых не было. Пожалуй, одной из причин этого следовало назвать внимание к пятому и шестому фрагменту мониторинга, что позволяло и артисту, и врачу совершить «внутреннюю работу на тонком плане».

… Однажды, когда наша цирковая программа гастролировала в Сингапуре, группа артистов–активистов, радеющих за морально–нравственное содержание коллектива (она образовывалась в начале любого длительного турне) сочла нужным поставить перед руководителем поездки М.М. Запашным вопрос о несоответствии врача канонам официальной медицины («не носит белый халат, не ведёт приём в положенном месте, не рекомендует дополнительных исследований у местных светил медицины, ведёт себя слишком вольно, отлучаясь за пределы цирка и общаясь с неизвестными людьми, и так далее»). Запашный сказал: «Тихо! Врач наш делает свой номер, по сложности не уступающий вашему» .Незадолго до этого мы уже прошли с ним разбор пары травм, случившихся у артистов, и даже получили ясные ответы на вопросы всех фрагментов мониторинга.

Действительно, «сложность номера» спортивного врача может определяться не только умением выполнять формальные рекомендации учебных пособий, но и собственным алгоритмом действий, основанном на опыте, интуиции и дополнительных знаниях, приближающихся к миру боевых искусств.

ОЛИМПИАДА БОЕВЫХ ИСКУССТВ
ВОСТОК-ЗАПАД
ВОСПОМИНАНИЯ О БУДУЩЕМ



MARTIAL ARTS OLYMPICS
EAST-WEST OPEN
MEMORIES ABOUT THE FUTURE

История зарождения и развития карате в этой южной республике была совершенно удивительной. Связана она с одним-единственным именем и, по сути, была биографией человека, личность которого можно было бы назвать легендарной. Именно этот человек является основоположником развития карате в Туркменской Советской Социалистической Республике, в нынешнем Туркменистане.

Маметназаров Яшузак Исмаилович — родился 29 августа 1956 года в селе Авчы Туркменской ССР, на берегу реки Амударья. Он был пятнадцатым ребёнком в семье.

Отец Яшузака — ветеран Великой Отечественной войны, орденоносец. Он был образованным человеком, работал техником, дополнительно занимаясь в сельсовете делопроизводством. Обладая добрым нравом был большим правдолюбом, а потому сельчане его очень уважали, но, с другой стороны, побаивались его острого языка. Для них он был человеком, кто оказывал бескорыстную помощь в решении многих организационных вопросов.

Мать его была домохозяйкой, которая растила детей и занималась исключительно ведением домашнего хозяйства, что было довольно типично даже на советском Востоке.

ДЖАХАНГИР ШАХМУРАДОВ
Москва, Россия

УНИКАЛЬНЫЙ И НЕПОВТОРИМЫЙ ПРЕЦЕДЕНТ

Яшузак — достаточно редкое имя, означающее «чтобы долго жил». Имея от рождения склонность к точным наукам Яшузак с самого раннего детства мечтал стать военным лётчиком. Среди сельских жителей русскоговорящих не было, да и преподавание в школе велось только на туркменском языке. Он был единственный, кто самостоятельно, со словарём изучал русский язык.

Учился Яшузак в школе на «отлично», чуть не дотянув до «красного диплома». Очень подвижный, со взрывным характером и харизматичный, он со школьной скамьи начал заниматься в секции национальной борьбы на поясах «Гореш».

После окончания школы в 1973 году он для осуществления своей мечты отправился на Украину, где сумел поступить в Харьковское высшее военное авиационное училище лётчиков им. С.И. Грицевца (ХВВАУЛ). К сожалению, недостаточно хорошее знание русского языка к тому времени не позволило ему пройти шестимесячный испытательный срок обучения. К тому же, неожиданно возникший конфликт с одним из курсантов, заставивший Яшузака вспомнить борьбу «гореш», послужил дополнительной причиной для его отчисления.

Вернувшись на родину Яшузак переехал жить в столицу, в Ашхабад. Здесь он начал готовиться к поступлению в другой институт, уже совершенно другого профиля, усиленно изучать русский язык, читать произведения русских классиков. Но особенно по душе ему были произведения известного киргизского писателя Чингиза Айтматова, многие из которых он прочитал на одном дыхании — «Белый пароход», «Прощай, Гульсары!», «Первый учитель», «Верблюжий глаз», «Пароход мой в красной косынке», «Джамиля»… Здесь же он продолжил и свои занятия борьбой (уже вольного стиля) под руководством заслуженного тренера СССР Казбека Исламовича Беслекоева.

Полученных знаний Яшузаку хватило для того, чтобы в 1974 году поступить в Московский ордена Трудового Красного Знамени институт инженеров землеустройства. Здесь, как и в школе, молодой студент хорошо учился, одновременно продолжая заниматься борьбой, на этот раз классического стиля, дважды становился чемпионом ВУЗа. Но и здесь из-за своего «горячего» характера и возникшего конфликта с тренером Рамилем Мусиным, допустившего оскорбительные вольности, он перестал посещать тренировки.

Несмотря на определённые успехи Яшузак вовсе не планировал посвящать себя спорту — он собирался у себя на родине стать хорошим инженером, заниматься наукой, защитить диссертацию.

В студенческом общежитии института Яшузак жил и дружил со своими сокурсниками — Виталием Паком, Олегом Шином, Валерием Каном и Владимиром Рыбкиным, которые в то время занимались в известной в Москве школе каратэ «СЭН'Э». Из-за образовавшегося вакуума в физических нагрузках он по предложению Олега Шина начал посещать тренировки в его группе.

Другая одежда и техника, атмосфера, правила, формы общения и дисциплина в зале — всё это впечатлило и сделало своё дело. Через два года регулярных занятий Яшузак выдвинулся в лидеры, стал правой рукой Шина, часто проводил занятия в его отсутствие. В период каникул, возвращаясь к себе домой, ни на день не прекращал тренировки, выбрав место для занятий — Дом спорта «Захмет».

Сдать экзамен на «красный пояс» он не успел, так как закончилось время его учёбы в институте. Возможность сдать экзамен предоставилась ему чуть позже, а пока Яшузак был отправлен по распределению в Ашхабад, где должен был отработать три года.

Центральная школа карате, группа Шина, у станции метро Семёновская в Москве, 1975 год.

Тренер национальной сборной. Ашхабад, 1982 год

Трудовую деятельность на месте он начал в сентябре 1979 года в должности младшего научного сотрудника Туркменского НИИ гидротехники и мелиорации. Начал было писать диссертацию, но… встал перед выбором — наука или спорт. Отдав предпочтение в пользу последнего с этого момента он твёрдо решил развивать карате в республике.

С декабря 1979 года он уже приступил к обучению сотрудников МВД Туркменской ССР приёмам рукопашного боя и самозащите. На базе спортивного общества «Динамо» он начал готовить группу офицеров, направляемых для обеспечения общественного порядка на XXII Олимпийских играх 1980 года в Москве.

После чемпионата профсоюзов СССР. Ашхабад, 30 августа 1982 года

После чемпионата СССР. Ашхабад, июнь 1983 года

В тот же период Яшузак открывает в городе первую секцию карате, а вслед за этим, став штатным тренером республиканского ДСО «Захмет» («Труд»), открывает на его базе первый спортивный клуб. В то время вряд ли кто мог представить, что этот щупленький на вид юноша в скором времени станет одним из самых известных туркменских тренеров, секции которого по массовости побьют все местные рекорды посещаемости. Очень скоро клуб стал самым популярными в городе, а занимающихся там молодых парней начали называть «захметовцами». Близкое окружение и ученики Яшузака обращались к нему почтительно — «сэнсэй».

Работа Яшузака на этом поприще, в том числе и в качестве действующего спортсмена, стала приносить плоды, давая впечатляющие результаты: появились победители городских и республиканских соревнований, затем победители и призёры чемпионатов и первенств СССР, ВЦСПС, СКА. Безусловно, приходилось преодолевать массу преград и препятствий, создаваемых местными чиновниками, но правда и победа всегда оставались на его стороне.

Карате-клуб шихана Шахаба. Мешхед, Иран, 1996 год

Яшузак Маметназаров и Виктор Джон-Чарльз — чемпион Великобритании. Лондон, 1998 год.

Не вдаваясь в подробности сложной, но блестящей профессиональной карьеры Яшузака Маметназарова, можно привести для обзора и оценить послужной список его впечатляющих достижений:

- Основатель первой в стране Федерации карате Туркменского Республиканского Совета ДСО «Захмет» («Труд», 1981).
- Основатель Федерации карате-до Туркменистана. Президент Федерации (1981 — 2019).
- Главный тренер национальной сборной команды республики по карате–до (1980 — 2019).
- Чемпион СССР по карате среди профсоюзов (ВЦСПС, Ташкент, 1982).
- Окончил Туркменский государственный институт физической культуры (1987).
- Тренер сборной команды СССР по карате по среднеазиатскому региону (1983).
- Подготовил двукратного чемпиона СССР по карате Сергея Джамиева (Караганда, 1982; Волгоград, 1983), чемпиона международного турнира по карате «Белые росы» Доврана Худайбердиева (Минск, Белоруссия — 1990), победителя первенства юниоров СССР по карате Мурада Овез-Мамедова (Саратов, СССР — 1991), и многих других.
- Создание базисных основ шести новых видов спорта в Туркмении (карате, айкидо, тхэквондо, ушу, хапкидо, кикбоксинг, 1983 — 1989).
- Основатель Федерации восточных единоборств Туркменистана (ФВЕТ, президент — 1989).
- Вице-президент Федерации ушу СССР (Москва, 1989).
- Основатель и президент Ассоциации боевых искусств Туркменистана (карате, ушу, кикбоксинг — 1990).
- Удостоен звания «Заслуженный тренер Туркменской ССР» — за большой вклад в развитие восточных единоборств и подготовку спортсменов высокого класса по карате-до в республике (1990).
- Основатель кафедры боевых искусств в Туркменском государственном институте физической культуры, первый заведующий кафедры (ТГИФК, 1993).
- Основатель и президент Федерации карате-до Туркменистана (1995 — 2019).
- Основатель школы боевых искусств в Туркменистане.
- Член Национального Олимпийского комитета Туркменистана (с 1995 года).
- Член Международной Федерации сётокан карате-до (SKIF, 1999). В лице её президента, мастера Хирокадзу Канадзава, Яшузаку Маметназарову были присвоены 5-й дан, а также титулы Сихан (Shihan) и Кантё (Kancho) как основателю национальной школы карате.
- Организация презентации 20-летнего юбилея карате в Республике Туркменистан (1999).
- Организация процедуры присвоения 8-го дана Международной Федерации сётокан карате-до (SKIF) бывшей (первой) главе государства.
- Член Всемирной Федерации карате (WKF, с 2002 года). В 2021 году присвоен 7-й дан (WKF) и титул «Soke» (глава школы и хранитель традиций боевых искусств).
- Участие в 2007 году в создании документального фильма объединением «Türkmenfilm» о трёх известных туркменских спортивных деятелях: Марате Ниязове (пулевая стрельба), Алтымураде Ораздурдыеве (тяжёлая атлетика), Яшузак Маметназаров (карате).
- Организация присвоения почётного 6-го дана Всемирной Федерации карате бывшей (второй) главе государства (WKF, 2008).
- Удостоен звания «Altyn asyryň hünär ussady» («Мастер профессии Золотого века Туркменистана»), — за весомый вклад в укрепление суверенитета и независимости Туркменистана, в развитие культуры, искусства, науки, образования, за особые заслуги перед государством и народом (2008). До сегодняшнего дня Яшузак Маметназаров первый и единственный обладатель

Международный семинар Канадзавы. Баку, 1999 год

этой государственной награды — аналога государственной награды в СССР «Герой Социалистического труда».

- Присвоение государственной награды — медали «Gaýrat» («Самоотверженность»), — за весомый вклад в укрепление суверенитета и независимости Туркменистана, в развитие культуры, науки, образования и здравоохранения (2009).
- Удостоен звания «Ветеран труда Туркменистана» (2009).
- Начальник отдела спорта Государственного комитета Туркменистана по туризму и спорту (2010).
- Начальник международного и строительного отделов Государственного комитета Туркменистана по спорту (2012).
- Разработка образцов сертификатов и дипломов V Азиатских Игр в закрытых помещениях и по боевым искусствам. Предложение о включении в программу V Азиатских Игр новой дисциплины — туркменской борьбы на поясах «гореш» (2013).
- Начальник отдела по разработке программ Игр по видам спорта Исполнительного комитета по подготовке к V Азиатским Играм в закрытых помещениях и по боевым искусствам (V-AIMAG, 2014).
- Организация совместного с японским фондом и посольством Японии в Туркменистане международного семинара и мастер-класса по карате для национальной сборной команды республики (2016).
- Почётный диплом Министерства молодёжи и спорта Азербайджана и НФКА — за вклад в развитие карате, в честь 40-летия образования карате в СССР (2018).
- Удостоин почётной грамоты от посла Японии в Туркменистане — за многолетний вклад во взаимопонимание и дружбу между Японией и Туркменистаном (2019).
- Пожизненный почётный президент Федерации карате-до Туркменистана — за вклад в развитие национального спорта в течение 40 лет с включением данного статуса в устав Федерации (2019).
- Благодарность министра иностранных дел Японии — за содействие взаимопониманию через боевые искусства и в знак признания вклада в укрепление дружбы между Японией и Туркменистаном (2020).
- Присвоение почётной грамоты от министра спорта и молодёжной политики Туркменистана — за многолетний труд и весомый вклад в спорт, в честь 30-летия независимости Туркменистана (2021).
- Присвоение 7-го дана Всемирной федерации карате (WKF) и титул «Soke» (глава школы и хранитель традиций боевых искусств, 2021).
- Подготовка более пятидесяти руководителей и тренеров национальных федераций страны по боевым искусствам, работающих в разных странах, а также более тридцати тысяч спортсменов, более ста призёров международных турниров, более трёхсот обладателей с 1 по 6 дан (1979 — 2022).

А ещё было много интересных и значимых проектов, реализованных Яшузаком Маметназаровым в области образования, культуры и спорта.

Завершая рассказ об этом удивительном человеке, профессионале, мастере, благодаря которому на благодатной туркменской земле произросло мощное древо национальной школы карате и других видов единоборств, хочется сказать, что его неугомонной душе понадобилось продолжение: стараниями Маметназарова на свет появилось ещё одно его детище — в 2015 году была подготовлена концепция по учреждению и созданию Всемирной федерации гореш (WGF), где он был избран генеральным секретарём. А ещё через пять лет, в 2020 году, до проведения очередного отчётно-выборного Конгресса, Маметназаров был назначен ВРИО президента WGF. ■

ВЛАДИМИР ЕРАШОВ
ст. Старочеркасская, Россия

НО ЛИШЬ ОДНО НАЖАТИЕ...

ЧАСТЬ 13: СУМРАЧНЫЙ ГЕРМАНСКИЙ ГЕНИЙ, ПРОБУЖДЕНИЕ МОНСТРА

Судьбоносные для стрелкового оружия девяностые годы позапрошлого столетия, кроме замены винтовок на более современные (а порой и просто шедевральные конструкции), естественно, так же коснулись и модернизации пистолетов. И как мы с вами уже знаем из предыдущих глав нашего оружейного повествования, ни один из созданных тогда самозарядных пистолетов (даже великолепный «Mauser C96») официально на вооружение так нигде приняты и не были. Все армии стабильно продолжали вооружаться старыми добрыми револьверами, разве что адаптированными под патроны с новым бездымным порохом. И поскольку лидером в «пистолетно–самозарядном» деле, вне всякого сомнения, тогда являлась Австро–Венгерская империя, то именно с неё мы и начнем.

Скажем честно — в области револьверов австрияки тоже сумели всех удивить. Так, ещё в 1870-м году они приняли на вооружение револьвер Леопольда Гассера. Это было оружие замечательное во всех отношениях. Даже Грязный Гарри из одноименного фильм, крушащий всех из своего чудовищного (и, кстати говоря, специально для съёмок изготовленного) Смит–Вессона, и тот обладал оружием более скромных размеров, чем уставной австро-венгерский Гассер образца 1870-го года.

Будучи столь гигантских размеров «Гассер» имел и соответствующий калибр 11,25 мм (или 0,443 дюйма), что, впрочем, для тех времен было нормой. При этом выбор данного калибра объяснялся тем, что согласно замыслам австро-венгерского командования калибр армейского револьвера должен был совпадать с калибром армейского карабина. Таким образом, здесь была налицо такая же ситуация, которая примерно в те же годы сложилась со знаменитым кольтом «Миротворец» и не менее знаменитым «Винчестером образца 1873-го года». Но тогда она сложилась как бы случайно (причём с явной выгодой в сторону «кольта»), а здесь — уже согласно армейскому стратегическому замыслу.

Но вот только «Гассер модели семьдесят» был далеко не «кольтом 73-го года», который сумел к тому времени преодолеть все револьверные «болезни роста» и потому заслуженно прослыл прекрасным оружием на долгие–долгие годы (как минимум, лет на семьдесят). В «Гассере» же всё было как в предыдущих кольтовских моделях, да ещё и с какими-то чисто австрийскими заморочками, призванными вроде бы как повысить надёжность, но на деле просто затрудняющих эксплуатацию оружие. Например, гассеровский боковой шомпол–экстрактор (такой же, как и у «кольта») зачем-то ещё был снабжен фиксирующим винтом, который необходимо сначала было открутить, а потом ещё и закрутить обратно. Вдобавок револьвер имел не цельную открытую раму и, соответственно, откровенно хлипкую конструкцию, от которой все к семидесятым годам уже отказались. И в отличие от «кольта», который был одинарного действия, у «гассера» его «дабл экшен» (то есть, единичное нажатие, позволяющее сразу взвести курок, прокрутить барабан и спустить боёк) требовал усилия от указательного пальца килограммов в двадцать. Понятное дело, что далеко не каждый мог его совершить, что с одной стороны было крайне плохо, а с другой поднимало данный револьвер до статуса «оружия настоящих мужчин», чем настоящие мужчины, особенно балканские горцы, и гордились, вследствие чего «гасссер» для ряда балканских народов вскоре стал таким же неотъемлемым атрибутом национальной одежды, как у нас кинжал при кавказской черкеске.

