

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Национальный исследовательский Нижегородский
государственный университет им. Н.И. Лобачевского**

**Ю.А. Бахарев, В.П. Тупицын, С.Б. Панкратов,
А.М. Морозов, А.С. Лобанов, И.А. Сорокин**

ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

Учебное пособие

Рекомендовано методической комиссией
факультета физической культуры и спорта для студентов ННГУ,
обучающихся по направлению подготовки 49.03.01.
«Физическая культура»

Нижний Новгород
2018

УДК
ББК

Б-30

Рецензенты:

Киселев В.А., директор Нижегородской региональной организации общественно-государственного объединения «Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо», заслуженный тренер России по дзюдо, мастер спорта СССР по дзюдо

Оринчук В.А., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания Нижегородского института управления филиала РАНХиГС.

Бахарев Ю.А.
Б-30 **Восточные единоборства.** Учебное пособие. / Ю.А. Бахарев, В.П. Тупицын, С.Б. Панкратов, А.М. Морозов, А.С. Лобанов, И.А. Сорокин. – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2018. – 124 с.

В учебном пособии рассмотрены отличительные особенности восточных единоборств, дана их классификация. Представлен материал по истории становления и развития восточных единоборств как на исторической родине, так и на территории нашей страны.

Учебное пособие предназначено для студентов всех форм обучения, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

УДК
ББК

© Национальный исследовательский Нижегородский государственный университетим. Н.И. Лобачевского

Введение

Различные виды единоборств существовали практически у всех народов, история донесла до нас сведения о различных системах борьбы у египтян и инков, о греческом панкратионе и индийской ваднерамушти, о древнерусской борьбе «утризне», рыцарской борьбе европейского средневековья, о стрельбе из луков и арбалетов, поединках на мечах и копьях. Была своя борьба и у скифов, и у кельтов, у североамериканских индейцев и австралийских аборигенов, у викингов и монголов.

Мы видим, что единоборства зародились в далекой древности, о чем свидетельствуют различные гравюры, настенные высечки и т.д. Для первобытного человека единоборства проявлялись в виде охоты на различных зверей, рыболовства, в борьбе с природными явлениями и самозащиты. Единоборства уже того времени являлись путем самосовершенствования человеческого тела, способствовали сплочению людей, развивали их духовно, помогали им осознать их социальную природу, хотя еще и не были самостоятельной формой деятельности.

С развитием общества, его культуры единоборства постепенно стали обособляться в свою специфическую область деятельности – боевые искусства.

Искусства – это одно из форм общественного сознания, составная часть духовной культуры человечества, специфический род практически-духовного освоения мира. К искусству относят группу разновидностей человеческой деятельности – живопись, музыку, театр, художественную литературу и т.д. В более широком значении слова искусство относят к любой форме практической деятельности, когда оно совершается умело, мастерски, искусно не только в техническом, но и в эстетическом смысле.

Боевые искусства становятся искусством тогда, когда они преподаются в строгой системе, с четкой классификацией, принципами и методами, имея под собой четкую философскую и морально-этическую базу, способную сформировать не только физические качества, но и нравственные, психологические, духовные, т.е. вести личность к самосовершенствованию.

Традиция боевых искусств Востока становится достоянием человечества. Мы наблюдаем массовое распространение боевых искусств по всему миру (китайские ушу, корейское тхэквондо, японские дзюдо, джиу-джитсу, каратэ, айкидо и др.). Это демонстрирует удивительную жизнестойкость и необыкновенную приспособляемость к разным социальным, историческим и культурным условиям.

Для современного этапа развития боевых искусств характерно приобретение относительной самостоятельности следующих направлений: лечебно-оздоровительные гимнастики, спортивно-соревновательные единоборства, прикладные виды рукопашного боя и традиционные виды боевых искусств.

Боевые искусства в настоящее время стали не только неотъемлемой частью культуры и традиций народа, но и образом тех, кто занимается ими всерьез. Именно поэтому, они сохранились до наших дней.

Раздел 1

ОСОБЕННОСТИ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ И ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ

1.1. Отличительные особенности восточных единоборств

В истории складывания, развития и взаимопроникновения единоборств четко можно выделить два направления – европейское и азиатское. Столетиями и даже тысячелетиями они развивались обособленно друг от друга, что обусловило их принципиальное различие.

В Европе занятия единоборствами могли привести лишь к физическому совершенствованию индивида, и других целей не ставилось – не случайно в Древней Греции существовал своеобразный культ красивого и пропорционального человеческого тела. Духовное, нравственное и интеллектуальное развитие личности не сочеталось с физическим и о создании единой гармоничной системы развития никто не задумывался.

В 7 веке до н.э. в программу античных Олимпийских игр вошли борьба и кулачный бой, а олимпийская победа означала только физическое превосходство над противниками. Попытки ограничить поединки рамками правил потерпели фиаско, так как в процессе поединка все действия и мысли соперников были направлены на достижение превосходства любой ценой, но никаких моральных ограничителей в сознании не существовало. Поэтому в 648 году до н.э. на Олимпийских играх появился панкратион – своеобразный синтетический вид, сочетавший приемы борьбы и кулачного боя. При этом все правила состязаний были отменены, что максимально приближало поединок на спортивной арене к условиям реальной схватки. Смысл в панкратионе заключался не только в достижении физического превосходства над противником, но и в создании ситуации, при которой соперник был уже не в состоянии продолжать бой. С этой целью, помимо бросков, допускались удары кулаком или ладонью, удары ногами или коленями, заломы и удушения. В дальнейшем боевые единоборства многих европейских народов заимствовали свою технику из боевого арсенала панкратиона, что позволяет считать данный вид борьбы прообразом различных систем боя, базирующихся на бросках и захватах, ударах руками и ногами.

Олимпийские игры древности были своеобразным смотром достижений, получавших практическое применение на полях военных сражений. Наиболее развитыми были системы воинского воспитания в Спарте и Афинах, целью которых было вырастить идеального воина, то есть, в первую очередь, физически развитого. В Спарте физические упражнения и военные игры систематически входили в жизнь мальчиков с семилетнего возраста, сочетаясь с закаливающими процедурами. Воин должен был уметь терпеть боль, исполнять приказания и владеть оружием. Более развитой системой боевой и физической подготовки была афинская. Базовыми упражнениями были бег, прыжки, метания, борьба и кулачный бой. Воин должен был овладеть искусством стрельбы из лука, владеть копьем, мечом и щитом.

В средневековой Европе на первое место выходит умение владеть оружием – мечом или копьем, секирой или палицей. Жизненно важным было для рыцаря искусство верховой езды, профессиональный воин должен был уметь штурмовать крепости и оборонять их. К числу рыцарских искусств относилась и борьба в доспехах. Кулачный бой оставался забавой простого народа, имевшей исключительно прикладное значение. Фехтование было присуще всем слоям общества. Только в 18 веке в Англии произошло объединение элементов тактики и техники фехтования и кулачного боя. Так появился бокс – первое из европейских единоборств нового времени.

Появление в 19 веке французского бокса сават стало следствием драк между английскими и французскими моряками – последние стали перемежать удары кулаками с ударами ног, обутых в рабочие башмаки «сават». Но никакой теории, связывавшей технику ударов с использованием природных сил, нравственных принципов или увязывавшей технику бокса с философией не было.

Таким образом, в Европе вплоть до 20 века не существовало основы, на которой могла бы развиваться какая-либо теория единоборств.

В то же время на Востоке, в первую очередь в Китае, оформился круг единоборств, опирающийся и на философские, и на религиозные, и на социально-психологические факторы. Если для европейца единоборство имеет лишь прикладной аспект и преследует цель защиты интересов человека и общества, то для азиата не меньшую значимость приобретал духовный аспект – боевое искусство становилось средством индивидуального самосовершенствования, способом включения себя в сферу мировой гармонии. Для боевых искусств Востока, основанных на комплексе моральных принципов, приемы единоборств были средством психофизической регуляции личности и достижения высшей цели. Бое-

вая техника считалась таким же видом искусства как живопись, каллиграфия, стихосложение.

Формирование первых военных школ Восточной Азии приходится на 1395-1122 гг. до н.э. в верховьях реки Хуанхе. При подготовке воинов изучались ратное дело, тактика и стратегия, управление колесницами, верховая езда, медицина, философия, астрономия, топография. С точки зрения восточной философии боевые искусства – часть системы мирового развития, сочетание физических тренировок и психотренинга позволяло максимально развивать человеческие возможности.

Цели занятий боевыми искусствами на Востоке были различны, иногда прямо противоположны, и зависели от религиозных воззрений, социального статуса адептов, но вне зависимости от целей результат был один – совершенствование боевого искусства.

Высшей целью последователей даосизма было слияние с путем природы, то есть достижение человеком долголетия, а в идеале – бессмертия. Для последователей буддизма высшей целью являлось освобождение от плоти, обретение нирваны, путем соблюдения монашеских принципов и правил, а также использованию практики созерцания и медитации. Таким образом, занятия боевыми искусствами использовались для реализации прямо противоположных целей – достижения бессмертия и освобождения от плоти. Для военачальников и воинов боевые искусства – это метод совершенствования технического мастерства ради достижения победы над конкретным противником, для адептов народных школ – это возможность обрести внутреннее, духовное самосовершенствование и приобщиться к духовной традиции предков, тем самым обретая новую форму существования. При этом духовное богатство становилось альтернативой материальному благополучию, способом внутреннего противостояния неблагоприятной внешней среде

Еще одной отличительной чертой восточных единоборств является культ мастера. Мастер воплощает в себе всю совокупность культуры и традиций боевых искусств. Для передачи истинной традиции боевого искусства важно, чтобы между учителем и учеником установились доверительные отношения, лишь вера в учителя поможет ученику реализовать форму, которую он постигает. Безраздельная вера в стиль учителя задает направление развития, не позволяет ученику сойти с истинного пути.

Основным местом, через которое передавалось учение, была школа боевого искусства. Понятие «школа» имело в первую очередь духовное значение. Система школ возникла в 13 веке, когда началось осознание боевых искусств как духовно полноценного явления. От мастера зави-

сила жизнеспособность отдельной школы, от возможности подготовки в школах новых мастеров-учителей и сплоченности профессиональных объединений зависит жизнеспособность целой культурной традиции. Школа являлась надежным механизмом профессионального обучения, роста мастерства учеников.

Боевые искусства превосходят по своей глубине и содержанию физическую тренировку и являются способом развития духовных способностей человека. Технический арсенал любого любого стиля можно выучить за несколько месяцев, но постигнуть его глубины можно не успеть за всю жизнь.

Из всего разнообразия боевых искусств Востока, в каждом стиле выделяют приемы, отработывавшиеся во взаимодействии с партнером и формальные комплексы упражнений (например, китайское «таолу» и японское «ката»). Таолу в ушу – специальные нормативные формы для обучения базовым принципам стиля. Таолу значит больше чем передача техники школы и обучение приемам, оно символизировало первоучителя. Ката – предполагает совершенствование психологических характеристик и психического самоконтроля. Ката тренируют быстроту, реакцию, силу удара, способность концентрироваться. Общее в них – психологическая концентрация бойца, его подготовка к реальному сражению.

И в заключении отметим, что на развитие практически всех боевых искусств Востока, так или иначе, оказывал влияние Китай.

1.2. Классификация восточных единоборств

Восточные единоборства подразделяются на направления, виды, стили и школы. Единой классификации восточных единоборств не существует, однако выделяют классификационные признаки, которые позволяют их систематизировать.

Первый классификационный признак – это технический арсенал единоборства. В зависимости от используемой техники восточные единоборства можно разделить на ударные, бросковые и смешанные. Разделение это условно, так как в той или иной форме каждого вида используется либо ударная, либо борцовская техника. К единоборствам преимущественно использующим ударную технику относят: тхэквондо, тайский бокс, каратэ; единоборства арсенал которых представлен борцовской техникой: дзюдо, сумо, айкидо; к смешанным единоборствам с

ударно-бросковой техникой относятся: кудо, джиу-джитсу, ушу саньда и другие.

Вторая классификация основана на использовании оружия: единоборства, использующие работу с оружием, и не использующие. Данная классификация также весьма условна, так как каждый вид восточного единоборства издревле кроме духовного и физического совершенствования носил и прикладной характер – защита от вооруженного и невооруженного противника, а это подразумевало использование оружия в тренировочном процессе. Единоборства, построенные на владении оружием – это иайдо (искусство внезапной атаки или контратаки с использованием меча «катаны»), кендо (современное искусство фехтования), кобудо (окинавское боевое искусство работы с традиционным оружием).

Следующий классификационный признак – разделение на «внутренние» и «внешние» стили боевых искусств. Внутренние стили направлены на работу с сознанием, характеризуются стремлением к внутреннему расслаблению, работе с дыханием, развитию сверхчувствительности, интуиции, работе с энергией (айкидо, тайцзи-цюань, цигун и др.). «Внешние» стили основаны на физической силе, выносливости, скорости, быстроте реакции, воле к победе. (киокусинкай, тайский бокс, ушу саньда и т. д.).

В зависимости от назначения восточные единоборства можно разделить на: единоборства, цель которых самооборона (хапкидо и др.), демонстрационные формы единоборств (ушу таолу и др.) и спортивные единоборства (дзюдо, ушу саньда, тхэквондо и др.). Спортивные единоборства также можно разделить на олимпийские и не олимпийские. В программу олимпийских игр входят дзюдо и тхэквондо, в 2020 году на олимпийских играх в Токио каратэ станет олимпийским видом спорта. На паралимпийских играх спортсмены с нарушением зрения соревнуются в борьбе дзюдо. В 2020 году на паралимпийских играх будут проводиться соревнования по паратхэквондо для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата (с ампутациями верхних конечностей).

Восточные единоборства могут быть классифицированы по традиционности: исторические традиционные боевые искусства (например, иайдо) и современные (каратэ, тхэквондо и др.).

По региону происхождения восточные единоборства разделяют на: японские (айкидо, джиу-джитсу, дзюдо, каратэ и др.), китайские (ушу), корейские (тхэквондо, хапкидо), вьетнамские (вовинам-вьетводао), тайские (муай тай или тайский бокс) и др.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие направления выделяют в истории зарождения, становления и развития единоборств?
2. В чем состояла главная цель занятий единоборствами в античной и средневековой Европе?
3. В каком веке возникла система школ боевых искусств на Востоке?
4. Назовите характерные особенности восточных единоборств.
5. По каким классификационным признакам можно систематизировать восточные единоборства?
6. Какие виды восточных единоборств включены в программу Олимпийских игр?
7. Назовите восточные единоборства в техническом арсенале которых преобладает ударная техника.
8. Арсенал каких восточных единоборств представлен борцовской техникой?
9. Что означает «внешние» и внутренние стили боевых искусств?
10. В основе каких восточных единоборств лежит работа с оружием?
11. Назовите японские виды единоборств.
12. Какие из восточных единоборств можно считать современными, какие – традиционными?

Раздел 2

ИСТОРИЯ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

2.1. Боевые искусства Японии

2.1.1. Сумо

У историков нет достоверных данных о том, возникла ли эта борьба собственно в Японии или она была привнесена с материка. Однако японские специалисты, изучающие историю возникновения и развития сумо, небезосновательно полагают, что сумо появилось на Японских островах не менее 2 тысяч лет тому назад.

Среди японских мифов и легенд есть немало сказаний, связанных с сумо. Так, в древнейших японских летописях «Кодзики» («Записи о делах древности») рассказывается о том, как богиня солнца Аматэрасу-омиками (главная синтоистская богиня, сотворившая Японские острова) направила к богу Окунинуси-но микото, управлявшему страной Идзумо, нового назначенца Такэмидзути-но ками с тем, чтобы он принял бразды правления в свои руки.

Сын и наследник Окунинуси – бог Такэминаката-но ками (тогда все правители были богами), рассчитывавший получить власть над страной из рук стареющего предка, не посмел напрямую ослушаться приказа верховной богини и заявил богу-назначенцу: «Давай померяемся силами, поборемся, и тот, кто победит, тот и станет правителем». И вот, сошлись в борцовском поединке два бога. Такэмидзути победил и стал правителем страны Идзумо.

Легенда эта во многом знаменательна.

Во-первых, это, вероятно, был первый в истории Японии поединок сумо, и состоялся он во времена незапамятные – никто из историков не возьмется даже приблизительно определить, когда жили и правили страной Идзумо эти боги.

Во-вторых, одно из первых самонаименований Страны восходящего солнца созвучно с сумо.

В других древних японских свитках – «Нихонсёки» («Японские хроники») изложена легенда о том, как в 7-й день, 7-го месяца, 7-го года эпохи Суйнин (29 г. до н. э. – 70 г. н. э.) пред очи Императора, а он по

преданию был уже одиннадцатым императором страны, в поединке сумо сошлись два знаменитых воина – Номиносукунэ и Тайманокэхая.

По древнему (лунному) календарю 7-ой месяц приходился на август – период сбора первого урожая риса. Видимо, поединки сумо уже в те времена проводились регулярно в дни празднеств – благодарений богам за богатый урожай и были частью религиозного ритуала.

Благодаря легенде, победитель этого поединка – Номиносукунэ – был обожествлен, стал одним из синтоистских богов, и до сих пор почитается в Японии как родоначальник сумо.

Сумо в древней Японии

К 3–6 вв. н. э. относятся археологические находки, свидетельствующие о широком распространении сумо и приобретении им новых функций.

В те времена существовал обряд захоронения правителей в высоких могильных холмах – кофун. Этот период в истории Японии так и называется эпоха Кофун.

Среди вещей, найденных при раскопках могильных холмов, были обнаружены глиняные фигурки ханива, исполненные в виде рикиси (борцы сумо, дословно – сильный воин), а также ритуальная и бытовая глиняная посуда, на которой сохранились росписи с изображением сцен поединков сумо.

Видимо, поединки сумо становятся также частью погребального ритуала. Интересно, что бог-основоположник сумо Номиносукунэ почитался также как родоначальник клана гончарных мастеров, ответственных за изготовление ритуальной посуды для погребения императоров.

Знаменательно, что на росписях изображались не только пары рикиси, сошедшие в поединке, но и фигурки зрителей. А это значит, что сумо в те времена уже было зрелищем.

Первым исторически обоснованным фактом проведения турнира по сумо, видимо, можно считать свидетельство из тех же "Японских хроник" (Нихонсёки)

Император Когёку в первый год своего правления (642 г. н. э.), 22-го дня, 2-го месяца, принимая посланника страны Кudara (южная часть Корейского полуострова), собрал со всей страны, лучших, избранных воинов-силачей (по-японски – кондэй, то же, что по-русски – богатырь) и устроил в его честь турнир по сумо.

Япония в те времена была если не колонией, то «младшим братом», сателлитом корейского царства: государственность на Корейском полуострове начала складываться несколько раньше, чем на Японских ост-

ровах. Потому-то принимал Император Когёку посланника из страны Кудара как особу высокопоставленную.

Проведение в честь корейского посланника турнира по сумо свидетельствует о том, что сумо к тому времени становится также неотъемлемой частью придворного, светского ритуала.

Сумо в раннем средневековье

В эпоху Нара (710–794 гг.) начинает складываться придворный ритуал «лицезрения сумо» (сумай-но сэттиэ). Турниры по сумо устраиваются прямо в императорском дворце. Ритуальным становится появление Императора и его свиты на почётных зрительских местах, выход борцов и судей на площадку для состязаний.

В эпоху Хэйан (794–1185 гг.) турниры по сумо при императорском дворе регулярно проводятся уже несколько раз в году. Главный турнир организовывался 7-го числа, 7-го месяца в честь поединка между Номиносукунэ и Тайманокэхая. Правда, с течением времени эти даты соблюдались уже не так строго.

Борцов, а их называли тогда сумаибито, собирали по всей стране. В роли селекционеров выступали высшие чины императорской гвардии, которые перед каждым турниром разъезжались по самым дальним уголкам Японии и отбирали среди сильнейших воинов-сумаибито.

К этому времени уже сложилась турнирная система, система правил и судейства. В день турнира борцов условно делили на две группы – «правых» и «левых» (по правую и левую руку от императора). На первом этапе «правые» и «левые» боролись только между собой. Каждый сумаибито за время турнира проводил примерно 20 поединков.

Дохё (площадка для борьбы) тогда не было; борьба проходила на ничем не ограниченной площадке, и победителем в поединке становился тот, кто опрокидывал своего соперника на землю. Борцам было запрещено хватать соперника за волосы, бить кулаками в голову и пинать ногами.

А победитель турнира, как и ныне, уже тогда выявлялся по соотношению побед и поражений. Если у двух сумаибито этот показатель оказывался равным, между ними устраивалась решающая схватка.

Рефери именовался тогда идэи, и был он главным и единственным арбитром. Однако, если императору казалось, что исход поединка сомнителен, по его знаку начальник гвардии мог дать указание провести повторную схватку (торинаоиси).

Существовали понятия изготовки, стартовой позиции (нэриай) и повторного старта (сикиринаоиси), а стало быть, рефери должен был сле-

дить за синхронностью старта борцов и назначать сикиринаоси, если кто-либо из них совершал фальстарт.

В этот период сложился и определенный турнирный ритуал, была регламентирована и экипировка сумаибито. На поединок борцы выходили в набедренных повязках, которые именовались тогда тосаги. Правда, не ясно, повязывались ли они также, как в современном сумо или просто обвязывались вокруг пояса.

Перед турниром все сумаибито для торжественного выхода перед Императором поверх тосаги надевали специальное охотничье кимоно каригину, а на голову нахлобучивали особой формы остроконечный с короткими, загнутыми вверх полями головной убор цвета вороньего крыла, который назывался эбоси.

В более поздние времена каригину и эбоси становятся основными элементами повседневной одежды придворной знати самураев, а в современном одзумо – униформой рефери (гёдзи).

В дальнейшем по мере усиления воинского сословия (буси) и ослабления императорской власти придворные турниры стали проводиться с большими перерывами, а в 4-й год эпохи Сёан (1174 г.) «лицезрение сумо» как придворный ритуал было проведено в последний раз, и четыре века эта страница императорских ритуалов была закрыта.

Сумо в феодальной Японии

В период феодальной раздробленности, в эпоху Камакура (1185–1333 гг.), когда в стране окончательно устанавливается власть сёгуна (верховного военного правителя) и, особенно, в эпоху Муромати (1392–1568 гг.) сумо широко распространяется как вид прикладного боевого искусства, средство (путь) воспитания духа и укрепления тела воинов-самураев.

В известных хрониках того периода «Восточное зеркало» (Адзумагаками), составленных правительством Минамото (династия сёгунов, правивших в эпоху Камакура), целые разделы посвящены «лицезрению сумо», как ритуалу, проводимому при дворе сёгуна.

В «Зерцале» особо подчеркивается, что сёгун обязательно присутствовал и на рыцарских турнирах, регулярно проводимых при главном храме Бога войны Хатимангу в городе Цуругаока, что неподалеку от тогдашней ставки верховного правителя, и наблюдал за состязаниями конных лучников (ябусамэ), скачками (кэма) и поединками сумаибито.

В более позднее время, в эпоху Муромати, когда правила династия сёгунов Асикага, при храме Хатимангу появляются даже специальные священнослужители – сумосёку, которые отвечали за проведение тур-

ниров по сумо. Турнирный ритуал, правила борьбы и регламентация судейства совершенствуются, и, по сути дела, в этот период закладываются основы профессионального сумо.

Наряду с прикладным, воинским видом этой борьбы по всей стране широко распространяется «народное» сумо. «Народное» сумо ведет свое начало от самых древних ритуальных поединков в дни празднеств – благодарений богам за урожай.

Турниры по сумо, посвященные сбору урожая, началу строительства или открытию нового моста проводятся во всех уголках Японии.

В большинстве случаев это было так называемое сумо-жертвоприношение. Поединки сумаибито были частью мольбы об урожае или ритуального благодарения за урожай. Позже широко стали проводиться благотворительные турниры по сумо, на которых собирались пожертвования на строительство дорог, мостов и другие общественные работы.

В таких турнирах принимают участие крестьяне, ремесленники, торговцы и другие простолюдины. Поединки часто проходили прямо на улицах и площадях городов и поселков и собирали несметные толпы зевак. Ни дождя, ни рефери, ни ритуального одевания борцов на таких поединках не было. Победитель выявлялся самым демократическим путем, им становился тот, кто заваливал соперника на землю или выпихивал его в толпу зрителей.

Образ этого сумо в наши дни угадывается в различных народных празднествах и синтоистских обрядах, до сих пор широко проводимых по всей Японии.

В период Сэнгоку дзидай (эпоха Воюющих провинций) (1467–1568 гг.), во второй половине правления династии сёгунов Асикага, когда феодальная раздробленность достигла своего предела, сумо становится по-настоящему массовым народным зрелищем. Процветает и рыцарское, и «народное» сумо.

Крупные землевладельцы, князья-даймё, стремясь перещеголять друг друга и даже сёгуна, устраивали в своих замках пышные массовые турниры по сумо, в которых принимало участие несколько сот сумаибито.

Так в один только 1568 г. были проведены два крупнейших турнира, которые, наверное, смело можно назвать Играмми сумо, поскольку в одном из них, в провинции Омиэ приняло участие 300 борцов, а в другом – в Киото, собралось 1500 сумаибито.

В конце этой эпохи появляются первые профессиональные объединения сумотори – прообраз современных профессиональных домов-

клубов (хэя). Они даже имели свой устав, но были крайне малочисленны – 8–10 человек, и во многом зависели от финансовой и материальной поддержки местных даймё.

«Золотой век» сумо

Новый импульс для дальнейшего развития сумо получило в эпоху Эдо (1703–1868 гг.), когда после объединения страны усилиями сёгуна Токугава Иэясу, в Японии складывается новая политическая и социально-экономическая ситуация, благоприятная для развития торговли, ремесел, искусств.

Особенно бурно в этот период распространяется «народное» сумо. Поединки и массовые турниры по сумо регулярно проводили крестьянские общины, сообщества ремесленников и торговцев. Обеспокоенный угрозой размывания устоев «чистого», рыцарского сумо, сёгунат пытался в начале 18 в. специальным указом запретить «уличное» сумо.

Попытка эта была, естественно, неудачной, и через несколько лет указ был практически аннулирован. Новым указом поощрялось проведение в специально отведенных местах «благотворительных» турниров.

На «уличное» сумо были наложены ограничения, поскольку при определении победителей поединков, проводившихся на площадях и перекрестках городов без всякого судейства, возникали массовые потасовки и даже вооружённые столкновения горожан.

В трех крупнейших городах Японии – Осака, Киото и новой столице Японии – Эдо (Токио) в 18 веке уже действовали профессиональные Сообщества рикиси, наподобие объединений ремесленников.

Однако сумотори имели более высокий социальный статус, нежели ремесленники и торговцы. Поскольку большинство из них были выходцами из военной среды, они были приравнены к беспоместным самураям.

Сёгунат разрешительными мерами начал регламентировать деятельность сообществ рикиси. В «благотворительных» турнирах с конца 18 в. имели право участвовать только члены этих сообществ. От этих турниров уже напрямую ведется история современного сумо.

В этот же период появляются специальные площадки для проведения поединков сумо. Они были поначалу квадратными, позже внутри площадки мешками с землёй стали выгораживать круг, в котором и проходил поединок. Таким образом, родилось дохё, придавшее древней борьбе особую зрелищность и эмоциональную окраску.

Окончательно складываются правила борьбы, регламент и ритуал турниров, утверждается система судейства, с небольшими изменениями дошедшие до наших дней. В это же время начала складываться и система рангов в сумо. появился и высший пожизненный титул ёкодзуна.

Эпоху Эдо справедливо называют «золотым веком» в становлении и развитии сумо. Турниры профессиональных рикиси (басё) с конца 18 века проводятся регулярно два раза в год.

Став неотъемлемой частью жизни японского народа, сумо оказало серьезное влияние на культуру и искусство страны. Появляются литературные произведения, в которых в летописно-репортажном стиле описываются турниры по сумо, в традиционном японском театре Кабуки ставятся спектакли, где главными действующими лицами становятся популярные рикиси.

В ныне всемирно известной цветной японской гравюре укиёэ сложился даже самостоятельный жанр – сумоэ. Цветные гравюрные портреты борцов – любимцев публики или картинки-зарисовки жарких поединков сумо по цене были доступны даже малоимущим японцам, и расходились по всей стране громадными по тем временам тиражами. Этот жанр укиёэ жив и процветает в современном одзумо.

Сумо в новое и новейшее время

Тяжелые времена японскому сумо пришлось пережить после Реставрации Мэйдзи 1868 г., когда в стране был свергнут режим сёгуната, восстановлена самодержавная императорская власть, и на политическую арену поднялась молодая буржуазия.

Япония после почти трех веков затворничества, под угрозой орудий американской эскадры была открыта для внешнего мира и жадно начала впитывать все новое, западное.

Стремительная модернизация Японии оказала огромное влияние на нарождающееся общественное мнение. Сторонники исконно японских, самобытных явлений в культурной и общественной жизни страны громко и открыто объявлялись ретроgrадами и реакционерами. Яростным нападениям подвергалось и сумо.

Самые ретивые японские прогрессисты требовали в законодательном порядке запретить сумо как пережиток феодальной эпохи.

Сумо лишилось поддержки своих меценатов. Профессиональные клубы (хэя) и целая армия рикиси остались без средств к существованию. Популярнейшие борцы были вынуждены искать дополнительные источники доходов.

Так, в Эдо, переименованном в Токио, по решению Сообщества сумо было организовано самостоятельное пожарное подразделение, в котором героически трудились 56 рикиси целого профессионального дивизиона.

Кризис был преодолен благодаря всеобщей народной любви и усилиям самих сумотори. Сообщество было преобразовано в Токийскую Ассоциацию Сумо, которая под влиянием общей демократизации внесла несколько прогрессивных поправок в турнирный регламент.

В 1873 г. на турниры по сумо разрешили допускать женщин-зрительниц, которые сразу стали яростными болельщицами и сторонницами возрождения былой славы сумо.

Точку в борьбе за будущее древнейшей японской борьбы поставил император. По его высочайшему соизволению в 1885 г. в специальном зале Энрёкан в присутствии Его Величества был проведен показательный турнир по сумо. Император, таким образом, напомнил своим подданным о ритуале «лицезрения сумо» и ясно дал понять, что сумо находится в сфере его пристального внимания и заботы.

Вплоть до начала Второй мировой войны сумо в Японии развивалось без каких-либо катаклизмов, окончательно завоевав любовь и поддержку всей нации от императора до простолодина.

