ЖУРНАЛ ДЛЯ ГОТОВЫХ БОРОТЬСЯ И ЖИТЬ

№ 34, СЕНТЯБРЬ 2024

B HOMEPE:

НИКОЛАЙ СМИРНОВ ДЖАХАНГИР ШАХМУРАДОВ ВЛАДИМИР ЕРАШОВ НИКОЛАЙ КОРОТАЕВ АЛЕКСЕЙ ОВОДОВ НИКОЛАЙ БУЧИН ЖАННА АЙБА ОЛЕГ БЕКЕТОВ



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

Марк Твен, российские спортсмены и вакханалия в Париже...

4 АМЕРИКАНСКАЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОСТЬ?

О ней очень много говорят в самой Америке и часто повторяют за её пределами. Более того — можно сказать, что это стало девизом страны.

ДРУЗЬЯ И ГОСТИ ШКОЛЫ «НА МАЯКОВКЕ»

На протяжении всего времени существования Центральной школы карате двери её всегда были широко открыты для всех желающих её посетить.

16 ВОЗРАСТНОЕ РАЗВИТИЕ И СОХРАНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Спортивная подготовка как многолетний процесс состоит из этапов спортивного отбора...

20 ДЕСИНХРОНОЗ — НЕИЗМЕННЫЙ СПУТНИК СКОРОСТНЫХ ПУТЕШЕСТВИЙ

Эволюционно человек не приспособлен к быстрым дальним перемещениям, испытывая при этом микровоздействия при взлётах-посадках и во время полёта самолётов...

22 НО ЛИШЬ ОДНО НАЖАТИЕ... ЧАСТЬ 14

От аркебузы до мушкета с багинетом (эпоха стрельцов и мушкетёров).

32 ВПК, ДА НЕ ТОТ ВПК...

ВПК проводится врачами и тренерами с целью определения потенциальных возможностей спортсмена, выявления причин изменчивости его психического состояния и оценить уровни физической подготовленности...

36 ПРО МИФЫ И ОКОПНЫЙ БОЙ

Мифы прочно присутствуют в нашей жизни, и её, надо сказать, довольно-таки часто украшают. При этом даже неважно, что они не всегда правдивы...

42 ЭТА ЗАГАДОЧНАЯ ЭНЕРГЕТИКА. ПРОСТО О СЛОЖНОМ, № 1

Она настолько сложна и вокруг неё столько всего наворочено (вплоть до создания псевдорелигий), что зачастую из-за этих «наворотов» из-за деревьев леса не видно...

50 ГЕРАЛЬДИКА В РОССИЙСКОМ АЙКИДО

Статья посвящена рассмотрению эмблем различных стилей и клубов айкидо в рамках создания «Энциклопедия российского айкидо»...

56 КУРИТЬ ИЛИ НЕ КУРИТЬ? ЗАМЕТКИ ВОИНСТВУЮЩЕЙ ФЕМИНИСТКИ

Курение считалось таким безобидным пороком, джентльменской (а порой и не только) забавой, и чуть более сотни лет назад беспокойство по его поводу считалось паникерством...

62 С ГРАВИТАЦИЕЙ ЗАОДНО!

Одно из упражнений суставной гимнастики, которую используют в Илицюань во время разминки...

www.budoglobal.info



Николай Смирнов

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

Здравствуйте, дорогие читатели!

Жил когда-то в США (в Северо-Американских соединённых штатах, как тогда они у нас назывались) один, что характерно, американец по имени Сэмюэл Клеменс. Человек с бурной историей, некоторые эпизоды которой он позже отобразил в своих рассказах. Да, он начал писать рассказы и повести, стал очень популярным — правда, не под своим именем, а под псевдонимом Марк Твен. Псевдоним тоже не случайный и взят из его «лоцманской» части жизни. «Магк Twain» — «метка два», обозначение глубины для прохождения судна. Он дружил с Николой Тесла, ввязывался в неудачные проекты, терял свои немалые гонорары, но опять влезал в новые авантюры. Мы помним его по любимым книгам нашего детства — «Приключения Тома Сойера», «Приключения Гекельберри Финна», «Принц и нищий». Из своих жизненных похождений Клеменс вынес много наблюдений, но нас сейчас интересует одно: «Не так важен размер собаки в драке, как размер драки в собаке».

Объяснять, думается, ничего не нужно! Наверное, мы и отличаемся от многих других, не всех, народов «размерами драки». Нам важно этот размер сохранить, согласны? Под дракой не обязательно следует понимать процесс физического переноса вашего негодования на лицо или иные части тела оппонента. Это, в том числе, и убеждённость в своей правоте, готовность не менять позицию. Такой подход всегда оправдан.

Нас не пустили (чего там скрывать, действительно не пустили) на Олимпиаду. Мы не унизились и не пошли на выполнение откровенно унизительных требований господ, прорвавшихся к власти в странноватом образовании под названием «Международный олимпийский комитет». Зато те, кто удостоился высокой чести быть приглашёнными, могли с удовольствием окунуться не только в помойную Сену, но и в атмосферу праздника людей, увлекающихся не общепринятыми ценностями. Надеюсь, мне удалось выразиться не выражаясь.

А ещё мы рады вам сообщить, что Александру Ивановичу Медведеву недавно исполнилось 70 лет!

Он многого добился в этой жизни, главное — добился уважения. Судите сами — за относительно небольшой срок (ну что такое 70 лет!) Александр Иванович успел потрудиться фрезеровщиком, закончить институт, поработать мастером, инженером, начальником цеха, дорасти до начальника отдела развития промышленных предприятий и оборонно-промышленного комплекса в Комитете экономического развития Санкт-Петербурга, а сегодня быть исполнительным вице-президентом Союза промышленников и предпринимателей Санкт-Петербурга.

Но нам он особо ценен тем, что в 2000–2005 годы возглавлял Федерацию тхэквондо (ВТФ) Санкт-Петербурга и до настоящего времени является её вице-президентом. По праву награждён званием «Заслуженный работник физической культуры и спорта Российской Федерации». Мастер спорта России, имеет 6 Дан по тхэквондо и 3 Дан по хапкидо.

Саша! Александр Иванович! С Новым годом яркой жизни, здоровья и новых свершений, которые, уверены, ещё будут!



олимпиада боевых искусств ВОСТОК-ЗАПАД

ВОСПОМИНАНИЯ О БУДУЩЕМ



MARTIAL ARTS OLYMPICS

EAST-WEST OPEN

MEMORIES ABOUT THE FUTURE



АМЕРИКАНСКАЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОСТЬ?!



НИКОЛАЙ СМИРНОВ Санкт-Петербург, Россия

Мой друг, ветеран «каратистского движения» Игорь Коршунов, прочитав эту статью, спросил, насколько подобная публикация уместна на страницах журнала, основная аудитория которого увлекается боевыми искусствами... С одной стороны, вроде и не совсем «в тему», а с другой — одной из задач нашего издания является просветительская. Поэтому мне кажется, что материал будет интересен всем нашим читателям, и не только российским.

«Американская исключительность»! О ней очень много говорят в самой Америке и часто повторяют за её пределами. Более того — можно сказать, это стало девизом страны. В чём-то приняв этот девиз мы всё время пытаемся доказать, что не хуже Соединённых Штатов. Ну, или не во всём хуже, а может в чём-то даже и лучше. Кстати, это же пытаются доказывать не только мы, но и многие другие страны. Забавно, но вопрос ставится именно так — мы не хуже. То есть, работаем вторым номером, кто понимает.

Американцы молодцы. Они умеют, что называется, себя подать. Недаром часто говорят — холодную войну выиграл Голливуд. Картинки, которые нам показывали, и впрямь были «вкусные» — в симпатичных декорациях даже гангстеры и преступники были порой привлекательны, а что говорить о положительных героях или об обыкновенных людях. Наш кинематограф (не весь, слава Богу) почему-то старается показывать жизнь в стране через мрак и грязь. И чем мрачнее картинка, тем «ценность» фильма, по мнению создателей, выше. А вот американцы — те нет: смотрите и завидуйте! Плюс широко практикуется обалденное (прости читатель за такое слово) переписывание истории — тут вам и таблица Менделеева, которая на самом деле оказалась у них таблицей Зоммерфельда, Гагарин и Терешкова были не первыми, а «естественно» первыми были американцы, и Великую Отечественную (то есть, «политкорректную» Вторую мировую войну) оказывается выиграли Штаты, а мы там, где-то сбоку, хорошо, что не сильно мешали. Примеров таких много. Но что делать?! Пропаганда, однако.

В чём-то американцы и впрямь первопроходцы — мало кто знает, что, например, опыт «цветных революций» ими использовался впервые (и надо сказать, очень удачно) в 1780 году, во время войны за независимость. Практически проигрывая войскам метрополии (то есть, Великобритании) они, учитывая, что большинство американских руководителей тех дней были масонами, считай, членами международного политического движения, сумели воспользоваться «неудачным» законом о восстановлении католиков в правах, принятым в Лондоне. Тут-то всё и началось.

Как уже стало привычным сначала в ход пошло искажение истории, раздувание давних и не очень мифических и реальных обид на католиков. Затем быстрая смена лозунгов, боевые кличи (нет, не «Слава Украине!», а «Нет папству!»), цветная идентификация (они выбрали себе синий цвет), музыкальное сопровождение и хоровое пение для сплочения рядов, создание



Бунт лорда Гордона. С картины Джона Симора Лукаса

и поддержание иллюзии у толпы, что она решает всё. В движение влились уголовники, а значит стало процветать и поощряться насилие. Толпы с дубинками, ножами и факелами шествовали по столице, поджигали здания, вступали в столкновения с теми, кто пытался охранять порядок.

Об этом хорошо написал Чарльз Диккенс в своём романе «Барнеби Радж». И, конечно, в этой организованной «революции» участвовал видный представитель из английской элиты, возглавивший мятеж. Им стал лорд Джордж Гордон. Мятеж подавили, британцы потом даже имели определённые военные успехи на территории Америки, но вынуждены были на время отложить намерения окончательно разобраться с колониями. Цель была достигнута. Недаром первым флагом Соединённых Штатов был такой:

Гадсденовский флаг — исторический флаг США



Считается, что идея этого флага принадлежит Бенджамину Франклину. Кстати, «известный учёный» Франклин имел всего 2 класса образования, но, что оказалось намного важнее, был членом масонской ложи «Девять сестёр». Именно он в 1754 году, ещё до образования США, предложил объединиться восьми на тот момент британским колониям и опубликовал в газете рисунок с расчленённой змеёй и с лозунгом «Объединимся или умрём». Уже позже, в 1775 году, когда началась война за независимость, на флагмане флота США был вывешен жёлтый флаг со змеёй. Опираясь на идею Франклина его предложил полковник Кристофер Гадсден, сделав змею целой (колонии уже соединились) и поставив девиз «Не наступай на меня». И по нынешний день этот флаг в Америке почитается как символ «истинных патриотов». Кстати, сколько не искал, не нашёл ни одного государства, которые гордо носят флаг со змеями. Поневоле задумаешься...

Очевидно, что опыт не пропал, и цветные революции последних двух веков (не все, но многие) делались по американским разработкам и на американские же деньги. Для их раздувания необходимо было ещё не раз показывать «революционируемым», что есть такая сладкая страна как США, и нужно постараться, чтобы жить так же. Во-первых, конечно, подчиниться. Ну, а дальше заживёте! Добавим от себя — правда, не все.

«Исключительность» США, вернее, претензия на неё, имеют исторические корни. Ещё в 1630 году Джон Уинтроп, ставший впоследствии губернатором колонии Массачусетского залива, на корабле, следовавшем

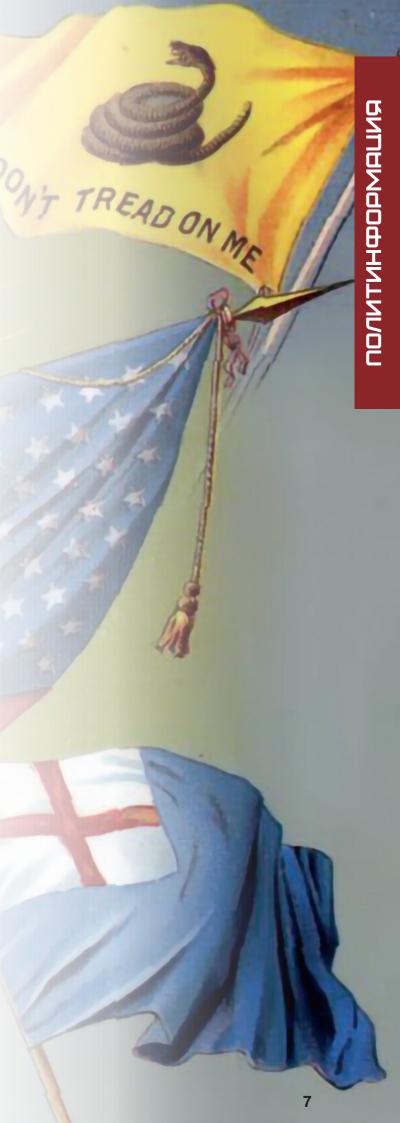
в Америку, произнёс проповедь «Модель христианского милосердия», в которой заявил: «Посему должны мы иметь в виду, что будем подобны городу на холме — взоры всех народов будут устремлены на нас; и ежели мы обманем ожидания нашего Господа в деле, за которое взялись, мы станем притчей во языцех по всему миру, отверзнув уста врагов, хулящих пути Господни и Его поборников». Идея привлекла. Действительно — здорово стать «Градом на холме», примером для подражания и поклонения государств всего мира. Это оценил Рейган, который в 1984 году опять заговорил про «град на холме». Нас же тогда, кто помнит, назвали «империей зла».

В ход даже пошли разговоры об историческом рабстве в России. При этом как-то забылось про рабство в самих США. Отметим только, что крепостное право и рабство понятия не вполне идентичные. И крепостное право было отменено зимой 1861 года, а рабство в Америке лишь летом 1865-го. Было очень много несогласных, что привело к ожесточённой и кровавой гражданской войне. А у нас всё произошло просто и по-царски демократично — манифестом государя императора. Не очень понятна и некая гордость, что рабами были только чернокожие. Отнюдь нет! Всё начиналось как раз с белых рабов, преимущественно ирландцев, и стоили они поначалу в разы дешевле чёрных. Интересно, ирландец Байден это знает?

Но вернёмся к «граду на холме». Рейган был категоричен: «... мы добились своего. Под мирным небом расцветает весна надежд в нашей любимой стране. Нас ждет величие. Некоторые звезды на небе кажутся вечными. К ним относится звезда Америки!»

Чуть позже к нему присоединился Обама: «Американцы — исключительная нация!» Круто, но Хилари Клинтон выдала ещё круче: «Мы — последняя надежда Земли, о которой говорил Линкольн. Мы — сияющий град на холме, о котором говорил Рейган. Мы самая альтруистичная и милосердная страна, о которой говорил Кеннеди. И дело не столько в том, что у нас самая великая армия или в том, что наша экономика больше, чем любая другая, а ещё и в силе наших ценностей, силе американского народа... Часть американской исключительности в том, что наша нация — незаменима». А что наш Дональд, простите, Трамп которого непонятно за что у нас в своё время сильно любили? А он оттуда же, из «града на холме», и вполне себе категоричен: «Извиняться за отстаивание американских интересов США ни перед кем не намерены. Почему? Потому что американцы — самая выдающаяся нация на Земле!».

Трудно с такими ребятами мирно жить на одной планете. Что мы давно, а, особенно сейчас, и наблюдаем. Ну, и в заключение, одна цитата начала двадцатого века, принадлежащая лорду Астору: «Всякая власть развращает. Абсолютная власть развращает абсолютно». Глядя на действия «града на холме» и представление его «городничих» о себе с лордом трудно не согласиться.





ДРУЗЬЯ И ГОСТИ ДЖАХАНГИР ШАХМУРАДОВ МОСКВА, РОССИЯ МОСКВА, РОССИЯ



Не зная других школ, каратист не может даже узнать, каковы сильные и слабые стороны его собственной школы. Он даже не может в достаточной степени, по-настоящему понять обственную школу и при этом опускается до ограниченного, одностороннего самодовольства.

Кэнва Мабуни, японский мастер карате

Как хорошо помнят «старожилы» ажиотаж вокруг карате в 1970-е годы по всей стране был огромный. Очень скоро выяснилось, что не только в Москве и Ленинграде, но и во всей стране практикуются основные стилевые направления карате, равно как и другие разновидности восточных единоборств.

На протяжении всего времени существования Центральной школы карате — школы «на Маяковке», двери её всегда были широко открыты для всех желающих её посетить. Начиная с середины семидесятых годов школа уже пользовалась популярностью и большой известностью. К нам приходили не просто в гости или из праздного любопытства, но «захаживали» померяться силами бойцы из различных московских секций и клубов, а также приезжали для обмена опытом «гонцы» из дальних регионов Сибири, Дальнего Востока и союзных республик. Периодически в тренировках принимали участие иностранные студенты, некоторые из которых имели ранг чёрного пояса. Порой на таких совместных тренировках происходили достаточно жёсткие схватки, к которым нас вынуждали некоторые из оппонентов, будучи уверенных в своём превосходстве и мастерстве. Как правило, ответный визит наносился и на их территорию.

Наши ученики (иногда в частном порядке) наведывались на тренировки в разные школьные залы, где, шутка ли, в отдельных из них количество занимающихся доходило до сотни и более человек. К слову сказать, многие там занимались непонятно чем... Но несмотря на присутствующую здоровую конкуренцию и борьбу за лидерство, яростного антагонизма не наблюдалось. Все делились и обменивались своими знаниями, умением и опытом, со многими складывались дружеские отношения.

Подобные встречи, с их последующим анализом, способствовали оценке уровня нашей физической и технической подготовленности, а также обогащали дополнительной информацией о других школах, с их трактовками в технике, методиках и принципах.

Тренировки в школе посещали Илья Гульев (сётокан карате), Александр Танюшкин (глава школы кёкусинкай), вслед за ним появлялись Сергей Жуков, Мансур Шелковников, чуть позже Юрий Леонтьев, Борис Поппель и многие другие.

Приезжали и ученики донецкой школы во главе с Игорем Лазаревым, Эдуарда Тинна из Таллина, Макса Левинтаса из Калининграда, Сергея Травина из Риги. Дагестанские «джигиты» Гусейна Магомаева кроме занятий на Маяковке и в школе у Олега Кантемирова осваивали сётокан карате в клубе «Московский будокан» Михаила Стёпина, кёкусинкай у Александра Танюшкина и сёто-рю у Тэцуо Сато.

Среди гостей школы был и вьетнамец Хоан Вин Занг, мастер вин чун. В 70-е годы он был студентом Киевского государственного института физической культуры и поддерживал контакты с единоборцами Москвы и Ленинграда. Следует отметить, что Занг внёс неоценимый вклад в развитие вьетнамских единоборств в Советском Союзе. Годы спустя, вернувшись на родину, он стал заместителем председателя Олимпийского комитета Вьетнама, президентом Ханойской Федерации Воинских Искусств и Всемирной Ассоциации Боевых Искусств Вьетнама. Занг был одним из уважаемых учителей в мире боевых искусств. К сожалению, 11 сентября 2022 года мастер ушёл из жизни...