Ну и как «вишенка на торте» — поскольку стрелять из такого монстра столь мощными патронами было практически невозможно из-за его огромной, сопровождающейся значительным подкидывающим эффектом отдачи (а отказываться от карабинных патронов было нельзя, ибо унификацию боеприпасов никто не отменял), то принятое армейским командованием решение можно считать прямо-таки граничащим с гениальностью. В патронах, предназначенных для револьверов, взяли да и просто-напросто уменьшили заряд пороха, заняв освободившееся в гильзе свободное место бумагой. Искренне не понимаю, как подобное могло улучшить ▸

Револьвер «Гассер» образца 1870-го года

унификацию боеприпасов, но что тем самым была несколько уменьшена отдача, а заодно и скорость с дальностью полёта пули, это бесспорно,

В результате получалось так, что австро–венгерский военнослужащий носил при себе полуторакилограммовое чудище размером сантиметров в сорок исключительно для того, чтобы приложив усилие около 20 килограмм на спусковой крючок выпустить из него малоприцельно (с прицельными приспособлениями там тоже было так себе) шесть пуль калибром 11.25 мм, которые крайне не точно полетят по направлению к цели со скоростью, заданной ослабленной детонацией усечённого порохового заряда, и потому равной всего лишь… 160 метров в секунду. Комментировать данное скоростное достижение не будем, отметив лишь тот факт, что скорость современного пейнтбольного шарика составляет 91 метр в секунду. Но зато какой брутальный вид! Да и вообще, воистину настоящее «оружие для настоящих мужчин!».

Естественно, что «гассер» модернизировался. Сначала он, ещё в эпоху дымного пороха, перешёл на калибр в девять миллиметров, что позволило слегка оптимизировать собственные размеры (заодно приуменьшив и без того невеликие боевые качества), а затем, в 1898-м году он превратился и вовсе в револьвер «Раст–Гассер» с восемью (!?) восьмимиллиметровыми патронами на бездымном порохе.

Безусловно, наличие восьми зарядов это большой плюс в данной системе (которых здесь, с учетом цельной рамки, было всего два). Предполагаем, что вот таким, столь весомым многозарядным аргументом, создатели данного револьвера пытались отмести прочь от австро–венгерской армии все эти многочисленные модели первых самозарядных пистолетов, лидером по которым являлась именно вышеназванная империя. И надо сказать, что в чём-то эти апологеты армейских револьверов были правы, поскольку пока получалось так, что все эти странноватые пистолеты предлагали армии стрелять всего лишь пятью патронами (традиция, идущая от пятизарядной манлихеровской пачки), да ещё и в условиях крайне сомнительной надёжности, а также при полнейшей неясности по эксплуатации, поскольку никакого опыта по этому вопросу ещё никем наработано не было. А тут сразу более чем внушительное количество зарядов (аж восемь против пяти!), причём уложенных не в какую-то там ненадёжную пачку, которую надо ещё снарядить и вставить в пистолетный магазин, а в проверенный временем барабан старого, доброго и достаточно надёжного «гассера». А то, что вкладывать их туда, после выбивать гильзы шомполом наружу при этом придётся тоже старым дедовским способом, через откидное оконце, то это так, мелочи жизни…

Главное, что даже став чуть поменьше размером модернизированный «гассер» сохранил свой брутальный статус «оружия для настоящих мужчин», чем, по большому счёту, и объясняется унаследование им гассеровских «фамильных черт». Например, барабана того же самого нехилого размера (где вследствие уменьшения калибра появилось возможность разместить больше камор), а также эргономики. Вернее, полного отсутствия таковой.

Да что там эргономика, если для усиления неизвестно чего (честно, мы так и не знаем, чего именно) револьверная рукоятка, и без того не особо изогнутая по руке, в модернизированной модели (уже по определению призванной быть улучшенной) была зачем-то ещё больше выпрямлена и теперь находилась почти что под прямым углом к линии прицела!

А между тем дело подходило к началу нового столетия. Столетия, обещавшего стать весьма технически прогрессивным, поскольку в преддверии его (то есть, ещё в конце девятнадцатого века) на улицах городов, среди карет и повозок уже появились первые, пусть пока и неуклюжие, но всё же самостоятельно движущиеся автомобили, а на натянутых белых экранах перед изумлённой публикой развернулось захватывающее дух магическое таинство синематографа. А где-то кто-то уже начал проводить опыты с летательными аппаратами тяжелее воздуха, и даже с каким-то загадочным беспроволочным телеграфом, который впоследствии назовут красивым словом «радио». В общем, прогресс захлёстывал все сферы жизни, а тут допотопные «гассеры» с их чудовищными размерами, да ещё и с прямыми рукоятками…

Все прекрасно понимали, что в области пистолетов вскоре что-то должно измениться, причём изменения эти должны начаться непременно здесь, в Австро–Венгрии, и хотя бы потому, что согласно одному из законов философии количество, рано или поздно, но обязательно должно перейти в качество. Перешло оно и на этот раз, ибо всё возрастающая масса всевозможных самозарядных пистолетов (удачных и не очень), которые были созданы австро–венгерскими оружейниками и методично, день за днём предлагались имперской армии, наконец-то пробила брешь в глухой обороне армейского командования.

Выразилось это в том, что в 1897-м году специальная имперская комиссия провела конкурс с целью отбора пистолетов, рекомендованных для использования их армейскими офицерами. Не для перевооружения ими всей армии (это было бы уже слишком), а для того, чтобы офицер, имея на то соответствующие личные средства (не такие уж и маленькие), мог положить себе в кобуру вместо уже изрядно поднадоевшего уставного «гассера» нечто менее массивное и куда более прогрессивное.

Конкурс выиграли две модели. Это пистолет Манлихера и мало кому известный пистолет Рота–Теодоровича образца 1895-го года. При этом сам Георг Рот не был конструктором–оружейником в полном понимании этого слова, как не был таковым, к примеру, изначально являвшимся владельцем фабрики по пошиву рубашек Оливер Винчестер. Тот шил рубашки, а этот (только не смейтесь) имел фабрику по изготовлению пуговиц, но вовремя сориентировался и очень своевременно переделал её в завод по производству унитарных патронов, оказавшимся один из первых в Европе. С тех пор герр Рот полностью проникся темой стрелкового оружия, небезосновательно восприняв её как весьма прибыльную отрасль бизнеса. Потому свой выигрыш в конкурсе на рекомендованный самозарядный пистолет Георг Рот как истинный бизнесмен воспринял в качестве мощного посыла к дальнейшим свершениям на данном поприще, и потому активно продолжил совершенствование своего короткоствольного детища, заменив своего прежнего партнёра Теодоровича (который именно оружейником и являлся) на другого. В этот раз на Карела Крнка, приходящегося сыном тому самому Крнка, винтовка которого была ранее принята на вооружение в Российской Империи. В результате их совместной работы в 1900-м году был получен патент на пистолет «Рот–…». Нет, не «…Крнка», ибо с такими откровенно труднопроизносимыми (да ещё и славянскими) фамилиями в германском мире рассчитывать на признание было очень затруднительно...

Револьвер «Раст–Гассер» образца 1898-го года

На «Зауэр» (Roth–Sauer), где второе слово, по-немецки краткое и чёткое, обозначала не автора (действительно, зачем он?), а место производства данного изделия. Калибр пистолета был 7.65 мм, и как легко можно догадаться, использовал он патроны исключительно марки «Рот», изготовленные на понятно чьей фабрике, которые, как оно в подобных ситуациях и положено, преподносились как нечто непревзойдённо замечательное, но (что немножко умалчивалось) в данном случае слегка маломощное…

На протяжении семи лет шёл процесс тщательной шлифовки конструкции, и в 1907-м году появилась новая модель «Рот–…», и опять не «Крнка» — на этот раз «Рот–Штейр» (Roth–Steyr). В этом варианте были учтены и исправлены прошлые недоработки (кроме одной, о которой ниже), что и дало возможность создать действительно неплохой и достаточно надёжный пистолет, заряжающийся десятью 8-миллиметровыми патронами ясно какой именно фирмы, причём уже достаточно мощными.

Новый пистолет имел весьма непростую конструкцию на основе вращающегося вокруг своей оси ствола, и это настолько сложно к пониманию, что объяснить столь мудрёный принцип действия мы даже пытаться не будем. Скажем только, что данная модель работала! И настолько успешно, что в том же 1907-м году под названием «Repetierpistole M7» (переводится примерно как «повторяльный пистолет») она была принята на вооружение австро-венгерской кавалерии, потом конной артиллерии, потом… Впрочем, это не столь уж интересно, кто следующим её принял. Здесь важно то, что именно Рот–Штейр образца 1907-го года стал первым в мире автоматическим пистолетом, официально принятым на вооружение армии.

Так что вполне можно сказать, что именно с Карела Крнка (давайте уж восстановим справедливость в отношении талантливого оружейника), творившего и создавшего своё изделие при поддержке предпринимателя Георга Рота, официально и началась эпоха автоматических пистолетов для армии, продолжающаяся по сей день.

Вместе с тем «Repetierpistole M7», обозначив собой великое дело, долго не протянул. Выше мы уже упоминали, что все недочёты при создании «Рота–Штейра» были устранены, кроме разве что одного, но при этом самого главного и принципиально конструктивного, и речь здесь идёт уже даже не про странноватую систему с вращающийся стволом. Пистолет заряжался обоймой, вставляемой сверху! Примерно как «Mauser C96», но обоймой более совершенной и имеющей сверху специальную пластинку для выдавливания патронов (то есть, давить непосредственно на патрон теперь было не нужно), да и снаряжала эта обойма магазин, расположенный, в отличие от «маузера», не перед спусковым крючком, а в рукоятке, что, несомненно, было огромным шагом вперёд и несомненно способствовало улучшению балансировки.

Но способ заряжания пистолетов в рукоять сверху, увы, оказался тупиковым, и продержавшись два–три десятилетия полностью исчез, продемонстрировав свою нежизнеспособность. Хотя (и это необходимо признать) сам подход к размещению магазина в рукоятке был правильным. Впрочем, к этому мы ещё вернемся, а пока о том, как обстояло дело в плане короткоствола в соседствующей с австро–венгерской империей кайзеровской Германии.

Пистолет «Roth–Steyr Repetierpistole M7» образца 1907 года

«Рейхсревольвер» образца 1879-го года

Прежде всего отметим, что кайзеровские немцы, не иначе как в силу сходной германской ментальности, так же, как и близкородственные им австрияки, изначально тоже имели свой особый взгляд на эргономику, основанный на природной тяге к рационализаторству (в том смысле, что всё по порядку и без излишеств) и уж очень специфическом понимании прекрасного. Для того, чтобы с данным утверждением согласиться, достаточно взглянуть на официально состоящий тогда на вооружении германской империи «Рейхсревольвер М-1879».

Отметим, что револьвер этот был замечательным во многих отношениях. Стрелял он патронами калибра 10,6 мм, считающихся как бы германскими, но при этом являющихся полнейшими аналогами знаменитого смит–вессоновского «0.44 Russian». Данный факт бравые прусские вояки не особо афишировали, потому как, во-первых, этот смит–вессонновский патрон был явно не с их родной «фатерляндии», а во-вторых, вдобавок ко всему был ещё и «рашен» (тот самый, разработанный русским офицером Горловым), и эти обстоятельства идеологам построенного Бисмарком рейха почему-то сильно не нравились.

Самой же главной отличительной особенностью этой рейхсревольверной конструкции был… предохранитель. И это при том, что револьвер был самого обычного одиночного действия, где стрелку для выстрела пальцем нужно было сначала отвести назад курок, а потом нажать на спусковой крючок, что уже, само по себе, случайный выстрел исключало по определению, тем не менее, предохранитель на нём всё равно присутствовал! И работал он в условиях (что более чем странно) невзведённого курка. Нам трудно судить, но может в замыслах создателей, в тот момент, когда курок не взведён, теоретически допускалось его случайное взведение, например, при зацепе за одежду с последующим рывком (учитывая изрядную тугость взведения — при очень крепком зацепе, достаточно прочной одежде и при очень сильном рывке). После чего предполагалось, что если случайно взведенный «рейхсревольвер» случайно будет уронен на жёсткую поверхность, то от удара, вполне возможно, он и произведёт несанкционированный выстрел.

Подобное может и было возможным (хотя револьверы всего мира спокойно обходились без предохранителей), но теперь напрочь исключалось, ибо благодаря включенному предохранителю взвести курок не то что случайно зацепившись за одежду, но и обычным способом, в «рейхсревольвере» было абсолютно не реально. Ну, и в довершении «предохранительной темы» отметим, что для того, чтобы оружие было приведено в боевое положение (вернее, в положение, когда его можно будет в таковое привести, взведя для этого курок), предохранитель необходимо было… нет, не опустить к низу лёгким и естественным движением большого пальца, как это принято во всем мире, а поднять к верху и с немалым усилием.

В общем, какая–никакая, а уникальность, ибо «рейхсревольвер» являлся единственным в мире револьвером с предохранителем, потому как во всех иных системах с патронами во вращающихся барабанах надёжность считалась вполне достаточной уже из-за того, что они являлись именно револьверами, и потому дополнительно снабжать их предохранителями никто не додумывался.

Заряжался же «рейхсревольвер» через боковую дверцу и разряжался, соответственно, через неё же, но вот только бокового шомпола–экстрактора при этом, согласно немецкой конструкторской задумке, в нём предусмотрено не было. Свои соображения на вопрос, почему

он отсутствовал, мы выскажем ниже. Пока же отметим, что конструкторы столь необычного оружия, не сочтя необходимым оборудовать его экстрагирующим устройством, поместили предназначенный для этого шомпол… в кобуру. То есть, отстреляв барабан стрелок должен был достать шомпол из специального пенальчика в кобуре и с его помощью быстренько повытаскивать все гильзы. А если шомпол в горячке боя вдруг оказывался утерянным, то согласно замыслам создателей «рейхсревольвера» можно было оперативно провести неполную разборку оружия с целью извлечения оси барабана и уже потом её использовать в качестве экстрактора. Ну, а если уж потеряется и она, то… Впрочем, не зря «рейхсревольвер» имел столь внушительные размеры, а также конфигурацию, подходящую для добротного холодного оружия ударно–дробящего типа…

Да и вообще, возвращаясь к конфигурации, можно отметить, что своим обликом эта созданная в 1879-м году револьверная модель явно несла в себе эстетику пистолетов… восемнадцатого столетия. Примерно такие же по своему силуэту пистолеты (естественно, что без барабанов) находились в седельных кобурах-ольстерах у кавалеристов Фридриха Великого, чему его последователи, как можно предположить (ибо ничем рациональным сие не объясняется), внешне и последовали. Также смеем высказать догадку, что примерно по таким же соображением не был предусмотрен и боковой шомпол–экстрактор, ибо наличие на стволе столь технологичного механизма напрочь сбивало овеянную романтикой эстетику эпохи постсредневековья. Кстати, и ободок на конце дула, как у средневекового ствола, тоже оттуда.

Словом, оружие замечательное во всех отношениях, и, к примеру, со «смит–вессоном» русской модели, которой в те годы была вооружена вся российская армия, просто несопоставимое. Примерно, как берданка по сравнению с карабином Симонова.

А в 1883-м году (за год до изобретения бездымного пороха) немецкие оружейники решили модернизировать свой «рейхсревольвер», сделав его более (по их мнению) современным. По большому счёту, в новом варианте ничего такого уж кардинального, по сравнению с предыдущей моделью, содеяно не было. Револьвер был слегка укорочен и чуть уменьшена рукоятка, всё остальное (включая предохранитель и шомпол в кобуре) осталось без изменений. Если модель 1879-го года представляла собой откровенно плохое, но зато обладающее неповторимым брутальным обликом оружие, то теперь, после развеивания эстетики восемнадцатого века, модель 1883-го года стала просто плохим револьвером, с чем она и вошла в историю вооружений.

Вдобавок ещё дата создания. Так уж получилось, что всё это произошло в аккурат за год до начала эпохи бездымного пороха, вследствие чего «Рейхсревольвер» образца 1883-го года так и продолжал весь свой, не особо славный, боевой путь выпускать достаточно увесистые пули калибра 10.6 мм с помощью маломощного и уже откровенно устаревшего дымного пороха. Да при этом выпускать ещё и не очень метко, потому как хорошо прицелиться из него было затруднительно, а удержать в руке от подпрыгивания с проскальзыванием в ладони и вовсе невозможно.

Рейхсревольвер образца 1883-го года

Пистолет Борхардта образца 1893-го года

А век, между тем наступал двадцатый, и с этим было необходимо считаться. И вот «сумрачный германский гений» (очень удачное, хотя и пугающее определение классика) начал пробуждаться, причём в области короткоствольного оружия первые признаки его пробуждения были отмечены еще в 1893-м году. Но обо всем по порядку.

В нашей предыдущей статье мы рассказали о появлении пистолета Борхардта, внешне (несмотря на брутальность) откровенно нелепого и при этом устрашающе беспощадного, как секира смерти в руках безжалостного тевтона эпохи «варварских королевств». При этом мы отметили, что «шедевром подобное назвать, даже несмотря на наличие вполне удобоваримых тактико–технических характеристик, было откровенно невозможно, но вот о том, к чему это всё привело (а привело оно именно к шедевру), мы расскажем уже в следующем главе нашего оружейного повествования», так что теперь мы просто выполняем данное ранее обещание.

Необходимо отметить, что Хуго Борхардт, будучи этническим немцем, немалую часть своей производственной деятельности провёл в США, где ему довелось плодотворно потрудиться на ведущих оружейных фирмах североамериканского континента (был у «Кольта», «Ремингтона», «Шарпса» и «Винчестера») где талантливый инженер–механик смог набраться воистину бесценного опыта. Например, одно время поработать с Джеймсом Пэрисом Ли (тем самым!) и проникнуться его идеей съёмного магазина. Занимался же Борхардт там как винтовками, так и револьверами, достигнув на этом поприще очень даже неплохого продвижения. Трудно поверить, но ещё в далёком 1876-м году он получил патент на револьвер с откидывающимся в сторону барабаном, с одновременной экстракцией всех гильз. Отметим, что так теперь работают практически все современные револьверные системы, но тогда, всего лишь через три года после триумфального появления знаменитого «сингл–экшн миротворца» с его поодиночным, осуществляемым посредством шомпола–экстрактора и крайне муторным выпихиванием стрелянных гильз, это изобретение так и осталось невостребованным (что вполне естественно — не отзывать же было из армии все кольты М-1873 на переделку).