История сумо в этот период отмечена такими важными событиями, как строительство в 1909 г. в Токио, в районе Рёгоку Дворца Сумо – Кокугикан, в котором огненные проводились все токийские басё, и объединение в 1927 г. региональных Сообществ Сумо в единую Ассоциацию Сумо Великой Японии, которая стала организацией коммерческой, т.е. сугубо профессиональной.

Самой популярной фигурой в одзумо этой эпохи был ёкодзуна Хитатияма, который за время выступлений в высшем дивизионе – макуути – добился выдающегося результата: его соотношение побед и поражений составило 150-15. Хитатияма был, ко всему прочему, человеком интеллигентным, высокообразованным.

Благодаря его усилиям, в одзумо был принят новый регламент поведения рикиси в обществе, согласно которому сумотори должны были являться в свет «одетыми строго и красиво» в соответствующее своему рангу кимоно и «вести себя учтиво и вежливо, как подобает рыцарю».

Хитатияма вел широкую просветительскую деятельность, всячески содействовал популяризации сумо, причем не только в Японии, но и за рубежом. В 1909 г. он побывал в США, где был принят президентом Т. Рузвельтом и провел несколько показательных выступлений.



Рис. 1. Схватка профессиональных борцов сумо

Важным этапом в развитии сумо в 1928 г. стало начало прямых радиотрансляций с турниров по сумо. Некоторые изменения произошли в правилах проведения поединков: на дохё стали наносить две белых стартовых линии – сикирисэн, а сам дохё несколько расширен в диаметре с 13 (около 4 м) до 15 сяку (4,55 м).

Было увеличено количество судей: к рефери на дохё – гёдзи и четырём боковым судьям – симпан добавился главный судья – симпантё. Турниры, благодаря этим нововведениям, стали проходить более динамично и зрелищно.

Предвоенные годы были отмечены появлением ярчайшей звезды одзумо Великого Ёкодзуна – Футабаяма. Поднявшись на вершину сумо весной 1936 г., Футабаяма в течение трёх лет не знал поражений. Он победил в 69 поединках и с абсолютным результатом выиграл 5 басё подряд.

В марте 1939 г., на следующий день после первого за три года поражения Футабаяма от известного рикиси Акиноуми, все японские газеты разразились специальными выпусками и раскупались огромными тиражами. Это было событием общенационального масштаба, гораздо более значимым, чем отставка Кабинета министров.

В 1941 г. началась Тихоокеанская война, и жизнь одзумо, как и все в Японии, замерла на долгие пять лет.

В первые послевоенные годы сумо снова пришлось пройти через испытание. На пике новой волны демократизации рьяные сторонники модернизации страны вновь пытались предать анафеме историческое достояние японского народа. Но, как и веком ранее, всенародная любовь и внимание высших слоев японского общества помогли сумо выстоять.

Уже весной 1946 г. в Токио был проведен первый послевоенный турнир, а с 1947 г. в одзумо под влиянием общедемократических процессов был проведен ряд реорганизаций. Был в частности несколько изменён порядок проведения басё, увеличено с 3 до 6 их количество (теперь они проводятся не только в Токио, но и в Осака, Нагоя и Фукуока).

С середины 60-х годов Ассоциация Сумо Японии в целях пропаганды одзумо начала регулярно проводить показательные зарубежные выступления. Первые гастроли японских рикиси состоялись в 1965 г. в Москве и в Хабаровске.

2.1.2. Джиу-джитсу

Предположительно, основой джиу-джитсу (дзю-дзюцу) стал стиль китайского боевого искусства времен императорской династии Чоу (1122–25.5 гг. до н. э.).

К предшественникам джиу-джитсу относятся также системы самурайского боевого единоборства, «ерой куми-учи» и «коси-но-мавари», расцвет которых пришелся на 11–15 века. Для этих систем характерны захваты за руки и болевые приемы на них, броски, подножки и подсечки, освобождения от захватов, работа с кинжалом. Однако непосредственно борьба джиу-джитсу произошла из школы рукопашного боя в легком снаряжении («когусоку»), основанной в 1532 японцем Такеночу Хисамори (г. Сакусикаяма, остров Кюсю). В 1558 эмигрант из Китая Чэнь Юань-бин, выдающийся мастер, открыл в буддийском храме Секоку-дзи школу «чиньна» (или «шинь-на») – китайского искусства захватов, болевых приемов и бросков. Трое его учеников: Миура Еситацу, Фу-куно Масакацу и Исогаи Дзиродзаэмон позже основали собственные школы джиу-джитсу: Миура-рю, Фукуно-рю, Исогаи-рю. К концу 17 столетия насчитывалось уже 725 стилей, каждый из которых имел свои особенности.

Основатель школы джиу-джитсу в Эду (Токио), мастер Исо Мутаэмон родился в 1800. Всю жизнь он посвятил изучению боевых искусств.

Согласно легенде, однажды Исо победил сотню бандитов, ему удалось выиграть схватку благодаря использованию атэми – ударов по уязвимым местам тела, а также приемов, дающих возможность выворачивать суставы.

Термин «джиу-джитсу» («дзю-дзюцу») появился в Японии в 16 веке как общее название всех видов рукопашного боя без оружия и с так называемым «подручным» оружием. Он состоит из двух слов. Слово «дзю» означает «мягкий, гибкий, податливый, уступчивый», а «дзюцу» переводится как «техника, способ». Итак, дзю-дзюцу – это «мягкая, или податливая техника». Мастер дзю-дзюцу уступает натиску противника до тех пор, пока тот не окажется в ловушке, а тогда обращает действия врага против него самого. Разъясняя главный принцип дзю-дзюцу («поддаться, чтобы победить»), наставники прибегают к выражениям вроде того, что «ветка под грузом снега сгибается до тех пор, пока не сбросит его» и что «гибкая ива распрямляется после бури, а могучий дуб лежит поверженным».

Предшественниками дзю-дзюцу были различные виды самурайского боевого единоборства в доспехах. Среди них наиболее известны системы «ёрой куми-учи» и «коси-но-мавари», расцвет которых пришелся на 11–15 века. Их технический арсенал включал захваты за руки и болевые приемы на них, броски, подножки и подсечки, освобождения от захватов, работу с кинжалом. Удары применялись ограниченно, т.к. легче было травмировать собственную руку о латы, чем поразить врага. Но по мере распространения и совершенствования огнестрельного оружия доспехи сначала стали делать облегченными, а потом от них отказались совсем. Это позволило включить в указанные системы большое количество тычковых и рубящих ударов по уязвимым местам («атэми-вадза»).

Считается, что первую школу рукопашного боя в легком снаряжении («когусоку»), близкую к технике современного дзю-дзюцу, основал в 1532 году Такэноучи Хисамори в городке Сакусикаяма на острове Кюсю. Четверть века спустя в Эдо (нынешний Токио) поселился эмигрант из Китая Чэнь Юань-бин, выдающийся мастер «цинъна» (или «шинъна»), китайского искусства захватов, болевых приемов и бросков. В 1558 году он открыл в буддийском храме Сёкоку-дзи школу, где обучал этой технике за плату всех желающих из числа самураев и монахов. У него было много учеников, трое из которых (Миура Ёситацу, Фукуно Масакацу, Исогаи Дзиродзаэмон) основали потом собственные школы дзю-дзюцу: Миура-рю, Фукуно-рю, Исогаи-рю. В конце 16 и в первой половине 17 веков, когда доспехи, даже облегченные, окончательно вышли из употребления, школы дзю-дзюцу возникали одна за другой. К

1650 году их насчитывалось более 400. Наиболее крупными среди них, помимо названных выше, были Арагаки-рю, Асаяма итидзэн-рю, Кито-рю, Косин-рю, Кураку-рю, Ёсин-рю, Мусо-рю, Рёи синто-рю, Син-но синдо-рю, Синсин-рю, Тэнсин синьё-рю, Ягю-рю и некоторые другие. Исо Мутаэмон – одна из самых известных фигур в истории дзю-дзюцу. В 15 лет он прибыл в Токио (тогда назывался Эдо) с целью найти учителя рыцарского ремесла. После многочисленных мытарств он попал в школу, которую вел Орибэ Хитоцуянаги, продолжавший традиции Ёсин-рю. Здесь он обучался около 7 лет, вплоть до смерти учителя. Потом опять блуждал в поисках самой лучшей школы и в конце концов попал к Хомму Дзёэмону, который обучал Синно-синдо-рю. Несколько лет спустя он решил оставить учителя и основать собственную школу. Но вначале отправился в «мусасюгё» – путешествие по различным додзё в храмах с целью проверить свои приемы в борьбе с другими мастерами и усвоить науки, интересующие его. Однажды в селении Кусацу в провинции Оми он увидел, как несколько вооруженных разбойников намереваются ограбить сильно выпившего самурая. С помощью своего ученика Нисимури он легко справился с головорезами, не зная, однако, что это были члены большой банды, терроризирующей всю округу. На следующий день в глубоком овраге Исо встретил около сотни бандитов. В получасовой борьбе Исо поверг многих из них, а оставшиеся спаслись бегством. Победоносный результат был возможен благодаря использованию атэми – ударов по уязвимым местам тела, а также приемов, дающих возможность выворачивать суставы. Эта история принесла Исо большую славу. В заключение своих путешествий Исо поселился в Эдо и основал там школу под названием Тэнсин-синьё-рю, которая содержала 124 приема. В течение многих лет в своей школе Исо обучил около 5000 учеников. Характерной особенностью дзю-дзюцу на протяжении более чем 300 лет было то, что его культивировали исключительно семейные школы самурайского происхождения. Простолюдинам категорически запрещалось изучать это искусство. Согласно традиции, в обучении четко выделялись три фазы, или этапа. Первая фаза – прием ученика в школу. Для этого надо было заручиться чьей-то рекомендацией и выдержать серию различных испытаний, проверявших физические, психические и моральные качества вновь поступающего. Вторая фаза, длившаяся несколько лет, это тщательное изучение базовой техники. Надо было изо дня в день, по многу часов подряд, отрабатывать одни и те же приемы, стандартные связки движений и т.п. и только в том случае, если ученик проявлял способности выше средних и, к тому же, доказывал делом свою преданность учителю, тот его посвящал в

тайны школы (их называли «окудэн» – «глубокие приемы»). Такая система имела рациональное зерно, поэтому до сегодняшнего дня практикуется в некоторых традиционных школах. Суть ее в том, что упражняющиеся должны привыкнуть к терпеливой и продолжительной работе над приемами, что, по мнению азиатов, является ключом к последующим более сложным приемам. Прежнее положение вещей начало быстро изменяться после буржуазной революции Мейдзи 1868 года, лишившей самураев всех привилегий и уравнившей с другими сословия.

Европейцы и американцы впервые познакомились с дзю-дзюцу уже в начале XX века, когда несколько японских наставников открыли свои школы в Старом и Новом Свете. Однако широкое распространение в западном мире дзю-дзюцу получило только с 50-х годов. Особый интерес к дзю-дзюцу проявляли и проявляют военнослужащие, сотрудники спецслужб и полицейские. Это понятно. Ведь техника современного дзю-дзюцу на 55—65% состоит из приемов, которые условно можно назвать «борцовскими» (захваты, болевые приемы, удушения, подножки, лкдсбуки, броски) (а 35-41% от общего объема составляют всевозможные удары пальцами, кулаками, ладонями, локтями, головой, коленями и стопами ног. Иными словами, дзю-дзюцу – это техника комбинированного рукопашного боя. Данное определение тем более уместно потому, что в дзю-дзюцу широко используют в качестве оружия любые предметы труда и быта. В частности, «классическими» его видами считаются «явара» (палочка длиной от 15 до 30,5 см), «дзё» (дубинка длиной примерно в один метр) и «бо» (шест длиной в 2—2,5 метра), а также «вэй» (веревка или пояс) и «танто» (обычный нож). Следует учитывать, что кроме задач самообороны в узком смысле этого слова, служащим армии, полиции, органов госбезопасности, сотрудникам разведки и контрразведки, пограничникам, членам групп антитеррора нередко приходится не защищаться от нападения, а нападать самим. Поэтому используемые ими системы дзю-дзюцу включают приемы шокового, травматического и смертельного воздействия, а также использование «военного» оружия – штыка, приклада или ствола автомата (винтовки), саперной лопатки, рукоятки пистолета, корпуса гранаты и т.д. Ведущую роль в современном дзю-дзюцу по-прежнему играют семейные школы японского происхождения. Известно около 50 таких школ, филиалы которых разбросаны по всему миру. Среди них 5–6 крупных (самая большая – Хакко-рю), но большинство мелких. Однако в последние 10–15 лет в разных странах (в США, Франции, СНГ и других) стали появляться одна за другой школы боевых искусств, которые формально никак не связаны с традиционными японскими школами, хотя фактически

они представляют собой современное дзю-дзюцу. Надо отметить, что уставы международных организаций дзю-дзюцу разрешают любой школе включать в программу тренинга те элементы техники, которые характерны для традиций рукопашного боя той или иной страны. Можно сказать, поэтому, что техника дзю-дзюцу включает в себя все известные приемы боя. Различия между школами заключаются в том, какие группы приемов в них преобладают. Одни делают упор на болевые приемы, другие – на броски через бедро или корпус, третьи – на тычковые или рубящие удары по точкам, но в любой школе, помимо ее «основной» техники, изучают и другие способы самозащиты.

Первые школы джиу-джитсу

Считается, что первую школу рукопашного боя в легком снаряжении («когусоку»), близкую к технике современного Джиу-джитсу, основал в 1532 году Такэноучи Хисамори в городке Сакусикияма на острове Кюсю. Четверть века спустя в Эдо (нынешний Токио) поселился эмигрант из Китая Чэнь Юань-Бин, выдающийся мастер «циньна» (или «шиньна»), китайского искусства захватов, болевых приемов и бросков. В 1558 году он открыл в буддийском храме Сёкоку-дзи школу, где обучал этой технике за плату всех желающих из числа самураев и монахов. У него было много учеников, трое из которых (Миура Ёситацу, Фукуно Масакацу, Исогаи Дзиродзаэмон) основали потом собственные школы Джиу-джитсу: Миура-рю, Фукуно-рю, Исогаи-рю. В конце XVI и в первой половине XVII веков, когда доспехи, даже облегченные, окончательно вышли из употребления, школы Джиу-джитсу возникали одна за другой. К 1650 году их насчитывалось более 100. Наиболее крупными среди них, помимо названных, были Арагаки-рю, Асаяма итидзэн-рю, Кито-рю, Косин-рю, Кураку-рю, Ёсин-рю, Мусо-рю, Рёи синто-рю, Син-но синдо-рю, Синсин-рю, Тэнсин синьё-рю, Ягю-рю и многие другие. К концу XVII столетия насчитывалось 725 стилей, каждый из которых имел свои особенности. Более чем 300 лет джиу-джитсу культивировали исключительно семейные школы самурайского происхождения.

Элитарность джиу-джитсу

Характерной особенностью Джиу-джитсу на протяжении более 500 лет было то, что его культивировали исключительно семейные школы самурайского происхождения. Простолюдинам категорически запрещалось изучать это искусство. Согласно традиции, в обучении четко выделялись три фазы, или этапа. Первая фаза – прием ученика в школу (рю).



Рис. 2. Чемпионат мира по джиу-джитсу 2014. Париж (Франция)

Для этого надо было заручиться чьей-то рекомендацией и выдержать серию различных испытаний, проверявших физические, психические и моральные качества вновь поступающего. Вторая фаза, длившаяся несколько лет, это тщательное изучение базовой техники (кихон). Надо было изо дня в день, по много часов подряд, отрабатывать одни и те же приемы, стандартные связки движений и т.п. и только в том случае, если ученик проявлял способности выше средних и, к тому же, доказывал делом свою преданность учителю, тот его посвящал в тайны школы (их называли «окудан» – «глубокие приемы»). Такая система имела рациональное зерно, поэтому до сегодняшнего дня практикуется в некоторых традиционных школах. Суть ее в том, чтобы адепты привыкли к терпеливой и продолжительной работе над приемами, что, по мнению жителей Востока, является ключом к последующим более сложным приемам. Существует и несколько иной путь развития: как бы от сложного – к простому. Такой тип школ (рю) предполагал изучение сложных и не всегда реальных техник на первом этапе и простых весьма эффективных, для учеников, приближенных к наставнику (сенсею) – так называемый «ближний круг». Надежда на то, что в один прекрасный день можно будет узнать секретные приемы, является хорошей мотивацией.

Джиу-джитсу за пределами Японии

В 1868 году в Японии произошла буржуазная революция Мэйдзи, и у самураев отобрали их привилегии. Например, уже нельзя было свободно разгуливать по улицам с мечом. Многие мастера в это время покинули родину, разнося технику Джиу-джитсу по всему миру. Конечно, эмигранты или беглецы были и раньше, это они дали начало многим боевым искусствам по всему миру, но эта волна «1868» была особенно внушительной. Эмигранты оживили пламя техники, и еще более обогатили арсенал приемов самозащиты во многих странах.

Современное джиу-джитсу

Создаётся Всемирная федерация Джиу-джитсу под руководством Р. Кларки и штаб-квартирой в Лондоне. Основным лозунгом федерации становится объединение различных видов, стилей боевых искусств, не только не вмешиваясь в национальные особенности развития, но и всячески поощряя их. Затем коммерциализация привела к появлению других федераций и союзов. В России наблюдается аналогичная картина: несколько организаций проводят чемпионаты равного масштаба параллельно или альтернативно друг другу. Япония в конце XIX в. уже пережила нечто подобное, когда существовало более 800 школ Джиу-джитсу, и далеко не все из них внесли что-то новое в развитие и совершенствование боевых искусств.

2.1.3. Дзюдо

Дзюдо возникло на базе дзю-дзюцу, искусстве рукопашного боя, который относят к наиболее древним видам японской борьбы, основным принципом которого является «мягкая», «податливая» техника движений. Основатель дзюдо – выдающийся японский общественный деятель и педагог, профессор Дзигоро Кано, родившийся 28 октября 1860 г. в г. Микагэ на Японских островах.

В юности Кано был физически слаб и не выделялся хорошим телосложением, что давало повод для издёвок со стороны его сверстников. Кано решил самостоятельно начать развиваться и в возрасте 17 лет начал заниматься дзю-дзюцу. В короткие сроки он сумел освоить сложную технику многочисленных приемов дзю-дзюцу школ Тэндзин Синъё Рю (относительно новый стиль дзю-дзюцу того периода, основное внимание в котором уделялось атэми – поражению анатомически слабых



Рис. 3. Дзигоро Кано

точек и технике захвата) и Кито Рю (во времена Кано основное направление школы – нагэ-вадза, техники броска).

При развитии бросковых техник Кано пришёл к мысли реформировать дзю-дзюцу. Кано хотел с помощью новой техники, базировавшейся на научных наблюдениях, добиться объединения ума и духа у занимающихся. Обобщив опыт различных школ, систематизировав лучшие и исключив опасные для жизни приемы, он создал дзюдо (в переводе с японского «мягкий путь» или «путь мягкости») – боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия.

Название дзюдо уже использовалось к тому времени в японских боевых искусствах как синоним названия дзю-дзюцу, но Дзигоро Кано наполнил его новым содержанием, объявив основой «Путь» (до) самосовершенствования, а не «Технику» (дзюцу). Также выбором такого названия Кано хотел подчеркнуть гуманистическую направленность дзюдо, чтобы лишний раз отметить его отличие от дзю-дзюцу, рассматривавшееся после реставрации Мэйдзи (конец 19 века) многими людьми как занятие грубое, предназначенное только для убийства, недостойное

просвещенного человека. По мысли Кано, дзюдо должно было стать «боевым спортом для физической тренировки и общего образования молодежи, философией, искусством повседневной жизни, хранилищем бесценных национальных традиций».

Отправной точкой дзюдо считается 1882 год. В это время Кано с несколькими своими учениками открывает собственную школу в токийском буддийском храме Эйсёдзи. Это и был всемирно известный ныне Институт Кодокан (в переводе с японского «Дом изучения Пути»), который тогда разместился в четырех помещениях, самое большое из которых (4 на 6 м) отвели под додзё (в переводе с японского «Место где ищут путь»); места для тренировок, соревнований, аттестаций).

Основав Кодокан, Дзигоро Кано стал посредством дзюдо создавать систему воспитания человека. Он рассматривал борьбу дзюдо, прежде всего, как средство воспитания, а не как одну из форм времяпрепровождения. «Дзюдо – это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела. Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю», – так писал Дзигоро Кано, выражая главное направление своей системы воспитания.

В январе 1883 года Кодокан покидает храм Эйсёдзи и находит новое пристанище в очень скромном помещении. Новый зал не мог вместить все татами, поэтому Кано делает рядом с оградой небольшую пристройку, больше напоминающую сарай, который, хотя и был просторным, от холода и сырости не спасал.

В 1883 году Кано вводит разрядную систему. Первоначально в ней было три начальных уровня (кю) и три уровня для мастеров (дан).

В том же году Кано разработал кодекс поведения для учеников Кодокана. Первыми подписали его, обмакивая кисточку в собственную кровь, Цунедзиро Томита, Сайго Хагучи, Сиро Сайго, Сакудзиро Екояма и Есиаки Ямасита.

В тот же день Сиро Сайго и Цунедзиро Томита, стали первыми учениками, удостоенными ранга сёдан (японское название первого дана).

В 1886 году Кано переехал в Фудзими-гё, и там ему удалось построить прекрасное здание на сорок матов. Здесь, впервые, ученики с уровнем дан начали носить черные пояса как знак своего статуса. Стоит отметить, что мастерам Кодокан, достигшим этого уровня, вменялось в обязанность изучение традиционных способов оказания первой помощи при травмах. Способы эти имеют мало общего с европейской медициной, они целиком и полностью основаны на теории акупунктуры – лече-

нии и профилактики заболеваний через давление на определённые точки тела.

С разрешения Министерства просвещения Японии в 1886 году был организован специальный турнир, целью которого было определение лучшей школы, методику которой намеревались включить в школьные программы и взять на вооружение в полицию. В финале встретились представители школы дзюдо Дзигоро Кано и воспитанники школы дзюдоцу мастера Тоцука. Из 15 лучших воспитанников школ, заявленных на участие в турнире, 13 дзюдоистов одержали чистые победы и лишь двое свели поединки вничью. В результате дзюдо было признано на государственном уровне и стало преподаваться в военных и полицейских академиях.

К 1887 году под руководством Кано была сформирована техническая база стиля Кодокан дзюдо, а в 1900 году разработаны правила судейства соревнований.

Добившись долгожданного, но главное, официального признания у себя на родине, Дзигоро Кано приступил к осуществлению следующего грандиозного замысла – о дзюдо должен был услышать мир. Стремление «подарить» дзюдо всему миру подтолкнуло Кано развернуть свою деятельность в Европе. В 1889 году он лично открывает первую школу во Франции. Позднее дзюдо добирается до Великобритании и других Европейских государств.

В 1906 году Кодокан вновь расширяется, на сей раз, он переезжает в додзё на двести семь матов в районе Симо-Томисака-тё. Примерно в то же время стандартом становится дзюдоги (форменная одежда дзюдо) в том виде, в каком она известна нам сегодня (прежде брюки часто были очень короткими, а куртки шились по самым разным образцам).

Дальнейшим развитием дзюдо в Японии обязано не в последнюю очередь включением его в 1907 году, наряду с кэндо (современное фехтовальное искусство), в обязательную программу общеобразовательных средних школ, что существенно увеличило количество занимающихся и привлекло большее внимание общественности.

В 1909 году Кано избирается первым японским представителем в Международном Олимпийском Комитете. Хотя Кано был предельно добросовестным членом этого комитета и, в конце концов, добился проведения Олимпийских Игр 1940 года в Токио, он занимал довольно неоднозначную позицию по отношению к введению дзюдо в программу Олимпийских Игр. Кано был глубоко обеспокоен возрастанием значения спортивных побед и боялся, что олимпийское дзюдо может стать орудием национализма. Разумеется, он одобрял открытые международ-

ные турниры, но не хотел, чтобы они стали формой противостояния между различными странами и мерилom расового превосходства.

В 1911 году Кано основал Японскую спортивную ассоциацию и был выбран на пост её президента.

В 1919 был назначен президентом Японской атлетической организации.

В 1926 году в Кодокане было официально открыто женское отделение. Кано всегда активно призывал женщин к практике дзюдо, он часто повторял: «Если вы хотите по-настоящему понять дзюдо, понаблюдайте за тренирующейся женщиной».

В 1938 году Кано отправился в Каир на заседание Олимпийского Комитета, на котором обсуждалась организация Олимпийских Игр 1940 года в Токио (в конце концов, эта Олимпиада была сорвана из-за начала Второй мировой войны). Возвращаясь в Токио на судне «Хикава-мару», Кано заболел воспалением легких и скончался 4 мая 1938 года, в возрасте семидесяти восьми лет.

Жизнь и учение Кано лучше всего отражаются словами, которые он писал, создавая Кодокан Дзюдо: «Учение одного добродетельного человека способно повлиять на многих, то, что было хорошо усвоено одним поколением, будет передано сотням поколений».

Вторая мировая война и последовавший за капитуляцией Японии запрет оккупационных властей на преподавание воинских искусств временно остановил развитие дзюдо в Японии. Но в 1948 году запрет был все-таки снят, и движение по «мягкому пути» приняло необратимый характер.

Интернационализация и развитие Олимпийского движения приводит к тому, что на первый план в дзюдо выходит спортивная составляющая. В июле 1951 года основана Международная федерация дзюдо, её президентом назначен единственный сын Дзигоро Кано, Рисэй.

В 1956 году в Токио прошёл первый чемпионат мира, в котором принял участие 31 представитель из 21 страны.

В 1964 году дзюдо вошло в программу Олимпийских игр.

В 1969 году из Федерации дзюдо США вышли ряд организаций и организовали Ассоциацию дзюдо США (англ.) (USJA). Эта организация в результате судебного разбирательства получила равные права с Федерацией дзюдо США. К 1969 году в США занимались дзюдо уже около 135 тысяч спортсменов. В дальнейшем AAU был преобразован в организацию United States Judo Incorporated (USJI), которая стала руководящим органом по дзюдо в США, а USJF и USJA стали её равноправными членами.



*Рис. 4. Чемпионат Европы по дзюдо спорта слепых 2017.
Бирмингем (Англия)*

В 1980 году был проведён первый чемпионат мира среди женщин.

В 1988 году дзюдо было впервые включено в программу Паралимпийских игр в Сеуле.

На Олимпийских играх 1988 года впервые были проведены женские показательные выступления по дзюдо, а спустя 4 года соревнования по дзюдо среди женщин были включены в официальную программу летних Олимпийских игр 1992 года в Барселоне.

В 2004 году соревнования по дзюдо среди женщин были включены в официальную программу летних Паралимпийских игр в Афинах.

С 2005 года Европейский союз дзюдо стал проводить соревнования по *ката*. В 2008 году в Париже Международная федерация дзюдо провела первый чемпионат мира по *ката*.

2.1.4. Айкидо

Айкидо не является системой рукопашного боя, пришедшей к нам из далекого прошлого, но истоки айкидо сокрыты вековой давностью.

Боевое искусство Айкидо в том виде, в каком его знает мир, появилось благодаря стараниям выдающихся учителей и практиков, которые

на протяжении 800 лет разрабатывали и совершенствовали приемы, подчас с риском для собственной жизни.

Некоторые техники айкидо восходят к древним воинским искусствам самураев Японии, уходя корнями в легендарную эпоху Гэндзи и Хэйкэ.

Современное Айкидо берёт начало от старинного искусства сосредоточения жизненной энергии под названием Дайторю айкидзюдзюцу. Предположительно, основы дайторю айкидзюцу были заложены Синара Сабуро Минамото-но Ёсимицу (1056-1127), человеком исключительно мастерства и знаний. На создание этого боевого искусства Ёсимицу вдохновили движения маленького паука, способного поймать тонкими нитями своей паутины насекомых, в несколько раз превосходящих его по размеру. Сын Ёсимицу, князь Такэда, унаследовал заведенное отцом искусство и передал Айкидзюцу своим детям.

В период Эдо (1603-1868) техники Айкидзюцу перенесли в северную Японию, в клан Айдзу, где преподавалось Осикиути – дворцовое воинское искусство. Эти техники назывались айдзу хан отомэ ваза и изучались только внутри семьи Такэда.

До выхода Японии из изоляции в период Мэйдзи (1868-1921) это воинское искусство практиковалось только самураями и считалось секретом клана Такэда. После завершения изоляции Такэда Сокаку (1860-1943), представитель последнего поколения самураев и глава семьи Такэда, начал преподавать Айкидзюцу открыто за пределами своего клана. Он много путешествовал по стране, а затем окончательно обосновался на острове Хоккайдо, где объединил Дайто-рю и Осикиути в комплексную боевую систему Дайто-рю Айкидзюдзюцу.

Несколько позже, Сокаку стал преподавать еще и Дзю-дзюцу – боевую систему ближнего боя. Блестящий мастер воинских искусств и талантливый учитель, Такэда Сокаку сумел довести до совершенства академические знания, полученные от предков, обогатив их собственными практическими навыками. Можно сказать, что Сокаку Такэда – это связующее звено между нашим временем и эпохой самураев. Именно он обеспечил передачу истинного Айки-Дзю-Дзюцу последующим поколениям через своих учеников, которые стекались на Хоккайдо со всей Японии.

Основателем современного искусства Айкидо стал один из выдающихся учеников Сокаку Такэда, Морихэй Уэсиба (1883-1969). Наделенный исключительными способностями, Сэнсей Уэсиба изучал множество других воинских искусств и был последователем религии Омото.

Он учил, что Айкидо(название состоит из трёх иероглифов: Ай – гармония, Ки – жизненная, духовная энергия, До – путь) – это не просто искусство поединка, но и путь очищения, цель которого заключается в объединении тела и духа (кокоро) в соответствии с принципами Вселенной. Другими словами, это можно описать как будо (путь воина), целью которого является обретение гармонии.

Айкидо создано Морихэем Уэсибой на основе синтеза различных боевых искусств, с которыми он познакомился еще в юности. Так в 1901 году Уэсиба в течение короткого периода изучал Тенджин Шинио-рю Дзюдзюцу. Он также изучил Кито-рю Дзюдзюцу у мастера Токусабуро Тозава, а в 1907 году получил свидетельство мастерства в Гота-ха Ягию-рю Дзю-дзюцу под руководством Масакацсу Накаи из семейства Ягию, известного традицией меча. Позднее Уэсиба говорил, что элементы этого учения используются в движениях рук и ног в Айкидо. В 1912 году Морихей Уэсиба обосновался на острове Хоккайдо и спустя три года познакомился в Ингару с Такэда Сокаку, которому на тот момент было 54 года. Под его руководством Уэсиба изучал Дайто-рю Айки Дзюдзюцу до декабря 1919 года и овладел основным техническим арсеналом Дайто-рю. Многие из техник современного Айкидо можно легко сопоставить с Дайто-рю Айкидзюдзюцу.