Евгений Галицын и Владимир Илларионов из Ленинграда также были нашими гостями. Кстати, последний неоднократно участвовал (иногда вместе с Зангом) в чайных ночных посиделках за просмотром фильмов по единоборствам у Льва Орлова — частного психолога членов сборной команды СССР по хоккею. Вячеслав Фетисов, Валерий Харламов, Александр Якушев, Борис Майоров и другие, общались с нашими ребятами ещё с 1972-го года. Заглядывая на тренировки или просто встречаясь они активно обсуждали «приёмчики» для их возможного применения в случае стычек на льду в силовой борьбе с канадскими хоккеистами.

Лев Орлов был одним из тех, кто находился в близком окружении Штурмина. Обладая широкими связями и возможностями в разных сферах он направлял их на поддержку и реализацию задумок Алексея. Сохранившиеся архивы Орлова, снятые профессиональной фото и видеоаппаратурой, с записями тренировок, семинаров и соревнований стали уникальным историческим наследием этапов развития карате в СССР периода 1977—1982..

Поздравляя Льва Орлова с днём рождения в феврале 1980 года Алексей Штурмин написал: «Лев! Спасибо за всё, что ты сделал для нас и для карате. Без тебя мы, возможно, уже погибли бы».

Несколько раз гостями школы были генерал Василий Филиппович Маргелов, а также давний друг и соратник Штурмина — Вячеслав Дмитриев. В качестве зрителей школу зачастую посещали люди из театральной и артистической среды — Борис Хмельницкий и Анатолий Кузнецов, Мухтарбек Кантемиров и Лев Дуров, Владимир Высоцкий и Талгат Нигматулин. Последний, кстати,

прошёл курс обучения в группе у Виктора Смекалина и сдал технический норматив на красный пояс. В числе «прихожан» были и артисты Большого театра, некоторые из них даже пробовали заниматься...

Невозможно перечислить всех, кто посещал школу «на Маяковке». Могу твёрдо сказать — их было много. Тем не менее, об одном из них хотелось бы сказать отдельно.

С актёром Владимиром Семёновичем Высоцким Алексей Штурмин познакомился и подружился давно, ещё в конце 1960-х. Когда-то они жили рядом, в соседних домах на Беговой аллее, порой сталкивались на улице. Посещая Дом кино, где работала мама Алексея, они зачастую встречались на просмотрах фильмов. Более близко сошлись в компании известного золотопромышленника, академика и писателя Вадима Ивановича Туманова. С тех пор так и сдружились.

Штурмин регулярно посещал авторские концерты и спектакли в «Театре на Таганке», в которых был занят Высоцкий, а тот, в свою очередь, наведывался в школу «на Маяковке». Иногда вместе с Мариной Влади и её сыновьями — Володей и Пьером. Маленький Володя периодически посещал занятия карате в детской группе инструктора Ивана Мишнёва, а Пьер вообще долгое время жил у Штурмина дома...

Сам Высоцкий живо интересовался развитием карате и процессом его легализации в стране. В дальнейшем, по приглашению Штурмина он посещал соревнования, а однажды в качестве почётного гостя принял участие в награждении победителей.



Иван Бортник, Алексей Штурмин, Владимир Высоцкий

Говоря о Высоцком, Штурмин вспоминал:

«Володя был человеком отважным, крепкий духом и сильный физически. Например, мог выполнить стойку на руках и упражнение «уголок» на мышцы пресса. Виртуозно владел крепким словцом, был достаточно дерзким по характеру, мог подраться и постоять за себя. Когда наши ребята предлагали ему приобщиться к занятиям, он категорично ответил: «Вашему делу надо посвятить жизнь, а моя жизнь уже посвящена другому. Распыляться не считаю возможным»

Он реально смотрел на вещи. Я знал немногих людей, кто бы умел так чётко выразить свою мысль. Это было и в его песнях. Только после смерти Высоцкого я осознал, что это был настоящий гений. Большое видится на расстоянии...»

«Я всегда ищу в людях только хорошее. Плохое они сами покажут» — В.С. Высоцкий

С Владимиром Высоцким меня познакомил в 1973 году актёр «Театра на Таганке» Семён Фарада, который снимался в одной из главных ролей в моей преддипломной работе «Отцы и дети. Не по Тургеневу». Мастер нашего курса, Ефим Львович Дзиган, будучи близко знакомым с режиссёром Юрием Петровичем Любимовым, договорился с ним о том, чтобы несколько наших учеников иногда могли присутствовать на репетициях его спектаклей. Так я ближе познакомился с Высоцким.

Позднее, в 1976 году, увидев меня в одно из посещений школы на Маяковке, Высоцкий был искренне удивлён такой «актёрской метаморфозе». Широко раскинув руки в стороны, он так и воскликнул: «И ты, Брут!»

В 1979 году Штурмин пригласил Высоцкого на первое Первенство Москвы по карате, проходившее в спортивном комплексе «Дружба» в Лужниках. В то время Высоцкий вместе со сценаристом Александром Бородянским работал над сценарием фильма «Зелёный фургон», где по задумке должны были быть задействованы в боевых сценах ученики Центральной Школы Карате.

По предварительной договорённости актёра должен был встретить и провести в зал Александр Иншаков. Подойдя к служебному входу Высоцкий обнаружил что забыл свой пригласительный билет. Сотрудники милиции не признали в госте известного актёра и отказывались его пропускать. Узнав об инциденте Штурмин немедленно дал команду Иншакову, участнику соревнований, поспешить «на выручку». Прибежав к проходной тот с ходу набросился на охрану: «Вы что, не пускаете «своего»?! Это же почётный гость — майор Жеглов из «Место встречи изменить нельзя!» Обескураженные досадным недоразумением и искренне извиняясь милиционеры тотчас пропустили актёра.

Когда Высоцкий появился в зале в модном в то время джинсовом костюме и в сапогах «казаки», зрители стоя приветствовали всенародного кумира овациями. Сопровождая актёра вдоль рядов Штурмин подвёл его к группе спортсменов сборной команды ЦСКА. Пожелав всем победы и удачи Высоцкий персонально пожал руку тренеру Владимиру Томилову и молодому спортсмену Александру Зайцеву, которому (как потом он рассказывал) это рукопожатие придало такие подъём и вдохновение, что он стал призёром соревнований...

Высоцкий познакомил Штурмина со многими известными людьми, в том числе из своего близкого актёрского окружения — Иваном Бортником, Всеволодом Абдуловым и Валерием Янкловичем, а ещё...

В 1976 году Штурмину посчастливилось заполучить путёвку от Комитета молодёжных организаций СССР — круиз вокруг Европы на грузопассажирском теплоходе «Грузия». Путёвки эти распространяло по разным организациям туристическое бюро «Спутник». Алексей поделился этой радостной новостью с Высоцким. В разговоре выяснилось, что капитан этого корабля, Анатолий Гарагуля, является близким другом Владимира Семёновича, и которому он даже посвятил одну из своих песен.



Капитан Анатолий Гарагуля, Владимир Высоцкий и Марина Влади

www.budoglobal.info

Владимир не только позвонил, но и передал с Алексеем сопроводительную записку, сказав, что тот будет личным гостем капитана. И действительно — Гарагуля прекрасно принял Штурмина, а в процессе знакомства и общения оказался вдобавок очень интересным человеком.

Воспоминания о своей первой поездке в капиталистическую страну, попасть куда в те годы было достаточно непросто, а также трёхдневное пребывание в Париже, остались у Штурмина на всю жизнь. Остановки были в Стамбуле, в Кадисе, но для него главной остановкой был город Гавр во Франции, где его должны были встретить и забрать на машине Высоцкий с Мариной Влади. Уже в Париже Алексей вместе с ними побывал в гостях у Михаила Шемякина — эпатажного и самого востребованного русского художника в семидесятых на Западе. Познакомился с его произведениями, которые тот представлял на выставке «Члены Парижа», наладил контакт и хорошие «отношения» с его бультерьером по кличке «Урка», которого вначале принял за поросёнка. Там же Высоцкий познакомил Штурмина с русским певцом и музыкантом цыганского происхождения Лёшей Дмитриевичем — ночным королём русского Парижа.

По материалам интервью композитора, автора и режиссёра Анатолия Бальчева, из фильма «Высоцкий. Одесская тетрадь...» (2021, «Аполло-фильм»):

«...Этот человек — гордость Советского Союза, для каждого человека он что-то значит...»

«...И когда он приехал в Одессу, увидел эти нравы, увидел эту обстановку, в кураже, на улицах, где угодно, и ему это нравилось, ему подходил, потому что он вольнолюбивый человек был. Ему нравился очень город, у него было здесь столько искренних почитателей, и людей, которые его действительно любили...»

Вадим Костромочко, директор одесского Музея кино: «Без ложной скромности скажу, что советский зритель тогда впервые узнал и оценил Володю Высоцкого как киноактёра благодаря нашей студии. Володя живёт в Москве, служит в театре на Таганке. В Москве его руководство не очень празднует. Если на «Мосфильм» его и позовут, то на вторую или третью роль. А мы далеко от Москвы, нам проще. Только закончил институт Станислав Говорухин, приезжает в Одессу и делает свой первый фильм «Вертикаль»...»

Владимир Высоцкий в гостях у Михаила Шемякина, в его студии-мастерской в Париже



Михаил Жванецкий: «...И они тогда плавали на теплоходе «Грузия». Там я увидел Высоцкого, и все увидели, к сожалению, невозможно было влезть на этот пароход. Толпа людей ринулась, не знаю, кстати, на кого больше смотрела толпа, на Высоцкого или на Марину Влади. ...Такой популярности, такой любви к поэту я ещё не видел. Вот, может быть, Есенин... Этот тембр голоса, насколько он будоражащее, насколько он подымал людей, этот голос... А что ещё сказать?... И с тех пор я приобрёл друзей...»

Высоцкий (в фильме «Опасные гастроли», 1969 год): «Дорогой Александр Сергеевич! В наш трудный век мне лично больше нравится другое ваше стихотворение—

Товарищ, верь: взойдёт она, звезда пленительного счастья, Россия вспрянет ото сна, И на обломках самовластья Напишут наши имена!

Феликс Дашков, капитан теплохода «Белоруссия»: «...И Марина Влади, которая просто души не чаяла в нём. Она была ангел-хранитель его, это совершенно однозначно. Она его спасала, она его выручала, и благодаря Марине он получил возможность увидеть мир. Потому что если бы она не была членом коммунистической партии Франции, если бы она не была вхожа в посольство Советского Союза во Франции, то, конечно, никогда бы Высоцкий не получил никакой выездной визы ни-ку-да».

Павел Пьянов, заместитель начальника управления пассфлота ЧМП в 1970-х — 1980-х годах, и Нона Волошина, ассистент режиссёра:

«Она (Марина Влади — прим. автора) сохранила великолепную русскую языковую культуру. Обычная простая женщина, совсем не броская. Несмотря, что она совершенно не красилась, одевалась очень просто, джинсы, кофточка или какая-то рубашка, её узнавали, к ней подходили и знакомились, она подписывала какие-то памятные открытки».

Самвел Гаспаров, режиссёр:

«Действительно, невысокого роста, по духу Высоцкий был настоящим бойцом, хоть и не занимался единоборствами. Притягивала жёсткость его, некая внутренняя сила мужская, и эта натянутая струна, которая была у него и во всех его песнях. Его голос, тексты, дух, который мёртвого поднимет на подвиг».

Пётр Тодоровский, режиссёр:

«Короткие встречи... Песни его мгновенно распространялись по всей стране. Он пел как соловей».

Юрий Овтин, писатель:

«Мне кажется, поскольку он был вольнодумцем, он был смелым человеком, и романтичным одновременно, и вот этот город, где каждый второй — поэт, уж ему-то, человеку, который написал шесть сотен стихов, конечно, этот морской воздух, эта цветущая акация дала почувствовать себя не просто бардом, не просто певцом, а настоящим поэтом, которым он в первую очередь и есть».

Вадим Костромочко о фильме «Место встречи изменить нельзя»:

«Жеглов. Этой роли могло и не быть. Майским вечером 1978 года, на даче в Одессе Высоцкий, Влади и Говорухин собрались, чтобы обсудить сценарий будущего фильма. Высоцкий был уже тяжело болен. Марина Влади со слезами на глазах уговаривала Говорухина отпустить Володю, снимай другого артиста. Ей вторил Высоцкий, пойми, мне так мало осталось, я не могу год жизни тратить на эту роль...

«Как много потерял бы зритель, если бы я сдался в тот вечер...» — вспоминал Говорухин.

Высоцкий скончался в дни проведения Олипиады—80. На церемонию прощания с актёром пришла многотысячная толпа несмотря на то, что московские власти всячески пытались скрыть случившееся. Лишь в газетах «Советская Россия» и «Вечерняя Москва» были размещены два небольших некролога...

В день похорон Высоцкого группа учеников Центральной Школы Карате дежурила в Театре на Таганке, помогала следить за порядком. На площади перед театром и прилегающих улицах люди взбирались даже на крыши ближайших домов, чтобы проститься с всенародно любимым актёром, поэтом и музыкантом. Над окошком кассы театра было размещено скромное объявление: «Умер актёр Владимир Высоцкий».

Скромный некролог в газете «Вечерняя Москва»





В последний путь...

Марина Влади сказала тогда Вадиму Туманову: «Вадим, я видела, как хоронили принцев, королей, но ничего подобного не видела!»

В числе родственников, близких друзей Высоцкого, а также актёров и представителей творческой интеллигенции, на похоронах присутствовали и провожали Высоцкого в последний путь Александр Иншаков и Алексей Штурмин. В тот день Алексею вспомнились строки одного из последних стихотворений поэта:

...Мне меньше полувека— сорок с лишним, Я жив, двенадцать лет с тобой и господом храним.

Мне есть что спеть, представ перед Всевышним, Мне есть чем оправдаться перед ним...

Памятник на могиле Владимира Высоцкого вызвался создать один из учеников ЦШК, скульптор Александр Рукавишников, совершенно безвозмездно, и это был его искренний душевный порыв.

По оценке Штурмина, работа Рукавишникова — единственное скульптурное изображение Высоцкого, где он действительно похож на самого себя. Особенно этот поворот головы — это точно схвачено. Когда Володя спорил и был не согласен с чем-то, он именно так поворачивался. Ещё не успев ответить он уже всем своим видом показывал своё несогласие.

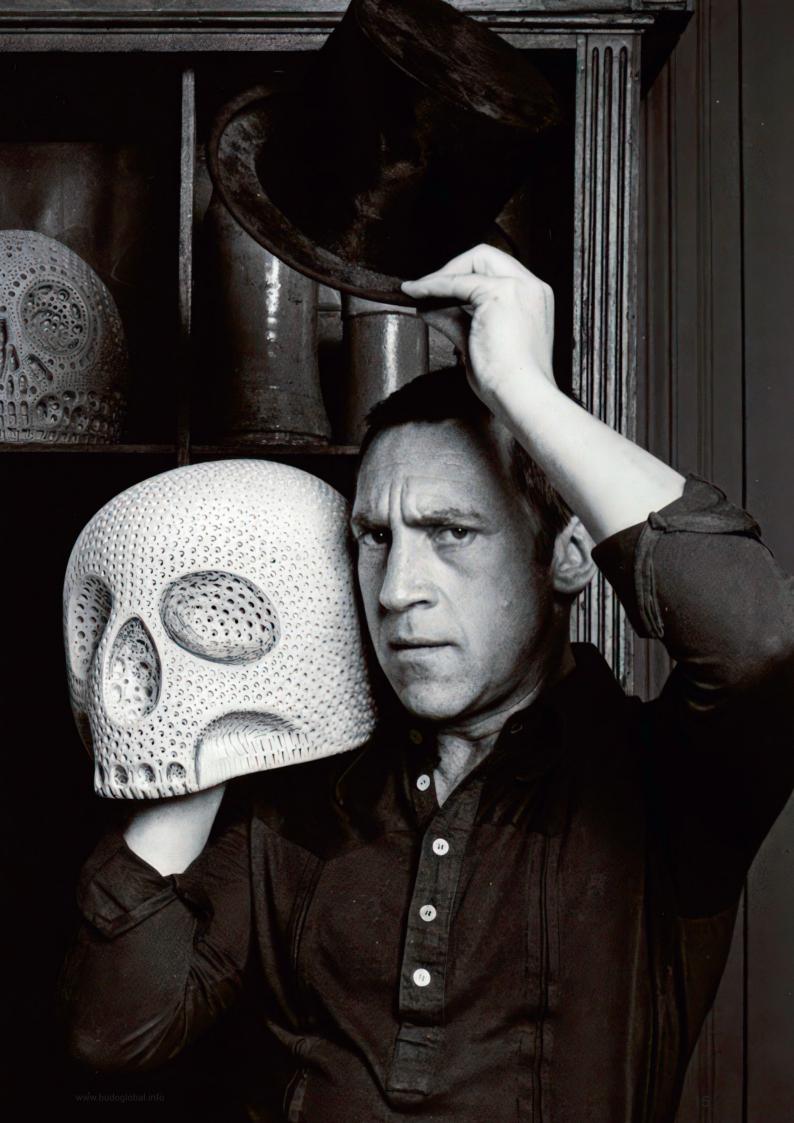
Памятник сделан очень интересно. Если внимательно присмотреться, то видишь, что Высоцкий как бы поднимается из-под земли — разверзлась земля и он восстал. Саван же, ниспадающий с него, будто связывает его — он же был всю жизнь «связан», многие это прекрасно знали.

За спиной у Володи гитара. Под определённым углом зрения она превращается в нимб над головой. И если с этого же ракурса смотреть на конские головы, то они выглядят как ангельские крылья.



Кони привередливые Вдоль обрыва, по-над пропастью, по самому по краю Я коней своих нагайкою стегаю, погоняю... Что-то воздуху мне мало ветер пью, туман глотаю... Чую с гибельным восторгом: пропадаю, пропадаю! Чуть помедленнее, кони, чуть помедленнее! Вы тугую не слушайте плеть! Но что-то кони мне попались привередливые — И дожить не успел, мне допеть не успеть. Я коней напою, я куплет допою, -Хоть мгновенье ещё постою на краю...

Владимир Высоцкий, 1972 год.



Современное развитие физической культуры и спорта даёт неограниченные возможности для занятий любительскими и профессиональными видами спорта. Массовый и любительский спорт не требует жёсткого отбора и предполагает естественное физическое развитие организма для улучшения качества жизнедеятельности человека. Профессиональный и спорт высших достижений направлены на подготовку, организацию и проведение соревнований, что, в свою очередь, предполагает обязательный отбор с учётом гендерного различия, возрастных особенностей, специфики вида спорта и специальную подготовку для участия в соревнованиях высокого ранга.

Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» утверждена программа «Сохранение населения, здоровье и благополучие людей», которая предусматривает увеличение к 2030 году до 70 процентов доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Систематические занятия спортом отнюдь не просто личное дело конкретного человека. Массовость спортивного и физкультурного движения имеет прямой выход на основные параметры развития нации в целом, эволюцию социальных и политических институтов, состояние национальной безопасности.