Тем не менее, имевший американское гражданство мистер Борхардт всё же покинул США и переехал в Европу, очутившись сначала в Австро–Венгрии, где он попал под влияние захлестнувшей как раз в это время весь имперский оружейный мир волны первых самозарядных пистолетов. Потом он, видимо вспомнив о своих немецких корнях, очутился на работе в германской оружейной фирме «Людвиг Лёве», и очевидно находясь ещё на той самой «австро–венгерской волне» в 1893-м году тихо так и незаметненько получил патент на весьма необычный пистолет совершенно иной конструкции, принципиально отличающейся от всего того, что до сих пор было создано в области самозаряжающего короткоствола.

Напомним, что именно в это время большинство «первопроходцев-самозарядчиков», будучи верными родной для них австро–венгерской традиции, как раз вовсю приспосабливали к своим создаваемым пистолетам пятизарядные пачки а-ля «манлихер», а вот герр Борхардт этой традиции изменил. Вместо этого он сделал собственную пачку патронов ёмкостью в восемь (а не пять!) штук, да ещё и снабдил её пружиной, выталкивающей эти патроны наверх, тем самым превратив свою пачечную конструкцию в магазин, причём магазин съёмный!

Пистолет Борхардта образца 1893-го года

И без всякого сомнения здесь сказалось влияние идеи Пэриса Ли, но только уже творчески развитой в пистолетном направлении.

Ну, а самое главное, так это то, что при этом бывший американский, а ныне немецкий изобретатель весьма рационально рассудил, что размещать подобный магазин лучше всего не спереди перед спусковой скобой (как это вскоре сделает Маузер), и уж тем более не поверх неё (как тогда делало большинство), а исключительно сзади — то бишь, в рукоятке, благо она внутри себя ничем таким особым не занята. Заметьте — концепция заряжания рукояти была официально оформлена Борхардтом ещё за два года до появления австрийского пистолета Рота–Теодоровича образца 1895-го года, и в отличие от «австрияка» предполагала заряжание снизу, а не сверху. То есть, именно так, как оно по настоящее время и существует!

Будучи, как бы сейчас сказали, «фанатом» от механики, Хуго Борхардт не ограничился одним лишь патентированием своих замыслов и сумел успешно воплотить их в жизнь. И хотя внешне вышло корявенько (ибо с эргономикой, а тем более с дизайном герр Борхардт явно не заморачивался), но вместе с тем весьма даже работоспособно! При этом саму идею запирания ствола Хуго Борхардт позаимствовал у пулемёта Хайрема Максима, справедливо сочтя его кривошипно–шатунный механизм наиболее надёжным из всех доступных вариантов. В результате получилось нечто, действительно, чисто по-немецки надёжное, да ещё настолько брутальное и насквозь пропитанное духом имперского «дойче дизайнен», что лишь при одном взгляде на него уже сам по себе он внушал уважение и заставлял призадуматься о безжалостной мощи германской военной машины, а заодно ещё и пробуждал в подсознании какие-то тревожные ассоциации с секирами древних тевтонов, что тоже оптимизму относительно немецкого человеколюбия никак не способствовало. И при этом оно стреляло! Стреляло не только исправно, поскольку кривошипно–шатунный механизм это очень и очень надёжно, но ещё и быстро, потому как заменить магазин в рукоятке, а затем передернуть затвор оказалось буквально делом нескольких секунд, чего до сей поры никогда и нигде не было. Но это были главные достоинства модели Борхардта, поскольку всё остальное упиралось в крайне сложную конструкцию, где любая поломка могла ремонтироваться только в заводских условиях, и чрезмерную массивность, напрочь исключающую использование данного пистолета в военных целях (которая и являлось затаённой мечтой всех изобретателей оружия).

Вместе с тем (с точки зрения Хуго Борхардта, являвшегося фанатом «чистой» науки и потому наслаждавшегося в своем изделии торжеством физики и механики)

в пистолете всё было почти что идеально и уж, во всяком случае, в никакой переделке никак не нуждалось. Мол, покупают его всякие путешественники, охотники и правоохранители (а заодно и бандиты), ну и слава Богу! Многие дальновидные люди понимали, что «Borchardt C93» не столько самостоятельное оружие, сколько прототип оружия будущего. Прототип чего-то такого, чему будет суждено стать по-настоящему великим.

Понял сие и некто Георг Люгер, подвизавшийся в компании Лёве кем-то наподобие коммерческого испытателя оружия, задачей которого было убеждать клиентов в преимуществе производимой фирмой продукции непосредственно в процессе стрельбы, совершаемой им с упором на собственный офицерский опыт. Но вот о том, что офицерский опыт исчерпывался тем, что его, при весьма туманных обстоятельствах, через несколько лет службы разжаловали из невеликого чина лейтенанта, Георг Люгер предпочитал не распространяться.

Нужно сказать, что это была весьма неординарная и разносторонняя личность, схватывающая всё на лету. Например, не будучи ни изобретателем–оружейником, ни даже простым технарём–чертёжником, и уж точно не являясь спонсирующим изготовление какого-либо оружия состоятельным человеком, этот герр отставной лейтенант, тем не менее, чётко уловил, что настоящим изобретателем–оружейником будет считаться только тот, чьё имя будет фигурировать в патенте. После чего преуспел по патентному направлению деятельности настолько, что даже получил от руководства компании эксклюзивное право, ради производственной необходимости, оперативно патентовать всё на своё имя с последующей неспешной передачей (за роялти) прав фирме, чем он успешно и не бескорыстно для себя охотно воспользовался. К примеру, Люгер преуспел при создании знаменитого маузеровского «гевера» — при активном сотрудничестве с Паулем Маузером (фирма которого к тому времени тоже вошла в концерн «Лёве») патенты на некоторые винтовочные узлы каким-то странным образом оказались оформленными на имя отставного лейтенанта. И как поговаривают «злые языки», именно это подтолкнуло и без того безмерно купающегося в лучах славы всемирно известного Пауля Маузера воспользоваться своим «админресурсом», дабы присвоить пистолетной модели 1896-го года своё собственное имя, чего он раньше не особенно-то и желал, потому как разработали «Mauser C96», по большому счёту, пусть и под его непосредственным руководством, но всё же не он, а совсем другие люди.

Не отягощённый излишними моральными предрассудками Георг Людвиг был ещё тем дельцом, и потому всегда зорко высматривал вокруг, чем бы таким можно было поживиться. А тут в 1897-м году возьми да и подоспей конкурс на самозарядный пистолет для (швейцарской армии. В финал конкурса вышли две модели — за год до того изобретённый «Mauser C96» и успевший себя уже неплохо зарекомендовать «Borchardt C93». Естественно, что оба эти варианта объективно имели ряд недоработок, категорически не устраивающих военных (габариты, вес и прочее), что, в свою очередь, предоставляло генералитету право справедливо потребовать их устранения перед тем, как в солидном качестве уже уставного оружия гордо вложить удовлетворяющие их требованиям пистолеты в армейские офицерские кобуры. Пусть и в швейцарские (читай, немногочисленные).

Пауль Маузер от данного предложения небрежно отмахнулся, мол, «не царское это дело», а Хуго Борхардт тот и вовсе, искренне полагая с точки зрения механики своё творение почти что идеальным, на всякие там замечания людей в мундирах предпочитал внимания вообще не обращать. Всё это зорко подметил бравый отставной лейтенант Люгер, бодро вызвавшись выполнить задачу швейцарского командования по доработке одного из вышедших в финал конкурса пистолетов. Естественно, что не «маузера», поскольку от влиятельного человека, чьё имя носил этот пистолет, и который с высоты своего заслуженного величия и без того уже косо поглядывал на все эти люгеровские делишки, отставному лейтенанту можно было запросто, что называется, «огрести по полной». Другое дело «борхардт», поскольку его создатель к тому времени вдоволь в сфере вооружений насытился торжеством горячо любимой им науки (ради чего он, по большому счёту, и работал), и теперь, идя в ногу со временем, начал активно переключаться на бурно развивающуюся электрическую промышленность, необратимо утрачивая при этом былой интерес к оружию.

И надо отдать должное Георгу Люгеру — никак не являясь инженером–конструктором, он всё-таки смог организовать творческий коллектив из талантливых технарей, сумевших великолепно переработать огромный и неуклюжий «Borchardt C93» именно так, как этого хотелось бы видеть военным людям, чаяния которых Люгером были чутко уловлены, а главное — грамотно им сформулированы до уровня всем понятной технической задачи.

Началось же всё, как оно, собственно, всегда и везде в мире вооружений ведётся со смены патрона, но только в этом конкретном случае перемена боеприпаса оказалась оправданной! Оставив тот же калибр в 7.65 мм и популярную на тот момент для пистолетных гильз бутылочную форму, Люгер просто укоротил патрон на четыре миллиметра, компенсировав при этом уменьшение порохового заряда повышением мощности используемого в нём пороха и тем самым не допустил ослабления выстрела. В свою очередь, уменьшенный патрон позволил создать не такой широкий, как у «борхардта», магазин, освободив некоторое рабочее пространство в рукоятке, что оказалось крайне важным, потому как именно там теперь и размещалась та самая злосчастная возвратная пружина, которая в «Borchardt C93», находясь позади рукояти, вносила значительный дисбаланс в конструкцию, а также откровенно уродовала её, делая чрезвычайно громоздкой, да ещё и внешне похожей на какую-то, явно противоречащую облику автоматического оружия средневековую секиру.

Ну и самое главное заключается в том, что в результате инициированного Георгом Люгером процесса получился первый в мире пистолет (не револьвер), с которым было уместно соотнести современное слово «эргономика», ибо то, что под его руководством сотворили для швейцарцев, было просто потрясающе эргономичным. Причём эргономичным в полном понимании этого слова!

Смею предположить, что не последнюю роль у создателей нового пистолета сыграло подсознательное стремление как бы реабилитироваться в глазах заказчиков, дабы компенсировать отсутствие эргономики как таковой, пусть и в механически добротном, но при этом откровенно нелепом и крайне неудобном для использования прототипе имени Борхардта. Потому в видоизменённом

«борхардте» рукоятка, мало того, что была почти что анатомическая из-за своей плавной, как будто «надутой» под пальцы, формы — она ещё и имела наклон в 120 градусов, тем самым полностью соответствуя естественному наклону сжатого кулака с разжатым указательным пальцем, вследствие чего поднятие пистолета до уровня глаз всегда соответствовало линии прицеливания, и потому не требовало никаких дополнительных кистевых наклонов в запястье. Про этот пистолет даже существовала такая поговорка, что взять его в руку было также приятно, как натянуть перчатку — настолько он соответствовал человеческой кисти анатомически, создавая с рукой единую органичную систему.

Как известно, за всё и всегда нужно платить. Подобный наклон рукояти, несмотря на свой безусловный эргономический плюс, в пистолетном деле всё-таки не прижился (был ещё только у финской «лахти», а дальше лишь на специализированных и спортивных моделях). И знаете почему? А потому что достигался он за счёт размещения патронов в магазине тоже под соответствующим углом. Вроде бы пустяк, но только пружина–подаватель для этого требовалась очень мощная, и мощная настолько, что самостоятельно, без вспомогательного устройства, пальцами больше трёх патронов продавить в магазин было весьма затруднительно.

Тем не менее, швейцарцы встретили предложенную Люгером модель, почти что без нареканий (так, мелкие замечания), после чего она официально была принята на вооружение швейцарской армии и полиции под названием «Ordonnanzpistole 1900». Кстати, это весьма даже интересное и, можно сказать, заглядывающее в будущее название, потому как в переводе с немецкого по смыслу оно означает «пистолет–пулемёт». И это всё ещё в том далёком, не отряхнувшем с себя романтическую пыль девятнадцатого столетия, 1900-м году!

Название «пистолет–пулемет» в мире вооружений прижилось, со временем став наименованием целого класса автоматического оружия, а вот за пистолетом, созданным под руководством Георга Люгера, оно никак не закрепилось. Да и нам этот пистолет известен сразу под тремя именами, одно из которых заведомо неправильное.

Так уж получилось, что мы, мальчишки далёких семидесятых, по незнанию, называли этот пистолет «вальтером» хотя он таковым, отнюдь, не являлся. Повелось же это у нас от мальчишеского поколения войны Великой Отечественной. Наши отцы, в те времена будучи лихими пацанами, отважно рыскали в донских степях по полям сражений, разыскивая не автоматы или винтовки, ибо их взрослые у них сразу же отбирали (и правильно делали!), а именно «вальтеры», как тогда неправильно назывались те самые, созданные ещё на рубеже столетий Георгом Люгером пистолеты.

Но это было уже потом, в конце далеко не славного боевого пути этого пистолета, ибо служили эти «псевдовальтеры» явно не тем, кому нужно. В начале своего существования они некоторое время именовались «борхардт–люгеры», потом (как и следовало ожидать) «борхардты» из названия куда-то незаметненько улетучились, а вот «люгеры» почему-то остались, правда в сочетании с красивым и загадочным словом «парабеллум», образуя словосочетание «Luger Parabellum». Помните из «Двенадцати стульев»: «…завтра на конспиративной квартире нас ждет засада, придется отстреливаться…

Пистолет «Luger Parabellum»

я дам вам парабеллум…»? И это тоже о нём, о детище Георга Люгера. Дело в том, что девизом той самой корпорации, в рамках и за счёт ресурсов которой (что крайне важно) предприимчивый отставной лейтенант создал этот весьма удачный пистолет, являлось пронизанное патетикой античное изречение «Хочешь мира, готовься к войне» — на латыни оно звучит как «Si vis pacem, para bellum». При этом кайзеровская почта Германии для своих особо почётных пользователей имела кодовые обозначения абонентов, (которые были в чём-то сродни современным доменным именам), позволяющие заменять ими написание полного адреса. То есть, вместо длинного почтового адреса (земля, город, штрассе, номер дома и прочего) достаточно было указывать всего лишь одно кодовое обозначение, и почтальон, зная местонахождение адресата, исправно доставлял корреспонденцию именно туда, куда нужно. Это считалось престижным, стоило немалых денег, и было далеко не у каждого. Для оружейной же корпорации, в которой работал Люгер, таковым кодовым обозначением являлось вычлененное из её девиза слово «парабеллум» (parabellum). А поскольку слово с точки зрения фоносемантики весьма благозвучно, по-философски глубокомысленно, да и вообще приятно во всех отношениях, то вскоре «парабеллум» стал присоединяться ко всем значимым изделиям фирмы. Так и родился поначалу «Pistole Parabellum P.08», вскоре плавно трансформировавшийся в «Luger P08 Parabellum», что, впрочем, было вполне естественно, потому как столь напористый человек как Люгер просто обязан был изыскать возможность поменять слово «пистол» на своё имя, что он и сделал.

Ну, а дальше всё пошло именно так, как оно всегда и происходит при двойных названиях. Так уж устроена жизнь, что официальными двойными именами на практике редко кто называет, всегда предпочитая из предоставленных имён сделать для себя собственный выбор в соответствии с личными предпочтениями (искренне удивляюсь, почему столь простую истину до сих пор многие так и не усвоили, упорно всякими двойными названиями размывая в массовом сознании результаты своего же труда). Вот и здесь европейцы предпочли красивое, так и веющее античной европейской историей слово «парабеллум», а американцы (кстати, одно время даже рассматривающие этот пистолет для принятия на вооружение) полюбили короткое и как бы органично вписывающийся в «ковбойский» лексикон американизированное слово «люгер».

Хорошо зарекомендовав себя в Швейцарии «парабеллум» вскоре стал активно скупаться для частного пользования, успешно конкурируя с «Mauser C96», благодаря гораздо более удобной схеме заряжания, а также из-за своего вполне адекватного размера. И всем становилось понятным, что раз уж германская военная машина смогла создать столь удачный, по сути, пистолет будущего, то находящийся пока у неё на вооружении архаичный «рейхсревольвер» уже явно доживает свои последние дни.

И вот здесь не лишним будет напомнить, что всё это происходило сразу же после принятия для немецкой армии «гевера М-98», являвшегося в те годы (впрочем, как и в последующие сорок с лишним лет) самой лучшей винтовкой мира. Так что самый лучший пистолет, каковым уверенно становился непрестанно модернизирующийся «парабеллум» (увеличение калибра, замена пластинчатой пружины на витую и прочее), явно призван был составить с «гевером» великолепный альянс настоящих шедевров стрелкового оружия. Причём оружия, которое шло на вооружение армии агрессивной империи, алчные взгляды которой традиционно были устремлены в нашем с вами восточно–славянском направлении...

В общем, «пробуждение германского сумрачного гения» шло полным ходом, и оно вскоре «породило монстра» (а это уже хоть и от меня, но тоже верно). В полной мере это «монструозное пробуждение» произойдёт уже на втором десятилетии двадцатого века. Века для моей страны и для моего народа самого печального, вследствие чего несильно мною любимого, и потому воспринимаемого не столько как история, сколько как современность. Современность достаточно трагическая, и от того вдохновения по её историческому описанию никак не навевающая. Ну, а раз оно так, то напомнив о том, что исторический экскурс в эволюцию огнестрельного оружия был нами совершен исключительно с целью большего понимания сути боевых искусств, льстим себя надеждой, что с поставленной задачей мы достойно справились. И что теперь эволюционный путь развития огнестрельного ручного оружия, от примитивной аркебузы до чуда технологической мысли, каковым по праву считался «Маузер 98», всем тем, кто следил за публикациями нашего журнала, в целом понятен. Равно как понятно и то, что этот путь, будучи обусловленным достижениями научно-технического прогресса, всегда шёл с ним «в ногу», и от того был достаточно чётко выстроенным, при этом саму суть этой «выстроенности» мы, в меру своих скромных познаний, для вас изложили достаточно подробно и без ненужных отвлечений, а также максимально аргументированно.

Честь имею! И всем привет с берегов благословенного Тихого Дона. ■

P.S. Иллюстрации изготовлены с применением нейросетевых технологий нейро-комбат-студией «ПерначЪ».

ИСТОРИЯ КИКБОКСИНГА

ЧАСТЬ 3. ГОЛЛАНДСКИЙ КИКБОКСИНГ, ЛЕТУЧИЕ ГОЛЛАНДЦЫ

КОНСТАНТИН БЕЛЫЙ
Москва, Россия

Примечание: транскрипции голландских имен и фамилий даны в наиболее распространенном варианте, что не всегда соответствует нормам транскрипции с голландского языка. В связи с этим при первом появлении указывается англоязычное написание, иногда правильный перевод.

Фактически не будучи родоначальниками кикбоксинга американцы внесли неоценимый вклад в развитие и популяризацию молодого вида спорта. К концу 70-х преимущество американских кикбоксёров в рамках созданных в Америке и доминирующих на тот момент правил фулл-контакта было неоспоримым. Но как показывает жизнь, в мире нет ничего постоянного. Рывок в развитии единоборств был настолько стремителен, что за десять неполных лет расклад сил в мировом кикбоксинге изменился до неузнаваемости. Голландия — небольшая страна, известная своими победными традициями в конькобежном спорте, футболе и плавании, — заявила о себе как о новом лидере мирового кикбоксинга. И свергнуть Голландию с этого пьедестала никто не смог до настоящего времени.

РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ

В 1974 году, вскоре после создания в США Профессиональной Ассоциации Карате (PKA), ставшей на ближайшее десятилетие крупнейшим американским промоушеном в области фулл-контакт карате и кикбоксинга, лучшие американские бойцы совершили несколько туров в Европу для встреч с европейскими бойцами. Команда Эда Паркера и Джорджа Уайта, в составе которой среди прочих были Бенни Уркидез и Рон Марчини, выступила в Англии и Бельгии, и убедительно победила.

Другая команда — отца американского кикбоксинга и сооснователя PKA Майка Андерсона, — с такими лидерами, как Джо Льюис и Джефф Смит, поехала в Голландию. Сначала в Роттердаме они разгромили команду, составленную на базе бойцов популярного тогда в этой стране таэквондо. Ну, а вскоре, в рамках вечера, проводившегося в самом центре Амстердама, в отеле «Краснопольский», была повержена команда, составленная из бойцов, вышедших, преимущественно, из кёкусинкай. Результат был аналогичный: американцы победили с общим счетом 25:1.

Преимущество американских бойцов (термина «кикбоксер» ещё не существовало) было тотальным. Казалось, что на преодоление пропасти в классе потребуются десятилетия. Но спустя всего пять — семь лет американцы, приезжавшие в Голландию для участия в боях, с удивлением стали осознавать, что поражения становятся всё более привычными. В начале 80-х практически все не побеждённые у себя в Америке многократные чемпионы (такие, как Говард Джексон, Ларри МакФадден, Джонни Монкайо, Блинки Родригез, Ларри Николс, Эрнест Симмонс и другие) были либо нокаутированы, либо, как говорится, деклассированны новым поколением голландских кикбоксёров, выступавших по непривычным для американцев правилам — с использованием лоу-киков и ударов коленями. Единственным американским бойцом, победившим в тот период своего голландского противника, известного бойца Айвана Шпранга (Iwan Sprang), был Бенни Уркидез. Дело в том, что Уркидез,

имея контракт с плотно контактирующей с японцами организацией WKA, проводившей ивенты преимущественно в Азии (в Тайланде и Японии), был единственным американским бойцом, хорошо знакомым с правилами «восточного» кикбоксинга, допускавшего лоу-кики и подсечки. В то же самое время, по «своим» правилам фулл-контакта американцы были по прежнему недосягаемы. Так, например, двадцатикратный чемпион мира канадец Жан-Ив Терио (Jean-Ives Theriault) в середине 80-х дважды по очкам победил в двенадцатираундовых боях «Мистера совершенство» Эрнесто Хуста (Ernesto Hoost, Эрнесто Хост).

Причина такого удивительного результата, скорее всего, состоит в том, что голландцы не стали играть на поле своих обидчиков, стремясь их «догнать и перегнать». Они начали искать свой путь, накапливая, во многом уникальный, опыт. И этот опыт базировался, как ни странным это покажется, вновь на традициях и знаниях родоначальников кикбоксинга, и даже ещё шире — контактных видов спортивных единоборств — японцев.

КАРАТЕ В ГОЛЛАНДИИ: ЙОН БЛЮМИНГ

О том, что вопреки распространённому мнению именно Япония была родоначальником кикбоксинга, явившая его миру в середине 60-х годов, мы уже подробно рассказывали. Более того — кикбоксинг в Японии стал очень популярен уже в 70-е годы. Но вот в 80-е популярность кикбоксинга там заметно упала. И для мира в целом этот феномен остался не слишком заметным. Ирония судьбы состоит в том, что по-настоящему мир узнал о японском кикбоксинге только когда тот, совершив полный круг, благодаря голландским бойцам вторично завоевал Японию — в формате К-1.

Но этому предшествовал весьма долгий путь. И говоря о нём нельзя обойти имя Йона Блюминга (Johannes (Jon) Cornelius Bluming, Йон Блюминг, часто неправильно пишут «Джон») — основателя кёкусинкай в Голландии и Европе, обладателя десятых данов по кёкусин, дзюдо и хапкидо.

Йон Блюминг фигура крайне противоречивая. Мнение о нём, особенно у последователей кёкусинкай, неоднозначное из-за крайне критических выступлений в отношении многих нынешних лидеров мирового кёкусин, которых Блюминг знал ещё белыми поясами. Тем не менее, все без исключения признают его вклад в продвижение первого в Европе стиля контактного карате. То же самое можно сказать и в отношении голландского кикбоксинга. Практически все его лидеры 70-х и 80-х годов, тренеры и спортсмены, были в той или иной степени его учениками или учениками его учеников.

При этом изначально Блюминг — мастер дзюдо, обучавшийся, в том числе, и в Кодокане. Именно как дзюдоист он стал известен в Японии под прозвищем «Зверь из Амстердама». Однако в апреле 1959 года, во время очередного приезда в Японию Блюминг попадает на тренировку в додзё Масутацу Оямы (основателю стиля кёкусинкай — но это название появилось позже, только в 1964 году). Блюминг вспоминает, что уже на первой тренировке (которую Ояма, большой мастер пиара, устроил как презентацию журналистам того факта, что в его додзё занимается сам «Зверь из Амстердама») на него произвели впечатление Кендзи Куросаки (Kenji Kurosaki, в недалёком будущем создатель кикбоксинга) и Акио Фудзихара (Akio Fujihara, в будущем многократный чемпион мира по кикбоксингу под новым именем Нобору Озава, Noboru Osava). Он пишет, что именно они в то время и вели в основном боевые тренировки в додзё Оямы. Блюминг тренировался у Оямы с перерывами около двух лет, и в декабре 1961 года открыл в Амстердаме первую школу кёкусинкай в Европе, а 2 января 1962 года — «Ассоциацию карате Нидерландов». Слово карате в названии не следует понимать в современном смысле этого слова — в то время ещё не существовало ни термина «кикбоксинг», ни определённых правил спортивного карате. В современных терминах занятия «карате», особенно в интерпретации Блюминга, фактически были тренировками по контактным ударным и смешанным единоборствам.

Благодаря этому школа Блюминга быстро набрала популярность. Среди учеников Блюминга того времени нельзя не упомянуть Яна Стаппера (Jan Stapper, Йан Стоппер) — будущего учителя Тома Харинка (Thom Harinck) и Йохана Фоса (Johan Vos, часто неправильно пишут «Вос»), чьи вклады в развитие голландского кикбоксинга трудно переоценить. В 1966 году Блюминг вновь приехал в Японию на длительную стажировку. В это же время в Голландию приезжает Куросаки. Блюминг вспоминает, что это именно он пригласил заменить

Йон Блюминг

Йон Блюминг и автор статьи Константин Белов

себя ставшего его близким другом Куросаки, чтобы занятия в Голландии не прекращались. Ояма же вспоминал, что он послал Куросаки развивать кёкусинкай в Голландию после его поражения в матчевой встрече «кёкусинкай — муай-тай» 17 февраля 1966 года на стадионе Лумпини. Куросаки очень тяжело воспринял своё поражение по новым для него правилам муай-тай, Ояма даже опасался за его психику и решил таким образом его спасти. В августе 1966 года Блюминг вернулся в Амстердам, а Куросаки в конце года в Японию. Вероятно, знакомство с европейским подходом к соревнованиям и тренировкам, который был сформирован под влиянием спортсмена Блюминга и сильно отличался от традиционного японского, оказало влияние на Куросаки: именно после возвращения из Голландии в 1966 году он вводит термин «кикбоксинг» и с единомышленниками создает Всеяпонскую Федерацию Кикбоксинга (All-Japan Kickboxing federation, AJKBF).

Блюминг же до начала 70-х, когда он оставил лидерство в организации своим ученикам, продолжал развивать свой подход к контактным единоборствам. Несмотря на то, что Блюминг сам никогда не был тренером по кикбоксингу или родственному ему единоборству, его роль в появлении голландского кикбоксинга переоценить трудно. Соединение его серьёзного личного опыта в дзюдо и идей Оямы о контактном единоборстве дало новое качество. Главная заслуга Блюминга заключается в том, что он принёс в Голландию (возможно, и в Европу в целом) сам концепт контактных поединков, в том числе и спортивных. Это требовало полного изменения тренировочного процесса, методик, технико-тактического арсенала и (возможно, самого главного) психологической подготовки. Прошедшие школу Блюминга спортсмены и тренеры совершенно иначе смотрели на поединок, чем было в то время принято в Европе. Обладая этой базой впоследствии они без особого труда переходили к новым вариантам правил, легко и быстро осваивая различные виды контактных единоборств (включая смешанные), или даже создавая свои (как это сделал Том Харинк). Когда в середине семидесятых произошло знакомство с кикбоксингом, у Голландии уже существовала прочная база и собственная школа подготовки. Требовалось лишь некоторое время для её адаптации к новым малоизученным правилам.

Йон Блюминг умер 17 декабря 2018 года в возрасте восьмидесяти пяти лет, и до последних дней был активен, проводил семинары и развивал свою международную организацию International Budokai (IBK), созданную в 1981 году и не привязанную к одному стилю, а объединяющую различные направления единоборств.

ЯН ПЛАС «МЕДЖИРО-ДЖИМ»

В начале 1973 года Блюминг на долгое время отошёл от дел и оставил все свои посты. С этого момента многие его ученики были вынуждены искать новые пути развития. Одним из таких энтузиастов стал ученик Блюминга — Ян Плас (Jan Plas). В 1975 году он с двумя товарищами, Яном ван Лойе (Jan van Looijen) и Петером ван ден Хемелем (Peter van den Hemel), приехал в Японию, чтобы найти варианты стажировки. Будучи представителями кёкусинкай они, естественно, искали именно такие додзё. Однако же судьба распорядилась удивительным образом. Прогуливаясь по Токио они увидели рекламу предстоящих кикбоксёрских ивентов, которые тогда уже были очень популярны в Японии. Кроме того, в их отеле дважды в неделю проходили кикбоксёрские поединки. Вдохновленные увиденным каратисты посетили крупный ивент, проходивший в огромном Коракуэн-холле. Там к большим крепким иностранцам неожиданно подошёл один из участников (позднее оказалось, что это был Тосио Фудживара (Toshio Fujiwara) — будущая легенда японского кикбоксинга), который сказал, что если им нравится этот вид, то они могут прийти завтра в додзё к его учителю Кендзи Куросаки, расположенному в районе Меджиро (Mejiro, Медзиро). Плас и его товарищи слышали это имя, но в 1966 году, когда Куросаки заменял их учителя Блюминга в его додзё, они ещё сами не были его учениками. Кстати, часто можно встретить утверждения, что Плас тренировался у Куросаки ещё в Амстердаме, но это, скорее всего, не так.

Знакомство состоялось. Голландцы были вдохновлены новым для них видом единоборства, а Куросаки был доволен их самоотдачей на тренировке. В результате голландцы прошли стажировку в додзё Куросаки, а перед возвращением получили разрешение развивать вид в Голландию, а Пласу даже было позволено назвать свой клуб «Меджиро» — по названию додзё Куросаки.

Вернувшись в 1975 году в Амстердам Плас арендовал на один раз в неделю старый боксёрский клуб «Фермюлен-джим» (Vermuelen) и с несколькими товарищами по занятиям кёкусинкай стал практиковать кикбоксинг. Вскоре к нему присоединился его друг по занятиям в додзё Блюминга — Люсьен Карбин (Lucien Carbin), решивший изучать кикбоксинг, не прекращая занятий кёкусинкай. В 1976 году, через восемнадцать месяцев таких тренировок Плас открыл свой клуб, назвав его «Меджиро-джим» (Mejiro Gym, в Голландии клубы чаще всего называются Gym, сокращённо от «Gymnastic hall» или Gymnasium). Клуб и поныне располагается на канале Лауриенграхт, не поменявшись за сорок лет, управляет им сейчас ученик Пласа — Андрэ Манарт (Andre Mannart), которому Плас продал клуб в 1990 году, отходя на некоторое время от дел. Клуб, на входе в который висит портрет Кендзи Куросаки, по нынешним представлениям очень мал: один зал, мешки в котором не висят постоянно, а вешаются и снимаются. В клубе нет даже ринга. Это привело к появлению особой методики подготовки, сохранённой и поныне: разделение типов тренировок по различным дням (мешки, спарринги, физическая подготовка и т.п.), и выноса силовой и физической подготовки за пределы клуба. По этой же причине бойцам Меджиро свойственна более техничная и тактически гибкая манера боя.

В клубе бережно сохранены традиции и феноменальная история побед. Всех всемирно известных воспитанников клуба даже невозможно перечислить. Но достаточно упомянуть непревзойденного победителя первого профессионального кикбоксёрского ивента в Голландии, считающегося лучшим кикбоксёром 70-х, Люсьена «Мистер лоу-кик» Карбина; двукратного обладателя Гран-при К-1 Реми «Летучего джентльмена» Боньяски (Remy Bonjasky) и победителя К-1 Макса Энди «Разрушителя» Соуэра (Andy Souwer, второе прозвище — «Souwer Power»), Андрэ Бриллемана (Andre Brilleman) и Андрэ Манаарта, Боба Шрайбера (Bob Schrieber, Боб Схрибер), Питера «Голландского дровосека» Аэртса (Peter Aerts, Петер Арц), тренировавшегося тут в тот период, когда он покидал «Чакурики» Тома Харинка. И, конечно, невозможно забыть главную звезду клуба на все времена, бойца, первым показавшим миру настоящий голландский кикбоксинг — Роба «Голландца» Камана (Rob Kaman). Обратите внимание — его боевое прозвище ограничивалось просто указанием на страну (хотя было и второе — «Мистер лоу-кик»).

Ян Плас скончался при не вполне ясных обстоятельствах в 2010 году в возрасте 65 лет, находясь под следствием в тюрьме (по официальной версии — покончил с собой).

Ян Плас
Фото: Nanorsuaq / Wikimedia Commons / CC BY-SA 4.0

ЙОХАН ФОС «ФОС-ДЖИМ»

В Меджиро с момента открытия до 1979 года тренировался и был ассистентом инструктора Йохан Фос (чаще всего его фамилию называют как «Вос»), основатель одного из трёх клубов, «трёх китов» голландского кикбоксинга. Как и Плас он был обладателем чёрного пояса в кёкусинкай, тренировался у Яна Стаппера и Йона Блюминга, но также имел современное спортивное образование и владел джиу-джитсу. Фос был пионером развития в Голландии савата и классического муай-тай. Это было одной из причин ухода в 1979 году из «Меджиро» и начала самостоятельного пути.

В том же году он открыл неподалеку от «Меджиро» свой «Фос-джим», также давший миру невероятную плеяду суперчемпионов. Достаточно вспомнить первопроходца Ивана Шпранга, непревзойденного четырёхкратного обладателя Гран-При К-1 Эрнесто «Мистер совершенство» Хуста и феноменальную непобежденную женщинами ни в кикбоксинге, ни в боксе Люсию «Голландскую разрушительницу» Рийкер (Lucia Rijker, второе боевое прозвище «Тайсон»), которая в виду отсутствия конкуренции в 1993 году вышла на ринг против мужчины по правилам муай-тай. Здесь же тренировался в кикбоксинге и Жерар Гордо (Gerard Gordeau), глава голландского клуба «Камакура» в Гааге, боец кёкусинкай и чемпион мира по савату, вписавший своё имя в историю, став победителем первого боя в истории UFC; и Мирко «Хорватский полицейский» Филиппович (Mirko Filipovic). Здесь же вырос и добился многих мировых титулов нынешний владелец клуба Иван «Гидро» Ипполит (Ivan Hippolyte), возглавивший клуб после того, как Йохан Фос продал ему клуб и отошёл от дел.

Многие достижения клуба оказались вновь связаны с именем учителя Фоса — Яном Пласом. Плас, оставивший «Меджиро-джим» в 1990 году, впоследствии вернулся в кикбоксинг, но не в «Меджиро», а в «Фос-джим», к своему бывшему ученику Йохану Фосу. Именно на период работы тандема этих тренеров приходятся уникальные достижения бойцов клуба в турнирах К-1.

До 2013 года «Фос-джим» был расположен в самом центре Амстердама, в пяти минутах ходьбы от центральной площади Дом и в пятнадцати минутах от «Меджиро-джим». Клуб располагался на втором этаже и был более просторным: кроме двух залов было ещё и отдельное помещение для силовой подготовки, и небольшая рекреация. Но пару лет назад клуб переехал в новое просторное помещение чуть подальше от центра. Теперь он вновь расположен в пятнадцати минутах ходьбы от «Меджиро-джим», но уже в противоположную сторону.

Фос по прежнему участвует в подготовке спортсменов, но уже как свободный тренер. Например, вместе в Карбином он принимал участие в подготовке Фёдора Емельяненко в середине нулевых. Кстати, точно так же поступил в свое время и Люсьен Карбин, создав свою «FFC» (Fighting Factory Carbin). Карбин, правда, стал специализироваться большей частью на классическом муай-тай, хотя его ученики выступают и по другим кикбоксёрским правилам.

Иван Ипполит и Йохан Фос

ТОМ ХАРИНК. «ЧАКУРИКИ-ДЖИМ»

Считается, что в свое время именно Йохан Фос, изучавший кёкусинкай, подтолкнул ещё одного пионера кикбоксинга Голландии Тома Харинка к занятиям карате у своего учителя Яна Стаппера, ученика Блюминга. Если это так, то сей факт без преувеличения перевесил бы все остальные достижения Фоса в кикбоксинге, потому как Том Харинк — человек, последовательно изменивший весь мир кикбоксинга в Голландии, в Европе и в мире. Его можно поставить в один ряд с Кендзи Куросаки — «отцом» японского кикбоксинга, и Майком Андерсоном — «отцом» американского кикбоксинга.