Значительное влияние на мировоззрение Морихэя и развитие философии современного Айкидо оказала религия Омото, которую он начал изучать под руководством Онисабуро Дегучи вскоре после переезда в Айабэ с семьей. В 1922 году Уэсиба и его ученики пять месяцев обучались Дайто-рю Айкидзюдзюцу у Такэда Сокаку, прибывшего в Айабэ, после чего Уэсиба получил свидетельство Кедзю Дайри и мог официально преподавать Дайто-рю Айкидзюдзюцу в додзё. Помимо Дайто-рю, Морихэй Уэсиба серьезно интересовался древними техниками дзюдзюцу и до войны много путешествовал по стране в поисках мастеров различных школ. После войны Уэсиба вернулся в Токио и продолжил передавать свои знания и техники ученикам в додзё в районе Вакаяма. В это время и появилось название для боевого искусства, разработанного Морихэем Уэсиба, – Айкидо.

Айкидо известно как «боевое искусство гармонии», поскольку основная идея в Айкидо – идея объединения своей ки (внутренней силы или энергии) с ки Вашего партнера. Слияние с силой Вашего партнера означает отсутствие между Вами конкуренции или конфликтов, поэтому физическая сила не является главным в Айкидо. Все это делает Айкидоидеальным боевым искусством, в том числе для женщин и людей, не обладающих выдающимися физическими данными.

Кроме того, высокие идеи Айкидо позволяют объединять людей вне зависимости не только от их возраста, но и от социального статуса, что немаловажно при мощном расслоении нашего общества.

Сенсей Уэсиба вошел в историю как выдающийся мастер боевых искусств, который, благодаря своим знаниям в этой области, превосходил любого учителя – Морихэй обладал поистине огромным практическим опытом и совершенной техникой. Многие мастера, у которых учился Уэсиба, умерли, так и не передав своих знаний другим последователям.

МОРИХЭЙ УЭСИБА **создатель айкидо (1883–1969)**

Создатель айкидо Уэсиба Морихэй родился в 1883 году в Японии в старинном самурайском роде из префектуры Вакаяма. Отец Морихэя был профессиональным наставником воинских искусств.

По преданию, Морихэй с детства был хилым и болезненным, остро переживал насмешки соседей и сочувствие родных. Что бы избежать насмешек он ушел из дома, решив вернуться лишь после того, как исправит природные недостатки, станет сильнее всех и сможет победить любого человека.

Для осуществления своей задачи Уэсиба выбрал боевые искусства и начал заниматься ими с поразительным рвением и упорством. Говорят, что он изучил множество видов боевых искусств, в том числе и каратэ-до.

В 13 лет Уэсиба начал заниматься дзю-дзюцу под руководством Тодзава Токасубуро, наставника школы Кито. По совету своего учителя он уделял особенно большое внимание силовой подготовке, укрепляя мышцы поднятием тяжестей, отжиманиями и хождением на руках.

Не довольствуясь начальными познаниями в дзю-дзюцу, Уэсиба в поисках сильнейших мастеров обошел всю Японию, оставаясь в учениках у тех, кто смог его одолеть, познавал их тайны и снова отправлялся в путь лишь после того, как побеждал очередного учителя.

Параллельно Уэсиба постигал секреты кэндо (кэн-дзюцу) и фехтования на копьях (со-дзюцу) у знаменитого мастера школы Ягю, Накаи Масакацу. В дальнейшем, при создании айкидо, умение владеть мечом и копьем обогатило комплекс приемов этого вида борьбы.

В разгар русско-японской войны Уэсиба, поддавшись пропаганде, добровольно зачислился в армию и участвовал в боях на равнинах Манчжурии. Вернувшись в 1905 г. на родину, он заболел энцефалитом и несколько месяцев провел на грани между жизнью и смертью. В конце

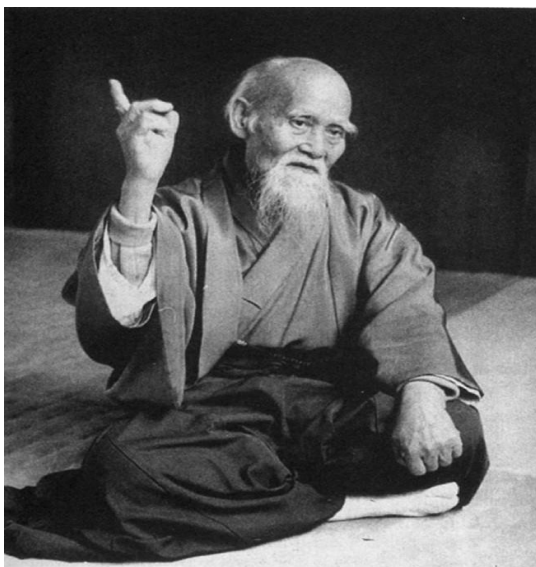


Рис. 4. Морихэй Уэсиба

концов, закаленный организм победил недуг – Уэсиба поправился. И снова начались странствия в поисках высшей мудрости кэмпо.

Спустя 20 с лишним лет после начала странствий Уэсиба Морихей приобрел славу величайшего специалиста в области боевых искусств. За эти годы он познал столько, сколько другие не могут познать и за всю жизнь. Он мог победить любого, его же не мог победить никто.

Но душа его так и не обрела покоя. Уэсиба, одержавший бесчисленное количество побед и способный за считанные секунды одолеть чуть ли ни любое количество невооруженных и вооруженных соперников, вдруг ясно осознал, что цель, которую он когда-то перед собой поставил и к которой шел все эти годы – стать самым сильным и побеждать всех и каждого – есть не что иное, как блеф. Когда-нибудь появится тот, кто будет сильнее его, с возрастом на смену победам обязательно придут поражения, и более молодой мастер лишит его смысла жизни, отняв то, ради чего он жил. Он понял, что победа не приносит пользы и счастья ни ему, ни окружающим. А значит, победа относительна и даже бессмысленна.

Утратив прежние убеждения и образ мышления, Уэсиба начал искать новый путь. Он, прежде видевший в боевых искусствах лишь еди-

ноборства и не более того, начал читать философские трактаты, серьезно изучить буддизм, конфуцианство, даосизм и синтоизм, стучался в двери известных мудрецов и врата храмов.

В конце концов, Уэсиба нашел то, что искал. После мучительных размышлений и сомнений ему открылась истина: он должен идти путем природы и любви. И, соединив определенные элементы известных ему искусств с новой философией, Уэсиба создал принципиально новое искусство. Оно стоит особняком в ряду других боевых искусств и по праву считается самым трудным из них. И дал ему название айкидо, что можно перевести как «путь к гармонии духа», сравнив свое детище с волшебным мечом, который творит чудеса в руках не сильного, но правого.

Создав айкидо, Уэсиба долгие годы держал его в секрете, посвятив в тайну «волшебного меча» лишь нескольких избранных. И во всеуслышание объявил о его существовании лишь в 50-х годах, посчитав, что айкидо откроет новый путь сломленному и побежденному народу, утратившему веру и идеалы, находящемуся на грани катастрофы. Уэсиба искренне верил в огромные потенциальные возможности айкидо, более того, он писал, что оно предназначено не для группы людей, не для одного народа, а для всего человечества.

Тогда же, в пятидесятых годах, айкидо попало в США и Европу. Вначале в Японии вышла книга «Путь природы и любви в айкидо», написанная сыном мастера Кисомару, а затем сам Морихей вместе с сыном и учеником совершил турне по США, Европе и Азии.

Он активно содействовал распространению айкидо за рубежом – по его настоянию открыли несколько айкицентров в США, во Франции, Италии, Индии, Бирме, других странах. Айкидоприобрело немалую известность как в Японии, так и за рубежом, а сам Уэсиба за свою деятельность, которая была оценена по заслугам, получил звание профессора и почетный орден своей страны.

Умер Уэсиба Морихей в 1969 г.

Основатель айкидо говорил: «Сколько людей, – столько и айкидо». Уэсиба преподавал в течение более чем 40 лет, и за это время айкидо эволюционировало от крайне жёсткого Дайто-рю Айки-дзюдзюцу до «ненасильственно-мягкого» Айкидо Айкикай. Эффективная в реальной схватке разновидность джиу-джитсу со временем превратилась в философско-эзотерическое учение об установлении равновесия во Вселенной с элементами боевого искусства. На протяжении нескольких десятков лет понимание айкидо самим О-Сэнсэем существенно переосмысливалось. На разных этапах жизни Уэсибы его ученики сами открывали соб-

ственные школы и преподавали то айкидо, в каком виде они переняли его от своего учителя.

Кроме того, после смерти Морихэя Уэсибы были созданы школы айкидо мастерами, обучавшимися не у него непосредственно, а у его учеников. Философские концепции, заложенные в духовную основу айкидо, были по-разному истолкованы сэнсэями различных стран (а то и вовсе отброшены), что не могло не отразиться на их стиле преподавания. На создание новых стилей также повлиял тот факт, что многие мастера занимались другими боевыми искусствами (например дзюдо, карате) и неоднократно предпринимали попытки интегрировать приёмы из других будо, после чего заявляли о создании нового стиля.

Как следствие – на данный момент в мире насчитывается более 30 самостоятельных направлений, наиболее известные из которых:

- Айкикай
- Ёсинкан
- Ки-Айкидо
- Ивама-рю
- Томики-рю

Айкидо Айкикай

Стиль айкидо Айкикай представляет собой классическую школу айкидо, которую непосредственно возглавляет династия Уэсиба – от Основателя айкидо Морихэя Уэсибы до его внука, нынешнего Досю Моритэру Уэсибы. Центром всех организаций айкидо Айкикай мира является Фонд Айкикай (что означает «Общество Айки»), основанный в 1932 году. С 1948 года Фонд Айкикай признан единственной государственной организацией в Японии, занимающейся развитием айкидо. Штаб-квартира Фонда Айкикай и его Методико-тренировочный Центр, известный как Айкикай Хомбу Додзё (Всемирный Центр Айкидо), находится в Токио. Главой Фонда и Директором Тренировочного Центра Айкикай является г-н Моритэру Уэсиба. В Центре активно работают более 30 профессиональных инструкторов квалификации сихан и сидоин.

Фонд Айкикай и Айкикай Хомбу Додзё оказывают методическую помощь различным организациям айкидо Айкикай, регулярно направляя инструкторов Хомбу Додзё в эти организации для проведения тренировочных семинаров.



Рис. 5. XVIII Международный семинар по Айкидо Айкикай

Фонд Айкикай – единственная организация, которая проводит квалификационные экзамены по айкидо Айкикай и выдает соответствующие сертификаты.

Фонд также проводит национальные фестивали айкидо, в том числе Всеяпонский Фестиваль, который проходит ежегодно, начиная с 1960 г. Сегодня в Фестивале принимают участие более 350 региональных организаций айкидо и додзё Японии, а также делегации Федераций и залов айкидо из различных стран мира. Представители российского айкидо впервые выступили на Фестивале в 1992 году, а начиная с 2000 года участвуют в нем регулярно.

На международном уровне центральной организацией является созданная в 1975г. Международная Федерация Айкидо (МФА), учредителями которой являются около 30 стран. МФА работает под контролем Хомбу Додзё и в тесном взаимодействии с Фондом Айкикай, признана Международным союзом спортивных организаций. Начиная с 1976 г. регулярно раз в четыре года проводится конгресс МФА, очередной конгресс состоялся в сентябре 2004 г.

В 1984 г. Международная Федерация Айкидо вошла в состав Всеобщей Ассоциации Международных Спортивных Федераций (GAISF), единственной в мире организации, объединяющей как олимпийские, так

и неолимпийские международные спортивные федерации. С 1989 г. мастера айкидо принимают участие во Всемирных Играх, которые проводятся регулярно один раз в четыре года при участии Ассоциации GAISF. Последние, VII Всемирные Игры прошли 14–24 июля 2005 г. в Германии. На Играх были представлены 39 видов спорта, а число участников достигло 3,500 спортсменов из 100 стран мира. Программа по айкидо включала показательные выступления и семинар, причем в 2005 году в Играх впервые приняла участие делегация Айкикай России.

2.1.5. Каратэ

Это боевое искусство сформировалось на острове Окинава, который находился на пересечении торговых путей и на протяжении долгого периода времени был предметом территориальных и политических притязаний как со стороны Китая, так и со стороны Японии, политическое и военное давление которых на маленькое островное государство с каждым десятилетием становилось все более ощутимым.

В 1372 году правитель Окинавы признал вассальную зависимость острова от китайского императорского двора династии Мин, после чего китайские военные и гражданские миссии обосновались близ крупнейших городов острова – Сюри, Томари и Наха.

Помимо внешней опасности, большие неудобства жителям острова приносило постоянное соперничество трех княжеств – Хокудзан, Чудзан и Нандзан. Оно завершилось в 1429 году, когда правитель Чудзана Сё Хаси объединил остров, завоевав в междоусобной войне два других княжества. Чтобы избежать массовых проявлений недовольства, Сё Хаси издал запрет на ношение оружия жителям острова, за исключением высшей знати и правительственных чиновников. Оставшиеся беззащитными перед чиновничьим произволом крестьяне и ремесленники обратились с призывом о помощи к мастерам рукопашного боя, который назывался окинава-тэ.

Окинава-тэ представляло собой синтез местных разновидностей кулачного боя с китайским цюаньшу и японским бу-дзюцу, которые были привнесены на остров эмигрантами из этих стран.

В 1477 году Сё Син, следующий правитель Окинавы, издал указ не только о запрете на ношение оружия, но и на тренировочные занятия по системе окинава-тэ, что означало переход к подпольному развитию боевого искусства. Островитяне оказались беззащитными перед террором пиратов и местных разбойничьих шаяк, и их интерес к методам рукопашного боя без оружия возрос.

В 1609 году японский князь Симадзу Иэясу из клана Сацума высадился на Окинаве с трехтысячным войском. Небольшая окинавская армия была разбита, а собрать ополчение не удалось. Остров был оккупирован. Тайные группы собирались для изучения и совершенствования приемов рукопашного боя в горных пещерах или глухих зарослях. С тех пор окинава-тэ стали именовать «школой в зарослях».

Так как окинавские крестьяне и ремесленники были лишены возможности на равных, с оружием в руках сопротивляться японцам, они сделали грозным оружием свои собственные руки и ноги. Техника окинава-тэ позволяла голыми руками разбивать панцири и шлемы самураев, кончиками пальцев протыкать вражеские тела. Принцип окинава-тэ гласил: «Поднял кулак – убей», то есть в реальном поединке с врагом нужно было либо победить, либо умереть. Самурай был защищен доспехами и вооружен мечом, поэтому решающим мог быть только один мощный сокрушительный удар, направленный в наиболее уязвимое место. Необходимость приблизиться к противнику для проведения решающей атаки, избежав удара его меча, привела к разработке техник блокирования и тактики ведения боя на оптимальной дистанции. От бойца требовались повышенная координация движений, гибкость и отменная акробатическая подготовка.

Еще до японской оккупации на Окинаве присутствовали мастера китайского кулачного искусства (цюаньшу) из числа эмигрантов и военных советников. Обучение местного населения китайским боевым искусствам началось с 1392 года, когда в Кумэмуру на Окинаве прибыло около сорока семей из Китая. В начале 17 века в Китай отправились посланцы с Окинавы, чтобы перенять боевой опыт у местных мастеров. Так на Окинаве, а затем в Японии появился термин «кэмпо» – именно таково прочтение китайских иероглифов «цюаньшу». Понятием «кэмпо» стали обозначать окинавские стили рукопашного боя.

С 1629 года боевое искусство Окинавы именовалось «тэ» или «тотэ», «континентальная рука», что указывало на слияние техники окинава-тэ и цюаньшу. К концу 17 века на Окинаве появилась техника куминайдзюцу, создателем которой был Ко Сокун, изучивший кулачное искусство в Шаолиньском монастыре и прибывший на Окинаву с несколькими учениками. Эта техника привнесла в тотэ (тэ) формальные упражнения – ката.

С конца 17 века на Окинаве сформировались три центра искусства тэ близ трех крупнейших городов, где были обширные китайские колонии, представительства и миссии. Ветви тэ стали подразделяться по названиям городов: сюри-тэ, томари-тэ и наха-тэ. Тогда же мастер Сакугава

впервые ввел термин «каратэ» в название своей школы – каратэ-но сакугава. Первоначально иероглиф «кара» использовался в смысле «страна на материке», то есть Китай. Следовательно, термин «каратэ» нужно было понимать, как «китайская рука». Во многом он был тождествен термину «тотэ», так как иероглиф «то» означал китайскую династию Тан, а полная смысловая нагрузка иероглифа «кара» расширявалась как «Великий Китай династии Тан».

Ученик Сакугавы Сокоон Мацумура после нескольких лет пребывания в Китае в начале 30-х годов 19 века создал школу сёриндзи-рю гококу-ан каратэ («каратэ стиля Шаолинь для защиты отечества»). На ее основе формировались все последующие окинавские стили и школы. А еще через полвека термин «тэ» был окончательно заменен на «каратэ».

К концу 19 века образовалось два ведущих направления традиционного окинавского каратэ: сёрин-рю в результате смешения стилей сюри-тэ и томари-тэ, а сёрэй-рю на основе наха-тэ и томари-тэ. Сёрэй-рю переводится как «школа просветленного духа», а сёрин-рю – как «школа Шаолиня». Техника сёрин-рю базируется на более высоких стойках, чем в прочих японских стилях, что обеспечивает большую подвижность в бою. Техника сёрэй-рю основана на шаолиньских комплексах «пяти животных» (тигра, леопарда, журавля, дракона, змеи), развивающих специфические качества бойца, в том числе его психофизическую устойчивость.

До 70-х годов 19 века открытое преподавание каратэ было невозможно, так как находилось под запретом властей и развивалось в условиях подполья. Реставрация Мэйдзи 1868 года открыла новую страницу в истории каратэ. В 1901 году каратэ в виде эксперимента вводится в программу обучения некоторых учебных заведений на Окинаве в качестве предмета, направленного на совершенствование физических качеств учащихся. Первым мастером, открыто преподававшим каратэ, был Игосу Ясуцунэ.

Первое показательное выступление на Окинаве провел в 1902 году Фунакоси Гитин. Он же вместе с другими посланцами Окинавы в 1917 году выступал во дворце Бутокудэн в Токио. После демонстрации на первой оцелациональной атлетической выставке в Токио в 1922 году каратэ стало распространяться по всей Японии, при университетах создавались клубы каратэ.

Боевое искусство на Окинаве формировалось в значительном отрыве от религиозной и философской базы, выдвигая на первый план задачи сугубо прикладного характера. Характерными особенностями каратэ стали простота и надежность, предельный рационализм в действиях и

ударно-силовой характер техники. Если в эпоху средневековья каратэ служило средством выживания, то в 20 веке акцент с искусства убивать был смещен на духовное самосовершенствование личности. Большая заслуга в этом принадлежит мастерам Итосу и Фунакоси. Фунакоси называют отцом японского каратэ-до, так как именно он не только значительно модифицировал традиционное окинавское каратэ, но и привнес его на почву культурных традиций Японии.

Еще в начале 20 века существовал термин «каратэ-дзюцу», то есть «искусство китайской руки». В 1905 году мастер Томо Ханасиро предложил заменить иероглиф «кара» в значении «китайский» на созвучный ему в значении «пустой». Впоследствии Фунакоси обосновал эту замену. «Пустота» подразумевалась в значении «бескорыстность» и передавала внутреннюю очищенность и отсутствие эгоистических устремлений у адепта каратэ (каратэка). «Пустая рука» имела и прямой смысл: означая искусство проведения приемов невооруженной рукой. Был добавлен к названию и иероглиф «до» (путь), смысл которого заключался в перенесении внимания внутрь себя. Каратэка должен на пути тренировок, медитаций и самопознания заново воссоздать себя в гармоничном единстве с окружающим миром, преодолев собственное несовершенство. Так каратэ-дзюцу превращалось в каратэ-до («путь пустой руки»). Это название и новая концепция, провозглашавшее приоритет духовного начала (до) в практике боевого искусства, были утверждены в 1936 году конференцией мастеров окинавского каратэ.

До второй мировой войны образовались 4 крупнейших стиля японского каратэ. Стил, основанный Фунакоси, получил название сётोकан и под этим названием существует с 1936 года, хотя его формирование произошло гораздо раньше. Сёто – это литературный псевдоним Фунакоси, означающий сосны и волны, поэтому термин «сетокан» может переводиться как «дом Сёто» или как «дом сосны и волны». Эмблема стиля – красный круг (символ солнца), охваченный белымполумесяцем, означает единство двух противоположных начал мироздания – ян и инь, солнца и луны. Сётокан формировался на основе сюри-тэ и является его адаптированным наследником. Фактически демонстрировать сётокан Фунакоси начал с 1917 года. Его основополагающий принцип: атака в каратэ не имеет преимущества, то есть каратэ не является оружием агрессии. Этот принцип не только проповедуют идею, гуманности, но и содержит прямой практический смысл: в момент атаки рука или нога нападающего превращается в цель для защищающейся и может быть поражена мощным блоком или контрударом. Второй принцип Фунакоси фактически вытекает из первого: в каратэ не нападают первыми, в ка-

ратэ бьют первыми. Если противник решил напасть, то нужно нанести удар первым; агрессия начинается раньше, но контратака опережает атаку. Фунакоси Гитин умер в 1957 году, в год первого чемпионата Японии по каратэ-до.

На базе техники стиля сетокан сформировался стиль вадо-рю. Его основатель Оцука Хиронори с шестилетнего возраста, изучал боевые искусства по школе синто ёсин-рю дзю-дзюцу и достиг немалых успехов: в 1921 году, когда ему было 29 лет, Оцука был назначен преемником главы школы. С 1922 года Оцука стал изучать каратэ у Фунакоси и к 1939 году создал собственный стиль – вадо-рю, что означает «путь мира» название стиля не случайно, как не случаен и белый голубь мира и гармонии, соседствующей на эмблеме стиля со сжатым кулаком: Оцука отказался от бескомпромиссной жесткости стиля Фунакоси, идущий от традиции окинавского, каратэ, запятая и уделил первоочередное внимание вопросам духовности. Оцука считал, что истинное предназначение боевых искусств состоит не в насилии, а в том, чтобы добиваться мира и гармонии. Тренировки в вадо-рю, в первую очередь, посвящены развитию и совершенствованию определенного состояния разума. Разум должен быть живым и в экстремальной ситуации реагировать на окружающую действительность без колебаний. Главными качествами каратэка должны быть внутренняя уверенность и спокойствие характера, самоконтроль и уважение к окружающим, истинная гуманность в отношениях с людьми. Оцука отказался от усиленной подготовки ударных поверхностей рук и ног в процессе тренировок, считая шлифовку, технических приемов пустой тратой времени и сил точка. Благодаря особому вниманию, уделяемому вопросам духовности, вадо-рю считается самым японским по своему внутреннему содержанию из всех стилей каратэ-до. В 1972 году в возрасте 80 лет, за 10 лет до своей кончины, Оцука получил получил звание ханси – высший титул, присваиваемый государством в области воинских искусств.

Система годзю-рю была основана Мияги Тодзюном на базе одного из направлений окинавского каратэ -наха-гэ. Мияги в течение тринадцати лет обучался у основателя наха-гэ, одного из самых знаменитых мастеров своего времени Хига(си)онны Канрё. Окончательное оформление каратэ и годзю-рю произошло в 1927–1928 годах, когда Мияги стал преподавать собственное направление каратэ в императорском университете Киото. В результате подвижнической деятельности Мияги каратэ было официально признано одним из видов боевых искусств Японии и в 1933 году принято в Бутокукай (ассоциацию воинских искусств Японии). Слово «годзю» буквально в переводе означает «твердое – мягкое»,

но философском смысле является символом сочетание двух противоположных начал, по типу китайского «инь -янь». Таким образом, годзю-рю представляет собой традиционную школу окинавского, каратэ, техника которой состоит из сочетания жестких и мягких, медленных и быстрых движений, совмещенным с глубоким диафрагмальным дыханием.

Для годзю-рю характерны мягкие блоки, сохраняющие силу бойца для последующей атаки, серии скоростных ударов и большое количество уходов в сторону. В середине 30-х годов 20 века ученик и соратник Мияги – Ямагути Гогэн – адаптировал наставления и методики учителя применительно к традициям японских воинских искусств. В 1935 году Ямагути ввел в практику обучения новую форму парной работы – дзюкумитэ, то есть свободный поединок, в котором ученики могли продолжать отрабатывать технику. Впоследствии эта форма спарринга послужила основой для формирования спортивного направления каратэ-до, господствующего в мире после второй мировой войны.

В 1930 году окинавский мастер Мабуни Кэнва основал стиль сито-рю. В этом названии использованы иероглифы, входящие в фамилии двух знаменитых наставников, у которых занимался Мабуни, -Хига(си)-онны по стилю наха-тэ и Итосу Ясуцунэ по стилю сюри-тэ.

Сито-рю в основном жесткий стиль, хотя и не отказывается от мягкости, присущи годзю-рю. В сито-рю большое внимание уделяется освоению оружия (раздел кобу-дзюцу), в основном традиционного – бо, сай, тонфу, кама и нунтяку.

Особняком стоит развитие школы уёти-рю. Этот стиль был создан на Окинаве, мастером Уёти Канбуном в начале 20 века, но преподавать его начал в Японии с 1949 года сын основателя школы Уёти Канэй уже после смерти отца.

Подавляющее большинство современных стилей каратэ появилась после второй мировой войны, причем не только в Японии, но и в США, и на Гавайях, и в некоторых других странах. К числу наиболее известных сегодня относятся 72 стиля. В основном – это спортивное каратэ-до, из арсенала которого исключены наиболее эффективные и действенные, а потому опасные приемы. Спортивное каратэ-до называют «бесконтактным», хотя некоторые системы правил проведения поединков могут быть весьма жесткими. Но в любом случае это сравнение навыков и мастерства участников при посредничестве судей. Существуют и стили контактного («боевого каратэ»), среди которых выделяются кёкусинкай и рэнбукай. Кёкусинкай был основан корейцем японского происхождения Оямой Масутацу в конце 40-х годов 20 века на основе смешен-

ния стилей сётокан и годзю-рю, а в основу стиля рэнбукай (первоначально – рэнбукан) его основатели положили элементы сётокана, вадору и сито-рю.

У всех ныне существующих стилей каратэ до есть одна общая черта. Каждый из них ведет свою родословную от сформировавшихся в конце 19 – первой трети 20 века двух окинавских и четырех японских стилей или является результатом их смешения.

В основу тренинга практически во всех стилях карате положено триединство: кихон-ката-кумитэ. Кихон («основная техника») служит для отработки связей разум- тело, когда вырабатывается устойчивый двигательный навык, позволяющий выполнять любое действие автоматически, рефлекторно, исключая участие сознания в движении.

Ката («формальные упражнения») необходимы для совершенствования психологических характеристик личности и являются психическим самоконтролем за реализации достигнутого в кихоне.



*Рис. 6. Молодежный чемпионат мира по каратэ WKF 2013.
Гвадалахара (Испания)*

Кумитэ (спаринг) помогает укрепить дух через реализацию техники, когда во взаимодействии с противником осознаются важнейшие моменты, отточенные в ката.

2.1.6. Кобудо

Окинавское кобудо по сути своей является специфической системой вооруженных боевых действий и методов, которые дополняют окинавскую систему традиционного каратэ. Эти методы охватывают широкий ряд разнообразного оружия, и в определенной степени специфичен тем, что они порой в ряде школ пренебрегают работой ножом, традиционным японским мечом и копьем (яри), которые являются основным оружием в большинстве школ остальной части Азии. Окинавское кобудо также необычно тем, что оно часто преподается самостоятельно и отдельно от безоружных стилей. В большинстве систем в Китае, Японии и остальных странах Азии обучение работе с оружием и невооруженные методы ведения боя преподавались как часть непрерывного единого технического комплекса знаний, используя те же принципы, что и при ведении традиционных боевых действий.

Нет никаких исторических доказательств для определения абсолютно точной даты зарождения кобудо в истоках окинавского искусства работы с оружием. Есть несколько разрозненных ссылок на создание методов работы с оружием и боевых танцев указывающих, по крайней мере, на 1500 год. Многие исторические источники указывают на запреты оружия царя Шо Шин О (1507), что стало импульсом для развития основного арсенала оружия окинавского кобудо. В связи с этим запретом на владение мечами и копьями, на Окинаве произошло значительное развитие местных бытовых инструментов для использования их в качестве эффективного боевого оружия. Позднее, начиная с 1609 года, историческая традиция говорит о том, что эти навыки имеют тенденцию дальнейшего развития и используются для борьбы с захватчиками.

Нынешнее оружие кобудо напоминает традиционные сельскохозяйственных орудия, возникшие из форм традиционных крестьянских и бытовых инструментов. Военное оружие формировалось на основе не крестьянских бытовых предметов, а на основе изделий, имеющих хождение в среде «шизоку» (shizoku) или «печин» (pechin), (нижнего или среднего дворянских классов), международных купцов, и правительственных военных чиновников среднего уровня.



Рис. 7. Арсенал Матаёши кобудо

Оружие и технический арсенал, скорее всего, развивались на смешанных японских, юго-восточноазиатских, и главным образом на китайских и местных источниках и традициях. Все методы работы и преподавания были адаптированы к местным условиям быта, психологии и условиям местной военной реализации. Аналогичные типы оружия, техники и ряд методик, в частности использование бо, сай, тонфа, кама (серп), гува (мотыга), и ёки (весло) являются общими и в регионах Индонезии и Китая особенно в «крестьянских» школах боевых искусств в этих странах.

Одна из известных школ того времени Сацума Джиген рю (Satsuma Jigen ryu) сохранила письменные записи своих форм и методов обучения, специально разработанные для преподавания ёки, кама, бо и гува для местных жителей в целях боевой подготовки населения в ходе их военного противостояния оккупации Окинавы. Источники не указывают на конкретные варианты применения техник во время многочисленных антияпонских мятежей того времени, они только указывают на достаточно массовое применение подсобных орудий в качестве боевого оружия.