Проанализированные научные исследования по развитию физических качеств не обладают полной информативностью, что, в свою очередь, не позволяет полноценное планирование занятий как любительским, так и профессиональным спортом для спортсменов разного возраста и пола.

Представленная концепция исследования «Возрастное развитие и сохранение физических качеств» прогнозирует долгосрочный эффект развития, сохранения и поддержания физических качеств занимающихся спортом, что значительно повысит эффективность планирования многолетнего процесса спортивной подготовки в спорте высших достижений, занятий массовым и любительским спортом, а также спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья, и позволит повысить уровень здоровья, профилактики травматизма и профессиональных заболеваний спортсменов.

BO3PACTHOE PA3BUTUE
UCOXPAHEHUE
WINDOWN THE CONTROL OF THE CONTROL



Спортивная подготовка как многолетний процесс состоит из этапов спортивного отбора. Выделяются следующие: первичный отбор на этапе предварительной подготовки; отбор в профессию на этапе начальной спортивной специализации; отбор в юношеский спорт на этапе углубленной специализации; отбор в спорт высших достижений на этапе спортивного совершенствования; сохранение навыков физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства. В зависимости от спортивной специализации и гендерного различия в развитии физических качеств большое значение имеют возрастные показатели.

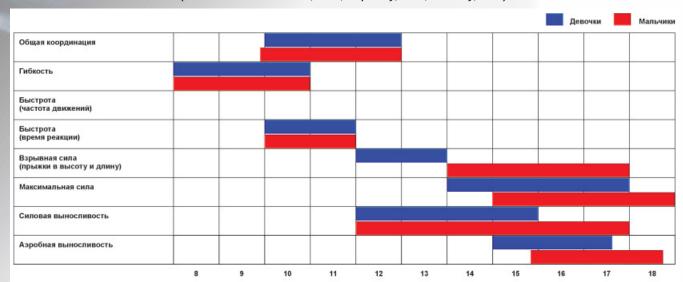
Сформированные двигательные навыки необходимо постоянно развивать и совершенствовать. Совершенствование скоростно-силовых, координационных способностей неизбежно ведёт к раскрытию возможностей мозга и, как следствие, ума человека, что неизбежно оказывает дополнительное влияние на качество жизни спортсмена, привнося в его жизненный настрой огромный позитивный потенциал.

Исследователи теоретического и практического аспекта физиологии и биомеханики отмечали, что в течении некоторых периодов в жизни индивидуумов физические качества более тренируемы при развитии некоторых двигательных способностей, чем другие. Эти временные интервалы называются сенситивными периодами и базируются на следующих физиологических фактах:

- естественное развитие физических способностей и физиологических функций у детей и юношей неравномерно; сенситивные периоды позволяют добиться более выраженного прогресса и самого благоприятного темпа совершенствования некоторых способностей:
- периоды ускорения и замедления развития различных двигательных способностей не совпадают хронологически: некоторые из них делают резкий «скачок» раньше, другие позже.

Влияние физического развития и полового созревания особенно явно выражено по отношению к развитию физических качеств. В таблице № 1 представлены основные сенситивные периоды в развитии физических качеств детско-юношеского возраста. ▶

Таблица № 1. Сенситивные периоды в естественном развитии различных двигательных способностей (по Майнелю и Шнабелю, 1976; Мартину, 1980; Волкову, 1986)



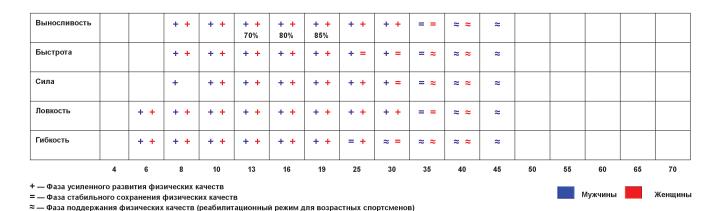


Таблица № 2. Возрастное развитие и сохранение физических качеств (по Бучину, 2023)

В процессе анализа литературных источников было выявлено, что практически нет исследований о развитии и сохранении физических качеств относительно возраста и гендерных различий. Специфика разных видов спорта предъявляет особые требования к возрастным особенностям высококвалифицированных спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства. Также имеет большое значение возраст и пол спортсменов при планировании тренировочного процесса в массовом, любительском и спорте для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Группой исследователей была разработана таблица возрастного развития физических качеств. Были введены обозначения по выявлению характеристик состояния уровня развития физических качеств: (+) — знак «плюс» обозначал фазу усиленного развития физических качеств; (=) — знак «равно» обозначал фазу стабильного сохранения физических качеств; (≈) — знак «волнообразное равно» обозначал фазу поддержания физических качеств, и как альтернатива — реабилитационный режим для возрастных спортсменов. Данная таблица была предложена для заполнения тренерам, спортсменам, спортивным врачам. Были собраны, проанализированы и систематизированы данные по гендерному и возрастному различию. По результатам исследования была сформирована таблица «Возрастное развитие и сохранение физических качеств» (по Бучину, 2023).

Собранный и систематизированный материал исследования позволил сформировать концепцию возрастного гендерного развития и сохранения физических качеств. Было проведено анкетирование высококвалифицированных тренеров, спортивных врачей, профессиональных спортсменов, преподавателей кафедры теории и методики физической культуры разных ВУЗов. Результаты исследования были согласованны со специалистами спортивной медицины из центров лечебной физкультуры и спортивной медицины, и дополнены медицинскими исследованиями в этом вопросе, что позволило сделать выводы и сформировать таблицы возрастного гендерного развития и сохранения физических качеств.

Таблица позволяет спланировать долгосрочную спортивную подготовку, что подтверждено данными научных исследований, анкетированием тренеров спортивных команд и результатами медицинских обследований спортсменов разных возрастов. Естественно, что нужно учитывать поправку на вид спорта и его специфику, а также

генетические особенности спортсменов. После возрастной границы 40-45 лет уровень физических нагрузок планируется строго индивидуально!

И что получается? После 35 лет, казалось бы, можно только поддерживать достигнутые значения. Но это не так. Точнее, не совсем так. Конечно, вы вряд ли возьмёте в прыжке высоту большую, чем раньше, или выжите больший вес. Однако, если мы говорим о боевых искусствах, то необходимо говорить о координации движений, которая при правильных тренировках будет только расти. Более того — приходит качественно другое понимание выполнения защитных и атакующих движений, перемещений, использования собственного веса, скоростной анализ действий партнёра и реакции на них. Именно поэтому можно сказать, что боевые искусства позволяют «расти» занимающимся практически в любом возрасте.

Данное исследование развивает теорию и практику спортивной подготовки для спортсменов разного возраста и пола. Результаты проведённой работы имеют высокий информационный потенциал для планирования развития и сохранения физических качеств у женщин и мужчин в спорте высших достижений, массовом и любительском спорте, а также позволяют спрогнозировать выход на пик физиологических возможностей для достижения высоких спортивных результатов и в дальнейшем осуществлять поддержание достойного уровня здоровья спортсмена и качества жизни.

"ЕСЛИ НЕ ЗНАЕШЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ - ДЕЛАЙ ШАГ ВПЕРЁД!"
КОДЕКС БУСИДО







ЖЭРНАЛ ДЛЯ СИЛЬНЫХ ЖЭРНАЛ ДЛЯ ВОЛЕВЫХ ЖЭРНАЛ ДЛЯ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫХ







"ЕСЛИ НЕ ЗНАЕШЬ, ЧТО СДЕЛАТЬ ПОЛЕЗНОГО - ОТКРОЙ НАШ ЖУРНАЛ" РЕДКОЛЛЕГИЯ BUDO GLOBAL



С середины пятидесятых годов двадцатого столетия в небе появились первые гражданские турбореактивные самолёты, способные со скоростью большей, чем 600 км/час перевозить пассажиров в самые дальние уголки Земного шара. И вместе с этим началась эра быстрых путешествий.

Постепенно стало выясняться, что эволюционно человек не приспособлен к быстрым дальним перемещениям, испытывая при этом такие микровоздействия, как чрезмерное ускорение, невесомость, повышение радиации и другое, при взлётах-посадках и во время полёта самолётов. Лётное утомление и стресс тотчас дополняются резкой сменой природно-климатических условий и социально-бытовой среды, требующих от организма человека быстрой перестройки биоритмов. Их устойчивая синхронизация в новом часовом поясе наступает обычно спустя 1,5-4 недели. До этого времени суточные колебания оцениваемых показателей здоровья могут быть крайне лабильными: расстраивается сон, снижаются настроение, память, внимание, ухудшается терморегуляция, показатели силы и выносливости, обнаруживаются сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также желудочно-кишечного тракта.

Физиологи выделяют 5 типов полётных перемещений:

- 1. Трансмеридиальное (на запад и восток);
- 2. Трансширотное (на юг и север):
- 3. Диагональное, со сменой широты и долготы (к примеру, полёт Санкт-Петербург Сингапур);
- 4. С пересечением экваториальной зоны (например, Москва Буэнос-Айрес);
- 5. Полёт вокруг Земли (космический).

При длительных полётах (более 8–12 часов) дополнительно включается отрицательный механизм гипокинезии и гиподинамии. Хронобиологи давно определили, что полёты в стороны полюсов переносятся людьми хуже, чем трансмеридианные.

Сбой циркадных (суточных) ритмов из-за быстрой смены часовых поясов обозначили как состояние jetlag (jet — реактивный двигатель, lag — задержка). Однако ещё задолго до того физиологи стали изучать более длительный процесс адаптации организма к новым природно-климатическим условиям после полётного стресса, оценивая их термином «десинхроноз» (de — отрицательная приставка, syn — в месте, chronos — время).

ДЕСИНХРОНОЗ

НЕИЗМЕННЫЙ СПУТНИК СКОРОСТНЫХ ПУТЕШЕСТВИЙ

Рассогласованность в системах организма, как оказалось, при частых сменах климата приобретает скрытое течение, влекущее за собой обострение хронических заболеваний и появление новых.

Скрытый десинхроноз, обусловленный медленными реакциями нервно-гормональной системы, может тянуться на протяжении от полутора месяцев до полутора лет. Таковая «затяжка» во многом связана с неблагоприятной ресинхронизацией — повторной адаптацией к прежним условиям проживания по возвращении домой. По сообщениям физиологов она занимает период примерно вдвое меньший, чем адаптация, и проходит быстрее при возвращении с востока. Однако полёты из дома на восток приводят к более длительной адаптации. Особенно это касается «светских» людей («сов»), привыкших к позднему засыпанию. Перед поездками в Китай и Японию «совам» лучше приучить себя к более раннему отходу ко сну и утреннему подъёму, подражая «жаворонкам» людям, встающим с восходом солнца. «Жаворонкам» необходимо учесть, что полёты на запад будут сопровождаться для них худшей адаптацией. В первую неделю у них будет снижена умственная работоспособность и внимание (поэтому им не рекомендуется принимать ответственные решения в первые три дня прилёта в США и Великобританию), а во вторую неделю их поджидают местные вирусные инфекции и обострения собственных хронических заболеваний.

Выраженность десинхроноза, безусловно, определена уровнем индивидуальной метеорологической и магнитной толерантности, которые выше у людей здоровых и молодых.

Перелёт в тёплый южный климат из холодного всегда приводит к нарушениям терморегуляции и снижению мышечной работоспособности, что особо следует учитывать спортсменам, отправляющимся на международные соревнования и турниры. Россияне — жители средних широт, и для них не привычен фоторежим коротких южных сумерек. Выраженное снижение работоспособности у россиян во время адаптации к южным широтам наступает в первые три дня и на шестой-седьмой день, а в четвёртый-пятый дни иногда может проявиться повышенная работоспособность.

Основное условие высокой результативности выступлений спортсменов — согласование эмоций, энергетики и движения. Психическое напряжение, связанное с тревожностью, информационной перегрузкой, чувствами подавленности или повышенной ответственности зачастую играют в их адаптации основную роль. В первые дни спортсменам важно уменьшать остроту реагирования на смену обстоятельств, мобилизуя самоуправление.

Интенсивность тренировок в первые дни адаптации следует снижать, увеличивая время психофизиологического тренинга.

Невротические реакции или неврозы в дни адаптации проявляются при наличии предшествовавших хронических физических перенапряжений или вследствие скрываемых травм. Некоторые из спортсменов испытывают состояние ипохондрии — рост интенсивности ощущений, вызывающих постоянное раздражение и беспокойство. Перелёт через более чем четыре часовых пояса порой вызывает резкую слабость и дискомфорт, снижение координации в первые четыре-пять дней. Иногда этот период затягивается до десяти дней.

При возвращении домой после выступлений организм спортсмена проходит фазу ресинхронизации (реадаптации), которая чаще всего проявляет себя в форме простудных или инфекционных заболеваний, нарушениями функций кожи и эндокринных желёз, развитием сбоев в сердечно-сосудистой системе.

В спорте врачебный контроль и коррекция психофизических нарушений, связанных с десинхронозом, включают в себя:

- 1. Приём адаптогенов, начиная с третьего-пятого дня до полёта (элеутерококк, женьшень, аралия маньчжурская, радиола розовая и другие), и в первые три-пять дней пребывания в новой природно-климатической зоне, а также в течение одной недели по возвращению из поездки;
- 2. Анализ рН (кислотно-щелочного равновесия), крови и мочи, показателей пульса, артериального давления в первые десять дней реадаптации и проведение профилактического лечения в случае проявленной реакции дезадаптации;
- 3. Повышенный контроль за диетой с исключением избытка белковой и жирной пищи, и присутствием разгрузочных дней;
- 4. Усиленные занятия оздоровительной гимнастикой и психофизиологическим тренингом.

Из числа оздоровительных гимнастик предпочтительнее такие, как ци-гун, тай-чи, хатха-йога, выполняемые в неспешном темпе и с фиксацией фаз расслабления. Психорегулирующие тренировки, проводимые 2–3 раза в день по 7–15 минут, позволяют ускорить процесс восстановления спортивной формы.

При частых сменах часовых и природно-климатических поясов спортсменам, тренерам (тем более политикам, бизнесменам и журналистам) следует помнить о вероятности развития скрытого десинхроноза по причине снижения адренокортикотропной функции гормональной системы и нарушений со стороны дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Лучший вариант профилактики десинхроноза состоит в создании комплексных целевых программ (КЦП) по каждому виду спорта и учёте динамики изменений функционального состояния спортсмена в годичном тренировочном цикле в сравнении с соревнованиями, проводимыми в отдалённых часовых поясах.

Мне, как спортивному врачу, сопровождавшему цирковые коллективы и команды, следовавших на гастроли и соревнования по одному из четырёх типов полётных перемещений (пятый был только мысленный), приходилось иметь дело с десинхронозом достаточно часто. Не учитывать его влияние на межличностные отношения в коллективах и вероятность успешного выступления так же нельзя, как и недооценивать характер самой физической адаптации организма каждого спортсмена и циркового артиста. Несомненно, это правило касается и представителей боевых искусств.

www.budoglobal.info





Итак, уважаемые читатели, если по поводу целесообразности изучения роли и места «огнестрела» мы вас на протяжении нашего цикла статей убедили, то теперь мы предлагаем перенестись к изначалию и поговорить об истории возникновения стрелкового оружия вообще. Немного, потому как эпоха становления огнестрельного оружия в нашем с вами сознании прочно ассоциируется с воспетой гением Александра Дюма «эпохой мушкетёров», являвшейся переходной между мрачноватым периодом рыцарства и наступившей в восемнадцатом веке (и продолжающейся по сей день) эре регулярных, строго регламентированных армий.

«Эпоха мушкетёров», несмотря на всю свою «переходность» (а может и благодаря ей?), пожалуй, была самым увлекательным и романтичным временным отрезком во всей истории человечества. Потому, если мы в рамках данной статьи поддадимся соблазну и в неё углубимся, то рискуем, окутавшись чарующим флёром мира шпаг в руках благородных шевалье, так в ней и остаться в ущерб основной теме нашего повествования. Между тем, в этом самом «мире шпаг и благородства», главный её представитель, шевалье Шарль Ожье де Батс де Кастельмор д'Артаньян (что был прототипом того самого д'Артаньяна) окончил свои дни отнюдь не от рапирного клинка, вонзённого в его грудь на дуэли за честь какой-нибудь дамы, а от мушкетной пули, разорвавшей ему гортань при осаде крепости. Всё потому, что с крепостей, да и вообще на войнах тех лет, тогда уже вовсю стреляли, и стреляли достаточно много, уверенно и поступательно, придавая в военном деле огнестрельному оружию роль всё более ведущего поражающего фактора, и, соответственно, отводя при этом оружию холодному роль пока ещё весомую, но уже явно вспомогательную.

Вырываясь же из цепко охватывающего нас своим романтическим очарованием семнадцатого века, напомним, что, как известно, порох изобрели китайцы. От них он попал на восток, а оттуда в четырнадцатом веке уже в Европу через Испанию, которая как раз именно тогда с этим «востоком» активно воевала, освобождаясь от мавританского владычества. И несмотря на то, что сами мавры использовали огнестрельные орудия ещё аж в 1118 году при штурме Сарагосы, «европейская огнестрельная ответка» появилась только по прошествии пары веков, когда в 1320-х годах подключившиеся к процессу итальянцы смогли наконец-то разгадать тайну пороха и начали ковать (именно ковать и сваривать из стальных листов) первые огнестрельные орудия. Вскоре орудия стали появляться по всей Европе, и даже у нас на Руси, где уже в 1382 году (всего через два года после Куликовской битвы!) в штурмующих московский Кремль очередных ордынцев полетели не только стрелы, но и первые ядра.

В общем, «процесс пошёл» широко и бесповоротно, причём настолько широко, что успешно отражавшие набеги всевозможных недругов на протяжении тысячелетия (кроме наших с вами предков под предводительством князя Олега в 907 году и крестоносцев в 1204) неприступные стены Константинополя в 1453 году были разрушены ядрами турецких артиллерийских орудий. Характерно, что в ответ на турецкие ядра с византийской стороны им ничего огнестрельного так и не прилетело. То есть, вышедшие из диких степей и пустынь полукочевые сельджуки имели самое передовое вооружение, а противостоявшие им наследники многотысячелетней •

антично-европейской цивилизации (когда-то создавшие «греческий огонь») ничем таким в своём арсенале не располагали. Но поскольку артиллерия не является темой нашего повествования, то давайте перейдем к ручному, то бишь, стрелковому оружию.

Во второй половине четырнадцатого века, параллельно с артиллерийскими орудиями, изрыгающими огонь из своих стволов, расположенных на массивных деревяных колодах (ибо лафетов с колёсами ещё не придумали), начали изготовляться и маленькие пушчонки, позволявшие вести огонь с рук. Называли же их «кулевринами» (от фр. couleuvrine — «змеевидный»), поскольку стальные кольца, охватывающие сваренную из полос трубку, при желании зрительно можно было ассоциировать и с кольцами обвившей ствол змеи.