Заслуги Харинка удивительны и разнообразны. Он подготовил и тренировал десятки чемпионов мира, Европы и крупнейших турниров, среди которых сразу приходят на ум такие суперзвёзды, как Бранко «Хорватский тигр» Цикатич (Branko Cikatic, чемпион первого К-1 Гран-При в 1993 году), Питер «Голландский дровосек» Аэртс (трёхкратный обладатель Гран-При К-1, участник всех шестнадцати финальных турниров — его второе прозвище «Мистер К-1»), Ллойд «Торнадо» ван Дамс (Lloyd van Dams), Хесди «Бойцовское сердце» Гергес (Hesdy Gerges), Бадр «Плохой мальчик» Хари (Badr Hari), Тайрон «Король ринга» Спонг (Tyrone Spong), Андерсон «Брэддок» Сильва (Anderson Silva), Гилберт «Бультерьер» Баллентини (Gilbert Ballantini), Пери «Динамит» Убеда (Perry Ubeda), Мэлвин «Беспощадный» Манхоф (Malvin Manhoef, Малфин Манхуф), Жером «Джеронимо» Ле Баннэ (Jerome Le Banner) и десятки других.

Выступил пионером организации профессиональных ивентов кикубоксинга и муай-тай в Голландии, а впоследствии и Европы. В 1976 году при его участии основана, а в 1979 официально зарегистрирована первая в Европе ассоциация кикбоксинга — NKBB (Nederland Rick Boxing Bond), 1983 году он создал первую в Европе организацию муай-тай — MTBN (Muay Thai Bond Nederland), им основаны WMTA (Всемирная Ассоциация муай-тай) и EMTA (Европейская ассоциация муай-тай) в 1984 году. Очень важно, что он обогатил мировой опыт тренировочного процесса, привнеся новый путь совершенствования — обучение через частое участие в соревнованиях.

Последнее скорее всего связано с тем, что сам Харинк не получил систематической базы ни в одном из боевых искусств. Начав изучать в 6 лет дзюдо Харинк последовательно занимался борьбой, футболом, саватом, боксом. После армии Харинк работал вышибалой в клубе, его напарником был Ян Стаппер, занимавшийся кёкусинкай у не так давно начавшего свою деятельность в Голландии Йона Блюминга. Под его руководством, а вскоре и под руководством Блюминга Харинк стал изучать кёкусинкай.

Только в кёкусинкай Харинк получил более-менее систематическую базу. Но и это продолжалось не очень долго — Харинк даже не достиг уровня чёрного пояса. Через некоторое время Харинк, не стесняясь, объявил о создании собственного смешанного стиля на основе кёкусинкай, бокса и дзюдо, который он назвал «чакурики». Считается, название происходит от корейского «чхарёк», якобы утраченного эзотерического боевого искусства, созданного в старину корейскими мастерами, и которое якобы некогда изучал Масутацу Ояма, основатель кёкусинкай, по происхождению бывший корейцем. Но сам Харинк никогда пояснений по этому поводу не давал.

Но если вопрос существования чхарёк остаётся открытым, то «чакурики» начал развиваться очень активно. Вскоре после этого, в 1972 году, двадцатидевятилетний Харинк основал клуб с одноименным названием «Чакурики-джим» в центре Амстердама, на канале Кайзерграхт. Фактически «Чакурики» стал первым клубом кикбоксинга в Голландии, хотя термин этот в клубе тогда ещё не применялся. Клуб просуществовал центре Амстердама почти 30 лет, четыре раза переезжая из здания в здание, пока в 2000 году Харинк не продал «Чакурики-джим» своему ученику Эрвину ван ден Мюлену (Erwin van der Muelen). Однако в 2002 году вместе с ещё одним учеником Блюминга, трёхкратным чемпионом мира по самбо Крисом Долманом (Chris Dolman) Харинк основал новый клуб, где вновь стал преподавать свой «чакурики стайл». И хотя клуб называется «Панкрэйс», его по-прежнему воспринимают как «Чакурики-джим», поскольку это название навсегда связано с именем Харинка. Новый клуб расположен в отдельно стоящем одноэтажном здании, далеко от центра города. В нём несколько залов, в том числе тренажёрный, зал с рингом, большая рекреация, просторные раздевалки (что редкость). И хотя помещения достаточно новые, связь с великой историей клуба чувствуется благодаря плакатам десяти–, двадцати–, тридцатилетней давности, которыми увешаны все стены.

27 апреля 2013 года семидесятилетний Том Харинк объявил о завершении тренерской карьеры. Преемником и продолжателем его дела в клубе стал сын — Томми Харинк. К несчастью, осенью 2015 года Томми скончался

Том Харринк и Константин Белов

от сердечного приступа в возрасте сорока восьми лет, и в 2016 году Том Харинк вновь вернулся к тренерской работе.

Но вернёмся к истории клуба. Вскоре после его основания бойцы «Чакурики» стали выступать на всех турнирах по любым контактным правилам в Голландии и ближайших странах, а чтобы их отличали от традиционных каратистов, бойцы носили кимоно красного цвета. Таких турниров в то время было очень мало. Более того — на большинство турниров карате, которые проводились в Голландии с 1967 года, бойцов других стилей не пускали. В связи с этим в 1969 году была даже создана организация IOG для проведения «смешанных» боев. Впервые на таком турнире команда «Чакурики» выступила 29 мая 1973 года. Вскоре бойцы «Чакурики» вышли в лидеры контактных видов единоборств сначала Голландии, а затем и Европы («Меджиро» в тот момент только вставал на ноги, а «Фос» ещё не появился). В 1976 году именно боец «Чакурики» Джонни де Райтер (Johnny de Ruiter) стал первым в истории чемпионом Голландии по кикбоксингу, а в 1977 году на первом чемпионате Европы WAKO голландцы забрали 4 первых места, три из которых досталось бойцам «Чакурики». За этот результат Харинк был признан журналом «Блэк Бэлт» человеком года.

Тем не менее, в этих турнирах, как и в тренировочном процессе, по прежнему сильно ощущалась бессистемность. В то время как Ян Плас развивался конкретно

в русле кикбоксинга, Харинк продолжал искать вектор развития. В 1978 году команду «Чакурики» как лидеров европейского кикбоксинга пригласили в Тайланд для участия в турнире по муай-тай. Верный своему принципу драться со всеми и везде Харинк принял вызов и приехал в Тайланд. Результата он не ожидал. Лучшие бойцы Европы были тотально разгромлены тайцами, все голландцы были нокаутированы. Харинк вспоминает так: *«Я не знал тогда о тайском боксе, я никогда его не видел. Когда я увидел тренировки и несколько боёв, я понял, что мы ни за что не сможем у них выиграть! Даже несмотря на то, что я подсмотрел кое-что, и мы старались отработать увиденное. Было слишком поздно. Они нас просто убили. Первый, второй раунд, один бой третий раунд — они нас всех нокаутировали. Это было ужасно!»*

Потрясённый Харинк отправил бойцов в Голландию, а сам остался и стажировался в трёх лучших залах. По возвращении домой вектор был найден — им стал муай-тай и его облегчённый вариант, так называемый «евро-тай», близкий к будущему К-1. По этой причине особенностью бойцов клуба «Чакурики-джим» стал свойственный тайскому боксу жёсткий прямолинейный стиль, требующий отличной физической подготовки и выносливости. Постепенно это направление вытеснило все остальные и «Чакурики» стал ведущим кикбоксёрским клубом Голландии семидесятых — восьмидесятых годов, жёстко конкурирующим с «Меджиро» и «Фос».

КОНКУРЕНЦИЯ

Противостояние обозначилось с самых первых турниров. Первый полноценный ивент по кикбоксингу в Голландии (и в Европе!) состоялся 31 мая 1976 года в спорткомплексе «Jaap Edenhal» в Амстердаме. Он привлёк огромный интерес медиа и зрителей. В турнире приняли участие бойцы «Чакурики», «Меджиро» и нескольких других клубов и ассоциаций, имевших в основном опыт выступлений в других стилях — карате, таэквондо, кэмпо. Ивент содержал десять поединков, в пяти из которых встретились бойцы «Чакурики» и «Меджиро». В остальных поединках бойцы этих же клубов встречались с представителями других стилей. Бойцы «Чакурики» выиграли четыре поединка, «Меджиро» — пять, а в одном поединке победу сначала отдали бойцу «Чакурики», но затем изменили решение на ничью. Победителем самого первого поединка и первым в истории чемпионом Голландии по кикбоксингу стал боец «Чакурики» Джонни де Райтер. В одном из поединков принимал участие основатель и глава «Меджиро» Ян Плас, который выиграл нокаутом лоу-киком во втором раунде. А в другом дрался и проиграл решением судей Йохан Фос, будущий основатель «Фос-джима». Выиграли свои бои и два будущих чемпиона Европы — Рон Кайт (Ron Kuyt), который в 1977 стал победителем первого чемпионата Европы WAKO, и Люсье Карбин, который в 1978 выиграл первый чемпионат Европы по кёкусинкай.

Второй ивент состоялся через полгода — 29 ноября 1976 года в центральном отеле Амстердама «Краснопольский», напротив резиденции королевы. Он также прошёл под знаком противостояния «Чакурики» и «Меджиро». Кстати, будущая визитная карточка голландского кикбоксинга восьмидесятых годов Роб Каман, занимавшийся в то время пенчак-силатом, решил начать тренироваться в «Меджиро» именно после того, как увидел бой Люсьена Карбина на этом ивенте.

В противостояние упомянутых «трёх китов» из Амстердама постоянно пытались (и пытаются) вмешаться другие клубы. Можно вспомнить клубы «Самурай», «Ситан» Хассана ат-Хассуи, «Камакура» братьев Гордо, «Менг хо» Кора Хэммерса, FFC Люсьена Карбина и многие другие, включая именные команды звёзд. Некоторым из них удавалось вывести к чемпионскому званию одного или нескольких бойцов, но никому не удавалось продержаться в этой конкурентной борьбе достаточно долго. Точнее, удалось лишь одному клубу — «Голден Глори», но это произошло более чем через 25 лет — клуб был создан только в 1999 году. Удивительнее всего, что этот клуб не из Амстердама, как «большая тройка» и все их основные мелкие конкуренты, а из маленького города Бреда́, на границе с Бельгией. Именно в этом городе родились и жили Кор Хэммерс (Cor Hemmers) и Рамон «Алмаз» Деккерс (Ramon Dekkers). Успеху клуба способствовало сочетание тренерского мастерства Кора Хэммерса (сейчас он отошёл от тренерской работы и занимается поиском талантов для промоушена «Глори»), уникальных побед его ученика Рамона Деккерса (умер 27 февраля 2013 года, в сорок три года, от сердечной недостаточности), промоутерского таланта Баса Буна (Sebastian Boon) и пика популярности самого кикбоксинга в формате К-1. Всё это позволило привлечь под знамёна богатого клуба много «готовых» звёзд первой величины — Сэмми «Небоскреба» Шилта (Semmy Schilt, Сэмми Схилт), Алистара «Разрушителя» и Валентайна «Питона» Оверема (Alistair Overeem, Valentijn Overeem), Эррола «Костолома» Циммермана (Errol Zimmerman, Эррол Зиммерман), Гохана «Мятежника» Саки (Gokhan Saki), Халида «Фауста» Араба (Chalid Arrab, Халид Араб), Ники «Натурала» Холцкена (Nieky Holzken) и многих других. Но это случилось уже в новое время и в новых условиях, говорить о которых можно уже только в контексте К-1 и, отчасти, ММА.

Возможно, что именно эта жёсткая конкуренция нескольких клубов и их талантливых лидеров и привела к феномену быстрого роста уровня голландских кикбоксёров. В этих условиях как на дрожжах росло мастерство (прежде всего соревновательное) голландских бойцов, оттачивались тренерские методики, да и просто протекал естественный отбор. Именно поэтому американские кикбоксёры играючи победив голландцев в матчевых встречах 1974 года, были растерзаны ими спустя всего каких-то пять — семь лет. А ведь основные события были ещё впереди — только десятилетие спустя, в 1993 году началась эпоха К-1, ставшая настоящим триумфом голландского кикбоксинга.

ПУТЬ ТРЕНЕРА

ВИТАЛИЙ БОРДЮГОВ
Владивосток, Россия

Тренерский путь — один из маленьких миров, через который можно открыть много интересного как во внешнем, так и во внутреннем своём мире. И каждый приходит в это направление своим путём. Говорят, что все люди друг другу — Будды, учителя. Если к этому начать присматриваться, то мало-помалу начинаешь что-то чувствовать, понимать, видеть. Наше окружение периодически несёт для нас определённые уроки.

Начав заниматься тренерской деятельностью, спустя какое-то время может прийти ощущение, будто заново начинаешь изучать боевые искусства, но уже по-другому — более осознанно, углублённо. Начинаешь видеть и понимать такие процессы, на которые раньше не обращал внимание, а то и вовсе не понимал. Это ощущение и видение приходит через работу с учениками.

Оказалось, что намного проще научиться самому что-то уметь делать, чем научить кого-либо. Когда у тебя внутри есть интерес и желание учиться — это одно, но другое дело научить кого-то, особенно если это ребёнок, которого привели заниматься родители и он ещё не осознаёт, зачем ему это нужно, а порой и вовсе просто не хочет учиться.

Все ученики разные, и если понаблюдать, то чаще всего побеждают или становятся призёрами почти одни и те же ребята, и это не случайно.

Большую роль в обучении и достижении высоких результатов играет предрасположенность ученика к данному направлению, его интеллект и скорость мышления, физические и психические способности. Однажды я задал вопрос своему шестнадцатилетнему ученику, который занимался на протяжении нескольких лет (он был отличником в школе с физико-математическим уклоном): где сложнее учиться — в своей образовательной школе или в школе боевых искусств? Он ответил, что в школе боевых искусств, поскольку в поединке нет времени подумать.

И это так — ситуация в поединке может меняться ежесекундно, нет времени на размышления, нужно быстро, порой на инстинктивном уровне суметь принять правильное решение, так как одна единственная ошибка может привести к поражению. В обществе у некоторых есть мнение, что спортсмены ограничены в мышлении. Вероятно, такие выводы были сделаны по спортсменам, которые плохо и невнимательно занимались. Если послушать интервью наших прославленных советских и российских легендарных спортсменов (к примеру, тяжелоатлета Юрия Власова, борца греко-римского стиля Александра Карелина, борца вольного стиля Бувайсара Сайтиева и многих других), то, как они говорят, глубину их мышления, эрудированность, становится ясно, что без развитого интеллекта сложно добиться в спортивной сфере (как и в любой другой) выдающихся результатов.

Со временем приходит понимание, что задача тренера не просто показывать какие-то упражнения и растить здоровое поколение. Очень важно через боевое искусство и спорт привить и другие качества, стараться научить ученика думать головой не только в спорте, но и в жизни. Увидеть проблему и проанализировать её, брать на себя ответственность принимать решения, научиться самоанализу, привить самодисциплину, уметь психологически работать со своими страхами, со своим сознанием в сложной ситуации. Тренер не только на словах, но и на деле должен через себя пропустить, знать ▸

и уметь, или стремиться развивать в себе все эти качества. Ещё очень важно научиться понимать и чувствовать своих учеников, их беспокойство, видеть ситуацию их глазами, понимать переживаемые ими эмоции, и постараться помочь. Это нескончаемый процесс саморазвития для тренера, научиться всем этим премудростям, а не только научить бить двоечку, уклон, нырок.

Не так много ребят приходит в зал с хорошими физическими данными, определённым складом ума и желанием побеждать. Поэтому много времени уходит на мотивационные разговоры с учениками о необходимости и пользе боевых искусств, а также спорта в целом, чтобы зажечь интерес трудиться над собой и на достижение высоких результатов. А кому-то просто нужно научиться за себя постоять. И особенно это актуально в настоящее время, когда детей сложно чем-то удивить. Столько разных современных развлечений — гаджеты, смартфоны, компьютеры, которые завлекают их внимание и влияют на мотивацию. Наигравшийся ребёнок получил свою порцию удовольствия и у него уже не «горит» глаз учиться чему-то новому, добиваться чего-то своим физическим трудом и умственном напряжением.

Есть тренеры, которые называют себя детскими — то есть, такой педагог доводит ученика до определённого возраста или уровня, и затем может передать его другому тренеру, более опытному. Но таких единицы. Есть и такие, которые говорят, что не могут работать с детьми и набирают в секцию ребят постарше. Действительно, работа с детьми это тяжёлый и кропотливый труд, сродни переливанию напёрстком воды из одного ведра в другое. Вкладываешь в ребёнка душу, стараясь дать знания и помочь ему стать хорошим спортсменом, но при этом не знаешь, как долго он будет заниматься и не пропадет ли интерес. И не всегда это зависит от тренера.

А есть и такие тренеры, которые гонятся за высокими спортивными результатами своих учеников, но сами того не осознавая загоняют себя в определённые рамки. Уделяя большое внимание внешней работе (только техническим и физическим аспектам) они не придают особого значения внутренней саморегуляции организма — в боевых искусствах называется внутренняя работа. Научиться управлять своими эмоциональными и психофизиологическими качествами, а также развитию предвидения или предугадывания действий противника (антиципация), уметь читать его за полсекунды до их начала. В результате чего останавливаются в своем развитии как мастера.

Большая вероятность попасться на этот крючок тем тренерам, в клубах которых занимается большое количество учеников, так как всегда найдутся способные ребята, что показывают хорошие результаты. А поэтому нет необходимости углубляться в более тонкие тренировочные процессы. Но на высоком уровне соревнований, а порой и не только, в самый важный момент такая методика может не сработать. Ученик, на которого ты делал ставку, допустил ошибку и проиграл.

И зачастую это не редкая проблема бойца, не умение управлять своими психологическими и психофизиологическими качествами. Поскольку на соревнованиях высокого уровня в техническом арсенале почти все одинаковы, здесь на первый план и выходит внутренняя работа.

Далеко не все люди обладают бойцовским характером от природы. Повезло, если родился смелым и с устойчивой психикой — тогда шансы на победу увеличиваются, но таких не много. У большинства же есть свои страхи, сомнения, неуверенность, которые не дают полноценно раскрыться и на соревнованиях сделать то, что хорошо получалось на тренировке. С этим нужно над собой работать внутренне, и работать много. Волшебные палочки не помогут, но эта проблема решаема. Тогда по мере взросления и обретения мастерства шанс допустить ошибку и проиграть из-за психологической, ментальной неустойчивости будет минимальный. Тело — это реализатор нашего умственного потенциала. Научиться делать разные сложные и мощные приёмы не трудно, куда сложнее научиться управлять своими внутренними психоэмоциональными возможностями.

Есть много примеров, когда на протяжении многих лет спортсмена знали как сильного, смелого бойца, но наступал момент и он неожиданно для всех перегорал в поединке, а то и вообще до него — тоже результат неумения управлять своим внутренним состоянием, которое и привело к поражению. Проиграть не постыдно, проиграть может каждый. Важно научиться не проигрывать внутри самому себе, особенно ещё до боя. Многие просто недооценивают важность внутренней работы, делая акцент только на внешнюю техническую и физическую, а также поверхностный настрой на поединок. За что потом и платят, но каждый уже на своём уровне.