С другой стороны, есть записи местных военных аристократов, обучавшихся в Китае и Японии, и после прохождения обучения, а также

после должного освоения местных традиций боевых школ, преподававших кобудо своим не очень многочисленным ученикам.

По большей части эти методы работы с оружием преподавались строго по частям. Большинство мастеров владело одним или двумя видами традиционного оружия, а иногда и гораздо большим количеством, хотя это и было в большей степени исключением. Письменные и устные источники того времени свидетельствуют, что учителя занимаясь с небольшим количеством учеников, на протяжении целых поколений специализировались в одном конкретном виде оружия и обучали работе с ним только своих ближних и доверенных учеников. Такая закрытая система существовала достаточно длительное время, и в большинстве дошедших до нашего времени школах и стилях окинавского кобудо продолжает существовать и сегодня. Большинство мастеров очень неохотно и с огромной осторожностью и осмотрительностью принимают к своему личному обучению сторонних учеников даже из числа японцев, не говоря уже об иностранцах. А стать учи-деши (ближним учеником) могут стать только единицы, прошедшие очень сложный, и для большинства неапонцев абсолютно нелогичный и сложно-противоречивый путь со множеством прямых и косвенных «ловушек» со стороны наставника.

Тем не менее, в первой половине 20-го века, несколько учителей начали постоянно осуществлять сбор, анализ, систематизацию и организации различных форм и методов обучения кобудо. Среди немногих известных школ, которые собирают и хранят традиционные методы работы с окинавскими видами оружия, на одном из ведущих мест стоит школа Матайюши-рю (Matayoshi ryu Kodokan & Kobudo).

Стиль (школа) берет своё начало от известного мастера Матайюши Шинко (Matayoshi Shinko) (1888-1947). Будучи ещё молодым человеком, он изучал боевое искусство у своего отца, а также изучал технику бо, ёки, кама, и сай у мастера Агена Чокубо (Agena Chokubo, также известного как Gushicha Teragua или Gushikawa Tigagawa). Кроме того, Матайюши Шинко (Matayoshi Shinko) изучал технику владения тонфа (tonfa) и нунчаку (nunchaku) у учителя по имени Ирэй (Irei, также известного как Jitude Moshigawa или Matsutaru Ire), а также изучал технику бо у мастеров Чинен Ямане (Chinen Yamane) и Шиши Рюоко (Shishi Ryoko). Позже Матайюши Шинко (Matayoshi Shinko) совершил две поездки в Китай. Что касается первой поездки, то он путешествовал через Маньчжурию и это говорит о том, что в пустыне Маньчжурии, он изучал, технику верховой езды, технику метания сурикенов и нагенаваджитсу (nagenawa-jitsu) – техника метания веревки с петлей и без петли

у маньчжурских кочевников. Во второй поездке Матайоши Шинко (Matayoshi Shinko) отправился в Шанхай, где изучал технику тинбэ (tinbe) – работа с мечом и щитом, технику работы суричин (suruchin) – работа с веревкой или цепью, технику сансетсукон (sansetsukon) – трехзвенный цеп и нунти (nunti) – традиционный цеп. Все эти техники Матайоши Шинко (Matayoshi Shinko) изучала вместе с китайскими методами фитотерапии и акупунктуры под руководством мастера Кинкороуши (Kinkoroushi или Kingai). Ему также было позволено практиковать семейный стиль китайского бокса кинга-рю (Kingai-ryu) у самого наставника Кинкороуши (Kingai). На своем пути к югу, в провинции Фуцзянь Матайоши Шинко (Matayoshi Shinko) изучал китайское кэмпо (Kempo) до своего возвращения на Окинаву. Матайоши Шинко (Matayoshi Shinko) был хорошо известен на Окинаве, принимая участие в ряде хорошо документированных демонстраций техники и выступлений с другими известными мастерами окинавских боевых искусств таких как Фунакоши Гинчин (Funakoshi Ginchin) и Мияги Чочжун (Miyagi Chojun). Матайоши Шинко (Matayoshi Shinko) скончался в 1947 году, и его стиль в конечном итоге был окончательно оформлен его сыном Матайоши Шинпо (Matayoshi Shinpo) (1925–1997), который начал учиться у своего отца, когда сам был еще совсем молодым человеком.

Матайоши Шинпо (Matayoshi Shinpo) принимал активное участие в сохранении, развитии и совершенствовании окинавских боевых искусств, и в дополнение к Кобудо он также изучали школу Шорин рю у мастера Кьян Чутоку (Kyan Chotoku), у своего отца – школу Кингай рю (Kingai ryu), а также ранние формы школы Годжу рю (Goju ryu) под управлением Мияги Чочжун (Miyagi Chojun) и стиль белого журавля системы Гокенки (Gokenki) у китайского торговца чаем, живущего в городе Наха.

Матайоши Шинпо (Matayoshi Shinpo) переехал в город Кавасаки в 1945 году, и в течение многих лет преподавал там. Затем он вновь вернулся на Окинаву в 1960 году и приступил к преподаванию методов и техник боевого искусства своего отца, прежде всего в знаменитом Хига додзэ (Higa), а также и в других местах. Некоторые из ближних учеников его отца были еще активны в тот период, как, например, известный мастер Какацу Мицуо (Kakazu Mizuo), с которым Матайоши Шинпо (Matayoshi Shinpo) также практиковал длительное время.

После обучения у различных учителей каратэ Матайоши Шинпо (Matayoshi Shinpo) считал, что, хотя каратэ становится все более популярным и массовым, кобудо не было, и не будет под угрозой вымирания на острове Окинава и в других регионах.

Чтобы предотвратить возможность забвения кобудо Матайоши Шинпо (Matayoshi Shinpo) решил создать свою собственную школу кобудо, которую он назвал "Kodokan", принимая одну Kanji, «Ко» (имеется в виду свет), с «Ко» в имени своего отца. Вкладывая в название двойной смысл «продолжения света учения, начатого его отцом и передаваемого из поколения в поколение». После окончательного установления принципов своего клуба и школы, а также систематизации и организации материала по боевым искусствам, переданным ему по наследству, Матайоши Шинпо (Matayoshi Shinpo) собрал других преподавателей и студентов кобудо, и все вместе они организовали в конце 1960-х годов «Рюкю Кобудо Ассоциацию». Их цель состояла в том, чтобы сохранять традиции и дух, который был принят в системе традиционных окинавских школ кобудо, и сделать кобудо более популярным и известным в мире. В 1972 году, эта ассоциация была переименована во «Всеокинавскую Федерацию Кобудо» (Zen Okinawa Kobudo Renmei).

Матайоши Шинпо (Matayoshi Shinpo) продолжал преподавать кобудо и все иные виды единоборств и школ, которыми сам прекрасно владел на протяжении всей своей жизни. Его система существует до сегодняшнего дня, как на Окинаве, так и в различных клубах в разных странах. Его школу в настоящее время возглавляет сын, Матайоши Ясуси (Matayoshi Yasusi), а техническим руководителем долгое время был учитель Итокацу Сейшо (Itokazu Seisho). Многие ученики наставника Матайоши Шинпо (Matayoshi Shinpo) сами открыли свои клубы и отделения школы. Наиболее заметным учеником стал Гакияя Есиака (Gakiya Esiaka), который взял на себя должность главного инструктора Kodokan после смерти Матайоши Шинпо (Matayoshi Shinpo) в 1997 год, и сформировал «Окинавский институт (общество) по изучению наследия кобудо» (Okinawa Kobudo Doshi Renseikai) в 2002 году.

Сама существующая сегодня система окинавского кобудо включает в себя огромное количество разнообразных видов оружия и огромное количество разнообразных ката. Сами ката включают в себя разнообразные техники из различных источников, как на Окинаве, так и в Китае. Часть существующих сегодня ката школы были созданы самим Матайоши Шинпо (Matayoshi Shinpo) исходя из методов, которые он узнал от своих учителей. Некоторые из ката были созданы самим Матайоши Шинпо (Matayoshi Shinpo) и несколькими его старшими учениками. Многие сопряжение формы ката являются также созданием семьи Матайоши, хотя целая группа форм была создана учениками и последователями школы в сотрудничестве с самим Матайоши Шинпо (Matayoshi Shinpo). Вместе они образуют глобальную и обширную систему, кото-

рая в углубленном виде изучения характерна как для каждого вида оружия, так и предназначена для отработки общих методов невооруженной борьбы.

2.1.7. Кэндо

Кэндо (в переводе «*путь меча*») – современное искусство фехтования, ведущее свою историю от традиционных самурайских техник владения мечом, кэндзюцу. Ставит целью формирование полноценной личности и твёрдого характера, закаляя волю и тело фехтовальщика. В современной Японии рассматривается как один из видов спорта. Существует движение за включение кэндо в программу Олимпийских игр.

Название «кэндо» было создано Обществом воинской добродетели Великой Японии (Дай Ниппон Бутокукай), которое появилось в 1895 году. Это направление произошло от древнего «кэн-дзюцу», где «кэн» (яп.) – это меч, «дзюцу» (яп.) – искусство, в котором иероглиф «дзюцу» (яп.) заменили на иероглиф «До» (яп.) – путь. Тем самым, создав систему воспитания, с целью возродить самурайские традиции и укреплять «японский дух» среди японской молодёжи. Основным методом действия Общества стали уроки фехтования на занятиях физкультурой в школах.

Концепция кэндо была составлена Всеяпонской федерацией кэндо в 1975 году.

- Формировать разум и тело,
- Развивать сильный дух, через правильные и строгие тренировки
- Стремиться к совершенствованию искусства кэндо,
- Высоко ценить человеческую вежливость и честь,
- Быть искренним с другими, и всегда совершенствовать себя.

Это позволит каждому:

- Любить своё государство и общество,
- Делать вклад в развитие культуры.
- Продвигать все человечество к миру и процветанию.

Происхождение кэндо тесно связано с историей боевых искусств в Японии. В период Камакура (1185–1233) фехтование, вместе со стрельбой из лука и владением копьём, было неотъемлемой частью подготовки воина-самурая. Однако в течение четырёх столетий меч использовался не как главное оружие, а имел вспомогательную функцию: сферой его применения были самооборона в случае отсутствия другого оружия, обезглавливание противника и ритуальное самоубийство сэппуку.



Рис. 8. Поединок (суйи) в кэндо

Лишь с наступлением мирной эпохи Эдо (1603—1868), когда самураям официально позволили носить из оружия только мечи, фехтование на них завоевало широкую популярность среди военного слоя.

В начале 17 столетия появились десятки школ, которые предлагали потенциальным ученикам ключи к познанию тайн техники владения мечом. Эти школы находились под сильным влиянием буддийского течения дзэн. Известнейшими среди них были Итто-рю (яп. «Школа одного меча»), Муто-рю (яп. «Истинная школа одного меча без лезвия») и Мунэнмусо-Рю. Первая школа делала акцент на одном главном ударе, трактуя другие приёмы как исходящие от него. Другая учила, «что меча извне не существует» и тренировала прежде всего волю фехтовальщика. Третья сводила технику владения мечом к рефлексу, так что самурай фехтовал рефлексивно – «не раздумывая».

В течение многих столетий во время тренировок использовались деревянные мечи, которые наносили ученикам сильные ранения. Однако реформы наставника Наганума Кунисато (1688–1767), который ввёл

бамбуковые мечи синай, уменьшили количество травм. С конца 18 века фехтование мечом уже напоминало современное кэндо.

С реставрацией Мэйдзи (1868 год) европейское огнестрельное оружие вытеснило самурайский меч из обихода. Однако его широкое применение солдатами в японо-китайской войне 1895 года возвратило оружию заслуженную славу. Созданное в 1895 году Общество боевых добродетелей Большой Японии популяризировало фехтование мечом среди молодёжи, а в 1920 году изменило разные названия фехтовальных техник на «кэндо». Этот год полагается официальным годом рождения этого боевого искусства.

Популярность кэндо возрастала по мере усиления давления стран Запада на Японию. Упрощённое фехтование приобрело распространение среди школьников и воспитывало патриотически настроенную молодёжь. В 1929, 1934 и 1940 годах было проведено первые три соревнования по кэндо на кубок императора страны.

После поражения Японии во Второй мировой войне в 1945 году оккупационная американская власть запретила преподавание в школах кэндо как вредной воспитательной практики, которая содействует распространению японского национализма. В следующем году Общество боевых добродетелей Большой Японии было распущено, а преподаватели-фехтовальщики уволены.

Через пять лет после окончания войны (1950) американский контроль над учебными программами был отменён, но некоторые ограничения были официально сохранены ещё на два года. Тогда же была сформирована Всеяпонская Федерация Кэндо, названная так из дипломатических соображений: когда через два года запрет на кэндо был снят, слово «спортивный» из названия Федерации убрали. В 1953 году занятия по фехтованию восстановили в школах в полном объёме.

2.1.8. Иайдо

Иайдо (яп. *иайдо*.; дословно, *искусство встречать сидя*) – это искусство внезапной атаки или контратаки с использованием японского меча (катана). В отличие от кэндо, здесь изучается не фехтование, а именно *мгновенное поражение противника* с изначально убраным в ножны клинком. Под «мгновенным поражением» понимается быстрое обнажение меча с последующим нанесением удара, при опасности, например, когда сидящий впереди человек, проявляет признаки агрессии, или же берётся за меч. Также в этом виде фехтования нет доспехов, как в кэндо: защитного шлема, жилета и перчаток.



*Рис. 9. Демонстрация техники иайдо.
Мальшев А.В. – обладатель 5 Дана Иайдо*

Исторически, роль предшественника иайдо (иайдзюцу) в обучении самурая сводилась к двум основным идеям: во-первых, дать ему возможность заниматься с настоящим мечом (синкэн) без опаски нанести непоправимые увечья своему партнёру или, хуже того, учителю, и, во-вторых, привить ему навыки действий в тех ситуациях, когда необходимо неожиданно атаковать или защищаться, не имея возможности заранее извлечь меч из ножен. Таким образом, иайдзюцу было вспомогательной дисциплиной по отношению к кэндзюцу – собственно искусству фехтования на мече.

В современных условиях владение мечом потеряло своё прикладное значение и стало уделом сравнительно небольшой группы поклонников этого мастерства. Среди них есть те, кто делает упор на изучение практических способов эффективного извлечения меча из ножен (они обычно предпочитают называть то, чем занимаются, иайдзюцу или баттодзюцу), другие же предпочитают видеть в нём путь к самосовершенствованию через изучение возможностей своего тела, и меч для них играет лишь роль инструмента на этом пути. Иайдо само по себе предоставляет воз-

возможность и для того, и для другого, и каждый занимающийся может сам решить, что является для него самым важным.

В переводе с японского иайдо – путь иай; в свою очередь иай – мгновенный удар мечом *из ножен*, быстрая нейтрализация противника (как правило – убийство) и *вкладывание меча обратно в ножны*. Иайдока, практикующийся с катаной, стремится контролировать в первую очередь себя, а не своего противника. Искусство иайдо представляет собой изучение и исполнение воображаемых сражений (вадза) без фактического присутствия партнёра. Существуют различные боевые направления, включающие в себя вадза с одним и более воображаемыми оппонентами, а также вариации контактных боёв с использованием тренировочного меча: боккэн, иайто. Каждый бой характерен наличием катаны, изначально скрытой в ножнах. Повышенная концентрация и богатое воображение являются неотъемлемыми характеристиками каждого, стремящегося постичь науку иайдо. Для эффективного ведения боя необходимо соблюдать правильное положение тела, выполнять корректные движения, уметь применять секреты захвата рукоятки катаны и точно наносить режущие удары.

Иайдока изучает вариации ведения боя, начинающегося с внезапной атаки, где отражение агрессии происходит быстрее любого движения нападающего. В иайдо нет лишних движений. Каждое действие несёт свой смысл. Техники боёв, как правило, просты и естественны. Тренировки требуют не только физической, но также умственной и интеллектуальной отдачи. За сотни лет развития иайдо передавалось от поколения к поколению и за 450 лет практически не изменилось в своих основах. Владеющие основами иайдо способны отклонить атаку и внезапно атаковать первыми.

Один из распространённых стилей иайдо, практикующийся в Японии – стиль *Мусо Дзикадэн Эйсин-рю*. Эйсин рю основан в 16 веке и является вторым древнейшим видом японских боевых искусств. Хаясидзаки Дзинсукэ Минамото-но Сигэнобу (1546—1621), проживавший в округе Канагава (нынешнее название), известен как основатель *эйсин рю* и иайдо в целом. Несмотря на массу легенд и преданий, связанных с жизнью Хаясидзаки, точно установлено, что он вырос в атмосфере времён вражды феодальных кланов. В раннем детстве он переехал в округ Ямагата, где начал изучать всевозможные боевые искусства. Существуют свидетельства о том, что, развиваясь физически, Хаясидзаки одновременно развивался духовно, пытаясь путём медитаций и молитв открыть самый эффективный метод использования катаны в бою. За свою жизнь он сумел разработать боевой стиль использования японско-

го меча, который был назван «симмэй мусо рю» («божественно вдохновлённый, не имеющий подобных»). Направление иайдо, разработанное Хиясидзаки, известно под многими именами. Его стиль стал основой для двух наиболее распространённых стилей, ныне известных как *эйсин рю* и *мусо синдэн рю*. С тех пор, на протяжении столетий, иайдо изменялось и разветвлялось за счёт нововведений учителей, тренирующих своих учеников. Несмотря на различные техники и тактики, *эйсин рю* является неизменной основой, благодаря которой иайдо получило своё развитие вплоть до сегодняшнего дня. В настоящее время более десятка признанных в Японии и во многих странах мира наставников продолжают развивать свои направления (*ха*) как в стиле *эйсин рю* – иайдзюцу и иайдо, так и в *Мусо Синдэн-рю иайдо*. Необходимо отметить, что даже внутри одного *ха* (направления) есть много споров относительно места главы. Тем не менее у приверженцев данного вида искусства есть возможность совершенствоваться под руководством признанных японских наставников.

2.2. Боевые искусства Китая

Возникновение китайских боевых искусств относится, вероятно, к временам, не отраженным ни в одном историческом документе. Боевые техники открывались или разрабатывались в длительный период непрерывных столкновений между людьми и животными либо между различными племенами людей. Опыт подобных схваток накапливался, а техники, созданные на его основе, передавались из поколения в поколение.

Позднее появляется оружие – дубины, камни или кости животных. Возникают все новые его типы и формы, и наконец открывают железо. Вначале металлическое оружие изготавливалось из меди, олова и бронзы. Проходили тысячелетия, металлургия развивалась, и оружие постепенно становилось все более прочным и острым. Следуя за развитием оружейного дела, возникали новые боевые техники.

Появлялись различные школы и стили, которые «испытывали друг друга на прочность». Многие из этих школ или стилей создавали новые формы, имитируя боевые приемы различных зверей (тигра, пантеры, обезьяны, медведя), рептилий (змеи), птиц (орла, журавля, петуха) или насекомых (богомла). Китайцы считали, что животные обладают природными бойцовскими качествами и умениями, необходимыми для выживания в жестких природных условиях, поэтому

их изучение и подражание им – лучший способ овладения эффективными боевыми техниками. Имитировались, к примеру, резкость и сильные когти орла, внезапные прыжки тигра, атакующие движения клюва и крыльев журавля.

Так как эти боевые техники впервые появились в незапамятные времена, они постепенно стали частью китайской культуры. Философия и культура этих боевых искусств, в свою очередь, подверглась влиянию других элементов китайской культуры. Так, в техниках стала применяться философия Инь-Ян и Тайцзи, а на основе концепции Багуа (Восьми Триграмм) разрабатывалась боевая стратегия и тактика.

Китайская культура возникла на берегах Желтой реки и за многие тысячелетия распространилась по всей Азии. Соседние страны называют Китай *Чжун го*, что значит «Центральное государство». Это объясняется тем, что история Китая, насчитывающая более семи тысячелетий, значительно богаче и продолжительнее как в том, что касается культуры, религии и науки, так и во многих других сферах.

Для окружающих стран Китай всегда был развитым культурным центром, у которого многое заимствовали и перенимали. За тысячи лет сами китайцы в качестве эмигрантов распространились по всем уголкам Азии, принеся с собой свою культуру и обычаи. Вследствие этого продолжительного процесса китайская культура стала основой для культур ряда других стран Азии. Естественно, китайские боевые искусства также оказали существенное влияние на другие азиатские страны.

Тем не менее, так как техники и тренировочные методы боевых искусств в то время могли определить исход сражения, почти все китайские ушу держались в строжайшем секрете для других стран и даже для других школ.

В древности сохранение этого секрета считалось настолько важным, что мастер мог и убить ученика, который осмелился его предать. Это ничем не отличается от стремления современных правительств сохранить в тайне определенные технологии в целях национальной безопасности.

По этой причине число китайских боевых стилей, ставших известными в других странах, было весьма ограничено. Обычно чужестранец, прибывший в Китай, чтобы обучиться боевым искусствам, должен был сначала добиться доверия мастера. Как правило, достижению взаимопонимания между учителем и учеником предшествовало не менее десяти лет испытаний. Кроме того, уровень техник, которым обучали чужаков, был невысоким.

Более глубокая сущность боевых искусств – особенно внутреннее культивирование ци и ее применение в боевых техниках – обычно хранилась в тайне.

Например, в Китае хорошо известно, что для успешного противостояния другим стилям каждый боевой стиль должен включать в себя четыре основные категории техник: удары руками, удары ногами, борьбу и циньна (техники захвата и удержания). Будучи экспортированными в Японию, эти техники со временем породили множество стилей.

Удары руками и ногами, к примеру, легли в основу каратэ, приемы борьбы шуэй дзю привели к появлению дзюдо, а циньна превратилось в дзю-дзюцу.

Тем не менее, сущность и секреты китайских боевых искусств, созданных в буддийских и даосских монастырях, стали полностью известны широкой публике в Китае только при династии Цин (1644 – 1912), а на Западе – лишь в последние четыре десятилетия.

В том, что касается организации и техник боевых искусств, исторический период до 500 н. э. не изобилует документами. Наиболее полные из них, известные на сегодняшний день, относятся к Шаолинскому монастырю. Однако, учитывая, что боевые искусства Шаолиня оказали значительное влияние на большинство существующих китайских боевых искусств, изучение истории Шаолиня должно дать нам довольно точное представление об истории китайских боевых искусств в целом.

Шаолинский монастырь

Буддизм пришел в Китай из Индии в эпоху правления восточноханского императора Мин-ди (58 – 76 гг. н. э.). Столетия спустя, после того как несколько императоров подряд приняли буддизм, эта религия стала чрезвычайно уважаемой и популярной в Китае. Предполагается, что к 500 г. н. э. на территории Китая существовало уже больше десяти тысяч буддийских храмов.

Для того чтобы глубже проникнуть в суть буддизма, в течение этих пяти столетий китайские монахи отправлялись в Индию, обучались там и привозили в Китай буддийские трактаты. Конечно же, в Китай также приглашались для проповедей индийские монахи.

В соответствии с одной из древнейших книг, которая называется «Хроника округа Дэнфэн» («Дэнфэн сянь чжи»), буддийский монах по имени Бато появился в Китае, чтобы проповедовать буддизм, в 464 г. Дэнфэн – это округ в провинции Хэнань, где был воздвигнут Шаолинский монастырь.

Тридцать три года спустя, в 495 г., по приказу вэйского императора Вэнь-ди (471 – 500) для проповедей Бато был построен Шаолинский

храм и монастырь. Бато стал первым настоятелем. Однако не существует свидетельств ни о его знаниях в области религиозного цигун, ни о дате и причине его смерти.

Наиболее значительной личностью в этой области был индийский монах Да Мо. Да Мо, известный также как Шадили, а индийское имя которого было Бодхидхарма, в прошлом был принцем небольшого племени в южной Индии. Он принадлежал к буддийской школе Махаяны, и многие считали его бодхисаттвой, то есть существом, достигшим просветления, но отказавшимся от нирваны ради спасения других. По фрагментам исторических документов можно предположить, что он родился около 483 г.

Да Мо был приглашен в Китай для проповеди лянским императором У-ди. Он прибыл в Кантон (Гуанчжоу) в 527 г., в правление вэйского Мин-ди (516 – 528) и лянского У-ди (502 – 557). Когда императору не понравилась буддийская теория Да Мо, монах удалился в Шаолиньский монастырь.

Когда он прибыл туда, его так поразила слабость и болезненность живущих там монахов, что он надолго уединился для обдумывания этой проблемы. Появившись после девяти лет затворничества, он написал два трактата: «Ицзинь-цзин» («Книга об изменении мышц и сухожилий») и «Сисуй-цзин» («Книга о промывании костного и головного мозга»).

«Ицзинь-цзин» учил монахов развивать ци и применять ее для улучшения здоровья и укрепления их слабых тел. Занимаясь упражнениями «Ицзинь-цина», монахи обнаружили, что это не только укрепляет их здоровье, но и значительно развивает физическую силу. Когда эта тренировка была объединена с практикой боевых искусств, она позволила намного повысить эффективность боевых техник. Это стало новым шагом в развитии китайских боевых искусств: возникло понятие «боевой цигун».

«Сисуй-цзин» учил монахов использовать ци для очищения костного мозга и укрепления иммунной системы, а также для питания и энергетизации головного мозга, что должно было способствовать достижению «буддовости» (состояния Будды).

Так как «Сисуй-цзин» был труден для понимания и практического применения методы тренировки передавались втайне лишь нескольким избранным в каждом поколении. Да Мо скончался в Шаолине в 536 г. и был похоронен на горе Сюньэр.

В смутную эпоху между династиями Суй и Тан, в 621 г., шла война между циньским царем Ли Шимином и чжэнским правителем Ван

Шичуном. Когда ситуация сложилась не в пользу Ли Шимина, тринадцать шаолиньских монахов выступили на его стороне против чжэнцев. Впоследствии Шимин стал первым императором династии Тан (618 – 907) и отблагодарил Шаолиньский монастырь, наделив его сорока цинами (около шестисот акров) земли. Он также разрешил монастырю иметь и обучать собственную армию.

В те времена обучение монахов боевым искусствам было необходимой мерой для защиты собственности монастыря от посягательств бандитов. Монахи-мастера боевых искусств назывались «монахи-солдаты» (сэньбин). В их обязанности, кроме изучения буддизма, входило обучение боевым искусствам для защиты собственности Шаолиньского монастыря.

Таким образом, на протяжении около трехсот лет Шаолиньский монастырь на законных основаниях имел свою собственную школу боевых искусств, в то же время накапливая воинские знания и навыки из внешнего мира.

В династию Сун (960–1278) Шаолинь продолжал накапливать боевые знания, которые затем включались в систему тренировки. В этот период один из самых знаменитых шаолиньских монахов, Цзюэюань, совершил путешествие по стране, чтобы обучиться боевым искусствам и принести эти знания в Шаолинь. Он отправился в Ланьчжоу, где встретился с одним из известных мастеров боевых искусств Ли Соу. Ли Соу познакомил его со своим другом Бай Юйфэном и его сыном.

Позднее все четверо возвратились в Шаолиньский монастырь, где продолжили совместное обучение. После десяти лет взаимного обучения и теоретических изысканий Ли Соу покинул Шаолинь; Бай Юйфэн и его сын остались, став монахами. Монашеским именем Бай Юйфэна стало Цю Юэ Чань Ши.

Под этим именем он известен как мастер кулачного боя и фехтования мечом. В соответствии с «Записями Шаолиньского монастыря», он развил существовавшие в то время техники «Восемнадцать Рук Будды» в «Сто Семьдесят Три Техники». Кроме того, он проанализировал и объединил техники Шаолиня, написав книгу «Сущность Пяти Кулаков». Эта книга содержала описание и анализ так называемых Форм Пяти Животных. Пять Животных – это Дракон, Тигр, Змея, Пантера и Журавль.

В том же документе встречается упоминание о том, что в династию Юань, в 1312 г., в Шаолиньский монастырь из Японии прибыл монах Да Чжи. В течение почти тринадцати лет (до 1324 г.) он изучал в Шаолине боевые искусства с различными видами оружия и без него), а затем вер-

нулся в Японию и стал распространять шаолинское кунг-фу в японской воинской среде.

Позднее, в 1335 г., в Шаолине появился еще один буддийский монах из Японии по имени Шао Юань. За время своего пребывания в монастыре он освоил каллиграфию, рисунок, теорию чинь (яп. дзэн) и шаолинь-кунгфу. В 1347 г. он вернулся на родину, где его стали считать «Духом Страны». Итак, письменные источники подтверждают, что Япония перенимала шаолиньские боевые техники на протяжении не менее чем семи столетий.

Позднее, когда маньчжуры покорили Китай и основали династию Цин, для предотвращения восстаний ханьцев (доманьчжурского населения Китая) обучение боевым искусствам было запрещено. Этот запрет действовал с 1644 по 1911 годы.

Для того чтобы сохранить эти знания, шаолиньские боевые техники были переданы мирянам, а в самом монастыре все это время практика ушу сохранялась в тайне. Число шаолиньских монахов-солдат уменьшилось с нескольких тысяч до нескольких сотен. В соответствии с анналами Шаолиня, со времени возведения до конца династии Цин (1911 г.) монастырь был трижды сожжен. Благодаря огромным земельным владениям Шаолинь стал одним из богатейших монастырей Китая.

Это было одним из факторов, неоднократно привлекавших к нему бандитов. В древнем Китае банды могли насчитывать более десяти тысяч человек; китайская история изобилует грабежами и убийствами.

При династии Цин наиболее значительное влияние на китайский народ оказали 1839-40 годы. Тогда разразилась Опиумная война между коалицией Европейских стран, Америки с Китаем. Потерпев в ней поражение, Китай начал понимать, что при помощи традиционных боевых методов, традиционного оружия и рукопашного боя невозможно противостоять огнестрельному оружию.

Вековые ценности китайской культуры оказались в опасности. Традиционное достоинство и гордость китайцев пошатнулись, возникли сомнения в том, что именно Китай является центром восстающего мира. Вера китайцев в самосовершенствование начала слабеть, а тем временем ситуация продолжала ухудшаться. В 1900 году, когда объединенные силы восьми стран (Британии, Франции, США, Японии, Германии, Австрии, Италии и России) заняли Пекин во время Боксерского восстания, достоинство Китая было окончательно порвано.

Многие китайцы стали ненавидеть собственную культуру, построенную на принципах духовного совершенствования и гуманности. По их мнению, спасти страну могли не эти традиционные культурные устои, а

ориентация на западный мир. Китайцы начали открываться внешнему миру, в моду вошли винтовки и пушки.