Вылетавшее из кулеврины небольшое свинцовое или чугунное, а то и каменное ядрышко-пуля размером в 2-3 сантиметра при попадании действительно было способно поразить противника, даже если он при этом и был хорошо защищён доспехами. Впрочем, о противостоянии доспеха с пулей подробно поговорим далее, пока же отметим, что сначала кулеврины просто, без всяких затей крепили на копья, а для прицеливания копейное древко зажимали локтем подмышкой. Потом прикрутили стволы к небольшим станинам и стали упирать их в грудь, но существовали и варианты, когда кулеврина клалась на плечо наподобие современного ручного гранатомета, что было, конечно, несколько получше копья подмышкой, но учитывая то обстоятельство, что одна рука при этом должна была поддерживать оружие, а другая в этот момент поджигать пороховой заряд, то всё равно получалось не сильно здорово.

И вот где-то в 1430-х годах в Европе изобрели серпентиновидный замок (от латинского serpentis — «змея»), где напоминающий своей «S-образной» формой змею замок, будучи прикреплённым сбоку на шарнире к кулеврине, в случае своего прижатия нижней части верхней частью опускался к запальному отверстию, а поскольку к нему был прикреплен тлеющий фитиль, то от соприкосновения с ним натрушенный поверх дырочки пороховой заряд воспламенялся, тем самым вызывая выстрел. У стрелка теперь обе руки находились на оружии, что, во-первых, позволяло крепко его удерживать, а во-вторых, более точно направлять в цель.

Но простая «S-образная» скоба, будучи несомненным шагом вперёд по сравнением с поднесением к запальнику огня рукой, была всё же крайне несовершенна и могла, например, крутнуться по оси сама по себе от лёгкого случайного нажатия. И вот поэтому в году 1470, в Европе (а в Турции и ещё раньше) появились новые подпружиненные фитильные замки, в которых вместо искривлённой скобы в форме серпентина уже был вполне добротный рычажный механизм с прикреплённым к нему фитилем, приводившийся в действие сжатой пружиной, которая резко распрямлялась после нажатия на спусковой крючок.

Надёжности совершения воспламенения заряда данная конструкция, безусловно, весьма даже способствовала, ибо теперь процесс стрельбы сводился к молниеносному щелчку замка, сопровождавшегося поджиганием пороховой затравки и последующим выстрелом, а вот точности наведения на цель это способствовало не очень, поскольку вскоре выяснилось, что зажимание станины



Воин пятнадцатого века с кулевриной

кулеврины подмышкой, как и упирание её в грудь, или даже расположение поверх плеча, процессу качественного прицеливания мало соответствует (если не сказать, что не соответствует вообще).

Тогда кто-то взял (первенство оспаривают испанцы и немцы) и перенёс ствол с фитильным замком на ложе самого обычного арбалета, поскольку арбалеты к тому времени как раз достигли апогея своего совершенства, в том числе и по степени удобности прицеливания. Получилось очень здорово! Теперь можно было упереть в плечо приклад (причем, это был именно приклад), плотно прижаться к нему щекой и тщательно прицелиться вдоль ствола, дабы в нужный момент нажать на спусковой крючок и достаточно метко произвести выстрел.

Произошло это примерно в 1480 году, и именно эту дату можно считать датой рождения аркебузы, после чего в военном деле началась эпоха огнестрельного оружия в привычном для нас понимании этого слова, потому как именно аркебузы с фитильными замками уже позволяли выставлять на поле боя единый строй воинов с огнестрельным оружием в руках, способных по единой команде прицелиться и слаженно выстрелить, тем самым становясь тактической воинской единицей. Ну, а поскольку там, где появляются новые тактические единицы, неизбежно рождаются и новые тактики боя, то войны последующего пятнадцатого столетия стали уже совсем другими, в корне отличающимися от войн канувшей в небытие рыцарской эпохи.

И всё это благодаря аркебузе, которую с полным на то правом можно считать первым адекватным ружьём (в том смысле, что оружием для рук) в привычном для нас представлении, и именно потому она вынесена в название нашей статьи. Справедливости ради отметим, что изначально аркебуза означала по-голландски Haakbus — «ружьё с крюком», поскольку вследствие своей громоздкости и неуклюжести могла применяться исключительно для стрельбы из-за укрытий, цепляясь за него (например, за крепостную стену) этим самым крюком. Впоследствии, после появления нормального приклада, крюк за ненадобностью исчез (кстати, изначально он также присутствовал и на кулевринах), а вот название осталось.

Вот здесь, на рубеже столетий, свою весомую лепту в развитие огнестрельного оружия внёс великий Леонардо да Винчи. Дело в том, что гениальный художник, вообще-то говоря, лично себя художником особо и не считал, относя себя больше к инженерам-изобретателям. При этом большинство его разработок просто предвосхитили будущее, воплотившись в жизнь лишь через несколько веков, по достижению обществом соответствующего уровня научно-технического прогресса: танк, дельтаплан, парашют, водолазный скафандр и многое, многое другое, и лишь одно из них стало реальностью ещё при жизни изобретателя с тем, чтобы практически без изменений вследствие своего изначального совершенства просуществовать более двух столетий.

Речь идёт о колесцовом замкé к огнестрельному оружию, где высекание искры происходит благодаря круговому вращению рифлёного диска. Примерно так же, как и в современной зажигалке, где колесико-кресало, вращаемое пальцем, высекает искру из кремня. Только в оружейном замке роль пальца играла пружина, взводимая как в часах с помощью специального ключа.

Для своего времени, когда и примитивные змеевидные крючки с фитилями были ещё не редкостью (да и просто кулеврины с их запалами «от руки» полностью не изжили себя), колесцовый замок являлся просто ошеломительным прорывом вперёд. Правда, прорывом баснословно дорогим, посему позволить себе обладать подобным оружием мог далеко не каждый, так как иметь его было примерно так же, как иметь современный модный смартфон последней модели, который всегда будет в несколько раз дороже своих предшественников. Но зато обладатель этого чуда механической мысли кроме престижа приобретал ещё и очень рнадёжное оружие, высекавшее воспламеняющую искру при любых обстоятельствах.

В то время как колесцовый замо́к стал произведением искусства и предметом роскоши, созданные ещё в предыдущем «рыцарском» пятнадцатом столетии. Пусть гораздо менее надёжные, но при этом вполне доступные фитильные замки продолжали исправно делать своё дело. Пускай и с неизбежными осечками, но при этом массово они стали воспламенять заряды в стволах •

Аркебузир конца пятнадцатого века





Колесцовый замок на аркебузе начала шестнадцатого века

аркебуз, все чаще и чаще появлявшихся в руках солдат на полях европейских сражений начала XVI века. В результате тот свинцовый ливень, который теперь изливался из ружейных стволов на всех мало-мальски приличных баталиях, вскоре напрочь «смыл» лучший в мире рыцарский доспех, окончательно похоронив рыцарство как воинскую силу, да и вообще очень быстро навязав всему человечеству совершенно новые условия ведения боевых действий.

Но надёжность фитильных замков не просто оставляла желать лучшего, она вообще отсутствовала, поскольку полностью зависела от погодных факторов, потому как, ясное дело, что открытый огонь и вода, льющаяся с неба, равно как и сильный ветер, не дающий возможности быстро поджечь фитиль (спичек ещё не было) — вещи абсолютно несовместимые. Отчасти спасали от дождя широкополые шляпы, служившие эдакими зонтиками для тлеющих фитилей, но это было совсем не то, поскольку достаточно было опуститься обычному влажному туману, чтобы боевая мощь стрелкового подразделения понизилась, а то и вовсе сошла на нет. Плюс демаскирующий фактор, напрочь исключавший использование светящихся и отлично заметных в темноте огоньков при проведении, например, ночной разведки.

Все ждали решения проблемы, и впервые оно обозначилось в Испании у знаменитой испанской пехоты в 1504 году. Кто именно его нашёл — неизвестно: поговаривают,

что, как и многое, связанное с огнестрельным оружием, оно опять пришло с Востока (чему лично мы верим). Но факт остается фактом: именно тогда испанские аркебузы оснастились ударно-кремневыми замками, высекающими искру при ударе кресала по кремню, тем самым воспламеняя затравку.

Принцип действия был примерно таким же, как и в колесцовом замке, только в изобретении Леонардо да Винчи кресало вращалось, а здесь, будучи рычажного типа, оно резко ударяло под воздействием тугой, спущенной нажатием пальца на спусковой крючок пружины. Делало это хоть и с осечками (куда уж без них), но всё равно гораздо стабильнее, чем оружие с фитильным замком.

Вскоре же выяснилось ещё одно преимущество, предоставляемое ударно-кремневым замком — оказалось, что им вполне возможно управляться одной рукой, что для фитильного механизма с его свисающим длиннющим фитиле, делом было весьма затруднительным. При этом для военного дела (в частности, для кавалерии) сие обстоятельство пришлось как нельзя кстати. А раз так, то уже в 1536-м году некий итальянец Камилло Ветелли изобретает оружие, позволяющее вести огонь одной рукой. Не заряжать (тут, понятное дело, нужна долгая процедура для обоих рук), а именно стрелять.

Собственно, первое в мире огнестрельное оружие для одной руки изобрёл ещё маэстро Леонардо, примерно в 1505 году, в Милане, но поскольку оно было

с колесцовым замком (а с каким бы ещё мог его сделать изобретатель колесцовой системы воспламенения?), то это оружие было очень дорогим произведением искусства, и потому дальше того, чтобы оказаться подарком какому-нибудь знатному дону, пойти никак не могло. Из-за этого именно изобретение Камило Ветелли и ознаменовало собой начало нового типа короткоствольного оружия.

Состояло же оно из компактно (по меркам того времени) соединенных между собой короткого ствола, ложи, рукоятки без приклада и ударно-кремневого замка. Назвали его «пистолет». Говорят, что его назвали так потому, что всё это произошло в городе Пистойя, где жил и работал сеньор Ветелли. Может оно и так, но лично нам Пистойя, в контексте истории оружия, встречалась ещё в 1364 году, потому как именно там и ещё в том же четырнадцатом веке изготовили первые небольшие экземпляры огнестрельного оружия, якобы названные тоже пистолетами. Хотя, конечно, если даже допустить, что так оно и было, то это были далеко не те пистолеты, как мы это себе представляем. Да и вообще, что касается названия короткоствольного оружия, существует и ещё одна оригинальная версия, по которой слово «пистолет» произошло от «пистоль» (фр. «pistolet», нем. «pistole»), восходящего к чешскому названия дудки (музыкального инструмента), на которую, действительно, похож короткий пистолетный ствол (правда, совсем непонятно причём здесь чехи).

Вникать в этимологию не будем, вместо того отметим для себя тот факт, что именно в тридцатых годах XVI столетия на полях сражений появилось принципиально новое, прямо-таки специально созданное для кавалерии оружие. И вот именно тогда, когда расстрелянное залпами аркебуз рыцарство кануло в Лету, руководствуясь принципом что «свято место пусто не бывает», роль исчезнувшей тяжеловооружённой конницы заняли кавалеристы новой формации. Это были рейтары. И хотя название их происходило от того же слова, что и рыцарь «Reiter», рыцарями они уже никак не являлись ни по духу, ни по вооружению.

Про их дух (по сути, наёмников) говорить здесь не будем, а вот по поводу защитного рейтарского доспеха отметим, что он был гораздо проще рыцарского и закрывал всего от половины до двух третей поверхности тела (например, на ногах были только набедренники с наколенниками). Рейтарский шлем был открытым, с козырьком вместо забрала, а вести бой новые кавалеристы совершенно не по-рыцарски предпочитали с помощью седельных пистолетов, научившись ими более-менее прицельно стрелять с коня, что для тех времён являлось достаточно непростым искусством.

О дальнейшей судьбе рейтар мы поговорим чуть позднее, пока же отметим, что столь бурное совершенствование огнестрельного оружия просто не могло не вызвать появление ружей нового типа, призванных, в том числе, и противостоять тем же рейтарам, не предоставляя >



Рейтар середины шестнадцатого века

им возможности безбоязненно приближаться к пехоте на расстояние пистолетного выстрела, а потом, после того как пистолеты будут разряжены, преспокойно отъезжать на безопасное расстояния для их перезарядки.

И эти ружья появились. Дело в том, что к двадцатым годам шестнадцатого века металлургия развилась настолько, что появилась возможность изготовления длинных стволов, а химическая промышленность (или как там она тогда называлась) начала производить зернистый порох, который стало гораздо легче засыпать в ружейные дула, чем предшествующий ему порошкообразный. Результатом соединения данных достижений стало появление мушкета. И это уже было уже очень серьёзное оружие, позволявшее выпускать пулю весом эдак с полсотни грамм из своего длинного (размером до 65 калибров, что при калибре около 20 мм составляло до 130 сантиметров) ствола, со скоростью аж до 400 метров в секунду. Ради примера: начальная скорость полёта пули у современного автомата Калашникова (АК-47) составляет 715 метров в секунду, а тут шестнадцатый век и такие скорости...

Но получившееся оружие было весьма громоздким и тяжёлым (до 9 килограмм), вследствие чего применяли его только с подпорок — для этого у мушкетёров были специальные сошки, а у наших русских стрельцов специально отрегулированные по росту топоры алебардного типа, называемые бердыши. Замки же на мушкетах применяли всех трёх типов, но предпочтение всё-таки, по возможности, отдавалось ударно-кремневому как

наиболее оптимальному по соотношению «цена-качество», а также по более-менее адекватным условиям эксплуатации. Тем паче, что в 1610-м году французский оружейник Марэн ле Буржуа творчески усовершенствовал механизм данного замка, доведя его, можно сказать, почти что до совершенства, после чего ударно-кремневая система воспламенения стала безоговорочно доминирующей и уже более двухсот лет оставалась практически без изменений.

Своё название «мушкет» данный вид ружья (а это уже было ружьё в полном понимании этого слова) получило от французского слова «mousquette», означающее «маленькая мушка». И вот под таким милым, типично французским словечком в историю огнестрельного оружия и вошло то самое прицельное устройство, которое мы до сих пор ласково именуем «мушкой», потому как именно на мушкетах она тогда впервые и появилась, поскольку их тактико-технические характеристики позволяли уже вести эффективный огонь на достаточно большие (до 200 метров) дистанции, пробивая при этом в случае своего попадания (сразу оговоримся, что попадания нечастого) любые защитные вооружения противника.

Теперь же, следуя классике жанра воинских искусств, пришло самое время рассмотреть извечное противостояние защиты с нападением, в нашем случае — брони против пули.

Прежде всего отметим, что в настоящее время существует теория, поклонниками которой мы категорически не являемся, что рыцарство (читай, отлично защищённое



Мушкетёр начала семнадцатого века с фитильным мушкетом



Ударно-кремневый замок

бронёй воинство) исчезло не вследствие развития огнестрельного оружия, а в результате причин общественно-социального характера. Основывается данный подход на том, что распад феодализма с переходом к абсолютизму (то есть, к «крепкой монархии») сопровождался переходом от вассального ополчения во главе с феодалом к регулярной армии, основанной уже на воинской повинности и воюющей под командованием профессиональных офицеров. При этом стараться защитить регулярную армию от пуль, поголовно обрядив её в доспехи наподобие рыцарских, во-первых, экономически невозможно, а во-вторых, особо и ни к чему, поскольку взамен выбывшего личного состава всегда можно набрать новый.

Со всем этим можно согласиться лишь частично. Да, штучно изготовленные максимилиановские (да и другие высококлассные) доспехи шестнадцатого века, бесспорно, являлись шедевром защитного дела. Мало того, некоторые из них проходили «проверку на пригодность» в виде контрольного выстрела, о чём красноречиво свидетельствуют пулевые вмятины в кирасах. Всё так. Вмятины (заметьте, именно вмятины, а не входные отверстия) от расплющившегося и отскочившего рикошетом от брони свинца, действительно имеются. Но! Мы же не знаем с какого расстояния, из чего именно, из аркебузы или пистолета, был проведен этот «контрольный выстрел», и уж тем паче не ведаем насколько добросовестно был заряжен данный ствол, поскольку если пороху в данный ствол засыпать раза в два меньше, то вмятина точно образуется, а вот отверстие уже вряд ли. Соответственно, изделие получит наглядный «знак качества» и в разряд продырявленного брака никак не попадёт. Но даже если допустить, что доспех будет всегда надёжно «держать удар» при попадании в него пули, легко



«Знак качества» на доспехе в виде вмятины от пули

представить, что при этом произойдёт с находящимся внутри него телом. Это вероятное внутреннее кровоизлияние, а то и отбитые внутренности вкупе с поломанными рёбрами. Словом, если человек в латах до попадания в него пули шёл в атаку, то после попадания он в атаку уже точно идти не мог, хотя и оставался при этом живым, что, впрочем, в те не пропитанные гуманизмом времена да ещё при том уровне полевой хирургии тоже было весьма сомнительно...



Французский мушкет с вставленным в ствол штыком багинет

Да и не защищал доспех от пули столь уж надёжно. Конечно, по касательной пулю ещё могло отрикошетить, ну, а если она, будучи выпущенной из мушкетного ствола со скоростью 400 м/сек, при этом летела прямо (говоря по-научному, перпендикулярно к плоскости поражения) и была еще не на излёте, то, как правило, пуля прошивала латы насквозь вместе с телом.

Спорщики, а таковые наверняка найдутся, обязательно возразят: а как же тогда рейтары и кирасиры? Отвечаем. Во времена «испанских терций» (мобильных пехотных каре, состоящих из пикинёров и находящихся под защитой копий стрелков), собственно, именно тогда, когда и появились рейтары, они потому в своих половинчатых (спереди и до колен) доспехах поначалу столь успешно воевали, что могли подъехать верхом к ощетинившемуся копьями противнику и вместо лихой атаки преспокойно расстрелять его из пистолетов. А вот когда между копейщиками появились уже не в единичном, а в достаточном числе аркебузиры (после мушкетёры), способные дать по конным стрелкам более-менее

слаженный залп, то рейтар с их «пистолетно-расстрельной» тактикой боя вскоре не стало. И никакие «полурыцарские» латы при этом им уже никак не помогли.

Кирасиры же, те и вовсе изначально были «заточены» исключительно на таранный удар холодным оружием, соответственно и кирасы их на ответный удар таким же холодным оружием и были сориентированы. Конечно, на защиту от свинца тоже, но свинца, летящего по касательной. В случае же прямой траектории, да ещё с учётом скорости несущегося в атаку коня... полагаю, дальше можно не продолжать.

Так что теорию на тему, что рыцарские латы смогли бы глобально противостоять пулям, если бы человечество дожило до такого экономического уровня, что смогло бы создать «армию олигархов» (в том смысле, что со сверхдорогим защитным вооружением), мы категорически не поддерживаем.