Привести своё внутреннее состояние в баланс требует большого мастерства. Нужно практиковать внутреннюю саморегуляцию организма, будь то единоборства или игровые виды спорта, военное дело, да и любая деятельность, где люди сталкиваются с эмоциональным напряжением, со стрессом. Зачастую именно от умения привести себя в эмоциональный, психологический баланс зависят высокие результаты в спорте или выживание в опасной ситуации. Психологически неустойчивые люди проигрывают или погибают быстрее.

Есть тренеры и родители, которые пытаются компенсировать этот пробел отправкой ученика или своего ребёнка к психологу. Но, во-первых, должно ещё повезти найти хорошего специалиста в области боевых искусств, чтобы своими рекомендациями помог справиться со страхом или чрезмерным волнением перед поединками, особенно на соревнованиях высокого уровня, где малейшая ошибка стоит победы. Во-вторых, работать над собой всё равно придётся самостоятельно, других вариантов нет! Идеально, если такой специалист выступал сам, добился высоких результатов и на себе испробовал собственные методики.

Учиться управлять своим эмоциональным и мыслительным процессом это одна из самых сложных, но важных работ, которой ученик должен стремиться овладевать параллельно с отработкой технического и физического арсенала ещё в начале своего тренировочного пути.

Если обратиться к истории, то воины прошлых веков, занимаясь боевыми искусствами, много времени уделяли внутренней работе духа и сознания, разным психотехникам. В настоящее же время многие боевые единоборства просто превратились в спорт, а практика медитации (мокусо) — в обычный ритуал перед тренировкой. В итоге практикующих мастеров, кто может этому научить, остались единицы.

Нередко бывает и так, что хороший спортсмен, которого не научили, или в своё время он сам недооценил важность этой работы, не может преодолеть свою психологическую преграду, дабы выйти на более высокий уровень своего мастерства. К сожалению, по этой же причине ученики часто прекращают заниматься в двадцатилетнем возрасте, когда только начинает приходить опыт от долгих лет тренировок. А большинство талантливых ребят из-за страха перед будущими сильными соперниками, через который не могут переступить, так и вообще не переходят во взрослую возрастную подгруппу.

Овладевшему этим умением, даже обычному, не занимающемуся единоборствами человеку, оно будет помогать и в повседневной жизни. Особенно с возрастом, когда организм, его нервная система уже плохо справляются со стрессом — внутренняя саморегуляция будет помогать сохранять и даже восстанавливать своё психическое и физическое здоровье. Находясь в глубокой релаксации быстрее будут происходить восстановительные процессы нервной системы. А кто-то в работе над собой может пойти и дальше, научиться убирать из подсознания свои фобии, обиды, страхи, психологические блоки, которые могут идти ещё из детства или уже взрослой жизни.

Один учитель сказал, что знания добываются по крупицам. А истинные знания не найдёшь в интернете — истинные знания приходят изнутри! Путь тренера — поле для творчества и саморазвития. Путь, через который можно черпать для себя много полезного, познавательного. Работая над собой, исследуя себя передавать этот опыт ученикам, становиться умнее, смелее, сильнее, здоровее. А помогать личностному росту нашему подрастающему поколению — это очень важно, особенно в настоящее время, когда в стране и мире происходят колоссальные перемены!

ФОРМАТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ВАЖНЫМИ СОРЕВНОВАНИЯМИ ПО КАРАТЕ (ЗА 2 НЕДЕЛИ ДО ТУРНИРА)

Автор этой публикации — Никита Кураков, молодой спортсмен с большим опытом в единоборствах. Успешно участвовал во многих соревнованиях по кумитэ. Среди ярких, значимых достижений — победы в национальных турнирах «Кубок дружбы», «Олимпийские надежды», «Европа–Азия», «Петербургская осень 2021» и первенство России 2023, международный турнир «Петербургская осень 2022».

В составе исследовательской группы, основываясь в том числе и на собственный опыт, Никита изложил свой подход к важному этапу тренировочного процесса.

НИКИТА КУРАКОВ
Санкт-Петербург, Россия

Каждый серьёзный турнир для любого спортсмена, в том числе и для спортсмена–каратиста, начинается задолго до самого дня соревнований. Выступление на соревнованиях являет собой лишь результат долговременной подготовки физической и моральной формы выступающего атлета. Наше исследование посвящено именно этой немаловажной теме.

В системе управления подготовкой спортсменов–каратистов особое место занимает построение тренировочных мезоциклов и микроциклов. Грамотный тренер должен тщательно планировать тренировочный процесс и управлять динамикой нагрузки — то есть, количеством и интенсивностью тренировок. В рамках традиционного подхода выделяют, как правило, годичный план, помесячные планы и еженедельные планы тренировок. При этом регулирование нагрузки зависит от различных факторов: уровня профессионализма и профессионального статуса спортсмена, истории его предыдущих спортивных достижений, поражений, побед и травм, а также возраста, пола и, конечно же, вида спорта. Эти и другие факторы определяют объем и интенсивность нагрузки, а также соотношение общей и специальной подготовки [9].

Спортивная подготовка спортсмена–каратиста должна строиться исходя из принципа цикличности — своеобразной спиральной структуры тренировочного процесса. Речь идёт о том, что содержание каждого последующего макроцикла должно частично повторять содержание предыдущего, но на более высоком уровне техники и специальной подготовки.

Этап	Содержание подготовки	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Соревнования
Общеподготовительный	Формирование базиса для последующего наращивания спортивной формы. Мероприятия по фундаментальной подготовке, повышению подготовленности, построению корректной биомеханики тела, постановке техники.	Общая физическая подготовка — в фокусе внимания, в большом объёме, с преобладанием беговых упражнений, спортивных игр, общеразвивающих упражнений.	Умеренный уровень нагрузки в рамках специальной физической подготовки.	—
Специально-подготовительный	Наращивание объёма и интенсивности специализированных упражнений, выполнение упражнений с партнёром. Повышение сложности изучаемой техники. Физическая подготовка приобретает узконаправленный и специальный характер.	Объём постепенно снижается, максимальная нагрузка в конце микроцикла, аэробные режимы.	Средние нагрузки, в том числе по круговому методу, применение отягощений.	—
Соревновательный	Увеличение объёма спарринговой подготовки и специальной физической подготовки. Выход на пик спортивной формы.	Упражнения имеют поддерживающий характер, снижение объёма нагрузки.	Возрастание нагрузки, упражнения на развитие «взрывной» силы, специальной выносливости.	контрольные
Разгрузочный	Снижение нагрузок до уровня восстановительной работы, относительный отдых организма и восстановление. Высокая спортивная форма временно утрачивается.	Продолжительные тренировки малой интенсивности, кроссы, подвижные и спортивные игры.	Несложные гимнастические и акробатические упражнения, лёгкая атлетика.	—

Таблица № 1 – Структура макроцикла спортивной подготовки в карате.

Примечание: источник – собственная разработка с использованием данных [4]

Полный тренировочный цикл называется макроциклом и включает в себя, по мнению С. А. Казаряна, несколько периодов: подготовительный, соревновательный и переходный периоды (таблица № 1):

Данные, приведённые в таблице, представляют собой стандартный, усреднённый подход к подготовке профессиональных спортсменов-каратистов. Как видно из таблицы, специально–подготовительный этап сменяется непосредственно на соревновательный. По нашему мнению, данный подход нуждается в уточнении, а именно — в выделении ещё одного этапа подготовки в рамках спортивного цикла. Этим этапом должен стать предсоревновательный. Выделение предсоревновательного этапа крайне необходимо, ведь несмотря на его кратковременный характер (около двух недель) на данном этапе требуется совершенно иной подход к тренировкам. М. Ю. Ермолаев с соавторами указывает: предсоревновательный этап требует отдельной программы управления тренировочным процессом, а также требуется мониторинг объективных показателей и динамики развития основных физических качеств спортсмена [3].

Предсоревновательная подготовка, отмечает М. Ю. Степанов, представляет собой критически важный этап в подготовке к соревнованиям [7]. На предсоревновательном этапе спортсмен находится на максимальном уровне физической, технической и психологической готовности к соревнованиям, поэтому непосредственно перед ними следует особенно внимательно следить за тем, чтобы ничто не сбивало высокий уровень, достигнутый спортсменом ранее.

Рассмотрим основные условия организации тренировочного процесса на предсоревновательном этапе (рисунок № 1).

Исключение высокоинтенсивных и силовых тренировок. По нашему мнению, на предсоревновательном этапе следует исключить высокоинтенсивные и силовые тренировки, а также любые тренировки с утяжелителями. Избыточная нагрузка на мышцы спортсмена приводит к повышению выработки молочной кислоты, уменьшению скорости ударов и, соответственно, к дискомфорту в дальнейшей работе спортсмена.

Как известно, силовые упражнения играют важнейшую роль в физической подготовке спортсмена–каратиста. В рамках силовых упражнений применяются отягощения в виде штанги, гирь, гантелей, собственного веса спортсмена, упражнения с партнёром, резиновыми амортизаторами. На протяжении тренировочного процесса тренер должен варьировать величину отягощения, темп, технику и количество движений. Необходимость в силовых тренировках обусловлена тем, что сами по себе боевые искусства отличаются чередованием статических напряжений с внезапными «взрывными» усилиями при выполнении атаки [8].

При этом на предсоревновательном и соревновательном этапах спортсмен будет в большей степени затрачивать усилия на схватки с различными партнёрами, поэтому добавлять силовые тренировки на данном этапе будет излишним. Тем не менее, некоторые тренеры предпочитают не отказываться от силовых упражнений полностью, а снижать их количество и интенсивность.

Рисунок № 1. Основные условия организации тренировочного процесса спортсменов–каратистов на предсоревновательном этапе. Источник — собственная разработка.

Такой подход также возможен, но здесь следует отметить исключительную важность контроля и профилактики перетренированности.

По нашему мнению, особенно опасными на предсоревновательном этапе являются упражнения «до отказа» (сущность данного метода заключается в том, что спортсмен–борец выполняет упражнения многократно, с относительно небольшими отягощениями до тех пор, пока дальнейшее выполнение упражнения станет невозможным, с последующими повторениями [8].

Исключение избыточных кардионагрузок. По мнению ряда тренеров желательно увеличивать интенсивность кардионагрузок в период перед соревнованиями посредством включения в тренировочный процесс беговых и иных упражнений, кросса. Но следует отметить, что многие исследователи и тренеры считают такой подход ошибочным. Увеличение беговых нагрузок связано с ложными представлениями о том, что при беге у спортсменов существенно улучшается способность переносить нагрузки в поединках. Проблема заключается в том, что бег способствует лишь незначительному увеличению объёма лёгких и укреплению работы сердца, и в какой-то степени, бесспорно, это является преимуществом. Тем не менее, тренировки подобного рода не должны проходить в преддверии турнира. Бег как вид упражнений должен быть исключён из тренировочного процесса не менее, чем за один месяц до начала соревнований. Для того, чтобы научиться переносить тяжёлые поединки, следует не увеличивать продолжительность бега, а практиковать много тренировочных поединков и учиться распределять силы в процессе спаррингов.

Приближение к условиям соревнований — спарринги. Всё вышеизложенное приводит к выводу о том, что предсоревновательный этап должен быть сосредоточен на тренировочных поединках. Во время предсоревновательного этапа требуется добавить максимально приближенную к соревнованиям работу — например, спарринги средней интенсивности, в рамках которых следует делать акцент на чувство момента и дистанции. Так как соревнования условно начинаются через 2 недели, нужно максимально почувствовать лёгкость своих движений, добиться точности атак руками и ногами.

По мнению И. В. Тарабриной, чтобы не переутомлять спортсмена перед соревнованиями, можно проводить учебно–тренировочные схватки с партнёрами более лёгкого веса [8].

В. В. Коноплёв с соавторами предлагает множество способов приближения условий тренировки к условиям соревнований. Так, авторы говорят:

1) о целесообразности отказа от силовых или кардиотренировок в пользу схваток;

2) о применении звукового оборудования, посредством которого можно воспроизвести публику — в том числе такую, которая будет негативно настроенной на спортсмена. Кроме того, авторы говорят о том, что на предсоревновательном периоде следует уделять особое внимание видеосъёмке, фиксации показателей и прочим измерительным процедурам [5].

Прецизионная и регулярная диагностика и тестирование. Именно на предсоревновательном этапе возрастает роль точного измерения нагрузки и контроля значимых показателей. В данной связи многие специалисты рекомендуют систематически проводить диагностику состояния спортсмена. Согласимся с К. В. Белым в том, что практика оперативного тестирования спортсмена в карате практически не распространена, что является большим упущением в процессе подготовки [2]. Используются, к сожалению, лишь самые простые способы контроля, основанные на показателях частоты сердечных сокращений. В то же время распространённые в практике иных видов спорта тесты (Руфье, Купера, Гарвардский степ-тест, и другие) до сих пор не имеют версий, адаптированных к карате.

Для понимания своих сильных и слабых сторон спортсмен должен со стороны изучать своё поведение во время спарринга. Для этого, указывает В. В. Коноплёв, можно применять видеосъёмку и датчики. Датчики способны показать точное количество попаданий при спарринговых тренировках. Данные передаются в компьютер, и можно достоверно знать, в какой момент количество точных ударов было больше.

Изучение видео с проведённым спаррингом позволит точно оценить ошибки, допущенные во время схватки [5]. После таких замеров тренерам нужно вводить корректирующие тренировки. В помощь тренеру можно использовать измерительные медицинские приборы и приборы, специально разработанные для целей спортивной медицины. Состояние спортсмена должно быть точно оценено — и современные технологии, безусловно, могут в этом помочь.

Г. Д. Алексанянц, к примеру, указывает на положительные результаты применения технологий экспресс–диагностики адаптационных функций — анализаторов лактата, датчиков сердечного ритма и пульсоксиметров, спирографов, реофотоплетизмографов [1].

Психологическая подготовка. Если к работе со спортсменом невозможно подключить психолога, то психологические мероприятия может проводить сам тренер. Беседы, методики и упражнения должны укреплять психологическую готовность к предстоящим соревнованиям. Спортсмены должны уметь вводить себя в оптимальное боевое состояние, а также уметь управлять своими мыслями, справляться с психологическим давлением.

Стрессы, которым подвергается спортсмен во время соревнований, можно условно разделить на две группы (рисунок № 3).

Важным аспектом является также работа с мотивацией. Специальные программы могут помочь каратисту выявить и поддерживать высокую степень мотивации перед соревнованиями.

Период отдыха перед соревнованиями. За 2-3 дня до соревнований рекомендуется полностью убрать нагрузки — во-первых, для того, чтобы избежать травмы; во-вторых, для того, чтобы восстановить ресурсы организма — ведь под конец сборов усталость спортсменов находится на повышенном уровне. Время для восстановления не следует считать потраченным впустую — напротив, в этот период происходит накопление потенциала готовности спортсмена к результативной соревновательной деятельности [6].

Таким образом, в процессе профессиональной спортивной подготовки по карате нами предлагается выделение дополнительного этапа — предсоревновательного. На данном этапе должен быть применён иной подход, отличающийся от подходов специально–подготовительного или соревновательного периодов. Особенно важными условиями предсоревновательного этапа выступает снижение силовых, высокоинтенсивных, беговых и иных кардионагрузок, диагностика и фиксация, акцент на спаррингах, проведение мероприятий по психологической подготовке к соревновательной деятельности. ■

Рисунок № 2. Перспективные технологии фиксации показателей и отслеживания динамики спортивной подготовки.

Примечание: источник — собственная разработка

Умные часы, трекеры активности	Технологии, которые используются для отслеживания количества шагов, расстояния, затраченных калорий, и фиксация иных параметров, позволяющих каратистам контролировать свою общую физическую активность перед соревнованиями и не допускать перетренированности.
Электронные датчики движения	Датчики, размещённые на теле каратиста, могут собирать данные о движениях, об ударах и блокировках, что позволяет анализировать технику и вносить коррективы для улучшения эффективности схваток.
Смарт–перчатки	Смарт–устройства, закреплённые на руках и ногах каратиста, могут помочь отслеживать силу и точность ударов, предоставляя тренеру и самому спортсмену информацию о его физической силе в момент удара и технической точности.
Видеосъёмка	Мобильные приложения и программы позволяют записывать спарринги на видео, затем анализировать видеоматериал для выявления слабых мест и улучшения техники боя.