В 1911 году династия Цин пала в результате революции Сунь Ятсена. Благодаря позитивному влиянию на умы уроков оккупации, значение китайских боевых искусств было подвергнуто пересмотру, и постепенно их секреты начали открываться широкой публике. С 1920 по 1930 годы было опубликовано множество книг по боевым искусствам. Но этот период также известен гражданской войной, в которой Чан Кайши пытался объединить страну.

К сожалению, в 1928 году в районе Шаолинского монастыря состоялось сражение, во время которого монастырь был сожжен в четвертый раз военачальником Ши Юсанем. Пожар длился более сорока дней, разрушив все основные постройки и уничтожив большинство бесценных книг и записей о боевых искусствах.

В этот же период президент Чан Кайши, дабы сохранить китайские боевые искусства, распорядился об основании Нанкинского Центрального института гошу (1928 г.). Для работы в нем были приглашены многие известные мастера. Традиционное название ушу (боевые техники) было заменено на чжунго уму (китайские боевые техники), или, сокращенно, гошу (национальные техники).

Впервые в Китае под руководством правительства были собраны для обмена опытом все разнообразные стили китайских боевых искусств. К сожалению, всего через три выпуска, в 1937 году, началась Вторая мировая война, и обучение в институте было прекращено.

По окончании Второй мировой войны в 1945 году материковый Китай достался коммунистам. При их власти все религии были запрещены, запрещено было и обучение в Шаолинском монастыре. Позднее обучение ушу было организовано в Национальном институте атлетки. В этой организации ушу специально преподавалось в «усеченном» виде, чтобы избежать возможного объединения мастеров боевых искусств против правительства.

Китайская история свидетельствует о том, что почти все удачные революции были обязаны своим успехом именно объединению мастеров боевых искусств. К сожалению, в коммунистическом Китае ушу было низведено к уровню художественной гимнастики или акробатики. В конце концов оказалось, что спортсмены, подготовленные в этот период, не умеют даже защитить себя. Целью такой подготовки был исключительно внешний эффект. И это положение вещей сохранялось до конца 80-х годов.



Рис. 10. Демонстрация комплекса приемов ушу таолу

После того как коммунисты поняли, что сущность боевых искусств – их тренировочная методика и боевые применения – теряется со смертью старых традиционных мастеров, вновь начал возрождаться традиционный тренинг. К несчастью, многие мастера уже были убиты в период так называемой «культурной революции», а другие утратили веру в коммунистическую партию и не желали делиться своими знаниями.

Решив сделать китайское ушу олимпийским видом спорта, Китай приложил огромные усилия к его популяризации. Благодаря этому, Шаолиньский монастырь снова попал в поле зрения властей. Были построены новые здания, включая гостиницу. Шаолиньский монастырь стал важным туристическим объектом.

Кроме того, были разработаны многочисленные программы для обучения зарубежных мастеров боевых искусств, а также создана особая организация под названием «Группа исследования боевых искусств». Ее назначением был поиск уцелевших традиционных мастеров и сохранение их знаний в виде книг или видеокассет. Следует отметить, что было найдено не тысячи, а всего 128 традиционных стилей, имеющих настоящие традиции и, следовательно, настоящий опыт и знания.

Совершенно другой была ситуация на Тайване. Когда Чан Кайши отступил с материка на Тайвань, он привел за собой много известных мастеров, которые впоследствии передали свое искусство ученикам. При этом были сохранены традиционные методы тренировок, так что эти китайские боевые искусства сохранились в традиционном виде.

К сожалению, новый жизненный стиль обусловил нежелание молодежи посвящать необходимое время и терпение тренировкам, поэтому уровень мастерства и на Тайване тоже достиг самой низкой отметки за всю историю китайских боевых искусств.

Многие секреты, которые являлись квинтэссенцией тысячелетнего опыта, были утеряны. Чтобы предохранить искусство от полного исчезновения, было решено оставшиеся секреты открыть широкой, в том числе и западной, публике. Очень хорошо, что и в материковом Китае, и на Тайване для этого применялись книги и видеокассеты.

Многие китайские боевые искусства также сохранились в Гонконге, Индокитае, Малайзии, на Филиппинах, в Индонезии, Японии и Корее. Сейчас широко признано: чтобы искусство ушу сохранилось, все мастера должны объединиться и открыто делиться своими знаниями.

Если взглянуть на историю китайских боевых искусств, становится очевидным, что в начале XX века все еще сохранялись традиционные методы тренировок, а уровень мастерства был высок. К началу Второй мировой войны уровень мастерства резко снизился, а с тех пор и по сей день он еще и наполовину не приблизился к традиционному уровню.

2.3. Боевые искусства Кореи

История боевых искусств в Корее насчитывает около 2 тысяч лет, ее отсчет ведется с эпохи Трех государств (1-7 века), когда на территории Корейского полуострова существовали три королевства – Когурё, Пэкчё и Силла. В каждом из них имелись свои системы боевой подготовки. На формирование и развитие корейских боевых искусств сильное влияние оказали Китай и Япония.

В государстве Когурё существовала система единоборств санбэ, название которой представляло собой корейское прочтение китайских иероглифов «шоубо», обозначающих борьбу, распространенную в Китае в первые века нашей эры.

В королевстве Пэкчё боевые искусства были известны под названием «субак» и элементы этой древней системы сохранились до наших дней в форме субакдо. Считается, что техника субак долгое время хранилась в тайне и передавалась весьма ограниченному кругу учеников. Впервые она была частично открыта в 1790 году, когда в трактате Ли Дон Му «Муеботхончжи» был приведен комплекс приемов кулачного боя. Особенности субак выражаются в том, что нога бьет в основном выше пояса, используются кулаки и ударная работа локтями. Большин-

ство ударов руками производятся из стойки, в которой руки в исходном положении сложены перед грудью как будто для молитвы.

Школа современного субакдо была открыта в 1915 году в Сеуле мастером Хван Ки. В технике субакдо сочетаются жесткие резкие атаки и мягкие защиты. Практика субакдо складывается из четырех разделов: базовой техники, формальных упражнений, спарринга, приемов защиты от захватов и вооруженного нападения. Главная цель практики субакдо заключается в воспитании уважения к жизни во всех ее проявлениях. Надо уважать, в частности, и жизнь врага, оставляя ему шанс выжить.

В 540 году королем Силлы стал Чин Хун, поставивший цель не только укрепить собственное государство, но и объединить вокруг него два других. Недостающее для этого количество солдат можно было возместить высоким качеством подготовки главной ударной силы армии. Буддийскому монаху Вон Вану было поручено сформировать, обучить и воспитать отряд отборных воинов, названный «хваран» («цветущая молодежь»), так как в него отобрали около пятисот 14-15 летних юношей из знатных семей. В мирное время хвараны изучали комплекс боевых искусств, близкий к субак, учились управлять страной, а на войне сражались в первых рядах и проявляли себя наиболее умелыми воинами.

Тренировка хваранов заключалась не только в совершенствовании воинского мастерства, хотя и оно было разносторонним, включая в себя джигитовку, занятия фехтованием и стрельбу из лука. Юноши практиковали медитации, распевали магические песни, декламировали стихи, участвовали в воинских плясках, изучали историю страны и буддийское вероучение. Задачей такой комплексной подготовки было воспитание совершенной, гармоничной личности. Оно осуществлялось в соответствии с «пятью заповедями» Вон Вана: верность государю, почтительность к родителям, искренность с друзьями, храбрость перед врагом, разборчивость при убийстве. Суровый тренинг и целенаправленное моральное воспитание сделали из хваранов лучших воинов своего времени, численность их корпуса увеличилась до 5 тысяч человек. С помощью хваранов и танского Китая в 668 году произошло объединение Кореи вокруг Силлы и образовалось государство Объединенное Силла.

Хвараны занимали ведущие позиции в армии и государственном аппарате как в период существования Объединенного Силла (668-976 гг.), так и в эпоху государства Корё (976-1392 гг.). В 1392 году полководец СунГё И основал династию Ли, при которой господствующей стала конфуцианская идеология, а буддийское духовенство подверглось гонениям. Корпус хваранов был распущен, обучение по программе их под-

готовки было запрещено, они были лишены занимаемых ими воинских и государственных должностей. С этого времени искусство хваранов укрывалось в буддийских храмах, передаваясь только многократно проверенным ученикам.

Первая общедоступная школа хварандо была открыта в Сеуле в 1960 году братьями Ли Бан Джу и Ли Сан Джу, в 70-е годы 20 века хварандо вышло за пределы Кореи. Современное хварандо состоит из двух разделов: искусство боя и искусство врачевания. Первый раздел включает в себя удары руками, ногами, блоки, захваты, броски, удушения, воздействия на болевые точки, техника работы с традиционным оружием, дыхательно-медитативные упражнения. Второй раздел включает в себя траволечение, костоправство, акупунктуру и акупрессуру.

Так как объединение Кореи в 668 году происходило при непосредственном участии Китая, квонбоп обогатился китайской традицией, появились заимствованные из Китая направления и стили (например, тансудо – «танская рука»). Произошло расслоение квонбоп на две ветви: более китаизированная включала в себя придворные боевые искусства, в том числе те, которые применялись для обучения воинской элиты, а также боевые искусства, практиковавшиеся в буддийских монастырях; сохранившая корейскую самобытность ветвь была популярна среди простых людей.

В эпоху Объединенного Силла и Корё оформились несколько школ и стилей корейских боевых искусств.

В наибольшей степени национальным видом боевых искусств Кореи является тхэккён. Для него характерна развитая техника ног с большим арсеналом разнообразных подножек и подсечек. Круговые удары ногами встречаются гораздо чаще прямых, проникающих, так как выше грудной клетки ногами не бьют. В поединке главной целью считается повалить противника, а не нанести ему повреждение. Удары кулаками полностью исключены. Руки применяются для тычковых ударов ладонью в лицо и в горло, а также для захватов руки или ноги противника, после чего ему наносится сильный удар ногой. Во время тренировок ученики набивают ноги на камнях, на стволах деревьев или прыгая через колючие кусты.

Корейские горные отшельники развивали «мягкое искусство», юс-уль, техника которого была построена на бросках, болевых замках, захватах и точечных ударах в уязвимые места. Наряду с отработкой техники, отшельник занимался своим духовным совершенствованием, предполагавшим осознание себя частью природы, умение жить в гармо-

нии с окружающим миром и способность гармонизировать мир вокруг себя.

Другой вид боевых искусств, развитый среди отшельников получил название «чхарек» («заимствование силы») – это единоборство, развиваемое среди горных отшельников, построенное на концепции единства человека и природы, духовного и физического совершенствования. Суровые условия жизни отшельников сочетались с интенсивными медитациями. Постепенно тело человека становилось нечувствительным к зною и холоду, он мог по долгу обходиться без пищи и сна, человек обретал звериную чувствительность и интуицию, но его дух оставался спокоен. В чхарёк нет строгих схем защиты или атаки, не существует формальных упражнений (пхумсэ). Техника работы ногами, включающая в себя типично корейские удары из положения сидя, сочетается в чхарёк с системой блоков, где кулак противника захватывается согнутой в локте рукой. Удержания чередуются с заломами и жесткими ударами. В более поздний период времени подобная техника получила название «кихап». Много внимания в чхарёк уделено работе с оружием, преимущественно с шестом и дубинкой. Дыхательные упражнения выполняются в положениях стоя, сидя, лежа и вверх ногами.

В королевстве Корё боевые искусства, развивавшиеся при дворе, были местными разновидностями китайских. К концу правления династии фактическая власть в стране принадлежала полководцам из клана Чхве (Чой), установившим режим по типу японского сёгуната. Личная гвардия дома Чхве, самбёльчхо («три особых корпуса»), изучала китайское искусство боя голыми руками, на основе которого было создано боевое искусство орёнквон («кулак пяти видов»). Орёнквон состоял из пяти направлений: «кулак пушечного удара», «кулак свирепого тигра», «кулак обезьяны», «кулак журавля» и «кулак семи звезд», у каждого из них существовали китайские прототипы.

В 13 веке Корея попала под монгольское влияние, проявившееся в том числе и в боевых искусствах. От монголов корейцы переняли борьбу на поясах – «ссирым, в которой запрещены удары и допускаются только броски с применением корпуса, бедер, рук и ног. Чем больше вес борца, тем больше у него шансов одержать победу.

Правящая династия Корё с приходом монголов сохранила свою власть, хотя и попала в политическую зависимость, отдав часть властных полномочий в руки монгольских чиновников. Свержение монгольской династии Юань в Китае в 1368 году и установление власти династии Мин предвещало скорые перемены и в Корее. В 1392 году к власти на Корейском полуострове пришла династия Ли, тесно связанная союз-

ническими узами с Китаем. В результате господствующим течением в государственной идеологии стало конфуцианство. Для офицеров и чиновников были введены государственные экзамены, на которых необходимо было продемонстрировать знание древних трактатов, искусство стрельбы из лука и вольтижировки, а также победить в кулачном бою не менее трех соперников.

С 1592 по 1598 год Корея вела борьбу с Японией. Партизанские отряды ый-бён («армия справедливости») возглавили местные мастера боевых искусств. На помощь пришли китайские инструкторы и войска. Они принесли с собой традицию шаолиньского ушу. Кореизированный вариант шаолиньских боевых искусств известен как соримквон.

В это же время развивались и другие системы самообороны, базировавшиеся на буддийской идеологии и практиковавшие использование внутренней энергии человека. Такое боевое искусство, как хёльдо, включало в себя броски и обездвиживание противника через воздействие на биологически активные точки, вызывающие болевой шок или потерю сознания.

Стиль пульмудо был похож на китайские стили, использующие мягкую технику работы рук; в основе техники пульмудо лежит движение открытой ладони по кругу, темп исполнения форм медленнее, чем в других стилях. В пульмудо используются элементы китайских стилей журавля и богомола, сегодня к ним добавился из 24-х форм.

В конце 16 века на северо-западе Кореи появилась техника пакчхиги. В ее основу легла работа локтями, плечами и головой. Оригинальным оружием пакчхиги была собственная коса бойца, которая становилась плеткой, когда в нее вплеталось подобие небольшой металлической гири или вставлялся острый гребень.

В 17–19 веках единоборства в Корею практически не развивались: некоторые из них были позабыты, качественный уровень других понизился. В 1910 году Корея стала составной частью Японии. Практика корейских боевых искусств была под запретом. Во все сферы жизнедеятельности корейцев стали привноситься японские традиции. В Корею стали пользоваться популярностью японские боевые искусства: дзюдо, кэндо, айкидо.

Одним из учеников мастера школы дайто-рюайки-дзюцу Такэды Сокаку с 1919 года был кореец Чхве (Чой) Ён Соль. Прожив 27 лет в Японии, он соединил технику айкидо и технику корейского тхэккён. Так появилось хапкидо.

Хапкидо в отличие от айкидо содержит обширный раздел техники ног, применяемый как в защите, так и в нападении. Атака в хапкидо в приоритете, обучение начинается с отработки резких ударов руками и ногами. Техника хапкидо повлияла на создание ряда боевых искусств в последние несколько десятилетий. Мастер Ли Дон Гу основал сонмудо, которое отличается меньшим количеством круговых движений. Самооборона построена на весьма жестких правилах, но внимание уделяется тренировке в равной степени как тела, так и духа. Ряд упражнений развивают способность управления внутренней энергией, что позволяет бойцу работать вслепую, в том числе и с оружием.

В США мастер Чи Хан Джэ на базе хапкидо создал стиль синмудо, в наибольшей степени из всех родственных систем отличающийся от техники айки-дзюцу. В Корее МёнЭке Ок стал основателем хведжонмусуль, где развороты корпуса используются главным образом для обхода противника и нанесения ударов, а также детально разработана техника ударов ногами (чоксульдо).

После освобождения Кореи в 1945 году национальные боевые искусства вышли из подполья. В 1950–1953 гг. возникла идея создания единого национального боевого искусства, которое станет символом духа нации. Новое боевое искусство было создано на базе традиционных видов субак и тхэккен, с использованием элементов каратэ, которое создатель стиля изучал в Японии. Новый стиль получил название «тхэквондо» - «путь руки и ноги».

Основатель Чхве Хон Хи – генерал корейской армии. В 1955 году ввел тхэквондо в образовательную подготовку военнослужащих. Главный элемент техники тхэквондо – формальные упражнения («пумэ»), которые раскрывают уровень подготовки бойца, а также «кекпха» – упражнения по разбиванию предметов и «кёруги» – спарринг, при котором удары разрешаются только в защищенные места не ниже пояса; запрещены все виды захватов, броски, толчки и атаки коленями; удар ногой имеет приоритет над ударом рукой, атака лица над атакой корпуса, удар в прыжке над ударом из стойки. В 1972 году Чхве Хон Хи в знак протеста против подтасовки итогов президентских выборов генералом Пак Чжон Хи перевел штаб-квартиру созданной им в 1966 году Международной федерации тхэквондо в Торонто (Канада), покинув Сеул. Но, лишившись государственной финансовой поддержки, основатель тхэквондо вынужден был наладить сотрудничество с властями КНДР. В результате название стиля стало звучать на западный манер (таэквондо), чтобы отличаться от южнокорейского аналога, а границы



*Рис.11. Серебряный призер Олимпийских игр
в Рио-де-Жанейро Алексей Денисенко*

влияния Международной федерации таэквондо (ИТФ) сузились до рамок КНДР, СССР и ряда стран Восточной Европы.

Тем временем развитие тхэквондо в Южной Корее успешно продолжалось. В ноябре 1972 года был открыт центр исследования, обучения и популяризации тхэквондо «Куккивон» в Сеуле. С 1973 года там же находится штаб-квартира Всемирной федерации тхэквондо (ВТФ) во главе с Ким УнЁном. Именно ВТФ имеет свои филиалы в 118 странах мира. Тхэквондо включено в программу Олимпийских игр в 2000 году в Сиднее.

В 70-е годы 20 века в Корее появился новый вид единоборств – куксильвон, название которого можно перевести как «национальное (государственное искусство)». Его создание было вызвано стремлением поддержать традиционные корейские единоборства в противовес официальному курсу на поддержку спортивного варианта тхэквондо. Создателем куксильвон был мастер Со Ин Хёк, тридцать лет странствовавший по храмам в поисках забытых приемов национальных видов боевых искусств. Куксильвон вобрал в себя лучшие элементы техники трех направлений развивавшихся в Корее единоборств: семейных и клановых школ, монастырских боевых искусств и «дворцовых искусств», исполь-

зовавшихся для подготовки армии. С 1975 года Со Ин Хёк, вынужден покинуть страну из-за преследований со стороны властей и переехать в США.

Стойки в куксульвон достаточно мягкие, но ударная работа поставлена жестко. Удары наносят кулаком, тыльной стороной ладони, «рукой-плетью», «рукой-ножом», и «когтями тигра». Преобладают захваты за кисть с последующим рывком, щипковые и когтевые. При работе с двумя противниками руки работают в разных направлениях, удар ногами производится по обоим противникам одновременно. Разработан мощный арсенал приемов из положений лежа и сидя против стоящего противника. Высвобождение от захватов связано с развитой техникой падений и кувырков, а также с нажатием на нервные центры предплечий противника.

В куксульвон существуют три разновидности спарринга: бой, основанный на захватах и бросках; бой в протекторах, ведущийся по определенным правилам, но в полную силу и на максимальной скорости; и свободный бой, в котором используется весь арсенал приемов: броски, захваты, заломы, удары руками и ногами, атака нервных центров, подсечки и удушения.

Оружие в куксульвон богато и разнообразно: короткая палка, с которой начинается обучение, а также шест, костыль, меч, веер, кинжал. Существуют свободный и полусвободный спарринги с оружием. Большое значение уделяется работе с внутренней энергией ки, методики которой заимствованы из буддийских монастырей.

Сегодня в Корее около тридцати видов боевых искусств, которые можно условно разделить на пять групп: 1) тхэквондо и созданные на его основе направления, в которых удары ногой имеют приоритет над ударами руками и отсутствуют формы работы с оружием; 2) стили, в которых используются броски и захваты, а также разработана техника работы с оружием (хапкидо, куксульвон и др.); 3) традиционные буддийские стили (хёльдо, пульмудо и др.); 4) традиционные виды корейских боевых искусств (тхэккён, чхарёк и др.); 5) вновь образованные виды боевых искусств (чхонмёдо, сольсадо и др.).

2.4. Боевые искусства Таиланда

Доминирующим в Таиланде боевым искусством является муай-тай, называемый в Европе тайландским боксом. Его формирование началось во второй половине 16 века, тогда это искусство называлось «май си

сок». С образованием государства Аютия появилось новое название – «пахуют» («многосторонний бой»).

В 1767 году Аютия пала, и возникло новое государство – Сиам. Именно тогда впервые появилось название «муай-тай», но оно существовало параллельно с прежним. Когда в 1934 году Сиам сменил свое название на Таиланд, термин «муай-тай» утвердился окончательно: «тай» переводится как «свободный», поэтому название боевого искусства можно трактовать двояко – как «тайский бокс» и как «свободный бокс».

В 16 веке в Аютии в сиамском войске существовало обучение воинов бою голыми руками и ногами. Особо выдающихся бойцов зачисляли в королевскую гвардию и присваивали им дворянский титул. Члены королевской семьи обучались этому же искусству в обязательном порядке. Пахуют, а затем муай-тай долгое время развивались в качестве жесткого прикладного стиля рукопашного боя, владеющие которым могли успешно продолжать бой, даже лишившись оружия.

В 1929 году появились первые правила проведения поединков. Традиционная обвязка рук ремнями из конской шкуры уступила место боксерским перчаткам европейского типа; ноги остались босыми, но было разрешено их бинтовать. Если раньше бой не был ограничен во времени и продолжался вплоть до победы одного из участников, то теперь временные рамки боя были ограничены пятью трехминутными раундами. По новым правилам были запрещены захваты и броски амплитудного типа, удары головой, удушения и атаки упавшего противника.

С древних времен побежденный покидал площадку либо мертвым, либо жестоко избитым – сдаваться в муай-тай было не принято, и поступавшие так бойцы покрывали себя позором. В 1929 году было введено понятие победы по очкам. Земляную площадку заменил ринг размерами 6х6 метров, было введено разделение на семь весовых категорий, и проведение боев по муай-тай было окончательно подчинено сложившимся правилам соревнований.

Основные приемы защиты и нападения, существующие в современном муай-тай, известны со времени правления короля Сиам Рама Третьего (1824–1851 гг.). Облик бойцов и антураж соревнований с тех пор претерпели изменения, но техника сохранилась практически в неизменном виде. Несмотря на введение боксерских перчаток, до сих пор существует традиция бинтовать руки перед поединком ремнями или веревками (кадчеуг). В старину удар забинтованный таким образом рукой приводил к многочисленным порезам и кровоподтекам у противника, а собственные пальцы были защищены от переломов.

В муай-тай нет комплексов формальных упражнений, но существуют короткие связки основных приемов, составляющие базовые упражнения, которые подразделяются на основные (маэ май) и дополнительные (лук май).

В муай-тай существуют два основных стиля: муай-лак («твердый бой») и муай-киеу («щегольской бой»). Техника муай-лак сохранилась главным образом в деревнях: твердая, устойчивая позиция сочетается с надежной защитой, медленными перемещениями и мощными ударами; решающее значение придается контратаке и бою на ближней дистанции. Муай-киеу строится на финтах и уклонах практически отсутствующих в муай-лак. В технике муай-киеу преобладают быстрые передвижения, боковые и круговые удары, удары коленями; несмотря на то, что проведение атак требует больше времени, чем в муай-лак, на силе ударов это не отражается.

Каждой схватке в муай-тай предшествует церемониальный танец рамауй, который представляет собой не только древнюю ритуальную традицию, но и своеобразную разминку для ног, рук и корпуса, а также психологическую настройку на бой. По исполнению танца можно определить принадлежность бойца к той или иной школе.

Перед схваткой боец проводит короткую медитацию (уайкру), а сам поединок проходит под традиционную тайскую музыку, задающую ритм боя. Считается, что звуки инструментов, в первую очередь яванского кларнета, наделены магическими свойствами. Боец должен проявлять вежливость по отношению к противнику, всякие оскорбления до, во время и после схватки запрещены.

Техника работы кулаками в муай-тай похожа на технику европейского бокса; удар кулаком наносят в серии связок, но бывают и одиночные удары. Локоть считается столь же острым и опасным оружием, как и лезвие меча; сильные удары локтем часто вызывают кровотечение, их наносят во всех направлениях и под любым углом. Иногда используются оба локтя одновременно, причем как при блокировании, так и для нанесения удара. Самым сложным приемом считается удар локтем назад (сок клаб), выполняемый по прямой или круговым движением.

Разнообразна техника ударов коленом. Это многочисленные прямые и круговые удары, в том числе с подпрыгиванием. Высоко поднятое колено одновременно является блоком при ударах ногами и исходной позицией для проведения «колющих» ударов стопой. Работа коленом применяется на нижнем уровне, но существуют и удары коленом в прыжке в подбородок или в лицо. Часто удары коленом применяют в сочетании с ударами локтем.



Рис. 12. Поединок бойцов муай тай

Базовый удар стопой – это прямой удар; боковых ударов немного, они наносятся с разворота или в круговом движении.

Военнослужащие и полицейские Таиланда занимаются муай-тай в обязательном порядке, лучшие мастера этого вида единоборств – тайцы. Муай-тай стал популярен в Европе и мире с 1977 года – именно тогда тайландские бойцы одержали убедительные победы в матчевых встречах с кикбоксерами и каратистами.

Краба-крабонг («мечи и палки») – это тайландское искусство владения оружием, сформировавшееся, в первую очередь, на основе индийских, китайских и японских методов ведения боя. Первая школа краба-крабонг была создана в 14 веке и называлась «буддхай-саван». Она существует вплоть до настоящего времени и была закрыта на некоторое время только однажды, когда в 1563 году бирманские войска захватили Аютию.

Основными видами тайландского оружия являются дааб (меч средней длины, используемый в одиночном и парном вариантах), нгоу (алебарда), тхуан (копье), множество видов палок, кинжалов и дротиков.

Тяжелый двуручный меч (по типу меча цзянь) заимствован из Китая. К разряду метательного оружия относятся лук (тхану) и арбалет (наа май).

2.5. Боевые искусства Вьетнама

До окончательного захвата Францией Вьетнама в 1884 году там существовало много различных стилей и школ боевых искусств. Традиционные виды вьетнамских единоборств объединяются термином «во», который включает в себя и кулачный бой, и борьбу, и работу с оружием, и дыхательную гимнастику. Но практически все они складывались при преобладающем влиянии Китая.

В Древности программа физического воспитания аристократии и военачальников включала в себя такие виды состязаний, как скачки, стрельбу из лука, греблю, плавание, борьбу, кулачный бой, бой на палках, танец со щитом и мечом, игру в волан и в мяч (по типу современного баскетбола). Все это объединялось понятием «во».

Экзамены по во состояли не только из соревновательной программы, нужно было хорошо знать военное дело, а также продемонстрировать свои интеллектуальные качества, способности к самоконтролю. Выдерживал экзамен тот, кто хорошо знал литературу, показывал высокую боеготовность, был физически силен и красив. Таким образом традиция во складывалась под влиянием конфуцианства.

Из народных вьетнамских боевых искусств можно выделить оригинальный стиль рукопашного боя ким ке («золотой петух»). Его создателем считается один из предводителей восстания тейшонов, произошедшего во Вьетнаме в 1773–1802 годах, Нгуен Лы. Этот стиль возник в результате наблюдений за петушиными боями, пользовавшимися большой популярностью среди вьетнамских крестьян. Техника тактика ким ке скопированы с действий бойцовских петухов: часто используются прыжки с последующими ударами ногами, ложные выпады или притворные отступления, заходы к противнику сбоку. Атаки головой в лицо, в грудь и живот противника напоминают удары петуха клювом, а размашистые удары ребром ладони схожи с петушиными ударами крыльями. В ким ке предпочитают нырять под удар противника или уходить от него вращением вокруг своей оси, после чего следует немедленная контратака по ребрам, почкам или позвоночнику, удары в солнечное сплетение, висок или затылок. Основной ударной силой является не кулак, а пальцы, согнутые подобно петушиной лапе или собранные вместе, словно клюв. С их помощью поражают глаза, горло, виски или подмышки противника. Ударные поверхности ступней ног – это пятки

(«шпоры») и пальцы («когти»), это обусловлено тем, что простолюдины сражались, как правило, босиком. Техника ног включает в себя удары коленями, подсечки, удары одной ногой с разворота и двумя ногами одновременно. Стиль ким ке сочетает мягкость и твердость, податливость и напор.

В 18-20 веках во Вьетнам активно проникали южные стили китайского ушу, сохранившие на новой почве и свой технический арсенал, и духовную основу. Так появилось около двадцати школ боевых искусств, китайских по духу, но с вьетнамскими названиями. Наибольшую известность приобрели ба хак (кит. байхэцюань – «стиль белого журавля»), зюангланг (кит. танланцюань – «стиль богомола»), хонг за куэнь (кит. хунцзяцюань), вингчунг (кит. винчунь). Вьетнамские версии шаолиньских боевых искусств (шаолиньцюань) получили название «тхиеу лам».

Все школы, в основу которых были положены различные стили китайского ушу, носили семейный характер, то есть закрытый или полузакрытый, были немногочисленными по составу. Для поступления в них было необходимо иметь благородное происхождение, рекомендацию от человека, которому доверял мастер-наставник, и выдержать суровые приемные испытания. Обучение носило ярко выраженный личностный характер, что соответствовало китайским принципам прямой передачи истинной традиции от учителя к ученику, взаимоотношения которых напоминал диалог отца с сыном.

В 20 веке французские колонизаторы сочли, что боевые искусства не представляют никакой опасности для существования их режима, и с 30-х годов начался новый этап развития вьетнамских боевых искусств, получивших обобщенное название «во-Вьетнам».

В 1938 году мастер Нгуен Лок основал универсальный стиль вьетнамских боевых искусств – вовинам-вьетводао. Его источниками стали заново переосмысленные старинные стили вьетнамского рукопашного боя, упоминавшиеся в трактате 16 века. Нгуен Лок поставил во главу угла духовное и физическое развитие человека через практику боевого искусства. В ближнем бою техника вовинам-вьетводао основана на ударах локтями, коленями, головой, широко используются подсечки и подножки, болевые приемы и броски. На дальней дистанции применяются удары кулаками, пальцами, стопами, а также «ножницы» (донг чан) – подбивы и захваты противника ногами на любом уровне от стоп до шеи, в том числе запрыгивание на шею противника.