Возвращаясь же к «альянсу стрелков и кольщиков», при котором пикинёры успешно прикрывали мушкетеров от атак, тем самым позволяя им неспешно перезаряжать



свои мушкеты, отметим, что данный альянс оказался весьма удачным и продолжался аж до 1641 года, аккурат до того момента, когда в боях около города Байонн одна из сторон, имевшая ножи с круглыми конусовидными рукоятками, не догадалась натужно вдавить их в стволы ружей, тем самым превратив свои разряженные мушкеты и аркебузы в неожиданно эффективное колющее оружие. В историю это изобретение вошло под названием «штык багинет». И вот именно это, откровенно говоря, не самое мудрёное изобретение, послужило предтечей появления штыкового боя, который уже самым коренным образом перестроил всю европейскую тактику ведения войны, окончательно отправив пикинёров как род войск «на пенсию», ибо отныне каждый воин на поле сражения, в зависимости от обстоятельств, являлся одновременно и пикинёром и стрелком. При этом мушкетёры, равно как и мушкеты, естественно, остались, но вот только сами мушкетёры при этом из благородных шевалье со шпагами превратились в замуштрованных солдат, воюющих ружьями с примкнутым к ним штыками. Соответственно, и тот временной отрезок истории, который

мы в массовом сознании романтично именуем «эпохой мушкетёров», невосполнимо канул в Лету, уступив место «галантному веку». Веку, который несмотря на всю свою «галантность», прошёл под железную поступь марширующих строем, ощетинившихся штыками регулярных и уже полностью профессионально обученных армий. Армий, вооруженных пока ещё разнотипным, но уже стремящимся к единообразию оружием, неуклонно шедшим ко всеобщей стандартизации, чему, в свою очередь, весьма способствовала всё возрастающая уставная зарегламентированность военного дела, полностью захватившая все стороны разнопланового воинского искусства, а также семимильные шаги бурно развивающегося научно-технического прогресса, результаты которого в сфере стрелкового оружия нами уже были давно и подробно рассмотрены на страницах нашего журнала.

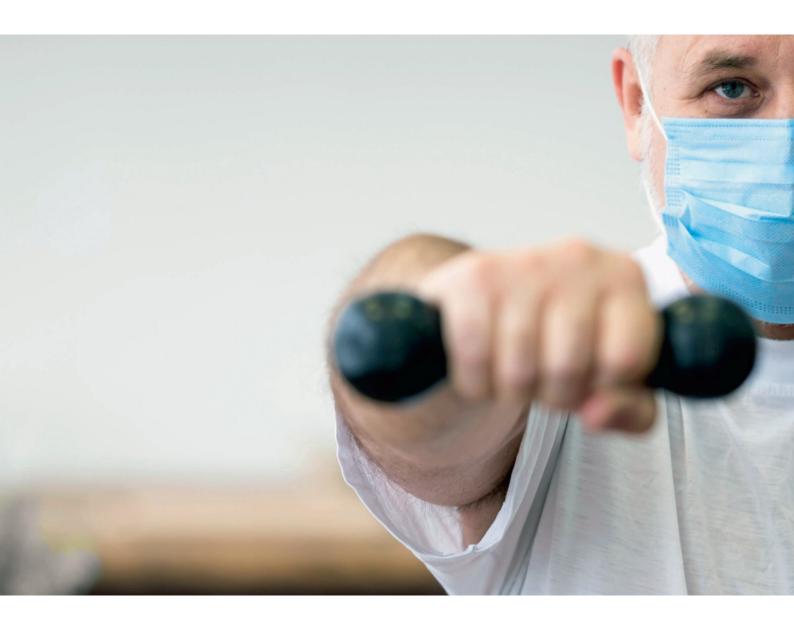
Честь имею! И всем привет с берегов благословенного Тихого Дона. ■

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

DA HE TOT BIK...

НИКОЛАЙ КОРОТАЕВ Москва, Россия

В нашей жизни по мере взросления и повышения уровня «образованности» накапливается значительное число заштампованных «клиповых» понятий. К числу их можно отнести аббревиатуру ВПК, представляющую при своём раскрытии название «военно-промышленный комплекс». В нынешних реалиях она тем более легко раскрывается, стараясь исключить все другие трактования. Тем не менее попробуем совершить ещё одну трактовку этого буквенного сочетания, представив ВПК в виде «врачебно-педагогического контроля». Это понятие, имевшее широкое распространение в сфере физической культуры периода шестидесятых годов двадцатого века, оказалось вычеркнутым из сознания граждан, тренеров и врачей уже в начале девяностых годов. Последующие утончённые юридические достижения позволили совсем отделить друг от друга педагогические и медицинские воззрения на здоровье, сделав их совместную оценку невозможной. Как показали десятилетия, это было в меньшей степени хорошо, чем плохо. Вот почему, возвращаясь к понятию ВПК, необходимо вспомнить, в чём состояли его особенности при оценке функциональной готовности спортсменов к выступлению на соревнованиях.



ВПК проводится врачами и тренерами с целью определения потенциальных возможностей спортсмена, выявления причин изменчивости его психического состояния и оценить уровни физической подготовленности с последующим внесением соответствующих поправок в тренировочный режим. И для того, чтобы врачебные оценки были живыми, а не мёртворождёнными в пробирках и на измерительной аппаратуре в тиши лабораторий и кабинетов, докторов надо приучить к присутствию на тренировках для определения качества кинематики построения тренировочного процесса. Тренерам, в свою очередь, надо получше разбираться в физиологических показателях, многие из которых трактуются докторами с завышенной оценкой значений страха и риска.

Замечательно, если тренер и врач будут чаще встречаться (воспринимая себя самих как рабочую группу) непосредственно перед тренировкой и после неё, понимая то, какая задача решается во время тренировки. Наблюдатель в белом халате (а лучше без него) может иногда включаться в неё, «снимая» определённые физиологические показатели на пике нагрузки и в другие важные для тренера моменты наблюдения. Заключение врача и тренера желательно выражать не в устной, а в письменной форме, с указанием числовых показателей. Такое динамическое наблюдение станет объективной основой для выводов и изменений характера тренировок.



Направленность врачебного контроля отличается от педагогического. Врач, наблюдая за процессом тренировки в любом виде спортивной борьбы, обнаруживает слабые звенья в подготовке борца с целью профилактики возможных нарушений в его организме. Капля точит камень — лёгкие механические повреждения тела имеют свойства коварного накопления. Сумма микротравм, набранная за годы спортивных тренировок, значительно превосходит по своей тяжести фиксируемые сторонними наблюдателями острые травмы. В основе этого общего багажа лежат биомеханические просчёты.

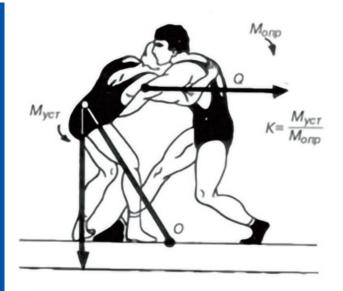
Педагог должен принимать рекомендации врача в расчёт, но с целью оптимизации тренировочного процесса, использования слабости для достижения большей силы. Искусство педагога-тренера в том и состоит, чтобы умело воспользоваться выявленными недостатками своего ученика, тогда как искусство врача состоит в незаметной, но системной коррекции этих недостатков. Однако, и тот, и другой специалист должны заложить в основу своих логических рассуждений фундамент из средств физической культуры.

Можно провести простую аналогию деятельности тренера и спортивного врача с представлением о двух взаимоуравновешивающих силах — Инь и Ян. Напористость и твёрдость со стороны тренера (силы Ян) должны коррелировать с уступчивостью и мягкостью со стороны врача (силы Инь), но, как мы помним по форме монады ИньЯн, в янском поле должно располагаться малое иньское пятно, а в иньском — малое янское пятно ...

Слаженность тренерско-врачебной работы — гарантия высоких спортивных результатов и экономия «нервных сил» каждого из этих специалистов. В объём врачебных наблюдений входит первичное определение степени утомления борца, проявленной клинической симптоматикой. Наличие признаков перенапряжения потребует осторожных вмешательств, согласованных с тренером. Программы поддерживающей терапии при этом крайне желательно выстраивать не на сильнодействующих лекарственных средствах, а на более щадящих препаратах в комплексе с физиотерапией.

Однако у спортивного врача имеется ещё одна почти тренерская задача — дать кинематическую оценку качества движения спортсмена, соотношения движения и покоя (моторной плотности), сочетаний моментов усилий и релаксации спортсмена при выполнении важных ситуационных тренировочных заданий. Иначе говоря, он должен быть специалистом в области прикладной биомеханики.

Следуя её требованиям, тело человека рассматривается как биомеханическая система (биомеханический каркас), состоящая из многих звеньев, соединённых шарнирами (суставами). При выполнении движений пространственное расположение этих звеньев меняется. Они располагаются под разными углами по отношению к вектору гравитации, совпадающему у человека с вертикальной осью позвоночника. Определение общего центра масс (ОЦМ) лежит в основе биомеханического анализа, во время которого учитываются моменты силы тяжести и инерции тела, сохранение и восстановление поз. Смена позы (положения тела) влияет и на расположение продольных волокон мышц, которые определяют общий непроизвольный тонус тела. Любое движение отражается на состоянии отдельных сегментов распольных сегменто

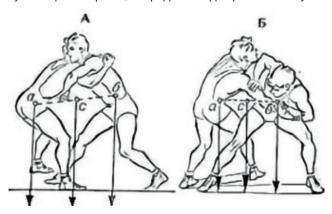


позвоночного ствола: даже неправильная (неполная) постановка ступни при подъёме на лестнице может привести со временем к дисфункции крестцово-копчикового отдела, а порочная привычка держать неправильно голову при чтении проявится нарушением в шейном отделе позвоночника.

У каждого борцовского приёма на позвоночнике есть своя визитная карточка. В вольной борьбе при выполнении бросков с захватом через себя велика вероятность повреждения одного из позвонков в грудном отделе. При выполнении этого приёма в дзюдо могут быть перегружены сразу несколько позвонков. Поскольку линия натяжения в плоскости туловища и рук идут через одежду дзюдоиста, его позвоночник испытывает меньшую по величине и большую по площади осевую нагрузку. Принцип воды (текучести) в дзюдо учтён лучше — следовательно, риск получения тяжёлой травмы несколько меньше, чем в вольной борьбе, где обхваты и захваты более прижимисты.

Наиболее частая «патологическая проекция» ложится на поясничный отдел позвоночника, особенно вблизи его соединения с неподвижным крестцом. Огромная нагрузка даже при выполнении простейших приёмов приходится на поясничные, подвздошные и ягодичные мышцы, возводя значение разминки перед тренировками и выступлениями в ранг обязательного ритуала.

В выпрямленном положении тела вращение в каждом двигательном сегменте поясничного отдела позвоночника составляет примерно 1 градус. Увеличение объёма движения на 8–10 градусов возможно при наклонах туловища в стороны, вперёд и назад. Превышение угла



вращения может привести к скручиванию межпозвонковых дисков, появлению трещин и грыж. В зоне поясницы сегменты L4, L5, S1 являются наиболее нестабильными участками — при сгибании позвоночника нагрузка здесь возрастает в 18-20 раз, а при выполнении отдельных борцовских приёмов — в 100 и более раз. Таким образом, пренебрежение разминкой приводит к достаточно быстрому, но первоначально скрытому процессу анатомических деструкций в теле борца.

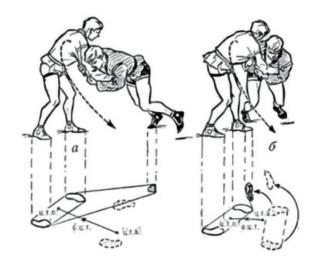
Накопление локальных перенапряжений в отдельных участках позвоночника передаётся всему телу, приводя к дополнительному формированию так называемых квандрантных синдромов или дегенеративно-дистрофических нарушений в суставах верхних и нижних конечностей. В их появлении преобладают сдавливания, смещения, переразгибания, скручивания и точечные сотрясения, но чаще эти механизмы действуют сообща. Во всех случаях обязательным и первичным является самоконтроль за гравитационной вертикальной линией тела, совпадающей с осью позвоночного ствола, во время любых статических и динамических нагрузок. Коррекция тонуса мышц, особо задействованных в выполнении того или иного борцовского приёма, лежит в основе профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Анализ движений борцов при отработке ударов, подсечек, захватов, бросков и всех других приёмов должен учитывать амплитудные возможности суставов. Чрезмерная амплитуда движений в плечевых и тазобедренных суставах повышает напряжённость в соответствующих им отделах позвоночника, нередко приводя к смещению позвонков. Резкие прямые боковые удары по тяжёлым набивным мешкам не только травмируют лучезапястные и межфаланговые суставы, но и переносятся в определённые отделы позвоночника. Ошибки при выполнении бросков способствуют смещению внутренних органов, которые в обратном порядке вызывают изменение импульсации в соответствующих им сегментах позвоночного ствола. Включение в рабочее движение лишних крупных поверхностных мышц сказывается не только на эффективности приёмов, но и повреждает мелкие, внутренние межрёберные и межкостные мышцы.

При развитии гибкости суставов и позвоночника во время тренировок важно отслеживать правильность их синергического взаимодействия. Например, для увеличения амплитуды сгибания в тазобедренном суставе выполняется упражнение «прямое давление на ногу», при этом уделяется одинаковое внимание удержанию выпрямленного корпуса и прямой ноги. Если же всё-таки появится «ошибочный прогиб» в пояснице, опорная нога будет сгибаться в колене, а наклон туловища вперёд будет выполняться неверно, что приведёт в будущем к неправильному выполнению махов ногами и всей ударной техники.

Врачебные наблюдения за биомеханикой движения спортсмена во время тренировки могут быть крайне значимыми, иногда намного важнее учёта колебаний лабораторных и инструментальных показателей.

Теоретическая биомеханика позволяет разобраться в любом спорном вопросе кинематики. Для этого врачам и тренерам надо воспользоваться услугами математиков-биомехаников, имеющих лаборатории и располагающих функциональной аппаратурой для записи кинематограмм.



Оценки тренированности борцов уже в середине XX века стали учитывать активность функциональной системы антигравитации. Простейший вариант её биомеханического контроля — характеристика вертикальной устойчивости как результата реакции вестибулярной, проприоцептивной (мышечно-связачной) и зрительной систем (М.Р. Могендович, 1948). Способность удерживать подвижное равновесие можно считать отражением уровня профессиональной готовности борца к поединкам (В.И. Доценко, Д.В. Шахмурадов, Е.Ф. Бажанов, 2004).

Идеальное поддержание вертикальной позы отражается симметричными отклонениями центра давления по сторонам горизонта. Анализ перемещения центра давления из вертикальной стойки в другое относительно устойчивое положение (отклонение корпуса вперёд, назад, в стороны) лучше всего производить на специальной платформе, оборудованной тензодатчиками и названной статокинезиметр.

Получаемые данные реакции позы (латентный период, размах амплитуд движений скорость, выравнивание и удержание) измеряются в миллисекундах и выводятся на экран компьютера. Они позволяют с высокой степенью точности говорить о состоянии управления постуральными мышцами. Зафиксированные колебания выявляют величину противодвижения, которое совершается телом (мышцами-антагонистами) при движении к точке компенсации (Ч.С.Шеррингтон, 1965). Чем больше эти «колебательные подстройки» для достижения идеальной неподвижности, тем слабее система внутренней регуляции общего мышечного тонуса. При выполнении задания на статокинезиметре борцам рекомендуется отклонять тело под зрительным контролем, совмещая положение центра давления с мишенью на экран монитора.

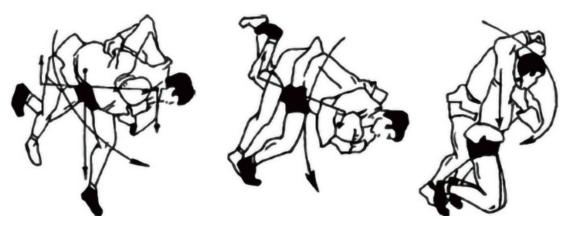
Такая контрольная тренировка может проходить с заданной тренером периодичностью, объективно показывая нарастание у борцов регуляции вестибулоустойчивости (чувства равновесия).

У тренеров также могут возникнуть вопросы к врачам по поводу психологического состояния своих подопечных. В большинстве случаев разрешение «внутренних конфликтов» спортсменов возможно без всякого употребления лекарственных средств. Для этого существуют многочисленные методики психофизиологического тренинга (ПФТ), в которых спортивный врач должен разбираться не хуже тренера и даже в чём-то его превосходя. Некоторые виды ПФТ включают в себя ряд гимнастических упражнений, заметно отличающихся по характеру от специальных. Спортивному врачу надо не только рассказывать о них, но и уметь обучать им спортсмена.

Доверительной беседы врача и спортсмена порой достаточно для того, чтобы беспокоящаяся «проблема» стала «проблемной» и даже исчезла. Ещё в очень далёком от современных веяний медицины 1976 году заведующий кафедрой философии Академии медицинских наук СССР профессор Геннадий Иванович Царегородцев писал по этому поводу: «Многие "болезни" требуют перестройки психологических установок и ценностных ориентаций, а не лечения... Рациональная психотерапия может дополняться целым спектром психо-лингвистического программирования (ПЛП)»

Вся эта работа должна проводиться по согласованной с тренером программе и носить не только сиюминутный тактический характер, но и выстраиваться в продуманную на годы общую стратегию. В этом аспекте большое значение приобретает этический фактор. Морально-нравственные принципы, формирующиеся у спортсмена за годы его становления как личности и приобретения профессионализма, во многом определены его социальным окружением, в том числе и атмосферой врачебно-педагогического контроля.

Завершая рассказ не о том ВПК, о котором так много думают политики и активные граждане разных стран, и не о том, что имеет место сейчас в большинстве спортивных обществ и команд, мы с вами посмотрим в светлое будущее большого спорта. Поверим, что не за горами то время, когда весь мир будет говорить о российских атлетах только в тех же тональностях и красках, в которых его СМИ рисовали и подкрашивали свои репортажи в конце 1950-х и начале 1960-х годов. Для этого потребуется несколько перестроить систему подготовки спортсменов, не забыв о важности ВПК.



www.budoglobal.info



НИКОЛАЙ СМИРНОВ Санкт-Петербург, Россия

ПРОМИФЬ ВОЧКУ И ОДЕЛ ЕЁ В ЦВЯ ПРАВДА, ВНУТРЬ ОН ПО ШЕ, ВНУТРИ КОТОРОЙ БЬ НАЗВАЛИ ИГРУШКУ РАС

Мифы прочно присутствуют в нашей жизни, и её, надо сказать, довольно-таки часто украшают. При этом даже неважно, что они не всегда правдивы. Например, наши, дорогие российскому сердцу матрёшки, главный подарок для иностранных визитёров, родом из Японии. Да-да, именно оттуда! Конечно, произошла творческая переработка, как в истории с Пиноккио и Буратино. Российским «папой» матрёшки считается москвич, художник Малютин: в конце 19-го века владельцу мастерской, в которой он работал, привезли как сувенир фигурку японского мудреца Фукурумы, внутри которой было ещё несколько фигурок одинакового размера. Идея понравилась. Малютин по этому же принципу сделал первую куколку-девочку и одел её в цветной сарафан с петухом в руках. Правда, внутрь он поместил ещё одну куколку, поменьше, внутри которой была куколка ещё меньшего размера. Назвали игрушку распространенным тогда именем Ма-

трёна, а потом подобные куклы стали называть «матрёшками», и уже с конца 19-го, начала 20-го века она становится культурным символом народных сувенирных промыслов.