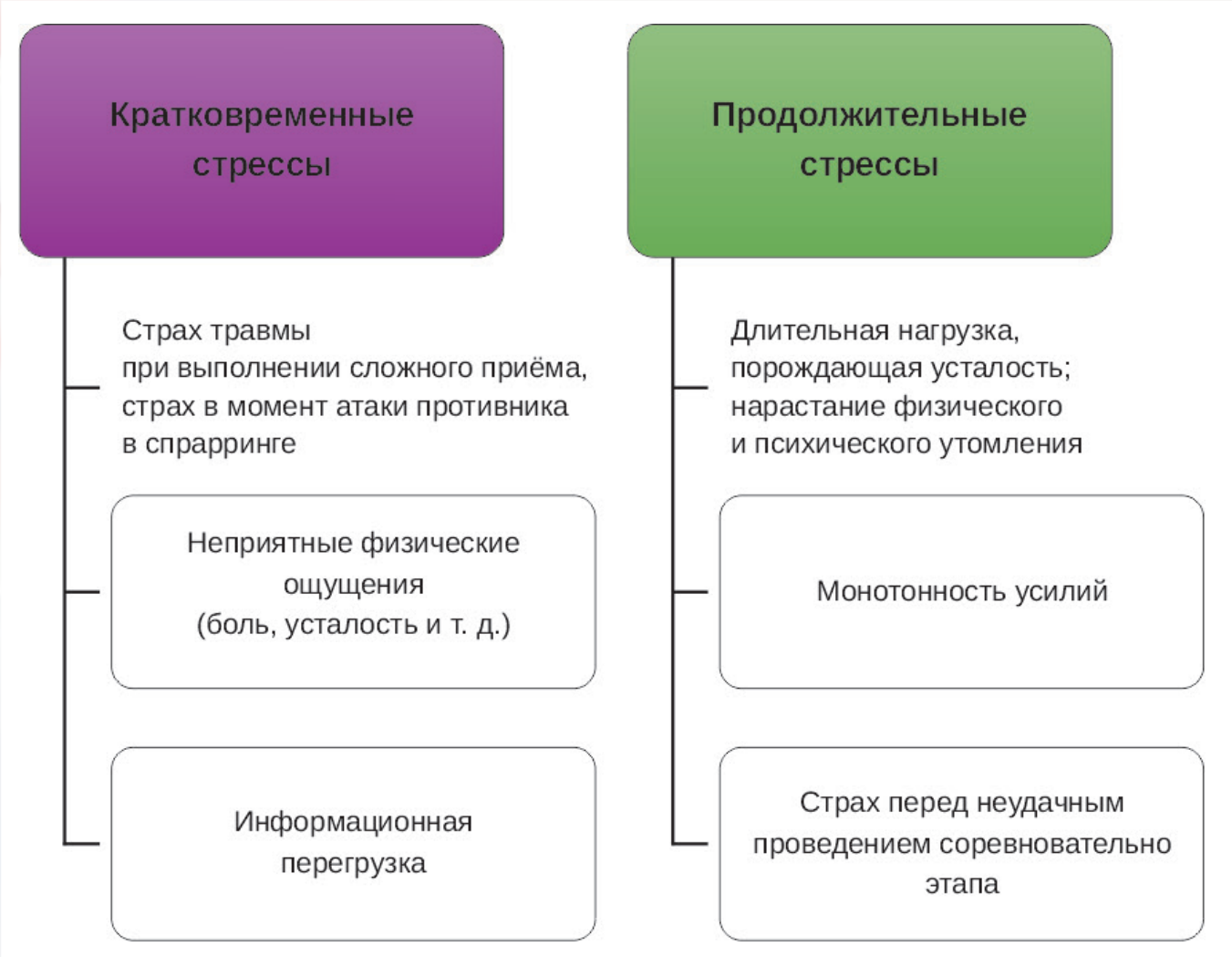


Рисунок № 3. Стресс–факторы спортсменов–каратистов в предсоревновательный период

Примечание: источник — собственная разработка

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Алексанянц, Г. Д. Технологии экспресс–диагностики в управлении тренировочной нагрузкой юных каратистов на предсоревновательном этапе / Г. Д. Алексанянц, С. А. Крюков, С. В. Погодина // Физическая культура, спорт — наука и практика. — 2019. – №3. — С. 64–69.

2. Белый, К. В. Применение показателей специальной выносливости и тренировочной нагрузки в киокусинкай / К. В. Белый // Вестник спортивной науки. — 2023. — №1. — С. 12–15.

3. Ермолаев, М. Ю. Взаимосвязь между двигательной активностью и состоянием спортсменов на предсоревновательном этапе как основа управления тренировкой в киокушинкай карате-до / М. Ю. Ермолаев, Н. В. Муханова, А. Н. Савчук // Человек. Спорт. Медицина. — 2011. — №26 (243). — С. 123–126.

4. Казарян,С. А. Структуратренировочногоциклавкарате киокусинкай/С. А. Казарян[Электронныйресурс].– Режим доступа: https://infourok.ru/struktura-trenirovochnogo-cikla-v-karate-kiokushinkay – 2529838.html. — Дата доступа: 01.02.2024.

5. Коноплёв, В. В. Современный путь организации процесса подготовки юных спортсменов–единоборцев / В. В. Коноплёв, Е. В. Харченко, Т. А. Банку // Учёные записки университета Лесгафта. — 2020. — №10 (188). — С. 191-195.

6. Мокеев, Г. И. Поиск закономерностей предсоревновательной подготовки спортсмена / Г. И. Мокеев, Г. В. Руденко, О. В. Костромин, А. В. Зайцев // ТиПФК. — 2014. — №6. — С. 69–72.

7. Степанов, М. Ю. Анализ предсоревновательной подготовки высококвалифицированных тайбоксеров / М. Ю. Степанов, М. Б. Саламатов, Д. А. Путилин, К. Г. Саламатова // ТиПФК. — 2023. — №8. — С. 98–100.

ИСТОРИЯ ДЗЮДО ПРОДОЛЖАЕТСЯ В МИНСКЕ

ВЛАДИМИР ГРИЩЕНКОВ
Минск, Беларусь

Автор следующей статьи — Владимир Грищенков, заслуженный тренер Беларуси, судья Олимпийской категории по дзюдо, обладатель седьмого дана IJF (Международная федерация дзюдо) и «Золотого ордена» UWW (Объединённый мир борьбы). Чемпион СССР по борьбе самбо и дзюдо, член сборной команды СССР по дзюдо.

Владимир также написал серию книг «Дзюдо. Страницы истории», ныне готовит к выпуску пятую, заключительную книгу. С некоторыми фрагментами из неё, а может и из предыдущих книг, надеемся познакомить наших читателей в будущих номерах нашего журнала.

С древнейших времён тяжелый физический труд и обучение приёмам защиты и нападения являлись прерогативой мужской половины человечества. Конечно, были и исключения, но редкие. Например, в мировой истории ярким примером, который на слуху у многих, являются женщины–воительницы — амазонки.

Конечно, есть примеры в истории народов серьёзного участия женщин в военных действиях. Но следует признать — практически до начала двадцатого века основным занятием для женщин было воспитание детей и уход за домом, ведение хозяйства. За редким исключением уроки самообороны могли позволить себе только состоятельные женщины.

Дзигоро Кано обучает приёмам дзюдо японских женщин

Ёсиаки и Фуде Ямасита. США, 1904 год.

Пожалуй, первым в современной истории, кто привлёк к регулярным занятиям единоборством прекрасную половину человечества, стал основатель японской школы борьбы «Кодокан дзюдо» Дзигоро Кано (1860 — 1938). Основываясь на вековых традициях японских видов единоборств, он создал свою школу (1882-й год) и стал, пожалуй, первым сторонником физического воспитания (развития) женщин посредством дзюдо. Первым шагом в этом направлении стало привлечение к дзюдо его супруги Сумако. И в скором времени появились женщины, которые сами изъявили желание изучать дзюдо. Первой из них, как утверждается, стала Суэко Ашия (1893-й год).

Заинтересовались дзюдо и за рубежом. В 1903 году ученик Дзигоро Кано — Ёсиаки Ямасита, и его супруга Фуде, по приглашению президента Соединённых Штатов Америки Теодора Рузвельта (1862 — 1944) обучали этому искусству самого президента и дам высшего света, в том числе и супругу президента.

Несмотря на все усилия Дзигоро Кано и популярность его школы лишь очень немногие женщины занимались дзюдо. Даже включение в программу вторых Олимпийских игр (Париж, 1900 год) отдельных дисциплин, в которых соперничали женщины, не повлияло на популярность занятий физической культурой и спортом среди женщин (теннис и гольф были единственными видами спорта, где они могли соревноваться в индивидуальных

Дзигоро Кано с женщинами, занимающимися дзюдо. 1935 год.

дисциплинах). Физкультура и спорт оставались привилегией исключительно состоятельных дам. К тому же, сохранялись предубеждения общества к серьёзным занятиям женщинами любыми видами физических упражнений, в том числе и единоборствами. Не являлась исключением и родина дзюдо — Япония. И только в 1934 году Дзигоро Кано торжественно объявляет об открытии первой женской секции в институте «Кодокан».

Практически до середины 50-х годов прошлого столетия занятия дзюдо для женщин рассматривались лишь как средство физического развития. Но к этому времени в ряде стран Европы и Америки, в том числе и Японии, всё чаще и чаще стали появляться секции дзюдо, имеющие спортивную направленность, и даже проводились соревнования среди женщин. Вместе с тем были случаи, когда женщины, скрывая свой пол, соперничали с мужчинами на турнирах по дзюдо и выходили победителями.

Ярчайший тому пример — американка Рена Канокоги (1935 — 2009). В 1959 году, переодевшись мужчиной, она выиграла медаль на турнире YMCA (самая популярная молодёжная христианская организация в США) по дзюдо в Ютике (штат Нью-Йорк), в которых участвовали сильнейшие мужчины-дзюдоисты штата. Но после того, как Рена призналась в том, что она женщина, медаль у неё отобрали, и только через 50 лет YMCA штата Нью-Йорк наградил её золотой медалью в честь того, что всю свою свою жизнь она посвятила дзюдо.

Даже принимая во внимание тот факт, что первый пробный чемпионат Европы по дзюдо среди женщин состоялся в 1974 году в итальянском городе Генуя, Рена Канокоги считается «матерью женского дзюдо». Именно благодаря её усилиям был не только проведён первый чемпионат мира в Нью-Йорке, но женское дзюдо получило Олимпийский статус (1992 год, Барселона, Испания).

Рена Канокоги

Открытие первого чемпионата мира по дзюдо среди женщин. Нью-Йорк, 1980 год

Первые шаги в этом направлении в республиках бывшего Советского Союза связаны с именем Василия Сергеевича Ощепкова. В далёком 1913 году он, будучи в Японии, одним из первых получил звание мастера дзюдо первого дана и чёрный пояс из рук самого Дзигоро Кано (*в те времена было всего пять данов, а не десять, как в современном дзюдо — прим. ред.*). В 1914 году Ощепков начал преподавать дзюдо во Владивостоке, в его секции уроки единоборства осваивали и женщины. После Октябрьской революции Василий Сергеевич страстно пропагандирует дзюдо в России как средство физического воспитания и самозащиты.

В начале тридцатых годов Василий Ощепков преподаёт в Государственном центральном институте физической культуры имени Сталина (г. Москва), где ему представляется возможность обучать студентов (мужчин и женщин) рукопашному бою и дзюдо.

В начале 1933 года Ощепков впервые в Москве проводит открытые соревнования по дзюдо среди студентов на первенство института, а уже в мае 1933 года дзюдо были включены в программу Всесоюзной вузовской спартакиады. Как отмечалось, в обоих соревнованиях принимали участие и женщины.

Василий Ощепков (в центре) в окружении студентов ГЦИФК, специализирующимися по дзюдо.
В нижнем ряду: Екатерина Макарова, Галина Шулятьева и Анна Шамарина. Москва, 1934 год.

Владимир Григорьевич Кузовлев обучает самозащите и технике дзюдо студенток. Институт имени П. Ф. Лесгафта, Ленинград, 1935 год

1933 и 1934 годы были ознаменованы открытием новых секций дзюдо в Ленинграде, Харькове, Киеве, Ростове-на-Дону, Баку, Тбилиси. Возглавили эти секции воспитанники Василия Сергеевича: Р.А. Школьников (Харьков, Украина), В.Г. Кузовлев, Н.М., И.В. Васильев, А.М. Ларионов, С.В. Дашкевич (все из Ленинграда), Галковский (Москва). К занятиям по дзюдо, как к средству самозащиты, привлекались и женщины.

Безусловный успех Ощепкова вызывал непомерную зависть у коллег, и в результате многочисленных доносов, на фоне репрессий тех лет в ночь с 1 на 2 октября 1937 года Василий Сергеевич был арестован по обвинению в «шпионаже в пользу Японии». Через 10 дней после заключения он скончался в тюрьме от сердечного приступа (по официальной версии).

На долгие годы имя Василия Ощепкова и его вклад в развитие дзюдо в СССР находилось в забвении, а само дзюдо получило новые формы, уже в рамках «нового» вида — борьбы самбо, но на участии женщин был наложен категорический запрет.

В конце 50-х годов дзюдо получило в СССР своё второе рождение, поскольку этот вид спорта был включен в Олимпийскую программу (1964 год, Токио, Япония). Имя Василия Ощепкова было реабилитировано и о нём всё чаще и чаще стали говорить, отмечать его заслуги в средствах массовой информации.

Но до 1984 года женское дзюдо по-прежнему находилось под запретом. И как в случае в мужским дзюдо поводом дать ему «зелёный свет» послужило решение о включении женского дзюдо в программу Олимпийских игр 1992 года (Барселона, Испания).

Вместе с тем в Советском Союзе всё же находились энтузиасты, которые, несмотря на запреты, делали попытки посвящать в секреты дзюдо женщин. Первым, кто официально организовал секцию женского дзюдо в СССР, стал эстонский тренер Рихо Ранникмаа. Найдя поддержку у спортивного руководства республики он с середины семидесятых активно занимался дзюдо с женщинами и при малейшей возможности пропагандировал женское дзюдо. В 1980 году Ранникмаа использовал возможность выступить с показательными выступлениями со своими воспитанницами на первенстве СССР по дзюдо, который проводился в его родном городе Тарту. А уже через год, его и его учениц пригласили в Тбилиси продемонстрировать женское дзюдо перед участниками и зрителями традиционного международного турнира по этому виду единоборств.

Делегация Эстонии на международном турнире. Тбилиси, 1981 год. В верхнем ряду (слева направо): Ингрид Сааре, Аннели Кахуск, Кай Ханссон (Кисанд), Лорис Пыхьяла, Рихо Ранникмаа, Пилле Ханссон, Мерике Судист (Кисса), Тийна Ванаасеме.

Тренеры и кандидаты в состав первой женской сборной команды СССР. 1984 год.

Год 1984 стал поистине триумфальным для Рихо Ранникмаа и его воспитанников. С целью подготовки спортсменов к Олимпийским Играм в Барселоне 1992 года женское дзюдо в СССР с 13 апреля 1984 года становилось официальным видом спорта, и уже осенью Рихо Ранникмаа принимал в Тарту (Эстония) участников первых всесоюзных соревнований. Благодаря хорошей технической подготовке эстонских дзюдоистов ряд воспитанниц Ранникмаа вошли в число призёров соревнований, а Кай Ханссон стала победительницей в весе до 48 кг.

Сборная женская команда СССР на японском телевидении — Евгений Кузнецов крайний справа. Токио, 1985 год.

Молодёжная сборная команда СССР по дзюдо. «Стайки», Минск, 1987 год

По итогам соревнований были отобраны кандидаты в женскую сборную команду СССР по дзюдо, которой предстояло делать первые шаги на международной арене и бороться за право участвовать на Олимпиаде в 1992 году. Возглавить тренерский коллектив было поручено молодому амбициозному тренеру из Москвы, мастеру спорта международного класса Александру Яковлеву. В тренерский штаб сборной вошёл и Рихо Ранникмаа со своими воспитанницами.

Первое время на всесоюзной арене доминировали спортсменки, пришедшие в дзюдо из других видов спорта. Но как показали первые результаты выступлений советских дзюдоисток на международной арене, несмотря на хорошую физическую подготовку они уступали своим соперницам непосредственно в технической подготовке и в тактике ведения поединка, поэтому было принято решение сделать акцент на подготовку молодых дзюдоисток. Для этого Александр Яковлев перешёл на работу с резервом, а национальную команду СССР возглавил Евгений Кузнецов.

Результат не заставил себя ждать. Членам молодёжной команды, Ольге Тарасовой и Веронике Козловской (обе девушки из Белоруссии) в 1988 году удалось первыми подняться на высшую ступень пьедестала — Тарасова стала победительницей первенства Европы (Австрия), а Вероника Козловская победила в Тбилиси на чемпионате мира среди студентов.

Только в 1992 году, в преддверии Олимпиады, впервые на высшую ступеньку пьедестала чемпионата Европы (Париж) вступила советская дзюдоистка Светлана Гундаренко (весовая категория свыше 72 кг). К этому успеху Светлану вели её личный тренер Борис Шунькин и главный тренер сборной команды Евгений Тюрин.

Наивысшего результата в советском дзюдо достигла Елена Петрова — серебряная медалистка чемпионата мира (1989 год, Югославия) и чемпионата Европы (1990 год, Германия), воспитанница ленинградского тренера Александра Коренева. В 1992 году она завоевала бронзовую олимпийскую медаль в испанской Барселоне.

Олимпийские игры — Елена Петрова в атаке. Барселона, 1992 год.

Но вот огонь Олимпиады погас, спортсмены отправились по домам. Разъезжались в свои молодые национальные республики и участницы объединённой команды СНГ. Несомненно, что спортивный опыт, который приобрели за эти годы республики уже бывшего Советского Союза, стал неоценимым вкладом в дальнейшее развитие женского дзюдо и завоевание национального авторитета на международном спортивном татами вновь созданных государств. И самое главное — сохранил те тёплые и дружеские отношения между дзюдоистками и специалистами, которые установились за годы существования женского дзюдо в СССР и сохраняются до настоящего времени.

Подтверждением тому стало мероприятие, посвященное 40-й годовщине женского дзюдо в СССР и бывших республик Советского Союза. 13 апреля 2024 года по инициативе Белорусской федерации дзюдо состоялась встреча ветеранов белорусского женского дзюдо, на которую прибыли и представители российского дзюдо во главе с бывшими главными тренерами женской команды СССР Александром Яковлевым и Евгением Тюриным.

Если кратко описать эту встречу — слёзы и блеск в глазах! Конечно, тренировки, сборы, поездки, соревнования, и кажется, что только вчера эти девчонки в первый раз выходили на татами, а вот так и не заметили, как пролетело уже 40 лет! У многих давным-давно закончилась спортивная карьера и им оставалось только вспоминать о былых победах и неудачах. Лишь некоторые продолжили спортивную карьеру, но уже в качестве тренеров по дзюдо, и продолжили поддерживать отношения. А мысли всё чаще и чаще уходили в те далекие времена, где была одна большая семья, которая «пробивала» путь женскому дзюдо в своих республиках бывшего СССР, на международную арену. Была настоящая дружба и взаимопонимание — чему и учит дзюдо! К сожалению, в те времена не было ни интернета, ни сотовых телефонов… Так и утрачивались связи. Но в апреле 2024 года стало возможным встретиться вновь, и вот они в Минске увидели друг друга, встретились с теми, с кем начинали советское женское дзюдо 40 лет назад.

Встреча ветеранов женского дзюдо. Минск, 13 апреля 2024 года.

Члены женской сборной команды СССР по дзюдо и их наставники — Александр Яковлев (крайний слева) и Евгений Тюрин (крайний справа). Минск, 2024 год.

Возможно, некоторые не сразу узнали друг друга — увы, время! Но не прошло и нескольких минут, как все вновь стали той большой дружной семьей, членам которой было что вспомнить и рассказать о своей жизни, о том, что произошло за несколько десятков лет!

Описать ту атмосферу, которая царила на встрече, очень непросто, ведь каждая «девочка» и их наставники — это личности, которые заслуживают отдельного рассказа, и которые я постарался отразить в своей пятой книге «Дзюдо. Страницы истории». А слёзы и блеск в их глазах говорил только о приятных воспоминаниях и о радости от встречи!