Нгуен Лок отказался от традиций истинной передачи и преподавал свое искусство всем желающим, в том числе колонизаторам. Боевое



*Рис. 13. Демонстрация приемов корейского боевого искусства
вовинам вет во дао*

искусство вышло за пределы закрытых семейных дворов и преподавалось на открытых площадках. Техника заимствовалась из самых разнообразных стилей, в том числе японских дзю-дзюцу и дзюдо во время второй мировой войны в период японской оккупации Вьетнама.

Под влиянием новшеств НгуенЛока другие мастера также стали создавать свои стили. Они брали какой-то один семейный стиль за основу и добавляли к нему всю технику из других стилей, какую считали нужным. Так появились новые школы: вовинам, вудао, ветвудао, тханлонг. В ряде провинций создавались региональные школы, такие как во Бин Динь (боевое искусство провинции Бин Динь), во ТхайБинь (боевое искусство провинции ТхайБинь) и другие.

Боевые искусства Вьетнама подразделяются на две большие категории: во туат (бой без оружия) и ководао (бой с оружием). Как правило, работа с оружием в рамках одного стиля изучается параллельно с техникой боя голыми руками.

Оружие во Вьетнаме традиционно разделяется на ручное (вукхи) и метательное (амкхи). К ручному относятся: меч дао и ряд его разновидностей, парные крюки (сонгкау), меч кьем (аналог китайского цзянь), алебарда (тханлонгдао), разновидности парных ножей, копье (тхьонг),

короткий трезубец (дан бай), шест (бат), длинная палка (чьонгбонг), дубинка (бонг), грабли (буакао), лопата (бут чи), вилы (нья), топор (риу), многие разновидности бичей и цепов. Некоторые виды метательного оружия: арбалет (но), лук (кунг), «звезды» (пхи тин чам), иглы (пхичам), металлические стрелки (пхитьен), духовая трубка для выстреливания отравленных иголок.

Большинство видов вьетнамского оружия являются прямым заимствованием из Китая, но есть и специфические национальные виды. К ним относятся: тьюсонг кон (одновременно используемые две короткие палки, скошенные по краям) и вьетлонггым (вьетнамская сабля, отличие которой в том, что не существует одинаковых ее экземпляров: длина сабли равнялась длине руки владельца плюс толщине кулака, положенного на плечо; длина рукояти соответствовала максимально возможному расстоянию между кончиками среднего и большого пальцев руки).

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите единоборство, которое считается самым древним в Японии.
2. Какие системы самурайского боевого единоборства являются предшественниками джиу-джитсу?
3. Когда и кем было основано японское дзюдо?
4. Назовите значение термина «дзюдо».
5. Кто является основателем айкидо?
6. Назовите основные направления айкидо.
7. На каком японском острове сформировалось каратэ?
8. Назовите основные стили каратэ.
9. Какое традиционное окинавское оружие входит в арсенал кобудо?
10. Официальная дата рождения боевого искусства «кэндо».
11. Какие отличительные особенности характерны для боевого искусства «найдо»?
12. Каким термином объединены все китайские боевые искусства?
13. Назовите стиль ушу, развиваемый среди буддийских монахов.
14. Техника каких единоборств легла в основу корейского хапкидо?
15. В каком году тхэквондо включено в программу Олимпийских игр?
16. Какие нововведения произошли в тайском боксе после принятия правил в 1929 году?
17. Назовите современный универсальный стиль вьетнамских боевых искусств.

СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В РОССИИ

3.1. Общероссийская общественная организация «Федерация дзюдо России»

Признанным отцом российского дзюдо является Василий Сергеевич Ощепков (1892-1937). Он родился в 1892 году на Южном Сахалине. В результате русско-японской войны 1905 года Россия была вынуждена уступить эту территорию соседу, и 13-летний мальчик оказался подданным японского императора.

Благодаря помощи Архиепископа Японского Николая оставшийся сиротой Ощепков смог получить образование в духовной семинарии в Киото, где и познакомился с дзюдо. В октябре 1911 года он поступил в знаменитую школу Кодокан, основанную Дзигоро Кано. Василий не только успешно закончил это весьма своеобразное учебное заведение, но и стал после этого претендовать на получение мастерского звания. И всего лишь полгода потребовалось ему для того, чтобы завоевать право подпоясать свое кимоно черным мастерским поясом. 15 июня 1913 г. Ощепкову был присвоен 1-й дан, а 4 октября 1917 года – 2-й дан. Он стал первым русским и четвертым иностранцем, получившим мастерскую степень.

Вернувшись в Россию в 1914 г., Ощепков организовал во Владивостоке кружок дзюдо, охвативший около 50 человек. Благодаря ему здесь в 1911 году состоялась самая первая в мире международная встреча по дзюдо.

В первые послереволюционные годы Ощепков организовал трехмесячные курсы по дзюдо для инструкторов физкультуры Советской России. С 1925 года он преподавал дзюдо в Новосибирской школе милиции и в Штабе Сибирского военного округа. В начале 30-х годов Василий Ощепков был вызван в Москву. Его основной задачей стала организация работы по обучению солдат и командиров Красной Армии рукопашному бою на базе дзюдо. Помимо этого, Ощепков проделал большую работу по распространению дзюдо среди гражданского населения.

Так 1935 году прошло первое первенство Москвы, а в 1937 году – товарищеская встреча между командами Москвы и Ленинграда.

Однако в конце 30-х годов в СССР для дзюдо наступили мрачные времена: дзюдо запретили как «чуждое советскому народу занятие». А сам Василий Сергеевич Ощепков в 1937 году был арестован по обвинению в шпионаже в пользу Японии и умер в тюрьме через десять дней после ареста от сердечного приступа – так было написано в официальных бумагах.

Вместо «запрещенного» дзюдо в Советском союзе ученики Ощепкова стали развивать «самбо», систему в основу, которой легла колоссальная работа Василия Сергеевича. Со временем этот новый вид борьбы развивался, приобретая характерные самобытные черты, завоевывая огромную популярность в Советском союзе. Возрождение дзюдо в СССР произошло в начале 60-х годов двадцатого века. В связи с получением дзюдо статуса олимпийского вида спорта на высшем государственном уровне было принято решение восстановить дзюдо на основе борьбы самбо. Советские спортсмены самбисты сразу включились в спор за медали в новом виде борьбы и на первых же крупных международных соревнованиях (чемпионат Европы – 62) Анзор Кикнадзе и Анзор Киброцашвили завоевали два «золота». На Олимпиаде в Японии в 1964 году наши дзюдоисты Олег Степанов, Арон Боголюбов, Парнаоз Чиквиладзе и Анзор Кикнадзе впервые завоевали бронзовые медали.

В 1972 году по распоряжению Спорткомитета СССР «О развитии дзюдо в СССР» была создана Федерация дзюдо СССР и проведены первые всесоюзные соревнования, которые уже через год поменяли своё название и стали Чемпионатом СССР. С того же момента начали регулярно проводить первенства страны по борьбе дзюдо среди юношей и юниоров. В 1972 году первую золотую олимпийскую медаль завоевал Шота Чочишвили на Олимпиаде в Мюнхене. Затем в Монреале в 1976 году олимпийскими чемпионами по дзюдо стали Сергей Новиков и Владимир Невзоров, а в 1980 году в Москве – Николай Солодухин и Шота Хабарели.

После распада СССР организована Национальная Федерация дзюдо России, которая до Олимпиады в Барселоне, где выступала объединенная команда стран СНГ, выполняла функции своей предшественницы. После Игр-92 она окончательно сформировалась, был избран первый президент – Геннадий Калеткин и проведен первый чемпионат России в городе Балаково. К сожалению, после 1995 года россиян среди чемпионов мира не было, а выступление на Олимпиаде в Атланте стало самым неудачным в истории отечественного дзюдо – ни одной медали.

1999 год – начало нового этапа развития дзюдо в России. Главой Федерации на отчетно-перевыборной конференции единогласно избран заслуженный мастер спорта Владимир Шестаков. На ключевые посты в Федерации приглашены лучшие специалисты. В Австралии в 2000 г., новая команда во главе с новыми лидерами добилась неплохого результата – три медали: одна серебряная и две бронзовые.

Сегодня в России дзюдо продолжает активно развиваться, приобретая все большую популярность. Мировое признание получил ежегодный Московский международный турнир, который является турниром «Суперкласса». Каждый год он собирает на свой татами сильнейших спортсменов мира. Новым большим шагом в деле развития дзюдо также стал турнир на «Кубок Президента России».

3.2. Традиционные и спортивные школы джиу-джитсу

Становление и развитие джиу-джитсу в нашей стране происходило в рамках двух направлений: традиционное и спортивное. Традиционными (классическими) школами джиу-джитсу считаются те школы, которые в течение нескольких поколений мастеров существенно не изменялись и признаны культурно-историческим наследием в Японии.

Одним из первых популяризаторов традиционного джиу-джитсу в СССР и России был И.Б. Линдер. В 1979 году был проведен первый «тайкай» – официальные технические соревнования по технике дзюдоцу (джиу-джитсу), кобудо, иайдо, которые проводятся непрерывно уже более 30 лет. В конце 80-х годов 20-го века Линдер был назначен главой официально аккредитованного представительства Международного Союза Боевых Искусств (Kokusai Budo Renmei) и ряда других японских организаций. После распада СССР 01.02.1993 года Международный Союз Боевых Искусств (Kokusai Budo Renmei) был аккредитован как международная иностранная организация распоряжением РЗП Правительства № 002. В июне и сентябре 2009 года подписаны документы об аккредитации в России представительств Nippon Kodan Bujutsu Renmei, Nippon Kobudo Kyokai с целью дальнейшего развития традиционных боевых искусств Японии в России.

Иосиф Борисович Линдер

Иосиф Борисович Линдер, основоположник джиу-джитсу и кобудо в СССР, практикует джиу-джитсу и кобудо с 6-летнего возраста. Цен-

тральная школа джиу-джитсу и кобудо создана и возглавлена им в 1978 г. С апреля 1979 г. ежегодно проводятся официальные соревнования по традиционной школе, традиционным полноконтактным поединкам без доспехов – иригумиго и по прикладным разделам для специальных служб. И. Б. Линдер до 1993 г. бессменно возглавлял в качестве президента Федерацию джиу-джитсу и кобудо в СССР (распоряжение Госкомспорта СССР № 10-1/1665) и являлся вице-президентом Федерации боевых искусств СССР (постановление Госкомспорта СССР № 4/3а).

С 1990 г. И. Б. Линдер назначен европейским директором Международного Окинавского союза боевых искусств (ИОМАУ), представительство которого было аккредитовано в Москве (распоряжение Исполкома Моссовета № 4-33-17281/0 и Госкомспорта СССР № 1-10/-37). В 1991 г. Всемирной мандатной комиссией Иосифу Борисовичу Линдеру присвоена степень мастера 8-го дана по джиу-джитсу, кобудо и традиционному (неспортивному) дзюдо и даны полномочия представлять федерации этих видов по принципам, утвержденным международной штабквартирой Окинава, Япония.

После распада СССР и прекращения деятельности советских спортивных организаций И.Б. Линдер в 1992 г. возглавил Международный союз боевых искусств, представительство которого было аккредитовано в России в 1993 г. (распоряжение Правительства № 149-РЗП, свидетельство об аккредитации № 0002). В 2001 г. решением руководства официального японского института по изучению и развитию традиционных боевых искусств «Нихон Будокан» и Всеяпонской организации традиционного будо и иайдо И. Б. Линдеру присвоена квалификация мастера 10-го дана по джиу-джитсу, кобудо в ранге сокэ – главы школы боевых искусств дзюго-рю/тойдэ. В 2004 г. за многолетнюю международную деятельность И. Б. Линдер номинирован Всемирной галереей славы боевых искусств в качестве грандмастера года. В июле 2009 г. Линдер И.Б. 10 Дан получил сертификат подтверждения официального членства в Японском Обществе Кобудо (Nippon Kobudo Kenkukai).

Является членом «Nippon Kobudo Bujutsu Iaido renmei» – «Нипон кобудо будзюцу иайдо ренмей».

По результатам долголетней совместной работы с Россией Японской Ассоциацией Кобудо и Иайдо было принято решение о новом уровне признания российской школы традиционных боевых искусств. Руководителем Японской Ассоциации Кобудо и Иайдо, 21 главой школы Мусо Дзикидэн Эйсин Рю Комей Дзюку Секигуги – сенсеем в адрес Администрации президента России и Правительства РФ были подписаны и

направлены документы об официальной аккредитации в России представительства традиционной японской школы боевых искусств Мусо Дзикайдэн Эйсин Рю иайдо и кобудо для дальнейшего более широкого развития традиционных воинских и боевых искусств в России. Руководителем представительства назначен глава школы Джуго рю (Jugo ryu), Президент Международного Союза Боевых Искусств (Kokusai Budo Renmei) профессор Линдер И. Б., имеющий официальную аттестацию 10 Дана и более 30 лет входящий в японское и международное сообщество наставников боевых искусств.

Спортивное направление джиу-джитсу в России получило развитие в 2003 году, будучи официально признанным видом спорта. В 2004-м, спортсмены сборной команды России сразились на чемпионате мира. В 2005 году российские бойцы получили первые награды, а летом 2010 г. – безоговорочный авторитет у мирового сообщества. Обладателем первой золотой медали в копилке сборной и первым европейским чемпионом от России стал Алексей Веселовзоров (2005 год), медаль чемпиона мира на играх в Роттердаме в 2006-м году взял Игорь Руднев, он же стал первым в российской истории джиу-джитсу победителем Всемирных Игр (2009 год). Первыми чемпионками мира в 2010-м году стали Алла Падерина и Александра Иванова. Единственным спортсменом, собравшим медали всех самых значимых международных турниров, стал Павел Коржавых, звание самого титулованного бойца сборной команды России – у Дмитрия Бешенца. В 2012 году Международная Федерация джиу-джитсу (JJIF) назвала Дмитрия лучшим спортсменом. В состав Российской федерации джиу-джитсу входит 47 региональных представительств. Президентом Российской федерации джиу-джитсу является мастер спорта СССР, обладатель черного пояса по джиу-джитсу Завьялов Сергей Николаевич, почетным президентом – Шестаков Василий Борисович, заслуженный тренер России, заслуженный работник физической культуры, мастер спорта. Куковеров Сергей Владимирович – главный тренер сборной России по джиу-джитсу.

3.3. Общероссийская общественная организация «Федерация сумо России»

Истории сумо посвящены сотни книг и исследований. Однако все эти книги рассказывают нам о японском сумо – национальном виде спорта. Сегодняшние успехи наших спортсменов на международной арене уже

позволяют нам говорить об истории развития этого вида спорта в России.

В 1992 году 25 стран, в том числе и Россия, создали Международную федерацию сумо. Россия была представлена Сергеем Карповым, председателем секции сумо, существовавшей в составе Федерации дзюдо России. С того же года стали проводиться чемпионаты мира, а с 1995 года – чемпионаты Европы.

На первом этапе участие в соревнованиях по сумо рассматривалось как способ продлить спортивную карьеру ветеранам российского спорта, так как скоротечность схваток на дохё не требовала от спортсменов высокой функциональной подготовки, а мастерства нашим ветеранам было не занимать. На I чемпионате мира российская команда в составе Владимира Зябченко (Самара), Авеля Казаченкова (Москва) и Хабила Бикташева (Самара) заняла 5–8-е место.

На II чемпионате мира в 1993 году команда России, составленная из самарских спортсменов (Рафхат Шафеев, Эдуард Кузнецов и Хабилай Бикташев) завоевала свои первые медали – заняла третье место в командных соревнованиях, проиграв только родоначальникам сумо – японцам, а Хабилай Бикташев, известный в прошлом дзюдоист, получил бронзовую медаль в тяжёлом весе.

На III чемпионате мира Хабилай Бикташев повторил свой успех – 3-е место, но уже в абсолютной весовой категории, а команда в составе Эдуарда Кузнецова, Владимира Кравчука (Красноярск) и Хабилая Бикташева стала 5–8-й.

У чемпионат мира 1995 года принес нам первую серебряную медаль – Евгений Слепцов (Республика Саха) в среднем весе (-115 кг). Команда, за которую выступали Алексей Полувытнов, Дмитрий Коновалов (оба Самара) и Евгений Слепцов, стала 5-8-й. Такое же место занял Захар Чукров (Республика Саха) в лёгком весе (-85 кг). На V чемпионате мира Евгений Слепцов занял 5-е место, зато его прошлогодний успех – серебряную медаль – повторил Валерий Бакатов (Республика Саха) в лёгком весе.

В VI чемпионате мира российские спортсмены не участвовали.

В 1996 году в здании Олимпийского комитета России собралась инициативная группа в составе Б.М. Антонова, Г.И. Калеткина, С.С. Карпова, В.В. Сободырева, В.И. Ратова, которая наметила пути создания Российской федерации сумо и развития этого вида спорта в России. Большую помощь в становлении молодой федерации оказали Олимпийский комитет России в лице Н.Н. Пархоменко (именно в его кабинете состоялось вышеуказанное историческое совещание) и Феде-

рация дзюдо России (президент Г.И. Калеткин). В 1998 году на учредительной конференции в Подольске была создана Федерация сумо России, президентом которой был избран мастер спорта международного класса Борис Антонов, генеральным секретарем – Сергей Карпов. В 1999 году Федерация была официально зарегистрирована. Первые старты спортсменов новой самостоятельной федерации показали, что на старом багаже мастерства в современном сумо добиться результатов уже невозможно. Сошли заслуженные ветераны – Хабиль Бикташев, Евгений Слепцов, Валерий Бакатов. В то же время мировое любительское сумо шагнуло далеко вперед. Утвердился международный календарь соревнований, появилась своя элита спортсменов, специализирующихся только в сумо, стали проводиться соревнования среди женщин.

Перед руководством Федерации встала задача возродить российские традиции в сумо. Стали регулярно проводиться семинары судей и тренеров, учебно-тренировочные сборы для спортсменов. Главным тренером сборной команды России был назначен заслуженный тренер России Александр Яковлев. Были проведены два чемпионата России по сумо, чемпионаты Москвы и Санкт-Петербурга, по результатам которых была отобрана сборная команда страны. Сборная приняла боевое крещение на международных турнирах в Германии и Эстонии.

Кропотливая работа привела к успеху. Настоящим триумфом стало выступление российских спортсменов на V чемпионате Европы 1999 года в Кохтла-Ярве (Эстония) – 2 золотые, 3 серебряные и 4 бронзовые медали. Чемпионами и призерами стали: 1-е места – Виктория Бетеева (Санкт-Петербург, -65 кг), Аяс Монгуш (Республика Тыва, -115 кг); 2-е места – Эльмира Курбанова (Санкт-Петербург, -65 кг), женская команда (Виктория Казунина (Москва), Виктория Бетеева, Ирина Муханова (Санкт-Петербург), Юрий Голубовский (Москва, -115 кг); 3-и места – Виктория Казунина (-80 кг и абс.), Кандемир Куулар (Республика Тыва, -85 кг), Рауль Дгворели (Москва, +115 кг).

Свое победное шествие команда сборной России продолжила на VIII чемпионате мира в Ризе (Германия) 4-5 декабря 1999 года, в котором приняли участие 190 спортсменов из 39 стран четырех континентов. Российские спортсмены завоевали 2 золотые, 3 серебряные и 4 бронзовые медали, заняв по количеству медалей и числу очков первое общекомандное место и уступив по качеству медалей только японцам (3-1-3). Первыми в истории российского сумо чемпионами мира стали Виктория Казунина (-80 кг) и Наталья Писарева (Самара, -65 кг). Серебряными призёрами – Эльмира Курбанова (-65 кг), женская команда (Виктория Казунина, Наталья Писарева, Олеся Коваленко (Курск)) и Кандемир

Куулар (-85 кг), бронзовыми – Олеся Коваленко (+80 кг), Ольга Шуклина (Киров, -80 кг), Юрий Голубовский (абс.), мужская команда (Юрий Голубовский, Рауль Дгворели и Аяс Монгуш).

Накануне чемпионата Европы 1999 года в Эстонии состоялся конгресс Европейского союза сумо (ЕСС). Конгресс принял решение о создании поста вице-президента ЕСС. Учитывая большой вклад российской федерации в развитие сумо в Европе, на этот пост был единогласно избран президент Федерации сумо России Борис Антонов.

Список достижений российских борцов сумо этого времени будет неполным, если мы не скажем о втором месте Юрия Голубовского на Всемирном турнире по сумо среди супертяжеловесов в апреле 2000 года в США (г. Рино) и победе Аяса Монгуша на Всемирном турнире в мае 2000 г. в Японии (Аомори).

2000 год ознаменовался триумфом российского сумо на чемпионате Европы в Польше (г. Краков): 6 золотых, 1 серебряная и 4 бронзовые награды. Две золотые медали у Аяса Монгуша (-115 кг и абсолютная весовая категория), по одной у легковесов Инны Пацкевич (Воткинск) и Кандемира Куулара, Олеся Коваленко победила в тяжёлом весе и получила бронзовую награду в абсолютной весовой категории. Женская команда в составе Олеси Коваленко, Натальи Бобкиной (Санкт-Петербург) и Юлии Хехневой (Нижний Новгород) – чемпион Европы. Другие призеры: Юрий Голубовский – серебро в абсолютной весовой категории, Юлия Хехнева – бронза в тяжёлом весе и абсолютоте, Светлана Пантелеева (Нижний Новгород) – бронза в среднем весе.

После успеха сборной России в Европе мир сумо жил в ожидании соперничества двух великих держав – России и Японии – на чемпионате мира 2000 года, который состоялся 2-3 декабря в Бразилии (г. Сан-Паулу). Предполагалось, что у японцев заметное преимущество в соревнованиях мужчин, зато наши девушки будут вне конкуренции.

Сборная России завоевала 4 золотые, 1 серебряную и 3 бронзовые медали и заняла первое общекомандное место.

Впервые российский спортсмен – Аяс Монгуш (средний вес) поднялся на высшую ступеньку пьедестала в соревнованиях мужчин. Другими чемпионами стали: Наталья Бобкина (средний вес), Олеся Коваленко (тяжёлый вес) и женская команда в составе О. Коваленко, Н. Бобкиной и Ю. Хехневой. Инна Пацкевич – серебряная медаль в лёгком весе, Юлия Хехнева – бронзовый призёр в абсолютной весовой категории, Кандемир Куулар – бронза в лёгком весе, мужская команда в составе Р.Дгворели, А.Монгуша, Ю.Мильдзихова и С.Борадзова – тоже третья. Сборная команда Японии на втором месте – 3 золота, 1 серебро,

4 бронзы. Германия на третьем – 2 золотые, 3 серебряные и 3 бронзовые медали. Наше преимущество подтверждается и счётом личных встреч между российскими и японскими борцами – 5:4 в нашу пользу.

Чемпионат Европы 2001 года в Нидерландах еще раз подтвердил гегемонию России в Европе – 13 медалей: 5 золотых, 4 серебряные и 4 бронзовые. Особенно велико было преимущество наших девушек – 4 первых и 2 вторых места. Чемпионами Европы стали: Элина Новгородцева (Реутов) в лёгком весе, Наталья Бобкина в среднем, Олеся Коваленко в тяжёлом весе и абсолютной весовой категории, Аяс Монгуш в среднем весе у мужчин.

2001 года был отмечен еще одним знаменательным событием. Впервые борьба сумо была включена в программу Всемирных игр, которые состоялись в Японии. И среди первых победителей были наши спортсмены: Олеся Коваленко в весе +80 кг и женская команда России в составе той же Олеси Коваленко, Натальи Бобкиной и Алины Шойдан (Тыва).

В 2001 году Федерация сумо России получила официальное признание Олимпийского комитета России и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму. Борьба сумо включена в программы физического воспитания населения и рекомендована для развития в Российской Федерации, как вид спорта. Вид спорта «сумо» включен в Единую Всероссийскую спортивную классификацию, и теперь спортсменам и тренерам присваиваются спортивные звания и разряды, как и в других видах спорта.

Учитывая уровень развития сумо в России, нашей стране было предоставлено право провести чемпионат Европы 2002 года и чемпионат мира 2003 года.

2002 год начался с почетных спортивных званий. Первыми Заслуженными тренерами России стали Борис Антонов и Радислав Монгуш, звание Заслуженного мастера спорта получил Аяс Монгуш, звания Мастера спорта международного класса присуждены Кандемиру Куулару, Екатерине Лукиной, Инне Пацкевич и Юлии Хехневой.

Успешно выступили россияне на Московском международном турнире 2 февраля 2002 года: 7 первых, 6 вторых и 2 третьих места.

В июне 2002 года в Голландии (г. Арнем) состоялось 1-е Первенство Европы среди юниоров и девушек до 18 лет. Итог выступления сборной: 7 золотых медалей, 1 серебряная и 2 бронзовые медали.

Первым соревнованием 2004 года был VI Московский международный турнир, ставший после того, как Федерация сумо Германии решила не проводить свой турнир, самым представительным турниром в Евро-

пе. Несмотря на то, что в нем приняли участие сильнейшие спортсмены из Германии, Нидерландов, Украины, Болгарии и др., российские спортсмены завоевали 8 золотых медалей из 10 разыгрываемых.

7–9 мая 2004 года в Венгрии (г. Сольнок) прошло III Первенство Европы среди юниоров и девушек до 21 года и X Чемпионат Европы среди взрослых. В копилке молодежной сборной 8 золотых, 1 серебряная и 2 бронзовые медали. Особенно отличилась юная спортсменка Катя Кейб (к тому моменту ей еще не исполнилось 18 лет), которая стала победительницей сразу в трех категориях: тяжелом весе, абсолютной категории и командных соревнованиях. Главная команда страны завоевала 5 золотых, 5 серебряных и 3 бронзовые медали. Подтвердили свои высокие звания – чемпионов Европы Светлана Пантелеева (до 80 кг), Игорь Куриной (до 85 кг) и наша женская команда (О.Коваленко, С. Пантелеева и Е. Кейб). В среднем весе у мужчин в финале опять встретились два извечных соперника Аяс Монгуш и Давид Цаллагов. В этот раз сильнее оказался Аяс. Приятно удивила Нелли Воробьева, которая перейдя в более легкую весовую категорию, поменяла свою серебряную медаль чемпионата Европы 2002 г. в среднем весе на звание чемпионки Европы 2004 года в легком. На Чемпионате Европы старший тренер сборной команды России Виктор Песоченский был признан Европейским союзом сумо лучшим тренером Европы.

После Чемпионата Европы Давиду Цаллагову было присвоено звание «Заслуженного мастера спорта». Прославленный спортсмен стал самым молодым ЗМС в истории российского сумо, получив столь высокое звание в 21 год.

На чемпионате мира 2004 г. в Германии (г. Риза) итог сборной России: 1 золотая, 2 серебряные и 4 бронзовые медали. Второе общекомандное место по набранным очкам. Чемпионкой мира стала Светлана Пантелеева (до 80 кг), серебряные медали у Марины Дворецкой (абсолютная категория) и женской команды России (М. Дворецкая, С. Пантелеева, Е. Кейб), бронзовые награды у Нелли Воробьевой (до 65 кг), Екатерины Кейб (свыше 80 кг), Игоря Куриного (до 85 кг), Давида Цаллагова (до 115 кг).

В 2004 году значительно укрепились позиции Федерации сумо России на международной арене: генеральный секретарь федерации сумо России Сергей Карпов был избран в состав Исполнительного комитета Международной федерации сумо.

С 2005 года Чемпионаты Европы стали проводиться по трем возрастным категориям – к соревнованиям среди взрослых и юниоров до 21 года добавились кадеты до 18 лет. И первый такой комплексный

чемпионат прошел в июне 2005 года в Венгрии (г. Вышеград). Традиционно российские спортсмены заняли первое общекомандное место, установив рекорд, завоевав 21 золотую медаль из 30 возможных. По две золотые медали в соревнованиях среди взрослых получили Алан Караев, Олеся Коваленко и Анна Жигалова, а среди молодых спортсменов особо отличились Екатерина Кейб (3 золота среди юниорок и 1 золото и 1 серебро среди взрослых) и Артур Багаев (также 3 золота среди юниоров и 1 золото среди взрослых).

Главным стартом четырехлетия стали VII Всемирные игры, состоявшиеся 19–20 июля 2005 года в Дуйсбурге (Германия). К участию в Играх были допущены только по 8 спортсменов в каждой весовой категории, а отбор осуществлялся по континентальному принципу. Шесть российских спортсменов получили право выступить на этих соревнованиях, и все шесть вернулись с медалями. Золотые медали завоевали Светлана Пантелеева в среднем весе и Олеся Коваленко в абсолютной категории, серебро у Екатерины Салаховой, Игоря Куринного (оба легкой вес) и Олеси Коваленко (тяжелый вес), бронза у Давида Цаллагова (средний вес) и Екатерины Кейб (абсолют).

16 октября 2005 года в Японии (г. Осака) состоялся Чемпионат мира, на котором российские спортсмены повторили свой лучший результат по количеству золотых медалей, датируемый 2002 годом. Три золота у Светланы Пантелеевой (до 80 кг), Екатерины Кейб (абсолют) и женской команды России в сотаве (О. Коваленко, Е. Кейб и А. Жигаловой). Кроме того, у россиян три бронзовые медали: Олеся Коваленко (св. 80 кг), Алан Караев (+115 кг) и мужская команда России (Ю. Мильдзихов, А. Багаев и А. Караев).

Итогом чемпионата мира стало присвоение спортивных званий: Светлане Пантелеевой присвоено звание «Заслуженный мастер спорта», Екатерине Кейб – «Мастер спорта международного класса», большой группе спортсменов – «Мастер спорта».

Быстрыми темпами продолжается развитие сумо в регионах России. Исходя из результатов российских спортсменов и количества регионов России, в которых занимаются сумо, Федерации был присвоен статус «общероссийской».

По организационным причинам в 2006 году первенство Европы среди кадетов и юниоров проводилось отдельно от чемпионата Европы среди взрослых. Оно состоялось 24 июня 2006 года в Польше (г. Кротшин). В этот раз серьезную конкуренцию россиянам составила команда Украины. До последних схваток было неясно, кто станет победителем в общекомандном зачете. Только финальные схватки в команд-

ных соревнованиях у юниоров и юниорок, где россияне выиграли у украинцев, расставили всё на свои места. В итоге у сборной России 10 золотых медалей, у команды Украины – 8. С тремя золотыми медалями вернулись домой Владимир Петров и Екатерина Кейб. Всего же у команды России 10 золотых, 9 серебряных и 9 бронзовых наград.