А пельмени? Тоже вроде наше всё, даже известны источники утверждающие, что отряд Ермака (а это, простите, 16-й век) зимой питался именно пельменями. Но великий российский кулинарный знаток Вильям Похлёбкин, к авторитету которого мы ниже ещё раз обратимся, выделил несколько версий этого нашего национального кушанья. Возможными «авторами» этого аппетитного, а главное — во многом рационального и сытного блюда, он называл кочевых татар, кочевых китайцев, кочевые народы коми, древних уральцев.

Ну, а водка?! Это же точно наше! Наше, да, но не совсем. Хотя упомянутый Вильям Похлёбкин и сумел «отбить» претензии Польской Народной Республики (была такая когда-то и как бы дружественная) на «авторство» популярного напитка, но история её появления долгая и неоднозначная. Считается, что «исходник» этого напитка (этиловый спирт) путём перегонки первым сумел получить ещё в одиннадцатом веке персидский учёный Ар-Рази. Из-за религиозных ограничений его сограждане использовали полученную жидкость преимущественно только для медицинских и санитарных целей, а также для изготовления духов.

Во Франции средневековые монахи-алхимики воспользовались изобретённым персом перегонным кубом и стали перерабатывать виноградное сусло в спирт. Субстанцию, прямо скажем, сложную для внутреннего употребления. Поэтому, опять же использовали её не по-современному.

Есть данные, что спирт под названием «аква вита» (то есть, «живая вода») первыми, в конце четырнадцатого века, в Москву завезли генуэзцы и представили самому Дмитрию Донскому. В 1429 году иностранцы вновь представили свою «живую воду» уже князю Василию II. Изготовление собственной живой воды у нас началось примерно в середине пятнадцатого века. Масштабы производства были существенны и связаны в основном с появлением излишков пшеницы, требовавших быстрой обработки. Уже в следующем веке водку, хотя её так тогда не называли, повезли на «экспорт».

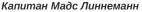
Вклад Дмитрия Ивановича Менделеева в «водочное дело» и «национализации» Россией этого напитка заключается в том, что по результатам его исследований оптимальным считается раствор воды и спирта в 40 градусов. Он показал, что при соединении спирта с водой образуются гидраты спирта с одной, тремя или двенадцатью молекулами воды. При крепости напитка свыше 40 градусов преобладают гидраты с одной молекулой воды, и водка будет иметь «сухой» и резкий вкус. При крепости менее 40 градусов в растворе будут преобладать гидраты с 12 молекулами воды, что даёт помимо низкой вязкости неприятные ощущения разбавленной продукции. А вот востребованное качество при крепости сорок градусов даёт сбалансированное количество гидратов с тремя молекулами. Мы не будем развивать эту тему и окунаться в неё с «полугарами», «хлебным», «корчемным», «куреном», «горящим» и «жжёным» вином, как называли водку на Руси в различные времена. Признаем только, что живём мы на одной планете и взаимопроникновение культур различных соседей не позволяет объявлять что-то «исключительно» своим. Конечно, если только это не касается «выкапывания» Чёрного моря.

Но мы же всё переработали? Кстати, такая же история и с сапёрной лопаткой. Вернее, с инструментом, получившим при рождении название «малая пехотная лопата». Многие считали, что это российское «творчество». Но это не так. Изобрели и запатентовали её в Дании. Автор — датский офицер Мадс Линнеманн, участник датско-прусской войны 1864 года. Именно там, на фронте командир роты Линнеманн и предложил конструкцию малой пехотной лопатки, которую он запатентовал в 1869 году.

Штука оказалась действительно удобная, предполагавшая использование в качестве лопаты, пилы, ножа или сковороды. Вскоре её взяли на вооружение в датской армии, но произвели крайне малое количество — около 300 штук. Военные во многих странах оценили изобретение, но брать патент не хотели, а аккуратно (точнее, нахально) копировали. Но только и тогда честная Россия заказала у изобретателя более 60 тысяч штук.

Лопата считалась удобным инструментом, но автор изобретения справедливо предполагал, что ею следует обеспечивать каждого пехотинца. Чинные датчане явно не подозревали, как озверевшие в бою немцы и русские додумаются использовать этот, в принципе, мирный инструмент. Что же произошло? Сама по себе лопатка удобный инструмент для окапывания (отсюда название «сапёрная»), про приготовление пищи мы говорить не будем — прямое воздействие открытого пламени резко портит качество металла. А вот выкопать персональное укрытие личным инструментом, не вставая под огнём противника — весьма ценное её качество.

Понятно, что каждый солдат имел подобный инструмент при себе постоянно. Как массовое оружие лопатки начали использоваться в период Первой мировой, большей частью «окопной» войны, когда ворвавшись в окоп противника или защищая свой, нужно было атаковать







Набор холодного оружия для рукопашного боя во времена Первой мировой войны

и защищаться в достаточно узком пространстве. Для этого англичане, например, стали массово выпускать так называемые «окопные» ножи. Американцы аккуратно намекали на то, что это они придумали такой вид оружия. Спорить не будем, вспомним про взаимопроникновение.

По сути, это нож, где рукоять выполнена в виде кастета. Удобно? Атаковать — да, защищаться — не очень. В бою использовались всевозможные кинжалы. Казаки и кавказцы использовали даже бебуты — кинжалы с довольно-таки длинным лезвием. Во многих армиях мира солдат снабжали специальными «окопными» дубинками, с утяжелениями, специальными ножами-шилами и даже топорами. Они явно не были наилучшим оружием для скоротечного боя, где нужно не только защититься, но и нанести колюще-режуще-рубящий удар. Таскать всё это разнообразие с собой? Прыгать, ползти, лежать под обстрелом? Тяжело и неудобно. И рукопашный бой не частое явление. А вот доработанная «датская» лопатка, выполненная из закалённой стали, да ещё хорошо заточенная, оказалась весьма эффективным оружием. Что важно — лопатка она всегда с собой, нужна постоянно, и как выяснилось — может быть использована в качестве оружия.

Мы все привыкли к тому, что использование сапёрных лопаток в качестве оружия ближнего боя это отечественное «ноу-хау». Вспомним книгу «На Западном фронте без перемен», написанную Эрихом Марией Ремарком, ветераном Первой мировой войны (между прочим, обладателем Железного креста I степени):

«...Теперь пошла новая мода ходить в атаку: некоторые берут с собой только ручные гранаты и лопату. Отточенная лопата — более лёгкое и универсальное оружие, ею можно не только тыкать снизу, под подбородок, ею прежде всего можно рубить наотмашь. Удар получается более увесистый, особенно если нанести его сбоку, под углом, между плечом и шеей; тогда легко можно рассечь человека до самой груди». Так поступают герои Ремарка уже во времена Первой мировой. Понятно, что этот опыт был учтён и нашей страной.



1941 год. У одного из немцев видна приготовленная к бою сапёрная лопатка.



Из наставлений по рукопашному бою РККА (Рабоче-Крестьянской Красной Армии)

Кстати, во время прохождения курсов в начале восьмидесятых годов в ВИФКе (Военном институте физкультуры в Ленинграде) мы наблюдали, как лихо курсанты и преподаватели метали эти самые сапёрные лопатки. Демонстрировалось как оборотное, так и безоборотное метание. Лопатки входили в мишень минимум на треть «штыка» и ложились очень кучно. Налицо ещё одно эффективное применение «инструмента».

Перед началом Великой Отечественной Войны лопатки уже прочно вошли в систему обучения, хотя по статистике они применялись значительно меньше, чем штыки.

Время идёт, всё меняется, и рукопашный бой в век тяжёлого вооружения, высокоточных ракет, всевозможных дронов, боевых роботов и всё более совершенного стрелкового оружия становится редкостью. Тем не менее подготовка к нему обязательна во всех армиях мира, а особенно в частях, выполняющих специальные задания. Опыт военных действий имеют многие страны мира, и школы рукопашного боя базируются именно на основе этого опыта. Сапёрная лопатка доказала свою необходимость и значимость, поэтому приёмы её использования изучаются во многих странах.



Обучение допризывников, 1938 год



Занятия в РККА, 1939 год



Подготовка лопатки к бою. Нужно наточить!



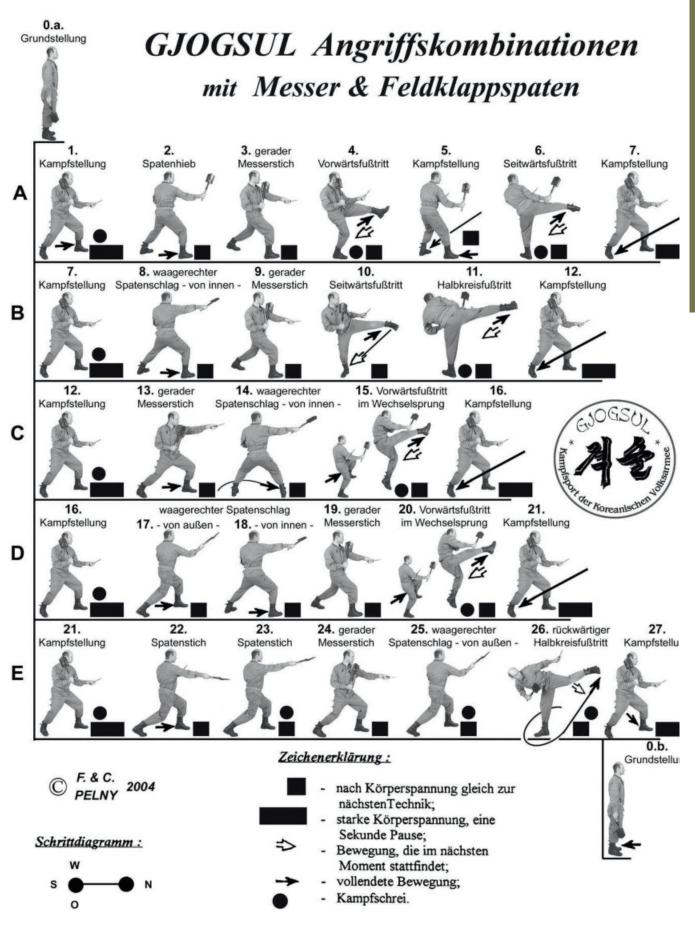
Наши военные инженеры летом 1941 года пытались сделать из лопатки даже миномёт, но после запуска в серию опыт был признан неудачным и через полгода от идеи отказались...

Сразу хочется вспомнить наших добрых и настоящих союзников — армию Германской Демократической Республики, подло преданной, как и наша страна, гнусным господином Г... Немцы, как обычно, подошли к процессу основательно, и на основе одной из форм боевого искусства, практикуемого в Корейской Народно-Демократической Республике — кёксуль-до. Форма агрессивная и эффективная, использующая в качестве арсенала все части тела. За основу подготовки армейских подразделений её, кстати, взяли и в Польше. Можно по-разному относиться к этой стране, но её спецназ «Гром» входит в число самых боеспособных частей мира.

В ГДР кёксуль-до был взят на вооружение в воздушно-десантных войсках в 1988 году. Организовал это генерал-полковник немецкой армии Хорст Штехбарт, сам прошедший курс обучения в КНДР.

Стоит обратить внимание на тот факт, что системы подготовки и использования сапёрной лопатки во всех армиях мира совпадают. Базовые стойки, отбивы, различные виды атак тоже вроде бы должны быть одинаковы, но это не так. Точнее, не совсем так. Разница обусловлена тем, что армии НАТО решили модернизировать сапёрную лопатку — у них она имеет несколько шарнирных соединений и стала трёхсекционной. С одной стороны, такое решение оправдано — её можно сложить, использовать как заступ, но... Это хорошо для парада, а в условиях реальных боевых действий все эти гибкие соединения из-за грязи, песка, воды и крови могут просто перестать работать. Кроме того, такой конструктив приводит к тому, что лопатку приходится держать двумя руками. При этом меняется стойка, превращаясь во фронтальную, резко ограничивая возможности перемещений и, соответственно, манёвренность в схватке, а также использование дополнительного оружия.

Не занимаясь шапкозакидательством отметим — российская школа рукопашного боя, с учётом нашего огромного исторического военного опыта, является одной из самых оптимальных и заслуживает самого серьёзного признания. Поэтому, отдавая должное датскому капитану из позапрошлого столетия, мы имеем право с уверенностью сказать — этот инструмент мы полностью освоили, в полной мере раскрыли его боевые возможности и национализировали!





ПРОСТО О СЛОЖНОМ. ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

И ведь действительно, более загадочной темы в боевых искусствах наверное и не существует. Она настолько сложна и вокруг неё столько всего наворочено (вплоть до создания псевдорелигий), что зачастую из-за этих «наворотов» получается всё как в той известной присказке, когда «из-за деревьев леса не видно». Потому, в рамках отдельно взятого Пси-файта (это название той отрасли знаний, в которую мы, ради простоты восприятия, объединили наши взгляды о «тонких материях» в боевых искусствах) мы и хотим сейчас разобраться в данном вопросе. То есть, отбросить всё вторичное и рассмотреть явление энергетики без «наворотов» — так сказать, в его чистом виде. Благо наш личный практический опыт, а самое главное, тщательно отфильтрованные через него знания, это вполне позволяют. При этом исходить мы будем из того очевидного (по крайней мере, для нас) факта, что энергетика человека являющегося, по своей сути, биологическим организмом, объективно существует. Настолько объективно, что практически любой индивидуум её вполне может ощутить и даже с толком для себя использовать. Главное при этом — «в лесу за деревьями» не потеряться (читай — не утонуть в различных эзотерически-философских, а то и в псевдорелигиозных воззрениях).

Начнём же мы с того, что использующиеся в среде боевых искусств термины «ки», «ци», «прана», «живица» и т.п. — это всё, по сути, названия одного порядка. Причём названия, примерно соответствующие на разных языках общему понятию, приблизительно означающему «жизненную энергию, циркулирующую в человеке и в окружающей среде». Или где-то около этого, поскольку все имеющиеся в определениях разночтения, в основном, носят культурно-религиозный характер. При этом существование именно самой энергии как таковой никто не отрицает.

Мы же отдаём предпочтение термину «прана» во-первых, потому, что даже имея самое что ни на есть восточное происхождение, на слух он звучит гораздо благозвучнее, чем родная нам славянская «живица» (о роли фоносемантики мы ещё как-нибудь поговорим); а во-вторых, потому что несмотря на свои явно индусские корни, на санскрите «прана» означает примерно «от Бога на» (где «на» — в смысле «возьми»). В общем, что-то наподобие божьей благодати. В-третьих, хотя прана и Восток, но всё же не такой уж дальний, а скорее средний, и если исходить из того, что наш Пси-файт универсален для всех направлений боевых искусств (как восточных, так и отечественных), то и использовать в области биоэнергетики, как минимум ради толерантности, нам предпочтительнее нечто среднее. То есть, если можно так выразится, «умеренно восточную» прану.

Итак, прана. Прежде всего, здесь уместен следующий вопрос: раз изучать теософские, эзотерические, философские и прочие существующие вокруг праны «навороты», дабы вывести из них в рамках Пси-файта своё собственное «праническое учение», мы явно не намерены, то тогда нам надлежит ответить — из чего же она состоит? Ведь если прана — энергия, то есть, вид материи, имеющей свою физическую основу, то в чём же именно тогда эта её физическая основа заключается?

Ответим сразу и без недомолвок: точно не знаем, как и никто другой толком не знает. Потому как если отбросить витиеватые «навороты» насчёт «энергии космоса» и прочие объяснения вселенского масштаба, выяснится, что материальный состав праны до сих пор толком не изучен. Вот не в состоянии современная наука его изучить, и всё тут...

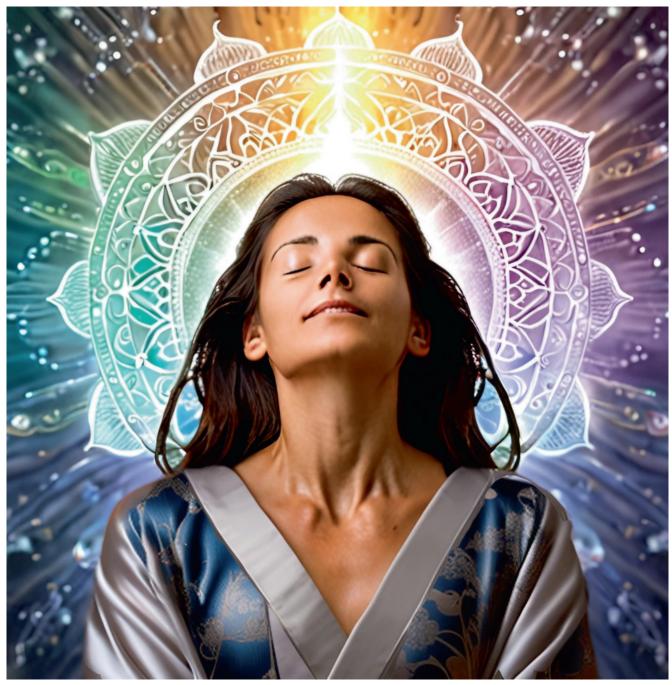
Да что там говорить, если ещё до недавнего времени наша отечественная (и, кстати, весьма даже развитая) наука наличие праны просто-напросто отвергала, руководствуясь при этом «мудрым» принципом «этого не может быть, потому что этого не может быть никогда!». Но с нами тех лет всё понятно, потому как царившая у нас в то время официальная идеология иногда в чём-то была сродни средневековому мракобесию. Но что же тогда у западных коллег с их либеральными взглядами на науку? Да примерно то же самое. Впрочем, так же, как и на Востоке. Но к чести последнего, в Китае теперь существует некий научно-исследовательский институт, который все загадочные явления относительно биоэнергетики, акупунктуры и всего такого прочего исследует именно с позиций современной науки. Правда, и он пока особых прорывов на этом поприще не совершил, а если и совершил, то исключительно «для служебного пользования», не спеша этим поделиться — во всяком случае, революционных знаний о пране и иных «тонких материях» им пока не обнародовано.

В общем, налицо почти что та самая ситуация, когда на «нет», как говорится, и суда нет. Хотя кое-что здесь всё-таки есть. Так, из всех определений праны нам наиболее импонирует формулировка, данная ей в книге «Телепатия» неким Е. Закладным. Итак, по Закладному: «под термином прана мы имеем основание понимать энергию ионизированных и возбуждённых атомов, лучистую энергию солнца и ионизированное излучение естественного радиоактивного фона».

Как не крути, а природа праны получается вроде бы как, условно говоря, ионно-электрическая (но только очень условно), а значит в её составе, как минимум, обязаны быть аэроионы — то есть, находящиеся в атмосфере отрицательно заряженные ионы. При этом стоит отметить тот общеизвестный факт, что все основные упражнения йоги рекомендуется проводить в условиях, так или иначе способствующих накоплению в атмосфере именно отрицательно заряженных аэроионов. И ещё отметим то обстоятельство, что в процессе жизнедеятельности в нашем организме скапливаются «отработанные» ионы именно положительного заряда, которые затем активно вытесняются «свежими» отрицательными.