«... с волнением ожидала начало юбилейной встречи, и не верилось, что пролетело так быстро время, и скоро увижу многих девчонок, с кем были вместе на протяжении длительного времени на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях!» — так о своих впечатлениях рассказывает член сборной команды СССР из России Елена Морозова из Дзержинска. Она продолжает: *«На празднике было много присутствующих, я с удовольствием наблюдала, как девчонки радовались друг другу. Обстановка была дружелюбная и позитивная, придавала праздничному юбилею незабываемые ощущения.*

Внешне многие изменились, но это не мешало узнавать друг друга — ведь главное, что душа осталась молодой, и все с удовольствие общались друг с другом. Много было воспоминаний и расспросов, кто как живёт сейчас.

Организаторы прекрасно спланировали программу мероприятия, где не забыли про всех, кто развивал наш вид спорта — дзюдо.

Были и награждения, и памятные подарки для всех участников мероприятия, а фотографии зафиксировали счастливые и радостные лица всех ветеранов женского дзюдо, тренеров.

Этот исторический день останется у всех присутствующих в памяти. По приезду домой рассказала о юбилее, своих ощущениях — получилось, что я попала в большую спортивную семью, где любят и уважают.

Детям, мальчишкам и девчонкам, я всегда рекомендую заниматься спортом — у детей формируется характер, а именно трудолюбие, настойчивость, целеустремлённость, никогда не сдаваться, а преодолевать различные трудности, уметь контролировать себя в различных ситуациях».

Но пришло время радоваться и тут не обошлось без слёз горечи расставания и радости надежды на новые встречи.

В заключение хочется пожелать всем, кто нашёл время и возможность приехать со всех уголков Беларуси, и нашим гостям из России, встретиться в здравии на пятидесятилетии этого события.

ОЛИМПИАДА БОЕВЫХ ИСКУССТВ
ВОСТОК–ЗАПАД

Уважаемые единомышленники!
Приглашаем принять участие
в организации и проведении
Олимпиады боевых искусств
«Восток–Запад»
(Санкт–Петербург, осень 2024 года)
Не обещаем, но постараемся
вернуться к прежнему формату,
в котором соревновались более
десяти тысяч спортсменов
из многих стран.
Уверены, что и сейчас
к нам в гости захотят приехать
представители большого
количества иностранных
государств.
Ждём ваши предложения
и предварительные заявки
по адресу: olimp@budoglobal.info

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ:

ОГФСО «ЮНОСТЬ РОССИИ»
МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕДЕРАЦИЯ БОЕВЫХ ИСКУССТВ
ОФСОО «ФЕДЕРАЦИЯ СОВРЕМЕННЫХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ РОССИИ»
АС «МЫ РОДОМ ИЗ САМБО»
РООКО «АЛЬЯНС БОЕВЫХ ИСКУССТВ БАЛТИЙСКОГО РЕГИОНА»
ЖУРНАЛ «БУДО ГЛОБАЛ»

УЛЬЯНОВСК

ДЕТСКИЕ СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ И КЛУБЫ

МИХАИЛ БАКАЛОВ
Ульяновск, Россия

На сегодняшний Ульяновск входит в число крупных промышленных городов с большим количеством заводов и предприятий, для работы на которых приезжают люди даже из других регионов страны. Соответственно и развивается вся сопутствующая инфраструктура — строятся новые городские кварталы, детские сады, школы, центры детского творчества и спортивные школы.

К сожалению, так было не всегда. В Ульяновск я приехал в 1995 году и всё было очень печально. Многие предприятия закрывались, вслед за ними закрывались и подшефные спортшколы. Детские спортивные школы и секции практически не имели никакой материально-технической базы, испытывали и дефицит квалифицированных тренеров. На месте спортивных площадок и стадионов вырастали торговые и офисные центры. Выбор видов спорта и спортивных секций был очень ограничен. Однако, в то время я для себя открыл карате, и целый мир боевых искусств и единоборств!

Спустя много лет уже не возникает вопрос, в какое направление и в какой вид спорта отдать своего ребенка или пойти взрослому человеку. Выбор направлений спорта, секций и спортивных школ поистине огромен!

В Ульяновске традиционно сильная школа карате — в любом районе города и во многих районных центрах области есть секции для занятий этим видом единоборств. Ещё каких-то 30 лет назад их было буквально 2-3 на весь город. Сейчас же вы можете найти клуб или секцию в шаговой доступности. Залы оборудованы качественным татами, есть снарядные мешки и макивары. А самое главное — с вами будут заниматься тренеры высокого профессионального уровня, спортсмены с колоссальным опытом, которым охотно делятся со своими учениками. Имея за плечами огромное количество побед в соревнованиях различного уровня они готовят чемпионов!

Широко представлены группы для детей и взрослых, в которых люди занимаются «для себя», чтобы научиться защищаться или познать философию карате, или просто для того, чтобы поддерживать себя в хорошей физической форме.

В городе есть клубы различных направлений карате: косики, фудокан, сётокан. Многие из них объединила ульяновская Федерация всестилевого карате. Если вы решили отдать ребенка в секцию карате или хотите начать заниматься сами, то нужно лишь выбрать удобное для занятий время. Кроме того, есть широкий выбор секций для занятий и другими видами единоборств: вольная и спортивная борьба, дзюдо и самбо, бокс и кикбоксинг, ушу и тайский бокс, айкидо и рукопашный бой, кудо и тхэквондо.

В последние годы построены и введены в эксплуатацию специализированные школы: Дворец единоборств, Центр спортивной борьбы, многопрофильные спортивные здания и сооружения.

В левобережной части города расположены три огромных стадиона с комплексами для занятий самыми различными видами спорта. Например, на стадионе «Волга» на Нижней террасе летом проходят матчи по футболу, а зимой играют в хоккей, ледовое покрытие предоставляет возможность заниматься фигурным катанием или конькобежным спортом. Просторные залы и помещения, находящиеся на стадионе, позволяют проводить занятия и соревнования по мини-футболу, волейболу и баскетболу, там же проходят занятия по карате и боксу. На стадионе есть площадка для воркаута. Можно записать ребенка в возрасте от четырёх лет в любую секцию в этом спорткомплексе.

В живописном лесопарковом массиве микрорайона Верхняя Терраса расположился спортивный комплекс «Заря» — большой стадион и биатлонная трасса, на которой проходят этапы чемпионатов России; большой игровой зал и удобный зал для занятий тяжёлой атлетикой и фитнесом. А спортсмены из других регионов смогут остановиться в комфортабельной гостинице в непосредственной близости от спортивного комплекса. Удобное располоположение и транспортная доступность сделали стадион прекрасным местом для детских занятий, спортивно-массовых мероприятий и просто для семейного отдыха.

В «Новом городе», самом большом микрорайоне Заволжского района Ульяновска, расположился спортивный комплекс «Старт»: детские и юношеские секции по футболу, хоккею и лёгкой атлетике, большой стадион с благоустроенными трибунами и комфортабельными раздевалками. Любой желающий может прийти и покататься зимой на коньках абсолютно бесплатно, а летом можно воспользоваться беговыми дорожками стадиона!

По мере застройки новыми домами в «Новом городе» появляются спортивные площадки, дворовые хоккейные «коробки» и мини-корты для тенниса — детям и взрослым есть где провести время с пользой для здоровья!

В самом центре города расположился главный стадион Ульяновска — «Труд». После капитального ремонта на стадионе проводят футбольные матчи почти круглый год. Кроме того, на стадионе проводятся чемпионаты и первенства по лёгкой атлетике, тренируется футбольная команда «Волга». В клуб приходят подростки и юноши из других футбольных команд города, для профессиональной игры отбираются игроки из всех клубов и команд города и области.

В городе существует и большое количество секций по лёгкой атлетике. Специализированные группы детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва довольно популярны. Дети разных возрастов, занимающиеся легкоатлетическими дисциплинами, приезжают из разных раонов города на тренировки в манеж ДЮСШ-ШОР. Опытные тренеры производят профессиональный отбор среди детей, однако многие занимаются лёгкой атлетикой не ради медалей и высоких мест на пьедестале, а для здоровья.

В центральной части города есть несколько благоустроенных стадионов как для самостоятельных занятий, так и в группах под руководством тренера или инструктора. Почти все крупные фитнес-клубы предлагают детские индивидуальные и групповые занятия. Большое количество футбольных секций для детей всех возрастов представлены почти на каждом стадионе города.

В центре Ульяновска, на улице Орлова, находится центральный зал «Школы айкидо» с площадью специального татами более двухсот квадратных метров. Школа входит в состав Ульяновской областной Федерации айкидо и имеет 17 филиалов в Ульяновске и области, в которых занимаются дети в возрасте от 4-х лет, а также взрослые.

Айкидо — уникальный вид боевых искусств! Практически нет ограничений к занятиям по состоянию здоровья! Отсутствие поединков, развитие ловкости, обучение навыкам самозащиты — всё это привлекает в секции этого вида единоборств как детей, так и взрослых всех возрастов!

Наверное, как и в любом городе, в Ульяновске в центральном (Ленинском) районе сосредоточены секции практически всех видов спорта и единоборств. Буквально рядом с домом можно найти секцию бокса, самбо или дзюдо, шахматный кружок или группу большого тенниса.

Засвияжье — самый большой по площади и количеству населения район Ульяновска. Район активно застраивается и перестраивается. Естественно, что большое количество детских спортивных клубов и секций на любой вкус можно найти в непосредственной близости от дома.

В Засвияжском районе города сосредоточены и самые большие специализированные спортивные комплексы. Например, крупнейший в Поволжье многоцелевой культурно-спортивный крытый стадион с искусственным льдом для круглогодичного использования «Волга-Спорт-Арена». Площадь заливаемого льда — 6500 квадратных метров. Здесь также находятся фитнес-залы и комнаты отдыха для спортсменов, залы для занятий настольным теннисом и йогой. И здесь же располагается главный клуб хоккея с мячом — «Волга». В клубе занимается большое количество детей и взрослых.

Хоккей с мячом в Ульяновске — практически народная игра! Во многих дворах зимой заливают небольшие хоккейные «коробки», и дети с огромным удовольствием гоняют клюшками специальный хоккейный мяч. Позднее записываются в секции хоккея с мячом, а самые яркие и талантливые проходят отбор в профессиональную команду.

На берегу реки Свияга, в живописной части Засвияжского района расположился уникальный многопрофильный спортивный комплекс «Новое поколение». Мини-футбол, волейбол, футбол, карате и лёгкая атлетика... Все занятия проводят квалифицированные тренеры и преподаватели. В комплексе проходят соревнования детских команд по игровым видам спорта и боевым искусствам. Удобное расписание позволяет заниматься в секциях комплекса в любое свободное время, и потому «Новое поколение» всегда заполнено детьми! Но и взрослые, и даже пожилые люди найдут для себя занятие по душе в то время, пока их дети и внуки заняты спортом.

В 2022 году построен и введён в эксплуатацию специализированный комплекс для художественной гимнастики — «Татьяна-Арена», реализованный в рамках проекта «Демография». В комплексе два зала для тренировок, хореографический зал, зал для проведения соревнований со зрительскими трибунами на 510 мест. Здесь есть столовая и гостиница для спортсменок из других регионов.

Обычно в художественную гимнастику набирают детей в возрасте 4-5 лет. Гибкость, растяжка, фигура ребенка — всё это играет решающую роль для занятий этим видом спорта. Но дефицита детей в секциях не бывает, здесь всегда много желающих!

По соседству с «Татьяна-Ареной» в Засвияжье действует один из самых больших крытых карт-холлов — школа картинга принимает детей, которые мечтают об автоспорте. Для детей постарше есть и водно-моторный спортивный клуб. Для юниоров и взрослых реализован проект по парашютному спорту.

В Ульяновске и области есть множество клубов и спортивных секций как по олимпийским видам спорта, так и по национальным видам. Это и татарская национальная борьба курэш, и борьба на поясах, желающие могут заняться конным спортом

В Железнодорожном районе Ульяновска находится сильнейшая школа тхэквондо в Поволжье, также представлен уникальный проект — паратхэквондо, который предоставляет возможность реализовать себя спортсменам-инвалидам с поражением опорно-двигательного аппарата — травмой или отсутствием рук.

Город в последние годы принимает у себя кубки и чемпионаты по самым разнообразным видам спорта, что способствует развитию этих видов и в Ульяновске.

Ульяновск — спортивный город! В парках и скверах есть беговые и велосипедные дорожки, часто проходят семейные эстафеты. Министерство спорта поддерживает все детские и молодёжные спортивные и физкультурные мероприятия. Многие спортивные секции принимают детей абсолютно бесплатно. Для привлечения подрастающего поколения к занятию спортом волонтёры проводят во дворах домов мастер-классы по самым различным спортивным дисциплинам.

Множество видов спорта сейчас доступны для детей любого возраста в Ульяновске, но только личный пример родителей и близких людей побудит ребёнка к занятию каким-либо спортом!

хатха йога
ПО МЕТОДУ АЙЕНГАРА

ТАМАРА ШИПКОВА
Санкт–Петербург, Россия

Величайший йог нашей современности Беллур Кришнамачар Сундарараджа Айенгар (1918 —2014) начинал свой жизненный путь традиционно для выдающихся людей: лишения, голод, болезни, чужая семья.

Родился будущий Гуру 12 декабря 1918 года в обедневшей семье брахманов. В отрочестве потеряв отца Айенгар переезжает жить в семью сестры. Его зять — уважаемый и уже признанный учитель йоги Шриман Тирумалай Кришнамачарья.

Будучи постоянно занятым работами по дому парень буквально выкраивает возможность наблюдать за уроками по йоге. Занимается по ночам, и как только представляется случай, начинает путь величайшего йога современности.

Кришнамачарья, опытный практик, активно пропагандирует асаны йоги как лечебные упражнения. Его слава становится настолько весомой, что на занятия начали проситься женщины. Но в те времена уделом женщин были лишь танцы и религиозные практики — йогой могли заниматься исключительно мужчины, и преподаватели так же были только мужского пола. Мужчина не мог учить женщин, но компромисс был найден — восемнадцатилетний Айенгар. С его слов, это был уникальный и единственный шанс.

Ученицы приходили на урок в национальной одежде — сари. Увидеть, что они делают, а тем более как выполняют асану, было попросту не реально: метры ткани вокруг тела полностью исключали эту возможность. Женщины постоянно жаловались, падали, опять жаловались, и не понимали происходящего. Со слов самого Учителя, действовать приходилось только по догадкам и собственным ощущениям от асаны. Так зарождалась знаменитая система различных приспособлений, позволяющих сделать асану удобной и комфортной высочайшей эффективности. Это обстоятельство определило в дальнейшем особенности самого метода:

Учителю необходимо спуститься на уровень возможностей ученика, взяв его за руку дать вспомогательные приспособления и знания, и развить его умения до уровня независимого исполнения. Для этого требуется от трёх до двенадцати лет.

Благодаря своей самодостаточности книга Айенгара «Прояснение Йоги» сразу стала шедевром, являясь действующим пособием занимающихся различных стилей. В этой энциклопедии все асаны систематизированы по своему назначению, сложности и терапевтической направленности. Однозначно расписаны цели, средства и методы достижения каждой позы. Подробно описаны условия безопасности и техника выполнения. Приложены фотографии самой позы, её предварительных этапов и вариаций. По своей простоте, наглядности и объёмности представленной информации ничего неизвестно ни до ни после этого труда, изданного в 1965 году. Сейчас методика ушла далеко вперёд.

В наше время, в период расцвета пространственно–временного мышления, для качественного результата лучше всё же заниматься с преподавателем, так как это работа с телом в мерности более 5D.

Цель йоги метода Айенгара — восстановление анатомически обусловленного пространства и функциональности тела, достижение максимально возможной степени его надёжности.

На основе бытового опыта посредством систематических занятий ученик двигается от привычного ощущения к осознанию движения в теле. Без мистики, без домыслов.

Существует чёткая последовательность тем классов во всех центрах йоги Айенгара в мире, продиктованная десятилетиями опыта. Каждый месяц чередование таково (по числам включительно):

1-я неделя, с 1 по 7 число — позы стоя;
2-я неделя, с 8 по 14 число — наклоны и скручивания;
3-я неделя, с 15 по 21 число — прогибы;
4-я неделя, с 22 по 28 число — пранаяма;
5-я неделя, оставшиеся дни — практика на усмотрение преподавателя.

Правило выполнения поз — принять такое положение тела в пространстве, при котором возможно достижение полезного усилия именно этой асаны в рамках цели конкретной последовательности урока.

Используемые приспособления призваны дополнить возможности ученика только на начальном и промежуточном этапах. Конечные варианты асан выполняются самостоятельно.

Основные действия в практике: выровнять, вытянуть, прижать, отделить, отпустить, оттолкнуться, удлинить, расправить, расслабить, развернуть. Полностью отсутствуют действия типа «напрячь» или «сократить».

Неотъемлемой частью каждого занятия, а это 25-30 процентов времени, являются перевёрнутые позы. Техника выполнения доведена до совершенства. Их освоение начинается уже с начального уровня, постепенно усложняясь в вариациях к интенсивному. К примеру, йог основного класса спокойно работает в ширшасане (стойке на голове) пять минут, в сарвангасане (стойке на плечах) десять — двадцать минут. Как только человек начинает осваивать перевёрнутые позы, его возможности в других позах резко расширяются!

Высшим уровнем возможностей метода является йогатерапия. Со знаниями такого уровня можно встретиться на уроках для беременных и младенцев до года, в классах для особенных детей, в классах для лиц старшего возраста, лиц с заболеваниями центральной нервной системы, онкозаболеваниями, проблем спины. И везде царит чёткая последовательность и профессионализм.

Контроль над движениями и функциями собственного тела требует настойчивой и поступательной практики, что вырабатывается годами. Зато приобретённая осознанность остаётся на всю жизнь!

Существует мнение, что йога Айенгара — скучная статическая форма йоги, да ещё и с пропсами (дополнительными предметами для правильного выполнения асаны). Мнение не ново — это отголоски многолетнего спора между последователями двух ведущих направлений хатха-йоги 20-го столетия, —Айенгаром и Паттабхи Джойсом. Оба — ученики Кришнамачарья, пришедшие к концу жизни к единому мнению!

Вы можете проверить это сами, посетив утренний класс в любом доступном центре йоги Айенгара! На основной или интенсивный класс новичка попросту не пустят, так как выполнение ширшасаны на протяжении пяти–восьми минут там обычное дело!

ПО ВОПРОСАМ ПРИОБРЕТЕНИЯ И СОТРУДНИЧЕСТВА

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

ID Home

Дом инновационного Дизайна

Спб, Пр. Медиков 10 к1

8-800-302-96-60

https://idhome-village.ru

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