В 2006 году впервые в истории сумо первенство мира среди юношей до 18 лет состоялось вне пределов Японии. Оно прошло в 26 августа 2006 года в Эстонии (г. Раквере). Тывинский спортсмен Начын Монгуш впервые стал победителем первенства мира. В копилке сборной еще одна серебряная и три бронзовые медали.

Очередной громкой победой команды России закончился чемпионат Европы среди взрослых 2-3 сентября 2006 года в Германии (г. Риза): 8 золотых, 3 серебряные и 3 бронзовые награды. О преимуществе россиян говорят такие цифры: в общекомандном зачете сборная Россия набрала больше очков, чем занявшие последующие три места команды Болгарии, Германии и Украины вместе взятые. Чемпионами Европы стали: Нелли Воробьева (-65 кг), Светлана Пантелеева (-80 кг), Олеся Коваленко (+80кг), Алан Бибилов (-115 кг), Алан Караев (абсолют), женская и мужская команды России.

Чемпионат мира прошел 15 октября 2006 года в Японии (г. Осака) и закончился грандиозной победой российских спортсменов, завоевавших 6 золотых (из 10), 1 серебряную и 2 бронзовые медали.

Чемпионами мира стали: Светлана Пантелеева (-80 кг) в третий раз подряд, Олеся Коваленко (+80 кг), Анна Жигалова (абсолют), Алан Габараев (абсолют), мужская и женская команды России. Занявшая второе место команда Японии получила только две золотые медали, а счет очных поединков между Россией и Японией 8:1 в пользу сборной России (4:0 у женщин и 4:1 у мужчин).

На этом чемпионате мира генеральный секретарь федерации сумо России Сергей Карпов был переизбран на очередной срок на посту члена исполкома Международной федерации сумо, а президент Борис Антонов стал вице-президентом этой организации.

В 2006 году большой группе российских спортсменов были присвоены высокие спортивные звания: заслуженными мастерами спорта стали Алан Караев (Владикавказ), Марина Дворецкая (Смоленск) и Кандемир Куулар (Республика Тыва), Вера Коваль (Брянск) стала мастером спорта международного класса, 11 спортсменов стали мастерами спорта. За подготовку высококлассных спортсменов Игорю Куринному присвоено звание «Заслуженного тренера России».

За недолгую историю российского сумо подготовлено девять заслуженных мастеров спорта, четырнадцать мастеров спорта международного класса, семь заслуженных тренеров России.

3.4. Общероссийская союз общественных объединений «Федерация Айкидо Айкикай России»

«Федерация Айкидо «Айкикай России» (ФААР) официально создана 21 мая 2001 г. и зарегистрирована в Министерстве Юстиции 5 июля 2001 г. («The Aikido Aikikai Federation of Russia»). Свидетельство о регистрации №4066.

Регистрация ФААР стала последним этапом создания общенациональной организации, объединяющей региональные структуры АЙКИКАЙ. ФААР, известная также как АЙКИКАЙ России, является добровольным, неполитическим, нерелигиозным, некоммерческим общественным объединением. Членство в ФААР коллективное, т.е. членами могут стать только общественные организации различного уровня, развивающие айкидо айкикай. В настоящее время в состав Федерации входит более 20 федераций айкидо из различных регионов страны.

Признание АЙКИКАЙ Хомбу Додзё

В апреле 2002 года АЙКИКАЙ Хомбу Додзё и Фонд АЙКИКАЙ выдали Сертификат об Официальном Признании Федерации Айкидо АЙКИКАЙ России за подписью Председателя Фонда АЙКИКАЙ г-на Моритэру Уэсибы.

Признание Хомбу Додзё означает, прежде всего, что Фонд АЙКИКАЙ делегирует ФААР весьма большие полномочия, в первую очередь, в области проведения в России экзаменов вплоть до степени третьего Дана. Признание также дает право создания официального института инструкторов ФААР, имеющих международное признание категории сидоин и фукусидоин, из которых формируются национальная и региональные аттестационные комиссии АЙКИКАЙ России.

Соглашение о сотрудничестве с Госкомспортом РФ

В 2004 г. ФААР заключила с Госкомспортом РФ соглашение о сотрудничестве, заложившее основу для поддержки айкидо АЙКИКАЙ на государственном уровне. Айкидо было включено в официальную классификацию Госкомспорта РФ, стало возможным присвоение специальных званий как занимающимся, так и инструкторам. Соглашение, в частности, позволило направить сборную России на Всемирные Игры в

Германии в 2005 г. В настоящее время ФААР получила аккредитацию при Госкомспорте РФ через НСАР.

Членство в Международной Федерации Айкидо

Также в 2004 г., на 9-м конгрессе Международной Федерации Айкидо (МФА) в Токио, ФААР была принята в члены МФА. Регламент МФА предполагает, что от каждой страны в ней может быть представлена только одна организация, которая при этом должна быть национальной (не международной), включать только айкидо АЙКИКАЙ (не многостилевой) и иметь официальное Признание Хомбу Додзё. Вступление в состав МФА является важным шагом на пути развития ФААР как организации.

Учреждение Национального Совета Айкидо России и Российского Союза боевых Искусств

Рассматривая свои основные задачи по развитию айкидо в тесной связи с развитием боевых искусств в целом, ФААР явилась одним из инициаторов и учредителей создания Национального Совета Айкидо России (НСАР) и Российского Союза Боевых Искусств (РСБИ).

НСАР образован 18 июля 2005 года в г. Москве. Он призван стать консультативным и методическим органом, призванным содействовать выработке единых правил работы различных федераций айкидо на территории РФ. Достижение данной цели обеспечивают ставшие регулярными контакты организаций айкидо – учредителей НСАР, согласование планов работы и участие в совместных мероприятиях. НСАР насчитывает около двадцати тысяч членов более чем в шестидесяти субъектах России.

Идея организации единого центра развития всех боевых искусств в Российской Федерации оформилась, при непосредственном участии ФААР, в виде Российского Союза Боевых Искусств (РСБИ), учредительная конференция которого состоялась в Москве 1 июня 2005 года. С этого времени ФААР – постоянный участник всех спортивных и организационных мероприятий Союза. Ряд региональных руководителей ФААР избраны в руководящие органы РСБИ на местах.

Сопредседателем РСБИ и Президентом НСАР является руководитель Федерального агентства по атомной энергии, С.В. Кириенко.

3.5. Общероссийская общественная организация «Союз тхэквондо России (ВТФ)»

Советские граждане, работавшие за рубежом и занимавшиеся там в клубах тхэквондо, привозили свои познания домой. Попадала к нам и литература. Находились энтузиасты, самостоятельно изучавшие секреты восточного единоборства. Однако самым продуктивным являлся путь обучения у иностранных специалистов (корейцев), приезжавших в Союз. Эти люди, в большинстве своем молодые специалисты или студенты, занимавшиеся зачастую бескорыстно, оставили после себя сильные школы в Харькове, Ташкенте, Москве и других городах.

Но восьмидесятые годы оказались менее благосклонны к популяризации тхэквондо. В Уголовном Кодексе появляется статья, запрещающая восточные единоборства. До сих пор спортсмены страдают именно из-за малой практики выступлений. Запрет длился до 1988 года. А уже через год комиссия тхэквондо смогла пригласить в нашу страну инструкторов из Северной Кореи. Специалистам Южной Кореи приехать было невозможно из-за абсолютного отсутствия дипломатических отношений между государствами.

Летом 1989 года экспериментальная сборная СССР выехала в Пхеньян на международный турнир (версии ИТФ). Первое выступление такого масштаба оказалось вполне достойным – бронза и серебро в тяжелом весе. Кроме того, группа спортсменов была аттестована на первый дан. Тогда же, летом 1989 года, в Туапсе была образована Всероссийская комиссия, приступившая к работе по созданию Федерации тхэквондо СССР, федерация была создана на следующий год и объединила спортсменов, развивающих как ВТФ, так и ИТФ.

Поступательное движение шло неумолимо вперед, и к 1990 году улучшились политические отношения с Южной Кореей, в этом же году было достигнуто соглашение о проведении на территории нескольких республик СССР показательных выступлений и семинаров. Первый Всесоюзный семинар был 1 проведен в г. Ульяновске (Россия) в мае 1990 года. На этом семинаре участвовало около 500 человек из всех республик СССР. Проводил семинар руководитель демонстрационной команды ВТФ господин Ли Кю Хён. С этого семинара начинается развитие тхэквондо версии ВТФ в России и в других республиках бывшего СССР. Следующим этапом развития вида спорта версии ВТФ было вступление во Всемирную федерацию тхэквондо. Официальная делегация под руководством Президента Федерации тхэквондо СССР Соколо-

ва И.С., в июле 1990 года прибыла в Южную Корею (г. Сеул), где представила заявление о вступлении в ВТФ.

В 1990–1991 гг. ликвидируется Федерация тхэквондо СССР и создаются организации по разным версиям. По версии тхэквондо ВТФ были созданы две организации: Ассоциация тхэквондо России (президент Самсонов А.М.) и Федерация тхэквондо России (президент Коваленко В.В.). В сентябре 1992 года в Москве состоялась объединенная конференция Ассоциации (президент Данилов С.А.) и Федерации (президент Коваленко В.В.), и вскоре вновь созданная организация стала полноправным – сто сорок первым – членом ВТФ. Президентом Союза тхэквондо (ВТФ) России был избран Федулов Сергей, стоящий у истоков развития этого вида спорта.

Первый Чемпионат России по тхэквондо был проведен 16-17 февраля 1991 года в г. Кургане под руководством Вице-президента Ассоциации тхэквондо России Цой Мен Чер. Сборная команда России, составленная по результатам данного Чемпионата, выступала в марте 1991 года в г. Ташкенте на первом и единственном Чемпионате СССР по тхэквондо, из российских спортсменов Чемпионами Советского Союза стали Ли И. (г. Ессентуки) и Шоров Р. (г. Владикавказ).

В России начиная с 1991 года постоянно проводятся во всех возрастных группах Чемпионаты и Первенства по гйо-руги (поединок) и пхумсе (технический комплекс).

Первый успех на Международной арене пришел к молодежной сборной команде России в 1992 году на Первенстве Европы (Франция): Резванов Р. (г. Ульяновск) завоевал серебряную медаль. Во взрослой сборной команде России в 1994 году (г. Загреб, Хорватия) на Чемпионате Европы спортсменка из Н. Новгорода Носкова С. стала Чемпионкой Европы. С тех пор авторитет и спортивные результаты россиян постоянно растут.

Кубок России, Ульяновск 2000. Командное первенство (мужчины). I – Дагестан, II – Смоленск, 1) 1 – Ульяновск Первый Международный турнир по тхэквондо (ВТФ) в России проходил в Москве под руководством Президента Московской федерации тхэквондо господина Пак В. в августе 1992 года. Также в России проводились официальные Европейские мероприятия: Кубок Европы по тхэквондо (БТФ) 1993 года (г. Санкт-Петербург), Чемпионат Европы по пхумсе 1995 года (г. Санкт-Петербург), Чемпионат Мира среди военнослужащих 1996 года (г. Санкт-Петербург).

В 1996 году первый Президент СТР трагически погиб в автокатастрофе.

В 1996 году состоялась внеочередная отчетно-перевыборная конференция СТР, где Президентом СТР был избран Ключников Е.Ю. В 2000 году он был переизбран на второй срок. Начиная с 1998 года женская команда России по тхэквондо становится первой командой в Европе и входит в пятерку ведущих команд Мира.

В 1999 году Президент СТР Ключников Е.Ю. избирается в Исполком ЕТУ и ВТФ.

В 2000 году Россия, одна из бывших стран СССР, отбирается на Олимпийские Игры в г. Сидней. В состав сборной команды входят спортсмены Иванова Н. (г. Иркутск) и Дзитиев А. (г. Владикавказ). На Олимпийских Играх Иванова Н. (тренер Палкин А.) становится серебряным призером Олимпийских Игр.

В настоящее время Союз тхэквондо (ВТФ) России объединяет более 60 региональных федераций (ассоциаций, союзов) тхэквондо (ВТФ), всего около 60 тысяч занимающихся.

3.6. Общероссийская общественная организация «Федерация тхэквондо (ИТФ) России»

Широкое распространение тхэквондо ИТФ в России и бывшем СССР началось с 1989 года. В декабре 1989 года была создана Федерация таэквон-до г. Москвы, в создании которой принимали активное участие Валерий Владимирович Кузин, Сергей Германович Сейранов, Юрий Борисович Калашников, другие специалисты и поклонники этого вида спорта, тренировавшиеся у международного инструктора, обладателя на тот момент 4-го дана Ли Ен Сока, заложившего основы оригинальной техники тхэквондо ИТФ в нашей стране.

Были созданы региональные Федерации, проведен ряд крупных соревнований, технические и судейские семинары, во многие республики и крупные города России приглашены инструктора, обладатели 6, 7 и 8 данов, из Северной Кореи.

Федерация таэквон-до СССР была образована 30 июня 1990 года на учредительной конференции по инициативе Федераций таэквон-до Москвы и Ленинграда, а также Федераций ряда союзных республик. Президентом был избран Валерий Владимирович Кузин, мастер спорта СССР по тхэквондо ИТФ.

В августе 1990 года на Конгрессе Международной Федерации тхэквондо ИТФ, проходившем в Монреале во время проведения Чемпионата мира, Федерация тхэквон-до СССР вступила в ряды ИТФ.

Также в 1990 году в Российской Государственной Академии Физической Культуры (бывший Институт Физкультуры, сейчас – Университет) открылась специализация тхэквондо ИТФ, и с 1994 года в России ежегодно выпускаются дипломированные специалисты по тхэквондо ИТФ.

Начиная с 1990 года, российские спортсмены принимают участие в крупнейших международных соревнованиях по тхэквондо ИТФ и показывают высокие результаты в различных видах программы. Сборная России всегда является одним из главных претендентов на получение медалей высшего достоинства.

После распада СССР, в январе 1992 года была образована Федерация тхэквон-до России, которая является самостоятельной общественной организацией, обладающей исключительными полномочиями по управлению развитием тхэквондо ИТФ в России и представляющей этот вид единоборств в Международной Федерации тхэквондо ИТФ. 1-го марта 2013 года Федерация была переименована в Федерацию тхэквондо (ИТФ) России.

Президент Российской Федерации тхэквондо ИТФ – Сергей Германович Сейранов, член-корреспондент Российской академии образования, доктор педагогических наук, профессор, почетный работник высшего профессионального образования РФ, заслуженный работник физической культуры, спорта и туризма Московской области, Мастер спорта по тхэквон-до, обладатель черного пояса 4 дана по тхэквон-до, судья категории «А».

Первый Вице-Президент – Юрий Борисович Калашников, профессор кафедры теории и методики единоборств РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), Отличник физической культуры и спорта, обладатель 8-го дана, судья категории «А», в прошлом главный тренер сборных СССР и России.

В настоящее время в Федерации тхэквондо (ИТФ) России официально зарегистрировано более 80 организаций и клубов тхэквондо ИТФ. Регулярно проводятся турниры различного уровня, начиная от клубных и городских Чемпионатов, заканчивая Кубком мира «Кубком Петра Великого», проводящегося ежегодно в начале декабря в г. Санкт-Петербурге.

На сегодняшний день уровень российского тхэквондо ИТФ – один из самых высоких в мире. Спортсмены Российской сборной неоднократно становились обладателями медалей различного достоинства на самых

престижных соревнованиях, завоевывали титулы Чемпионов мира и Европы. Сборная России является многократным Чемпионом мира и Европы среди взрослых и юниоров.

3.7. Общероссийская общественная организация «Федерация тайского бокса России»

Развитие тайского бокса в Европе практически совпало с падением «железного» занавеса в Советском Союзе, и наши соотечественники выехали в Таиланд, где и увидели красоту и зрелищность боевого муайтай. Новый вид единоборства настолько увлек россиян, что они решили развивать его и в нашей стране. Таким образом, в 1990 году в Новосибирске появляется первый клуб тайского бокса. Тренерской деятельностью занимался Олег Терехов, а руководил клубом – Сергей Заяшников.

Тайский бокс развивался стремительно и привлекал все больше поклонников, поэтому необходимым стало официальное признание и подкрепление законодательной базой. В 1992 году по инициативе Олега Терехова (Новосибирск), Сергея Весловского (г. Курган) и Сергея Заяшникова (г. Новосибирск) была создана профессиональная Российская Лига муайтай (РЛМТ). Президентом РЛМТ стал Олег Терехов, который в дальнейшем возглавлял национальную сборную по тайскому боксу с 1997 по 2007 год. В это время в России проводится большое количество турниров по правилам профессионального тайского бокса.

В 1996 году создается Федерация тайского бокса России, которую возглавил Сергей Жуков, руководивший ей до 2007 года, сейчас являющийся почетным президентом ФТБР.

В 1996 году тайский бокс был признан в России официальным видом спорта. Федерация тайского бокса (ФТБР) была признана Олимпийским комитетом России. Знаменательным событием этого года было подписание договора с Государственным комитетом РФ по физической культуре и туризму, по условиям которого Федерации были делегированы права по развитию этого вида спорта на территории Российской Федерации. Таким образом, тайский бокс получил новый виток развития – от частных профессиональных турниров – до поддержки и признания этого вида спорта на национальном и государственном уровне. История повторилась. Как некогда в Таиланде, владеть искусством муайтай могли уже не только «королевские бойцы», но и все, кто хотел постигнуть

основы тайского бокса. Из профессионального взял свои истоки и любительский муайтай.

Первый громкий успех российских тайбоксеров не заставил себя долго ждать. В 1998 году в Испании на впервые организованном чемпионате Европы среди 32 двух стран национальная сборная команда России была в числе лидеров. Среди отечественных победителей – Абдулах Гусниев и Абдулнасыр Меджидов (оба Махачкала). В 2000 году чемпионами Европы становятся Григорий Дрозд (Прокопьевск) – первым в России получивший звание Заслуженный мастер спорта по тайскому боксу, и Сергей Маткин (Челябинск).

В 2001 году сборная команда России заняла 2-е общекомандное место на чемпионате мира, после этого, в 2004 и 2006 году российские спортсмены улучшили свой успех и стали первыми в командном зачете. Чемпионами и чемпионками мира в разные годы становились: Абдулах Гусниев (Махачкала, 1999), Абдулнасыр Меджидов (Махачкала, 1999), Дмитрий Путилин (Екатеринбург, 2001), Григорий Дрозд (Прокопьевск, 2001), Светлана Новикова (Челябинск, 2001), Юлия Ельская (Прокопьевск, 2001, 2003,), Арарат Шакарян (Сочи, 2003), Максим Гречкин (Сочи, 2003), Николай Ковалевич (Сочи, 2003), Абакар Мужаидов (Махачкала, 2003), Рашид Бекбулатов (Махачкала, 2003), Магомед Магомедов (Махачкала, 2003), Александр Устинов (Новосибирск, 2003, 2006), Ксения Бальжиницаева (Улан-Удэ, 2003), Юлия Халтурина (Калининград, 2003), Екатерина Цепелева (Челябинск, 2003–2005), Мария Голован (Калининград, 2003-2005), Сергей Хидченко (Прокопьевск, 2004), Анна Козелкова (Кстово, 2004), Юлия Митренко (Прокопьевск, 2004), Владимир Баяков (Абакан, 2005), Артем Левин (Прокопьевск, 2005–2008), Муслим Абдуллаев (Махачкала, 2005), Вячеслав Булдаков (Ангарск, 2005), Денис Тябин (Челябинск, 2006), Станислав Макеев (Прокопьевск, 2006), Александр Морев (Кемерово, 2006), Валентина Шевченко (Сочи, 2006, 2007, 2008), Руслан Нагабедян (Сочи, 2007), Галина Митренко (Прокопьевск, 2007), Екатерина Крайнова (Кстово, 2007), Белла Колодеж (Иркутск, 2007), Игорь Петров (2008), Семен Шелепов (2008), Олеся Гладкова (Новосибирск, 2009), Артем Вахитов (2010), Зайналбин Магомедов (2010).

С тех пор на международных соревнованиях по тайскому боксу – чемпионатах и Кубках мира и Европы – сборная команда России неизменно входит в тройку призеров в общекомандном зачете. Примером могут служить следующие результаты: чемпионат Европы 2008 (Польша) – 1-е общекомандное место, чемпионат Европы – 2009 (Латвия) – 1-е общекомандное место, чемпионат Европы 2010 (Италия) – 2-е обще-

командное место, чемпионат Европы 2011 (Турция) 3-е общекомандное место.

На протяжении всей истории в России существовало 2 основных центра развития тайского бокса – Кузбасс и Дагестан. Из года в год между спортсменами этих регионов всегда велась «борьба» за медали высшего достоинства.

Республика Дагестан – один из основных центров развития тайского бокса в России. За свою шестнадцатилетнюю историю тайский бокс в Дагестане прошёл по-настоящему эволюционный путь. У истоков этого вида спорта в Дагестане стоял Зайналбеков Зайналбек (Заслуженный тренер России по тайскому боксу). Его воспитанники не только показывали высокий результат на соревнованиях, но и продолжали существующую традицию – после окончания карьеры воспитывали новых бойцов муайтай. Среди учеников Зайналбекова – Рамазан Рамазанов, Муслим Абдуллаев, Абдуллах Гусниев, Магомед Исмаилов и другие. Один из воспитанников Зайналбекова – Абдулнасыр Меджидов (Заслуженный мастер спорта по тайскому боксу, бронзовый призер и победитель чемпионатов мира, чемпион и призер чемпионатов Европы, чемпион России (1996–1999) сейчас ведет активную тренерскую деятельность, а также организационную работу. Настоящим успехом Меджидова как тренера, стало «золото» его воспитанника Зайналбина Магомедова на чемпионате мира-2010.

На высочайшем уровне развит тайский бокс в Кузбассе. Кузбасская «школа» муайтай – настоящая кузница спортивных талантов. Ведь именно кузбасские тайбоксеры на сегодня являются одними из лучших спортсменов, и из любителей вырастают настоящие звезды мирового тайского бокса. Тренируют спортсменов 16 тренеров, 3 из которых Заслуженные тренеры России: Виталий Ильин, Сергей Куимов, Виталий Миллер. В свое время Виталий Ильин являлся одним из лучших тайбоксеров страны, и, завершив выступления на ринге, начал успешную тренерскую карьеру. В 2008 году Виталий Ильин возглавил национальную команду по тайскому боксу.

Развитием и становлением муайтай в Кузбассе занимается Федерация тайского бокса Кузбасса, образованная в 2003 году. Председатель Федерации – Бусыгин Сергей Юрьевич. С 2003 года Федерацией тайского бокса Кузбасса организованы и проведены соревнования местного, всероссийского и международного масштаба.

Такой успех спортсменов стал возможен благодаря поддержке ЗАО «Стройсервис» (генеральный директор Дмитрий Николаевич Николаев), который на протяжении многих лет является генеральным спонсором

Федерации тайского бокса Кузбасса. Благодаря поддержке компании, этот вид спорта получил мощный импульс к развитию в регионе. Отделения федерации уже открыты в пяти городах Кемеровской области, в них успешно занимаются сотни юных спортсменов. Кузбасские тайбоксеры в последние годы стабильно завоевывают престижные награды на российских и международных турнирах.

С недавнего времени «Стройсервис» стал генеральным спонсором и Федерации тайского бокса России, тем самым содействуя развитию этого вида спорта в масштабах всей страны. Дмитрий Николаевич Николаев является председателем попечительского совета Федерации тайского бокса России. Сегодня тайский бокс успешно развивается уже в 52 регионах России. С каждым годом география тайского бокса расширяет границы, на карте России появляются новые города, в которых есть поклонники боевого искусства муайтай.

На сегодняшний день Федерацией тайского бокса России проделана огромная работа по развитию и становлению тайского бокса в нашей стране. Открываются новые клубы, залы для занятий муайтай, все больше молодежи привлекается в этот вид спорта. Спортсмены имеют возможность не только тренироваться в комфортных и оборудованных залах, но и выезжать на учебно-тренировочные сборы за границу, в частности, на родину муайтай – Таиланд. Тайский бокс, невероятно популярен не только среди спортсменов, но и среди обычных людей, которые приходят в зал или фитнес-центр, чтобы поддерживать физическую форму, тренировать силу и дух.

Федерация тайского бокса России активно сотрудничает с другими организациями. Примером тому может служить многолетнее сотрудничество с Российским союзом боевых искусств (РСБИ). Цели и задачи двух крупных спортивных структур достаточно схожи: воспитание духовно и физически здорового поколения россиян, пропаганда здорового образа жизни, занятия физической культуры и спортом, содействие достижению высших спортивных результатов российскими спортсменами как внутри страны, так и за рубежом, и другое.

В 2007 году два тайбоксеры побывали на государственном приеме в Кремле. Артем Левин и Станислав Макеев были приглашены на торжественную встречу президента России Владимира Путина и Королевы Таиланда Сирикит. Прием был посвящен 110-летию отношений между двумя странами. Левин и Макеев – как действующие чемпионы мира по тайскому боксу – известны не только в России. В Таиланде, где муайтай сродни культуре, сильнейшие тайбоксеры планеты столь же популярны, как члены королевской семьи.

В 2008 году в Пусане (Южная Корея) состоялись IV Всемирные игры TAFISA «Спорт для всех» под патронатом МОК и ЮНЕСКО. В рамках этих игр состоялся и чемпионат мира. Делегации из 73 стран мира представили 2500 участников. В копилку российской сборной по тайскому боксу было завоевано тринадцать медалей различного достоинства: 3 золотых, 6 серебряных и 4 бронзовые. «Золото» на счету Артема Левина, Семена Шелепова, Игоря Петрова.

В 2010 году в Пекине прошли Первые Всемирные Игры Боевых Искусств под эгидой международной организации «Спортаккорд» и под патронатом МОК. В соревнованиях по тайскому боксу приняли участие 5 российских спортсменов, четверо из которых стали обладателями медалей («золото» – Артем Левин, «серебро» – Артем Вахитов, «бронза» – Гарик Калашян и Игорь Петров.) Президент России Дмитрий Медведев лично поздравил российских победителей и призеров Всемирных Игр в Китае.

Тайский бокс не является олимпийским видом спорта. Но идея включения муайтай в олимпийскую семью продвигается Международной федерацией муайтай (IFMA). Эта идея поддерживается и в России, и для этого делается все возможное. О популярности и практичности муайтай говорит хотя бы тот факт, что ударная техника сегодня используется в смешанных видах единоборств. Ярчайший пример фундаментальности муайтай – боксерская карьера Григория Дрозда (Интерконтинентальный чемпион IBO, чемпион WBO Aisa Pacific). Григорий, выиграв все возможные титулы в любительском тайском боксе, успешно перешел в бокс классический, в котором по-настоящему мировой звездой. Теперь его имя неизменно находится на высших местах мировых боксерских рейтингов. Подобным образом реализовал себя и Вячеслав Гусев (интерконтинентальный чемпион WBA и WBO, чемпион Европы WBO по боксу).

Федерация тайского бокса России – успешно и целенаправленно действующая организация с четкой структурой. В 2010 году ФТБР возглавил Путилин Дмитрий Александрович. Как президент ФТБР, Дмитрий Александрович руководит работой Федерации, представляет Федерацию в государственных органах и организациях и различных организационно-правовых форм, и форм собственности. Развитие тайского бокса осуществляется по территориям: Центральная зона (Вице-президент Максим Виноградов), Южная зона (Вице-президент Абдулнасыр Меджидов), Урало-Приволжская зона (Вице-президент Олег Терехов), зона Сибири и Дальнего Востока (Вице-президент Сергей Бусыгин).

Вице-президенты осуществляют обеспечение развития тайского бокса, координируют работу региональных федераций, проведение соревнований в своих регионах. Ведет работу и тренерский совет Федерации, в который входят: главный тренер – Ильин Виталий Юрьевич (Заслуженный тренер России), старший тренер юниорской сборной – Меджидов Абдулнасыр, старший тренер женской сборной – Якимов Алексей Васильевич. В их задачу входит организация методической работы среди тренеров по тайскому боксу, руководство работой тренерского совета Федерации, руководство сборными командами России по тайскому боксу. Организационной работой занимается исполнительный директор – Денисов Антон Сергеевич.

Судейство проводимых всероссийских соревнований обеспечивает коллегия судей: председатель – Жданов Константин (судья международной категории, Челябинск), зам. председателя по Урало-Приволжской зоне – Мусин Вилен (судья международной категории, Уфа), зам. председателя по Сибири и Дальнему Востоку – Куимов Сергей (судья международной категории, Прокопьевск), зам. председателя по Югу и Северному Кавказу – Магомедов Мурад (судья международной категории, Махачкала), зам. председателя по Центру и Северозападу – Смирнов Александр (судья всероссийской категории, Кстово).

Впервые за всю историю развития тайского бокса в России в 2012 году в Санкт-Петербурге будет проведен чемпионат мира по тайскому боксу. С 26 сентября по 6 октября чемпионат примет более 1000 лучших тайбоксеров из более чем 100 стран. Это мероприятие будет тестовым перед проведением в 2013 году в Санкт-Петербурге Вторых Всемирных игр боевых искусств.

Нельзя не отметить имена тех людей, на энтузиазме которых создавался и держится отечественный тайский бокс: Юрий Чухнин (Владимир), Александр Нечипорук (Челябинск), Шихшабек Зайналбеков (Ростов-на-Дону), Юрий Белоусов (Калининград), Николай Сергеев (Ангарск), Котенков Александр (Екатеринбург), Артур Арутюнян (Сочи), Дмитрий Сторожев (Сочи), Сергей Стафеев (Новосибирск), Олег Кудринский (Омск), Дмитрий Тропин (Новосибирск), Рамиль Курмантаев (Санкт-Петербург) и многих других.

Не смотря на проделанную работу и впечатляющие результаты, достигнутые в относительно небольшие сроки, сегодня перед Федерацией тайского бокса России стоят не менее серьезные и, одновременно интересные задачи. Сегодня точно ясно одно – тайскому боксу в России быть, и быть с «золотыми» медалями.

Издревле у тайских боксеров существует поговорка – «Один мир – один муайтай». На этом постулате живет и развивается тайский бокс не только в России, но и во всем мире. Сила муайтай в единстве, в традициях, в преемственности поколений, таинстве передачи знаний боевого искусства от тренера – к ученику.

3.8. Общероссийская общественная организация «Федерация кобудо России»

Кобудо в переводе с японского – старый военный путь. Кобудо тесно связано с традициями самураев, включает в себя работу с японскими и окинавскими видами оружия.