И как нам кажется, именно при смене заряда аэроионов с положительного на отрицательный наш организм (отчасти) и может получать некий энергетический потенциал. Тот самый, который вкупе с лучистой энергией солнца, ионизированным излучением естественного радиоактивного фона, а также (как можно предположить) другими, пока ещё неизвестными нам явлениями и формирует для праны её уникальные свойства.

Эти уникальные свойства праны, вне всякого сомнения, можно охарактеризовать как эмерджентные — то есть, как те системные свойства, которые приобретает система, состоящая из совокупности элементов, объединяя меж собой не только сами элементы, но ещё и присущие им свойства. В случае удачно созданной системы



Прана на основе лучистой энергии и ионизированного излучения

свойства элементов складываясь между собой создают некий обобщённый эффект, качественно превосходящий каждое из слагающих систему свойств в отдельности. Ну, а в том, что прана это не отдельный единичный элемент, а целостная система, ни у кого никаких сомнений нет.

Так что «формулу» праны, для себя мы выводим следующим образом: прана = аэроины + лучистая энергия солнца + ионизированное излучение естественного радиоактивного излучения +... икс...

На этом в области состава праны мы и остановимся, искренне надеясь, что когда-нибудь в обозримом будущем пресловутый научно-исследовательский китайский институт (или какой-либо иной, подобный ему) прольёт свет на столь загадочное энергетическое явление, добротно описав его с научной точки зрения.

Мы же сейчас отметим очевидный факт, что прана вокруг нас существует и... нам с вами она явно нужна! Но тогда возникает очередной вопрос: а как же нам её суметь взять? Как растворённую (или «разлитую»?) вокруг нас прану умудриться, во-первых, выделить, а во-вторых, заполучить внутрь организма. И уж на этот-то вопрос мы сумеем ответить вполне уверенно — с помощью полного дыхания. Кто-то называет его «йоговским», кто-то «ритмичным», кто-то «психическим», кто-то «холотропным», а мы же незатейливо называем его «полным» (в смысле не толщины, а полноты исполнения) поскольку именно так его нам представили ещё в те, незамутненные излишним информационным мусором (ибо не откуда было ему взяться) восьмидесятые годы.

Обещаем, что в последующих статьях мы его подробно рассмотрим. Пока же предлагаем принять как факт, что при правильно выполняемом полном дыхании в нашей носоглотке (некоторые утверждают, что на уровне

ноздрей), вследствие некоего загадочного биолого-энергетического процесса происходит выделение праны из атмосферы, с последующим преобразованием её в некую субстанцию, пригодную для внутреннего использования. И это действительно так, в чём лично мы на протяжении десятилетий благополучно и пользуемся.

Конечно, в принципе, получать и использовать прану вполне можно и просто следуя определённым методикам без какого-либо осознания сути процесса. Причём там, где непосредственную «суть процесса» подменяют изучением мудреных «наворотов», зачастую всё именно так и происходит. Мы же, в рамках нашего Пси-файта, прежде всего предлагаем вникнуть в саму суть явления (собственно, именно для этого мы Пси-файт и продвигаем), а «навороты» же при желании, на понятую и вычлененную из мистики основу, потом всегда можно будет «наворотить» какие угодно, в зависимости от личных предпочтений любителей всё усложнять (и пусть это будет уже без нашего участия).

Мы чётко знаем, что полноценное осознание сути любого явления просто-напросто невозможно без изучения путей его распространения, как глобальных (но это не наш сегодняшний случай), так и конкретно локализованных. Потому мы сейчас и предлагаем отвлечься от праны с тем, чтобы обратить пристальное внимание на пути её циркуляции в нашем организме, да и заодно обогатить себя новыми и далеко не лишними познаниями, что само по себе уже достаточно полезно. И вот здесь-то нам уже никак не обойтись хотя бы без общего представления об электрохимических процессах, протекающих в человеческом теле.

Дело в том, что человеческий организм, как это на первый взгляд не странно, вполне можно назвать... естественной электрохимической лабораторией — в нашем теле непрерывно происходят различные химические реакции, исправно вырабатывающие биотоки, которые затем активно циркулируют по всему организму, тем самым обеспечивая нашу с вами жизнедеятельность.



Биотоки, циркулирующие в человеческом организме

www.budoglobal.info

Именно так, и именно жизнедеятельность. Например, все афферентные сигналы (исходящие от внешних рецепторов в центральную нервную систему), так же, как и эфферентные (несущие ответную реакцию от центра к периферии), да, собственно, и сама телесная реакция на эти сигналы, так или иначе, но непременно связаны с биотоками.

Пусть и с определённой долей условности, но всё же вполне представляется возможным сказать, что человек как биосистема «работает на электричестве». Или же, несколько переиначив вышеизложенное, можно обозначить, что именно электрический ток является основным «топливом», обеспечивающим биологическое функционирование нашего с вами организма. Подчеркнём сразу, что функционирования, так сказать, биологического «в чистом виде» и с духовными аспектами жизни никак не связанного, ибо в духовной плоскости существуют совсем иные основы, которых мы здесь касаться не будем, но в которые мы искренне верим, чего и всем желаем!

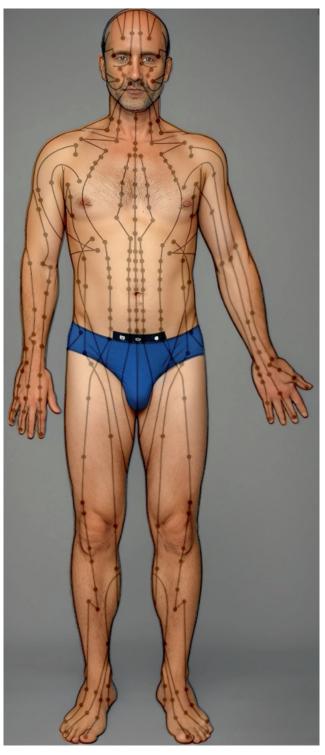
Возвращаясь же к биотокам, отметим, что из них с толком для дела нами используется лишь... пять процентов! То есть, как электрическая машина мы весьма и весьма несовершенны (если не сказать более), поскольку наш «электро КПД» чрезвычайно низок. Этому факту существуют вполне резонные объяснения, наподобие необходимости обеспечения дополнительного подогрева кожного покрова, но нас сейчас больше интересует совсем другое.

Куда же деваются остальные неиспользованные 95% балластового электричества? Как утверждает ряд серьёзных учёных в данной области, эти 95%, согласно законам электрофизики, устремляются наружу, на наши кожные покровы. Там они и утилизируются в специальных местах нашей кожи, получивших название биологически активных точек, по аббревиатуре называющихся «БАТами». Размеры БАТ составляют от 1 до 3 миллиметров, и гистологически (то бишь, по строению) они отличаются от обычного кожного покрова. Отличие в том, что по своему устройству они вполне могут выполнять функции эдакого маленького электромагнитика. Вот через них, через эти своеобразные электромагнитики отработанное балластовое электричество вполне себе успешно и утилизируется. Но на одном лишь только процессе утилизации биологическая активность этих точек далеко не заканчивается. Кроме неё они ещё способны проводить, передавая друг к другу как по эстафете, различные виды энергии, природа которых, скажем так, сродни электрической. Вам это ничего не напоминает? А давайте вспомним, какова общая природа праны с её аэроионами и прочими ионизированными излучениями? Вот-вот, именно так.

Потому нам для работы с праной именно эти БАТы и нужны. Всего же БАТов у нас порядка 1700 штук, что в среднем составляет до 10 акупунктурных точек на квадратный сантиметр человеческой кожи (согласитесь, что весьма даже немало). Кроме того, эти 1700 штук представляют собой не просто большое скопление точек, так как 722 из них чётко систематизированы и объединены между собой в меридианы. Всего же таких меридианов 12, но поскольку они парные (на правой и левой стороне тела), то можно сказать, что их 24.

Эти меридианы буквально с макушки до пят покрывают всё наше тело, при этом каждый из них связан с определённым органом (или группой органов) нашего организма. И вот хотите верьте, хотите нет, но «грамотное» воздействие на БАТы определённого меридиана, проведённое при определённых условиях, реально позволяет воздействовать на тот или иной орган. Потому и существует уже тысячелетиями такое интереснейшее явление как акупунктура, которую так или иначе (и с очень различной степенью компетентности), но обязательно затрагивают все виды боевых искусств, а также различные, связанные с ней направления медицины.

Человеческое тело с меридианами из биологически активных точек



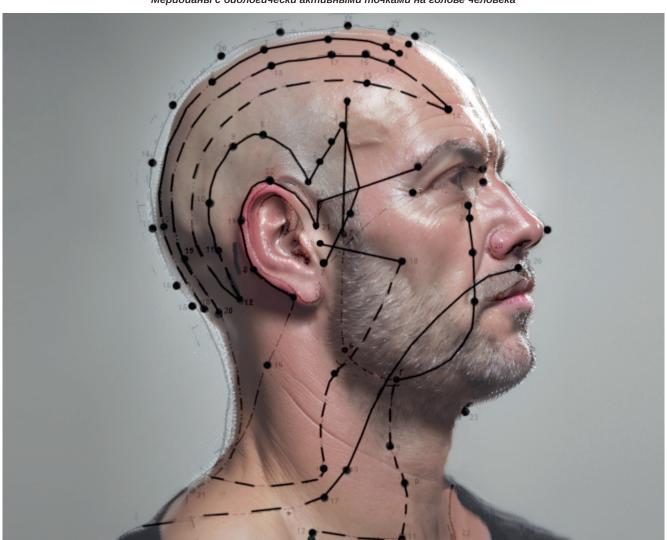
Суть акупунктуры заключается в том, что с помощью «грамотного» воздействия (иглой, палочкой и т.п.), проводимого в чётко определённое время на точно вычисленную точку, можно повлиять на связанный с этой точкой и со всем данным меридианом конкретный орган. А каким именно образом, вы, наверное, уже и сами догадались. Увеличить или уменьшить количество выбрасываемого органом балластового электричества, а также... перенаправить циркулирующий по меридианам поток праны, потому как прана в нас струится именно по этим самым, состоящим из БАТов меридианам (запомним это).

Направлений работы с акупунктурой великое множество, доминируют из них два. Первое — это классическое китайское иглоукалывание, второе — японский точечный массаж «шиацу». Первый из них производят металлическими иглами, а второй — пальцами и палочками. Автору данных строк доводилось опробовать на себе оба варианта. О результативности спорить не будем, а вот о личных ощущениях скажем максимально правдиво. Методику страны восходящего солнца мы находим вполне даже ничего, в то время как с полушуточным определением китайского иглоукалывания о том, что, мол, это «средневековая восточная пытка с побочным терапевтическим эффектом» мы не спорим, поскольку хорошо знаем, что иглы погружаются в кожу до глубины нахождения БАТов, которые далеко не всегда находятся на кожной поверхности. Впрочем, здесь всё на любителя.

Существует ещё якобы и славянский, как бы акупунктурный вариант. Это когда в точках на кистях «соли давят». Дело, конечно, тоже интересное, но по моему мнению, если глубинный смысл в этом когда и содержался, то сейчас он начисто утрачен. А жаль...

Кроме акупунктуры в виде дошедших до нас из глубин веков древних учений в настоящее время существуют целые медицинские направления (причём весьма и весьма современные), так или иначе основанные на замечательных свойствах биологической активности акупунктурных точек. Из них нам хотелось бы отметить метод Фолля уж очень точно он всё диагностирует. Например, у автора этих строк исследование точки возле большого пальца (!) позволило выявить застарелую неприятность, связанную... с диском позвоночника. Причём такую, о котором производящий диагноз врач уж точно ничего не знал (откуда ему было знать, что именно на этот диск приходится амортизирующее воздействие цепочки нунчаки, испытываемое автором на протяжении десятилетий?), тем не менее, ничего об этом не ведая, по отклонению стрелки на каком-то электроизмерительном приборе, нелады с позвоночником были абсолютно точно выявлены.

Так что БАТы работают! И это реальность, не считаться с которой нельзя. ▶



Меридианы с биологически активными точками на голове человека

www.budoglobal.info

Так что вот такая замечательная штука, эта акупунктура. Настоятельно рекомендуем всем практикующим единоборства её основательно поизучать, хотя бы для того, чтобы иметь основополагающее представление, например, о смысле точечной работы в боевых искусствах. Но только о смысле, поскольку, по нашему глубокому убеждению, воздействие на точки акупунктуры в боевых искусствах, осуществляемое в наших российских условиях, скажем так, чрезвычайно малоэффективно. Потому как живём мы не в тех краях, где круглогодично носят лишь лёгкое кимоно. Потому, даже точно зная в какое именно место, в какое конкретное время и каким образом нужно ударить пальцем, и даже умея это делать (что тоже непросто) далеко не всегда возможно суметь это воспроизвести в реальных условиях. Потому как вы ткнёте энергетически заряженным и хорошо натренированным пальцем в нужную точку, а там... овчинный тулуп. Вот вам и вся пальцевая работа. Хотя знать о ней всё равно необходимо.

Но вернемся к пране и меридианам. Парных меридианов, по которым струится прана, совершая свой круговорот, как мы уже указывали, всего 12. И объединяют они всего 722 БАТа. Возникает вопрос: а где же остальная, без малого тысяча? Отвечаем — остальная тысяча тоже «при деле». Только незначительном. Дело в том, что 40% меридиональных БАТов контролируют целых 80% всего энергопотока, оставляя на долю 60% не входящих в меридианы точек всего лишь 20% праны. Так что в отношении оставшихся «не при делах» БАТов нечего «и огород городить». То есть, если по меридианам прана, образно говоря, «струится», то по всем остальным точкам она всего лишь «сочится». Хотя тоже, как-никак, но всё же передвигается, и потому сбрасывать со счетов эти, не входящие в меридианы БАТы, полностью не стоит.

В заключение же темы меридианов, рискнём взять на себя смелость дать следующий совет. Если вы будете их серьёзно изучать, не являясь при этом адептом боевых искусств Поднебесной империи, то изучайте, прежде всего, саму суть, не особо вникая в китайское мировоззренческое представление о пяти первоэлементах («огонь», «вода», «дерево», «металл», «земля»). Хотя бы просто потому, что этих элементов пять — а меридианов двенадцать. Потому и получается так, что если во всех элементах их по два, то в элементе «огонь» их целых четыре. А всё потому, что два лишних элемента куда-то пристраивать-то надо было, вот «огонь» для того и выбрали. Впрочем, если китайское религиозно-философское представление о жизнеустройстве вам ментально близко, то пожалуйста...

Хотя по нашему представлению, если вообразить изначально абсурдную мысль, что кто-нибудь пожелает привязать учение об акупунктуре, например, к мировоззрениям викингов (что само по себе уже полный бред), то... это у него вполне даже может получиться. Просто тогда, вместо традиционных китайских иголок, воздействие на БАТы будут осуществлять какими-нибудь «молоточками Тора» или крошечными «копьями валькирий». А вместо китайско-философского представления о том, что элемент «дерево» порождает элемент «огонь», который заливает элемент «вода» и т.п., время воздействия на точки каким-то образом привяжется, например, ко времени битвы в «вальгалле», наступлению «рагнарёка» или что-то на подобие этого...

Но самое интересное будет заключаться в том, что даже с этой скандинавской «вальгаллой» при наличии должных знаний и таланта всё равно будет всё вполне исправно работать! Потому как иначе и быть не может, так как накопленный за тысячелетия в области акупунктуры богатейший эмпирический материал более чем реален и вполне себе работоспособен. И это радует.

Таковы уж они, эти меридианы, по которым по вполне подающимся (к счастью для нас) изучению законам и циркулирует внутри человеческого организма эта загадочная праническая энергия.

Но вот сейчас, пытливый читатель вполне вправе задать не лишенный некоторой доли ехидства вопрос: меридианы меридианами, а как же тогда чакры? А действительно, как? Что они из себя представляют? Как они работают? И работают ли они вообще, а если работают, то при каких условиях?

Отвечаем, опираясь на личный опыт. По нашему мнению, в рамках боевых искусств и Пси-файта, при работе с энергетикой нам вполне можно успешно действовать, опираясь исключительно на меридианы и никоим образом не касаясь загадочного учения о чакрах. И ничего особо крамольного от этого не случится. Ведь если разобраться по существу, то что же представляют из себя эти чакры? Вроде бы как выделяемые в теле человека особые энергетические зоны (или как метко было указано в книге «Радужный поток» — «энергетические котлы»).

Принято считать, что, например, чакра, приуроченная ко лбу, отвечает за умственное развитие, а приуроченная к паху — тоже понятно за что именно. Или ещё иногда, в случае наличия затора пранической энергии (кстати, возникающего из-за «закупорки» именно меридианов), проникновенно говорят: «у тебя в такой чакре энергетический затор!». И на этом, собственно, всё... Затор-то потом, с помощью специальных упражнений, ликвидируется, но ликвидируется с помощью движения праны, опять-таки протекающего строго по меридианам.

В общем, если меридианы это своеобразные вертикальные магистрали, по которым проходит прана, то чакры — если можно так выразиться, горизонтальные объединения этой, проходящей через них транзитом праны. При этом реально существующие БАТы почему-то предпочитают относить именно к меридианам, зачастую о чакрах упоминая разве что ради приличия или для придания пущей загадочности.

По нашему убеждению, чакры это уже где-то далеко за рамками практики боевых искусств. Примерно там же, где аура и карма. То есть, там, где в области энергетики уже не просто «высшая математика», а уже скорее «дифференциальное вычисление». Нам же в Пси-файте для успешной работы в области боевых искусств вполне достаточно знаний «математики» (и даже не всегда «высшей»), потому на обобщённых знаниях о циркулирующей по меридианам пране мы пока и остановимся.

Для того, чтобы успешно продвигаться дальше, давайте отвлечёмся от высоких материй и поговорим о более приземлённом. О том, что всегда и везде в боевых искусствах называется ёмким русским словом «дыхалка». А уж разобравшись с ней и вооружившись новой информацией опять вернёмся к пране. Но уже на принципиально новом витке познания.

олимпиада боевых искусств ВОСТОК-ЗАПАД



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»





Cover designed by Freepik

ЧТО ТАКОЕ НАШИВКА И ШЕВРОН?

Нашивка — картинка или надпись, которая пришивается на одежду сверху. По сути, любой шеврон является нашивкой, но не всякая нашивка шеврон.

Шеврон — уго́льный галун на форме, отмечающий срок службы военного или его заслуги. В современной России шевроны сохранились лишь на рукавах курсантов.

Нашивки гораздо популярнее шевронов — они охватывают все сферы деятельности.

история появления

В современном виде или в близком к современному шевроны и нашивки существуют уже несколько столетий, а их происхождение уходит корнями в древнейшую эпоху. Ещё в первобытных племенах лучшие охотники и воины старались наглядно показать свои преимущества и успехи с помощью особых украшений в одежде. Более того — есть теория, что одежда как раз и развилась из таких знаков отличия. Так или иначе, но хвосты добытых зверей, акульи зубы или скальпы убитых врагов можно считать далёкими предшественниками современных нашивок.

Различные прототипы шевронов появились позднее, когда возникли государства и в жизни цивилизации значительную роль стало играть разделение труда и распределение между людьми социальных функций. Отличать своих от чужих, членов своей группы, подразделения или отряда от всех остальных было особенно важно на войне. Первоначально эмблемы, позволяющие легко это делать, изображались преимущественно на щитах, но уже в древнем Китае появляются и отличительные нашивки на одежде.В Европе распространение этой традиции относится к эпохе Средневековья, хотя во многом она продолжает военные традиции Древнего Рима, где каждый легион, каждая когорта и каждое подразделение имели свои особые значки и эмблемы.

Шевроны, будучи наследниками рыцарских эмблем и гербов, изначально изображаемые на щитах, а затем вписанные в символические геральдические щиты, стали нашиваться на одежду, и поныне часто имеют форму стилизованного щита. Впрочем, нередко (особенно у гражданских служб) встречаются шевроны и нашивки правильной (круглой, овальной, ромбической, прямоугольной, треугольной) или оригинальной формы.

СПОРТИВНЫЕ НАШИВКИ

Спортивные нашивки на одежду представляют собой достаточно востребованный аксессуар, поскольку спектр их использования достаточно велик. Основными заказчиками таких нашивок всё же являются именно спортсмены, ведь у каждого спортивного клуба есть своя эмблема. И чтобы показать свою принадлежность к тому или иному спортивному клубу или ассоциации используют спортивные нашивки, носить которые очень престижно и почётно.

Считается, что именно спортивные нашивки являются самой популярной категорией подобных аксессуаров — ныне многие люди ведут активный образ жизни, и занятия спортом очень популярны в современном мире. При помощи таких аксессуаров можно украсить практически любую одежду: кепки, футболки, брюки, верхнюю одежду.

НАШИВКИ В АЙКИДО

Форма для айкидо, а также требования к внешнему виду участников соревнований по айкидо определены правилами вида спорта «айкидо», утверждёнными приказом Министерства спорта России от 19.02.2018 №154:

3.3.1. Участники выступают без обуви в доги (кейкоги) белого цвета (куртка и штаны) без полос, отделки. Допускается личная вышивка имени на левом плече. Эмблема клуба или федерации носится на левой стороне груди, на куртке, размеры сторон эмблемы не могут превышать 12 на 8 сантиметров. Только ярлыки фирм-производителей могут демонстрироваться на кейкоги.

Кейкоги должно быть чистым, сухим, без неприятного запаха, дыр и разрывов.

3.3.2. Допускается ношение специальных ярлыков или торговых марок официальных спонсоров на экипировке участников по согласованию с Судейским комитетом НСАР.

Необходимо отметить, что этот пункт правил не строго соблюдается спортсменами. Часто на доги можно видеть нашивки разного цвета, разных по размеру. Но суть одна — нашивки на доги отличают стиль, федеративную и клубную принадлежность атлета.

Для начала рассмотрим эмблемы стилей айкидо, практикующих в России.



В процессе своего развития организации вносят изменения в эмблемы. Причём символика может оставаться в целом той же, с изменением лишь некоторых деталей. Например, «Национальный Союз Айкидо России» после недружественных санкций со стороны Японии и ряда западных стран по отношению к нашей стране сменил на своей эмблеме английский вариант названия на русский и иероглифы на солнце жёлтого цвета, чем чётко обозначил свою политическую позицию.





Эмблема НСАР с 2005 по 2022 годы и с 2022 года

Национальный Совет Айкидо России был учреждён тремя всероссийскими федерациями в 2005 году:







Всестилевая Федерация Айкидо России

Федерация Айкидо Айкикай России России

На символике ВФАР изображён двухглавый орёл с щитом, на котором расположены буквы аббревиатуры федерации. Это скорее показывает масштабные идеи Всестилевой Федерации Айкидо России. Такой же символ мы видим на эмблеме ФАР, но этот символ уже находится внутри лепестков, символизирующих айкикай. Вся символика отображена в цветах российского флага. Эмблема ФААР тоже имеет привязку к пяти лепесткам айкикай. Внутри лепестков находится флаг Российской Федерации, который имеет круглую форму, что ещё больше придает схожесть с символом айкикай (в символе айкикай на этом месте красное солнце — символ Японии). Также эмблема имеет текст на русском и английском языке, что обусловлено годом появления федерации, о чём будет сказано далее.

Вообще похожесть в элементах символик всероссийских федераций айкидо говорит об одинаковом времени появления, одном статусе и об одинаковых намерениях. Хотя отличия элементов говорят красноречиво о различных идеологических установках — ВФАР в своей символике отобразила приверженность к многостилевой идее изучения айкидо (двухглавый орёл, смотрящий одновременно на восток и на запад); ФААР всячески подчеркнула свою приверженность айкидо айкикай.



Символика международной Федерации Айкидо Айкикай



Символика Хомбу Додзё Айкидо Айкикай

Именно по этой причине ФАР в 2020 году, перестав тесно сотрудничать с руководством международного айкидо айкикай, изменила 5 лепестков айкикай на 8 элементов, которые образуют круг, что символизирует восьмилучевую звезду — октограмму (символ гармоничного соотношения духовного и телесного).





Символика ФАР до 2020 года и с 2020 года

Пример, показывающий изменения в статусе, можно увидеть на изменении эмблемы клуба «БеКСАй», который в 2018 году, после открытия 2 филиалов в Брянске и республике Коми, получил статус межрегионального клуба, перестав быть Белгородским региональным клубом.





Эмблема Белгородского регионального клуба 2009-2019 г.г. и с 2019 года (межрегиональный клуб «Бексай)

Очень часто не только федерации, но и клубы используют символику тех стилей, которые они пропагандируют:

















Реальное айкидо







Ёсинкан айкидо







Томики









Универсальное айкидо

Такемусу

Кобукан

По количеству символик, использующих эмблему стиля можно определить его распространенность и возраст. Некоторые организации сохраняют общую стилистику, добавляя региональные элементы. Например, в стиле айкикай часто заменяется солнце на другой элемент, что скорее всего связанно не с желанием убрать символ Японии, а с удобством такой замены:

GEORGE OF THE WARRENGE OF THE

Предыдущий вывод сделан на примере организаций, которые наоборот — вставляют красное солнце в свои эмблемы:



Зачастую вместо солнца вставляют герб:



Ряд организаций используют в своей эмблеме символы Востока — Инь и Ян, драконов или грифонов, иероглифы, гору Фудзияма или японские национальные строения — такие, как тории.



Нередко встречается разделение круга на три части, что чаще всего символизирует три иероглифа в слове «айкидо»:



Иногда клубы и или федерации айкидо подчеркивают региональную принадлежность через местные символы или флаги:



Множество организации айкидо используют изображение атлетов, выполняющих приёмы единоборства. Иногда изображается один воин:



Встречается и символика, где атлеты изображаются при помощи символов:







Кроме привычных символов на эмблемах клуба также встречаются изображения различных птиц, животных и даже рыб...



...а иногда изображают и растения...







Среди множества эмблем встречаются и с подчёркиванием образных геометрических символов:







Иногда в мероприятиях, которые проводят клубы, за основу берётся символика этих клубов:









Случаи не круглой формы эмблемы в российском айкидо:









В заключении можно сказать следующее: нашивки российских организаций айкидо очень разнообразны, чаще всего имеют круглую форму. Клубные эмблемы за основу зачастую берут эмблему своих стилей и уже далее дорабатывают под себя.

После анализа большого спектра различных эмблем была выявлена интересная особенность, которая заключается в том, что клубы, созданные до 2000 года, в названиях чаще всего употребляют японские иероглифы; организации айкидо, созданные в период 2000–2010 годов, чередуют японские и английские слова — сейчас же всё больше переходят на русский язык. На многих эмблемах присутствует российский триколор, который характеризует принадлежность к стране, где клуб создан.







ПО ВОПРОСАМ ПРИОБРЕТЕНИЯ И СОТРУДНИЧЕСТВА

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

Тема избита, и никого не удивлю, если скажу, что человечество с разной интенсивностью курит табак на протяжении уже более пяти тысяч лет. В Европе эта привычка началась с Колумба, который описал в своём дневнике «дьявольское» растение из Америки ещё в 1492 году, а затем привёз его на родину. С тех пор способы употребления табака часто менялись: его не только курили, но ещё жевали, нюхали, и даже вводили внутрь с помощью клизм. Впрочем, и мы не отстаем от наших предков, с учётом того, что количество магазинов, ларьков, киосков наблюдается в изобилии и продолжает «расти как на дрожжах», а взыскательному покупателю предлагаются различные виды табачных изделий на любой вкус и на любые способы потребления никотинового дурмана. Справедливости ради отмечу, что табачные клизмы в моду не вернулись, хотя организация процесса была бы презабавной.

Не премину упомянуть, что на табачных изделиях в заботе о здоровье граждан уже много лет наклеена предупреждающая этикетка о том, что этот продукт вас убивает. А вот в 1930-х же годах у табачных компаний была армия врачей, готовых разоблачить вас как шарлатана за предположение о том, что безобидная сигарета может принести какой-либо вред. Например, популярность процесса курения во времена Холмса заставила его автора, Артура Конан Дойля (кстати, врача), сделать необходимой приметой сыщика трубку. Он же приписал ему ежедневное употребление аж фунта крепкого табака, а сложность раскрываемых дел оценивать в количестве выкуренных при их решении трубок. Помните: «Это дело на две трубки»?



ЖАННА АЙБА Ростов-на-Дону, Россия

ЗАМЕТКИ ВОИНСТВУЮЩЕЙ ФЕМИНИСТКИ

В общем, курение считалось таким безобидным пороком, джентльменской (а порой и не только) забавой, и чуть более сотни лет назад беспокойство по его поводу считалось паникерством. Долгое время ничего не менялось, а реклама табачных изделий 1920-х включала такие лозунги, как «Достигайте счастья вместо сладкого», и читая рекламу тех лет можно предположить, что все красивые девушки обязательно курят. Кстати, ассоциативный ряд, связанный с курением и стройностью фигуры, живёт в нас и по сей день.

В те годы реклама, в которой врачи пропагандировали курение, была ответом табачной промышленности на появившиеся в 1940-х годах исследования, связывающие курение с раком. Результатом стало финансирование собственных «исследований», «доказывающих», что курение табака безопасно. Некоторые компании платили врачам за утверждение того, что их сигареты каким-то образом якобы «полезнее», чем сигареты конкурентов.



According to a recent Nationwide survey:

More Doctors smoke Camels Than any other cigarette

DOCTORS in every branch of medicine—113,997 in all—were queried in this nationwide guidy of eignette preference. Three leading escarch organizations made the survey. The gist of the query was—What eignette do you anoke, Doctoe?

The broad named ment and Cansel?

The rich, full flavor and cool mildness of Camel's superb blend of coordier tobaccos soom to have the same appeal to the smoking tastes of doctors as to risilions of other smokers. If you are a Camel smoker, this preference among doctors will hardly surprise you. If you're not—well, try Camels now.





А вот Россия отличилась тем, что сохранила самый длительный в мире запрет на зловредную травку. В течение примерно семидесяти лет, вплоть до отмены запрета в 1698 году Петром Великим, российское государство сопротивлялось ввозу, продаже и употреблению табака, применяя суровые наказания к нарушителям, включая избиения, вырывание ноздрей, вплоть до угрозы смертью. Даже когда Пётр отменил запрет религиозные, медицинские и моральные аргументы стали приобретать всё большее значение в конце 17-го, а также в 18-м и 19-м веках. К концу девятнадцатого столетия оппоненты определили употребление табака как грех, яд или стимул к плохому поведению. Например, писатель Лев Толстой утверждал, что табак открывает путь к постыдному поведению, вплоть до убийства.

Авторы—медики сосредоточили внимание на никотине табака, выделенном в 1828 году, как на яде для тела и воли, вызывающем неврастенические осложнения и социальные проблемы — от преступности до сексуального бессилия. Тем не менее, в царской России курили и за курение агитировали.

Ситуация сильно изменилась во время и после Первой мировой, когда «никотин для армии и народа» приобрёл высокое оборонное значение. Курить начали все, от низов до верхов: комиссары, поэты, офицеры, трактористы, заключённые и их охрана. Курили разное, но в первые годы власти Советов табака катастрофически не хватало и потребители зелья привычно покуривали махорку.







Привычные же современным курильщикам фильтры, в которых оседает часть смол, появились лишь в 1966 году: первопроходцем стали сигареты «Ява» одноименной московской табачной фабрики.

В Стране Советов курение развивалось, продолжалось и росло без массового производства, интенсивной рекламы, соблазнительного промышленного дизайна или повсеместного распространения продукции. Власть как бы осуждала табакокурение, и тем не менее — к концу двадцатого века государство рабочих и крестьян вошло в тройку самых больших производителей табачных изделий в мире, уступив пальму первенства лишь США и Китаю. СССР тогда штамповал 365 миллиардов штук сигарет в год — это примерно десятая часть общемирового производства.

А что же вожди? «Дедушка Ленин», в виду того, что ненавидел курение, установил на советской земле свод правил: курить табак разрешалось только в ванных комнатах. Вскоре ванные комнаты были забиты людьми, использовавшими их для этой непреднамеренной цели, что привело к разногласиям между курящими и некурящими. Спор решили «талоны» в туалеты двух классов — для курящих и для прямых пользователей: на каждые три «законных» использования помещения выдавался один «курящий» талон, и таким образом трудности сглаживались. Но на этом споры большевистского руководства по поводу курения не ограничились. На заседаниях главного руководящего органа, Совета Народных Комиссаров, Ленин ссылал «курящих тараканов» (так он их называл) в зону вокруг дымохода, где они могли наслаждаться этой процедурой, тем самым наказывая курильщиков и отталкивая их от центра принятия решений. 🕨

Руководство страны сразу смекнуло: нехватка курева может привести к бунтам, и тут же взялось поднимать табачную промышленность. Серьёзная советская сигаретная история началась после Великой Отечественной войны со знакомства с табачной продукцией союзников и немцев, до этого оставаясь заповедником самокруток, махорки и папирос. Сигареты, которые производили в СССР, отличались от современных тем, что до середины 60-х годов не имели фильтра. Однако, как это часто бывало в Советском Союзе, промышленность нашла решение, придумав альтернативу — антиникотиновую вату. Вата в прошлом веке встречалась и применялась гораздо чаще, чем сейчас. Её не только использовали в медицинских целях — из неё делали елочные украшения, утепляли одеяла, набивали в мягкие игрушки, верхнюю одежду, автомобильные сиденья, и так далее.

Антиникотиновую вату пропитывали раствором хлорного железа — никотин во время курения вступал с ним в химическую реакцию и превращался в нелетучее вещество, которое материал не пропускал в лёгкие курильщика. Кстати, именно из-за того же раствора вата приобретала характерный желтоватый оттенок. Вату с конца 50-х годов продавали в аптеках в маленьких стеклянных пузырьках, а потребителям предлагалось самостоятельно помещать кусочек в гильзу папиросы. Антиникотиновая вата пользовалась огромным спросом, в том числе и потому, что считалось: она делает курение сигарет практически безвредным даже для беременных женщин.



www.budoglobal.info



Генсек Леонид Ильич фигура более чем знаковая для нашей страны, он много чего сумел сделать для её развития, особенно в начале своего правления. Но помимо чисто «хозяйственных» дел его безграничная любовь к хоккейному клубу ЦСКА стимулировала развитие и популяризацию хоккея от мала до велика, интерес к фигурному катанию проложил последнему дорогу на телевидение и сделал его известным, ну и фирменный поцелуй генсека, о которым ходили «байки», также был на слуху. А возвращаясь к теме статьи — это конечно, эксклюзивные сигареты «Новость», которые специально делали для партийного руководителя. «Новость» можно было купить и в обычных ларьках, но это уже были другие сигареты, гораздо более низкого качества. А для лидера страны табак собирала специальная бригада, которая выходила на плантацию затемно и брала с куста только три верхних побега. Причём собиратели трудились строго до того момента, когда на растения падали первые капли утренней росы.

На мою девичью бытность в магазинах той эпохи сыр был преимущественно только двух сортов, вчерашний и сегодняшний, а вот марок сигарет было гораздо больше, чем других разновидностей товаров народного потребления. Также советские табачники маркировали свой продукт по классам, в зависимости от качества табака и его крепости (от первого до седьмого). Но потребители основывали свой выбор (если он был) не на обозначении класса, а на том, какой завод выпустил продукцию и какова, собственно, сама пачка — твердая или мягкая. Подавляющее большинство курильщиков были уверены, что из сигарет одной марки лучше те, что запечатаны в жёсткой картонной пачке, чем в мягкой бумажной. Отмечу, что 70-е и 80-е годы в СССР были золотыми десятилетиями для тогда дружественной Болгарии — «Родопи», «Опал» и прочие изделия болгарского производства пользовались неимоверной популярностью. А «ВТ» в твёрдой упаковке считались премиальным продуктом, близким по качеству к лучшим западным образцам.

Кстати, американский дымок был в те годы признаком невероятной успешности. Ведь оригинальные «Marlboro» или «Camel» можно было купить лишь у спекулянтов за огромные деньги — порой до 10 рублей за пачку, а это, между прочим, составляло двенадцатую часть ежемесячного заработка начинающего советского инженера.

Невзирая на мощнейшую рекламу, тиражирования от фильма к фильму образов сильных мужчин с сигаретой, сигарой или трубкой в зубах, или обворожительных женщин, изящно выпускающих кольца табачного дыма, к 1960-м годам доказательства вреда курения были более чем убедительными, и медицинские эксперты всего мира пришли к единому вердикту о вреде курения. В то время главный хирург США опубликовал первый отчёт о влиянии курения на здоровье, изучив более 7000 статей в медицинской литературе, и пришёл к выводу, что курение вызывает рак лёгких и бронхит. Легко заметить, что пропаганда здорового образа жизни, отказ от курения в общественных местах также дали заметный результат — количество курящих резко уменьшилось.

Но «табачная мафия» не сдаётся. Процесс ухода от «осуждённого» вида курения привёл к «альтернативному» курению, вроде бы не такому опасному. Вейпинг, электронные сигареты и такие устройства как IQOS пропагандируются «более здоровыми». В 2022 году пять крупнейших производителей бездымного табака потратили на рекламу и продвижение «более здоровой» альтернативы 572,7 миллиона долларов. Хотя врачи доказали безусловный вред и этих «устройств».

Поэтому, отвечая на вопрос «курить или не курить», следует ответить однозначно и категорично — не надо! Здоровее будем, невзирая на красочную рекламу и «научные исследования».

Н



никотин, извлеченный из 5 папирос, убивает кролика. из 100 папирос - лошадь















НОВЫИ ВЗГЛЯД НА САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

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

ВЫ ЖЕЛАЕТЕ ПРОИЗВЕСТИ ВПЕЧАТЛЕНИЕ НА ВАШИХ ДЕЛОВЫХ ПАРТНЕРОВ?

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

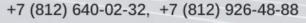
Нашими приоритетами являются деловые поездки, поездки на различные культурно-массовые и спортивные мероприятия, персональные экскурсии, VIP-отдых.

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











+7 (911) 926-48-88



t.me/InturionRu

Награды и подарки



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