История Кобудо в России начинается с московской федерации Кобу-Дзюцу, которая была зарегистрирована в 1997 году и с первых дней своего существования федерация популяризирует технику кобудо. В 1998 году федерацию пригласили в Кремль для выступления перед президентским полком. Не менее яркое выступление на съезде ветеранов локальных войн и конфликтов в Колонном зале Дома союзов. В 2005 году федерация участвует в Форуме боевых искусств в поддержку Олимпиады в Сочи 2014 г. В 2006 г. инструкторы федерации демонстрируют спецтехнику перед министрами юстиции на саммите стран большой восьмерки G-8 и в этом же году демонстрация спецтехники на саммите перед министрами МВД и министрами МВД стран СНГ. По инициативе федерации Кобу-Дзюцу в 2007 году учреждена и открыта федерация кобудо России, которая как спортивная дисциплина входит в вид спорта «Восточное боевое единоборство». Федерация кобудо России основана в 2007 году. С 2009 года аккредитована Росспортом как спортивная дисциплина восточного боевого единоборства. Федерацию возглавляет Алексей Кузнецов, черный пояс 7 дан.

Президент Федерации Кобудо России – Кузнецов Алексей Николаевич, мастер боевых искусств России, мастер спорта России, технический директор «Всемирной Федерации Кобудо», член высшего совета РСБИ, лауреат национальной премии «Золотой пояс» 7 дан.

С 2009 года проходят официальные Чемпионаты, Первенства, Кубки России, за которые присуждаются спортивные звания. По инициативе первого вице-президента федерации кобудо России.

С 2001 года проводится первенство России, посвященное памяти героя России В.Е. Ласточкина, погибшего при исполнении служебного долга в северокавказском регионе в 1995 году.

3.9. Общероссийская общественная организация «Федерация ушу России»

Официальную летопись российского ушу следует начинать с 1985 года. Именно тогда Г. Музруков направил генеральному секретарю ЦК КПСС М.С. Горбачёву письмо, в котором предложил культивировать в СССР китайскую гимнастику ушу, как компонент улучшения советско-китайских отношений в области культуры. В тот период советские руководители активно искали новые пути сближения с Китаем, и предложение Г. Музрукова, несмотря на действовавший тогда запрет на изучение каратэ и всего связанного с восточными боевыми искусствами было принято. Письмо, с соответствующей резолюцией было передано в Госкомспорт СССР, а оттуда, во ВНИИФК (Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры при Госкомспорте СССР). ВНИИФК разрешил провести эксперимент по изучению влияния ушу на здоровье занимающихся, и, по предложению Московского городского дворца пионеров и школьников на Ленинских горах, в 1986 году там было открыто несколько секций ушу со статусом «1 экспериментальной группы ушу».

В 1987 году, по предложению Г. Музрукова, работавшего тогда в отделе информации Института Дальнего Востока АН СССР, и Р. Беренштейна, при поддержке академика А. Г. Аганбегяна, бывшего в тот период советником М. Горбачёва, при ИДВ АН СССР был создан Центр изучения оздоровительных систем Дальнего Востока (ЦИОС ДВ) основной задачей которого стало изучение ушу и цигун. Именно в этот период в стране начался настоящий «бум» ушу. В республике Дагестан начала работу секция ушу под руководством известного художника и мастера каратэ Г. Магомаева. После ряда публикаций «Уроков ушу» в «Советском спорте», появившихся благодаря поддержке заведующего отделом «Здорового образа жизни» А. Коршунова, в Центр стали приходить десятки тысяч писем со всех уголков СССР, с просьбой выслать учебные материалы по ушу, оказать содействие в открытии филиалов Центра. Именно тогда начал формироваться инструкторский корпус Центра. Учениками Г. Музрукова в тот период были С. Двужилов,

М. Курбанов, Р. Белавкин, О. Неврова, В. Малахов, И. Блинов, Г. Мионов, М. Никифоров, Н. Балашов, О. Кириченко, Д. Старынин, Ю. Семёнов, А. Храпов и другие.

В 1988 году в конференц-зале ИДВ АН СССР состоялась учредительная конференция Федерации гимнастики ушу СССР, первым председателем которой был избран Г.Н. Музруков. А спустя неделю Председатель Госкомспорта СССР Н.И. Русак утвердил устав федерации, поручив руководство развитием нового вида спорта Главному управлению физвоспитания населения.

В 1988 году в Москву, на сессию ЮНЕСКО посвящённую проблемам развития физической культуры прибыл министр физической культуры и спорта КНР Ли Мэнхуа. Спортсмены Центра изучения ушу Госкомспорта СССР (именно так стал к тому времени называться ЦИОС ДВ) организовали в Госкомспорте СССР показательные выступления по ушу и устроили в ресторане Пекин торжественный банкет в честь высокого гостя. Тронутый энтузиазмом советских любителей ушу министр спорта КНР подарил Федерации гимнастики ушу СССР набор учебных видеокассет и книг по ушу. А чуть позже, в протокол обмена между двумя странами в области спорта был включён пункт о приглашении советских любителей ушу в КНР, для участия в 1-ом международном семинаре подготовке тренеров по ушу. В КНР, для ознакомления с работой по развитию ушу выехала делегация Госкомспорта СССР в составе заведующего кафедрой гимнастики ГЦОЛИФК В.М. Смоленского и специалиста Главного управления физвоспитания населения П.А. Рожкова. По итогам их двухнедельной поездки было дано в целом положительное заключение о возможности дальнейшего культивирования ушу в советской системе физвоспитания. Тогда же, в 1988 году, Центр изучения ушу провёл два всесоюзных семинара по ушу – в Ялте и в Алма-ате. На семинарах изучалась базовая техника, история и теория ушу. В Алма-ате, по окончании семинара состоялся 1-й Всесоюзный турнир по ушу, в котором приняли участие более 400 участников. На турнир были приглашены советник по культуре посольства КНР в СССР Чжан Миньао и 1-й секретарь посольства КНР Ван Гуанли. Это событие широко освещалось в советской и китайской прессе, благодаря помощи корреспондента газеты «Гуанмин Жибао» Гао Фэньи.

В 1989 году, в июле месяце, по приглашению Ассоциации ветеранов спорта КНР в Пекин выехала делегация Федерации гимнастики ушу СССР во главе с Г. Музруковым. За 2 месяца пребывания в Пекине, советские спортсмены прошли подготовку в известнейшем Центре подготовки мастеров ушу – Пекинском спортивном Центре Шишахай, из стен

которого вышли такие звёзды ушу как Ли Ляньцзе (Джет Ли), Хао Чжихуа, Ли Чжичжоу, Ли Ся и многие другие. В конце поездки все советские спортсмены прошли полный курс международного семинара инструкторов ушу, сдали экзамен и получили удостоверения тренеров по ушу международного класса. Большую помощь в подготовке первых советских инструкторов ушу оказал легендарный тренер Пекинской сборной команды ушу У Бинь, ставший впоследствии настоящим «духовным наставником» советских, а впоследствии российских спортсменов. Сразу после возвращения в Москву был организован ответный визит, в ходе которого Россию посетили китайские мастера ушу во главе со старшим тренером пекинского центра «Шишахай» У Бинем. Вместе с легендарным мастером приехала группа его прославленных учеников: Инь Ючжу, Янь Пин, Лу Цзинмин, Чжуан Хуэй – все неоднократные чемпионы КНР по ушу. В переполненных залах Дворца пионеров на Ленинских горах, кинотеатра «София», дворца культуры г. Зеленограда прошли показательные выступления по ушу китайских и советских спортсменов. Практически все спортивные издания опубликовали интервью У Биня о перспективах развития ушу в СССР. Был проведён тренерский семинар и вечер вопросов и ответов. В течение двух недель китайские специалисты приподняли завесу тайны над ушу, и положили начало интенсивному обмену в области ушу между двумя странами. Начиная с этого визита установились дружеские отношения между Пекинской сборной ушу и сборной командой Москвы. Ежегодно московские спортсмены выезжали в КНР и тренировались с лучшими китайскими мастерами ушу в Центре «Шишахай». Такой обмен позволил не только скорректировать критерии выполнения базовой техники ушу, но и дал возможность в динамике проследить основные тенденции развития современного ушу, которые прежде всего проявлялись на основном «испытательном полигоне» спортивного ушу КНР – в пекинской сборной ушу. Дружеские отношения с У Бинем и тренерами «Шишахая» дали ещё одну уникальную возможность – отснять километры плёнки с записью системы подготовки лучших спортсменов КНР. Всё это тщательно анализировалось и впоследствии легло в основу отечественной системы подготовки спортсменов ушу высокого уровня.

Первый официальный Чемпионат СССР по ушу был проведён в столице Казахстана Алма-ате. Чемпионами страны стали А. Куватова и Б. Булибеков (Казахстан), Р. Белавкин, М. Курбанов, В. Нуждин (Москва), А. Багулин (Череповец). После чемпионата впервые была сформирована сборная команда СССР по ушу.

В 1990 году по инициативе Центра изучения ушу Госкомспорта СССР в Москве состоялся первый в истории ушу в СССР и России международный турнир по ушу, прошедший в УЗС «Дружба». В турнире, помимо команд РСФСР, Москвы, Украины, Белоруссии, Таджикистана, Казахстана, Белоруссии, Молдавии, Дагестана приняли участие сборные команды Франции, Польши и Вьетнама. Кроме того, для обеспечения максимальной объективности судейства, была приглашена бригада судей из КНР, в составе известнейших китайских специалистов по ушу Чэнь Цзячжэня, Ду Юнли и Лю Хунчи. Всё это обеспечило турниру несомненный успех. Первыми чемпионами стали А. Багулин из Череповца (даошу), А. Куватова из Алма-аты (багуацюань), француз Бенуа Таос (цяншу), его соотечественник Хуан Ни (наньцюань), москвичи Р. Белавкин (чанцюань), Г. Музруков (традиционное оружие) и Р. Беренштейн (тайцзицюань).

В феврале того же года в г. Сочи прошли совместные сборы и матчевая встреча сборных команд Франции и России. Десятидневные тренировки позволили проанализировать опыт лучшей команды Европы (до 1992 года французские спортсмены являлись безусловными лидерами европейского ушу) и внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

В июле 1990 года сборная команда СССР под руководством Г. Музрукова впервые приняла участие в Международном турнире по ушу проходившем в Куала-Лумпуре (Малайзия). Этот представительный международный форум ушу, ставший репетицией первого чемпионата Мира, собрал в малайской столице спортсменов 42-х стран. Сборная СССР была представлена А. Куватовой, А. Багулиным, Р. Белавкиным, Б. Булибековым, Р. Беренштейном и тренерами Г. Музруковым и Ю. Филимоновым. В тяжелой конкурентной борьбе советские спортсмены выступили более чем достойно, заняв 4-е место в даошу (А. Багулин), 6-е в чанцюань (Р. Белавкин). Сразу после возвращения в СССР, в 1991 году, был проведён первый в истории СССР Кубок СССР по ушу в г. Орле, собравший представителей 36 клубов и школ ушу. Обладателем Кубка стала команда г. Москвы (О. Долгих, Ю. Корнеева, Р. Белавкин, М. Курбанов, В. Нуждин), выигравшая 9 золотых, 5 серебряных и 2 бронзовых медалей.

Последний чемпионат СССР по ушу проходил осенью 1991 г. в Запорожье и собрал более 200 спортсменов. На этих соревнованиях обозначилась группа лидеров советского ушу. Среди мужчин это были Р. Белавкин, А. Багулин, М. Курбанов, В. Тулинов, В. Нуждин, Д. Ажигирей. У женщин А. Куватова, Т. Дмитренко (Куприянова), О. Долгих,

Ю. Корнеева, Н.Макарова. Впервые выступила на этих соревнованиях 10-ти летняя москвичка Екатерина Стенищева, впоследствии 6-ти кратная чемпионка Европы, призёр чемпионатов Мира.

На проходившем в 1991 году 1-м Чемпионате Мира по ушу в Пекине, сборная команда СССР сразу же заявила о себе. 6-е призовое место в цяньшу (копье) Татьяны Дмитренко (Куприяновой), 7-е место в Цзяньшу Ольги Долгих, 7-е призовое место в Даошу у Андрея Багулина, при жесточайшей конкуренции со стороны азиатских команд, вывели нашу команду в первую десятку сборных команд Мира (всего в 1-м Чемпионате Мира участвовало 89 команд).

Отправной точкой в хронологии российских побед на международных соревнованиях стало выступление сборной команды России на 2-м Шаолинском международном турнире по ушу в Чжэнчжоу (КНР) в августе 1992 года. Сборная России привезла с этих престижных соревнований 5 серебряных и 4 бронзовых медали, в том числе, 2 серебряные медали завоевала Екатерина Стенищева. А уже в октябре 1992 года на Чемпионате Европы в Лондоне она стала первой в цяньшу (копье) и цяньшу (прямой меч), завоевав две золотые медали и выполнив норматив мастера спорта международного класса. Однако настоящей сенсацией чемпионата стала москвичка Ольга Долгих, выигравшая три золотые медали – в чанцюань, даошу и гуньшу и став первой в многоборье. Золотую медаль в цяньшу среди мужчин завоевал Роман Белавкин. Серебряные медали в копилку сборной принесли Василий Шамбин и Татьяна Дмитренко. Впервые выступив на Чемпионате Европы, российская сборная под руководством Г. Музрукова сразу заняла первое место в командном зачёте. Звание лучшей команды Европы Российская сборная удерживает уже в течение 9 лет, (кроме чемпионата 1998 года в Греции) неизменно выигрывая командный зачёт у мужчин и у женщин. Неоднократными чемпионами и призёрами чемпионатов и Кубков Европы становились Екатерина Стенищева (14 золотых, 5 серебряных, 2 бронзовые медали), Ольга Долгих (11 золотых, 4 серебряных, 1 бронзовая медаль), Татьяна Дмитренко (Куприянова)(9 золотых, 3 серебряных и 1 бронзовая медаль, титул обладателя Кубка Европы в многоборье ушу в 1993 году), Надежда Макарова (5 золотых, 1 серебряная медаль), Юлия Корнеева (2 золотых, 2 серебряных медали). Среди мужчин чемпионами и призёрами чемпионатов Европы неоднократно становились Василий Шамбин (1 золотая, 6 серебряных и 5 бронзовых медалей), Джамал Ажигирей (5 золотых, 3 серебряных, 1 бронзовая медаль), Евгений Шишонин (2 золотые, 1 бронзовая медаль), Александр Соловьёв, Роман Белавкин, Владимир Красюк, Сергей Суховой. На чемпионате

мира в 1993 году в Малайзии Екатерина Стенищева заняла 4-место в чанцюань среди женщин, а Джамал Ажигирей и Александр Нестеров 5 места в чанцюань и цяншу. Триумфом сборной команды России можно назвать выступление наших спортсменов на 6-м чемпионате Мира по ушу в Ереване. Две золотые и одна серебряная медаль Екатерины Стенищевой, выигравшей в двух видах у китайских спортсменов и ставшей первой в зачёте многоборья, а также бронзовые медали Владимира Красюка и Ирины Анцыгиной стали свидетельством мастерства россиян и профессиональной квалификации их тренеров. Е. Стенищева стала первой в истории мирового ушу европейской спортсменкой, выигравшей две золотые медали на чемпионате мира. За период с 1990 по 2001 год сборная команда России приняла участие в Шаолиньских международных турнирах 1992, 1995, 1997, 1999, 2001 гг. (лучшие выступления – Екатерина Стенищева – 1997 – чемпионка в многоборье – 3 золотые медали; Алексей Лихов – 1999 год – чемпион в многоборье – 3 золотые медали); Пекинских международных турнирах 1994, 1998, 1999 гг. – (лучшие выступления – Екатерина Стенищева, Татьяна Куприянова, Владимир Красюк, Максим Федотов, Ирина Анцыгина, Надежда Макарова); Цзинаньский международный турнир 1996 г. (лучшие выступления Екатерина Стенищева, Владимир Красюк, Максим Федотов, Василий Шамбин); Уданский международный турнир 1995 г. (лучшие выступления Татьяна Куприянова, Екатерина Стенищева, Ольга Долгих, Владимир Красюк, Максим Федотов и др.); Международный турнир в Тайчжоу (лучшие выступления – Екатерина Стенищева, Джамал Ажигирей). Общее количество золотых медалей, завоеванных членами сборной команды России за 10 лет – 135 (!), серебряных – 97(!) бронзовых – 45. Самой результативной спортсменкой не только России, но и Европы является заслуженный мастер спорта Екатерина Стенищева. На её счету 46 золотых, 27 серебряных и 7 бронзовых медалей, выигранных за 10 лет на международных соревнованиях не ниже класса «А».

С 1992 года каждый год регулярно проводились Чемпионаты России по ушу, а начиная с 1994 года в связи с большим количеством участников, юниорские и юношеские первенства проводятся отдельно от чемпионатов. Раз в 3 года проводятся соревнования на Кубок России по ушу. Каждый чемпионат России собирает около 25–30 команд и около 250–300 участников.

За последнее время сильно возросла популярность юношеских соревнований. Так, в первенстве России 2001 года в Саратове приняли участие 24 команды и более 200 участников. В 1998 году Госкомспортом РФ была утверждена «Единая всероссийская программа ушу», со-

ставленная на основе международного соревновательного стандарта, утверждены квалификационные разряды и нормативы по ушу. Постоянно обновляется и совершенствуется уникальная библиотека и видеотека федерации ушу России, насчитывающая сейчас около 800 наименований книг и более 400 учебных видеокассет по ушу.

В 1998 году силами видеостудии федерации был выпущен художественный фильм «Монах» (автор сценария и режиссёр-постановщик Г. Музруков), который стал первым отечественным фильмом, целиком посвящённым ушу и имел небывалый успех у зрителей (фильм четырёхжды транслировался по НТВ и НТВ+, вышел на кассетах «Союз-видео»). В 2001 году вышла вторая серия фильма.

С 1999 года тиражом 10.000 экземпляров выходит периодический журнал «Ушу – боевые искусства и оздоровительные системы», учредителем которого является Федерация ушу России.

В октябре 2000 г. центр подготовки сборной команды России по ушу в Москве посетил известный голливудский киноактёр Джеки Чан. Посмотрев школу и поприсутствовав на тренировке сборной команды России, он заявил, что впервые видит европейских спортсменов такого уровня. В 2001-м году в центре побывал министр Российской Федерации по чрезвычайным ситуациям Сергей Шойгу. Он ознакомился с работой федерации и назвал школу ушу, созданную Г. Музруковым уникальной.

Заслуженной оценкой работы руководства федерации ушу России стало награждение её президента Г. Музрукова Почётным знаком Госкомспорта России «За заслуги в развитии физической культуры и спорта в РФ», вручённого председателем Госкомспорта России П. А. Рожковым.

В 2003 году, президент Федерации ушу России Г. Музруков назначен Государственным тренером РФ по восточным единоборствам и советником Председателя Госкомспорта России В. А. Фетисова. В 2003 г. Г. Музруков избран в Высший Совет ВДО «Спортивная Россия».

3.10. Ассоциация Киокусинкай России

Каратэ до Киокусинкай начало развиваться в нашей стране в начале 1970-х годов. Пионером этой школы в СССР стал Александр Иванович Танюшкин. В 1976 г. он сдал экзамен на 1-й дан президенту Европейской организации каратэ до Л. Холландеру, став первым россиянином – обладателем мастерского черного пояса по Кекусинкай каратэ-до.

В период существования СССР Киокушину, как и всему советскому каратэ, довелось пережить сначала необычайную популярность, а потом суровые гонения и длительное подполье. Но, несмотря ни на что, каратэ-до Киокушинкай в нашей стране не только выжило, но и развивалось. И после снятия запрета на занятия каратэ, в 1990 г. решением Всесоюзной учредительной конференции была создана Федерация Кекусинкай СССР, объединившая последователей школы из всех республик Советского Союза. Ее председателем был избран А.И. Танюшкин.

Федерация Кекусинкай СССР быстро наладила контакты с Международной организацией каратэ-до (ИКО), которую возглавлял сам основатель Кекусинкай сосай Ояма Масутацу, стала полноправным членом Европейской организации. Однако в 1992 г. руководство Федерации в конфликте между Европейской организацией каратэ во главе с ее президентом С. Арнейлом и ИКО во главе с Оямой Масутацу приняло сторону С. Арнейла, отстаивавшего интересы национальных федераций, которые, в соответствии с новым Уставом ИКО, фактически лишились своих полномочий в результате введения системы руководителей отделений (бранч-чифов), напрямую подчиненных генеральной штабквартире ИКО. Результатом этого явилось исключение из числа членов ИКО А.И. Танюшкина и ряда его ближайших соратников.

После распада СССР в 1992 г. союзная Федерация была реорганизована в Федерацию Кекусинкай России (ФКР). С 1993 г. она является членом Международной федерации каратэ (IFK), возглавляемой С. Арнейлом.

Однако с выбором руководства ФКР согласились далеко не все инструкторы и руководители Киокушинкай регионального уровня. Часть из них предпочла сохранить членство в ИКО и прямые контакты с Японией. Так российский Кекусин разделился на две части, оказавшиеся в ситуации жесткой конфронтации друг с другом. Раскол Киокушина в мире и в нашей стране еще более усугубился после кончины Оямы Масутацу, когда сама Международная организация каратэ распалась на несколько конкурирующих организаций. В результате в современной России каратэ-до Киокушинкай в разных вариациях культивируют около десятка организаций национального или межрегионального уровня, представляющие разные международные организации.

Существование в России целого ряда конкурирующих организаций каратэ-до Кекусинкай, претендующих на общероссийский статус, затрудняло выработку государственной политики в отношении развития Киокушина как вида спорта. Для решения накопившихся проблем в 2004 году по инициативе Российской национальной федерации Ояма

Киокушинкай каратэ (ИКО-1; президент – А.А. Ипатов, 5-й дан), Федерации Киокушинкай каратэ-до России (ИКО-1; президент – Н.Н. Маликов, 3 дан) и Федерации Кёкушинкай каратэ России (WKO, Син Кёкусин; президент – С.Н. Рябухин) была создана Ассоциация Киокусинкай каратэ-до России. Ее первым президентом был избран Аудитор Счетной палаты Российской Федерации С. Н. Рябухин.

19 марта 2004 года Ассоциация Кекусинкай России получила аккредитацию по виду спорта «Кекусинкай» и стала единственной признанной Госкомспортом организацией в России, развивающей «Кекусинкай».

19 декабря 2005 года в члены Ассоциации были приняты также Федерация Кекусин-кан каратэ-до России (президент – М.В. Слипечук) и Федерация Кекусинкай России (президент – А.И. Танюшкин, 6-й дан). В настоящее время Президентом Ассоциации Кекусинкай России является министр природных ресурсов РФ Юрий Петрович Трутнев, 5-й дан, исполнителем директором – Сергей Геннадьевич Суворов. Ассоциация проводит пропагандистскую и организационную работу: взаимодействует с Росспортом, организует различные соревнования, показательные выступления, присвоение спортивных званий спортсменам Киокушина и т. д. 9 июня 2007 года АКР провела в Москве беспрецедентный турнир по Киокушинкай в абсолютном весе с участием сильнейших спортсменов всех 5 общероссийских федераций Кекусинкай – членов Ассоциации. Участвовали почти 100 бойцов, из которых, по меньшей мере, треть, без преувеличения, входят в мировую элиту Кекусинкай. По оценкам специалистов, уровень конкуренции на этом турнире значительно превосходил уровень конкуренции на чемпионате мира любой международной организации Киокушинкай.

За десятилетия своего развития российский Кекусинкай выдвинулся на лидирующие позиции в мире, потеснив даже родоначальников стиля японцев. И имена таких российских звезд Кекусина, как Лечи Курбанов, Александр Пичкунов, Максим Дедик, Игорь Пеплов, Сергей Осипов (Кёкусин-кан), Шамсудин Абдурашидов (Кёкусин-кан), Тимур Гасташев (Кёкусин-кан) и многие другие, сегодня известны далеко за пределами нашей страны. Победы этих выдающихся спортсменов на чемпионатах мира, Европы и других континентов вносят весомый вклад в укрепление престижа Российской Федерации на международной спортивной арене.

3.11. Общероссийская общественная организация «Федерация Каратэ России (WKF)»

В СССР первые отдельные секции появились в конце 60-х годов XX века в Москве, Ленинграде, Киеве и в других крупных городах государства. В 70-х годах популярность каратэ среди населения страны приобретает лавинообразный характер. С целью организации и осуществления контроля над этим процессом по инициативе Спорткомитета СССР в декабре 1978 года создаётся Федерация каратэ СССР и федерации Союзных Республик. Повсеместно образуются краевые, областные, городские и районные организации каратэ. Но, в сложившихся социально-экономических условиях того времени, государство не финансирует развитие каратэ, занятия в секциях разрешается осуществлять только на принципах самокупаемости. Проводятся два всесоюзных соревнования и три чемпионата СССР, первенства среди юниоров, несколько всесоюзных тренерских семинаров. Но в 1984 года, по идеологическим соображениям, Спорткомитет СССР издал приказ «О запрещении обучения каратэ в спортивных обществах», который действовал 5 лет.

После снятия запрета на занятия каратэ в СССР в 1989 г., полностью разрушившего в стране всю структуру подготовки в этом виде спорта, несколько лет ушло на проведение организационных мероприятий по учреждению федераций каратэ различных уровней (от городских до общесоюзной), воссоздание материальной базы и налаживание тренировочной работы на местах, восстановление системы соревнований и т.п.

В 1990 году вновь создаётся Федерация каратэ СССР, которая вступает в WUKO, и сборная команда СССР в первый и последний раз принимает участие в 10 Чемпионате мира в Мексике, где, по понятным причинам, выступает неудачно. После распада СССР правопреемником Федерации каратэ СССР становится коллективный член Олимпийского комитета России (ОКР) и его учредитель Всероссийская федерация каратэдо (ВФК), возглавляемая Ю.Л. Орловым. В 1992 г. ВФК, став членом WUKO, впервые принимает участие в XI чемпионате мира (ЧМ) в г. Гранате (Испания). Не имея до этого никакого опыта выступлений в официальных международных соревнованиях, не обладая информацией о существующих на тот момент тенденциях развития каратэ в мире, у сборной РФ отсутствовали медали на этом и на следующем в 1994 г. XII ЧМ в г. Кота Кинабалу (Малайзия). Руководство и Тренерский комитет Федерации планировали участие в них только с целью приобре-

тения спортсменами и тренерами практического опыта выступлений в главных соревнованиях двухлетия.

Этот план дал результат в 1996 г. на XIII ЧМ в г. Сан Сити (ЮАР), где Аслан Губашиев из КБР (тренер Криваковский С.) занял 1 место в весовой категории (в.к.) до 70 кг, а Андрей Аникин из Новосибирска (тренеры Пак В. и Попов С.) – 2 место в в.к. св. 80 кг. Это позволило России выйти на 5-е общекомандное место среди 19 стран, завоевавших медали, пропустив вперёд только многолетних лидеров мирового каратэ того времени: Японию, Францию, Великобританию и Испанию.

На XIV ЧМ в г. Рио де Жанейро (Бразилия) в 1998 г. и XV ЧМ в г. Мюнхен (Германия) в 2000 г. сборная России выступает недостаточно удачно, войдя в первые десять рейтинговых мест в некоторых видах программы соревнований, но не заняв ни одного призового места.

В 1999 году WKF проводит Первый чемпионат мира среди кадетов и юниоров в г. София (Болгария), на котором сборная России занимает 1-е, 2-е и 3-е места в личных и 1-ое место в командных соревнованиях по кумитэ.

В результате реорганизации, проведённой Госкомспортом в 2002 году, на смену ВФК приходит Национальная федерация каратэ (НФК), возглавляемая министром МЧС С.К. Шойгу. На прошедшем в том же году XVI ЧМ в г. Мадриде (Испания) Александр Герунов из г. Тольятти (тренер Кокшин В.) занимает 2 место в в.к. св. 80 кг.

Через два года, в 2004 году НФК прекращает свою деятельность и создаётся Федерация каратэ России.

В этот год сборная команда России выступает очень хорошо: на XVII ЧМ в г. Монтеррей (Мексика) А. Герунов занимает 1 место в в.к. св. 80 кг, Калашников Ю. – 3 место в в.к. до 60 кг, Шахрутдинов С. – 3 место в в.к. до 70 кг и мужская команда по кумитэ впервые занимает 3 место, что позволяет России выйти на 8-ое общекомандное место среди 24 стран, завоевавших медали. В этом же году, на чемпионате Европы, проводившемся в г. Москве, в личных соревнованиях спортсмены сборной команды России выигрывают три серебряных медали и две бронзовых, а мужская команда по кумитэ занимает 1-ое место.

На XVIII ЧМ в г. Тампере (Финляндия) в 2006 г. сборная РФ выступает не результативно, не завоевав ни одного призового места, 2 спортсмена занимают 5–6 места и 3 – 7–8 места.

Начиная с 2007 года, самое удачное выступление сборной России, за весь период её участия в чемпионатах мира, было на XIX ЧМ в Токио в 2008 г. Мария Соболев из г. Владикавказ (тренер Кантемиров Б.) завоевала 1 место в в.к. до 60 кг, И. Эльдарушев из г. Новосибирска – 2 место

в в.к. до 80 кг, Е. Пономарёва из г. Москвы – 3 место в в.к. до 53 кг и Е. Подбородникова из г. Томска – 3 место в в.к. св. 60 кг. Эти результаты позволили России разделить 5–6 общекомандные места с Турцией среди 25 стран, завоевавших медали, пропустив вперёд только команды Японии, Франции, Италии и Азербайджана, оставив позади команды Испании, США и Германии.

Затем в результатах выступлений сборной РФ на чемпионатах мира наступает спад: на ЧМ 2010 г. И. Эльдарушев занимает 3 место в в.к. до 84 кг., Пономарева Е. – 5 место в в.к. до 50 г. На ЧМ 2012 г. ни одного призового места не занято (Шерозия И. – 5 место), а на ЧМ 2014 г. Е. Плахутин занимает 3 место в в.к. до 60 кг. На XXIII ЧМ в г. Линце (Австрия) в 2016 г. сборная РФ осталась без наград.

Воросы для самоконтроля

1. Основатель первых секций дзюдо в России.
2. В каком году советские спортсмены стали выступать на международных соревнованиях по дзюдо?
3. Основоположник джиу-джитсу и кобудо в СССР.
4. Назовите отличия традиционного направления джиу-джитсу от спортивного, развиваемых в России.
5. В каком году федерация сумо России получила официальное признание Олимпийского комитета Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму?
6. Президент национального совета айкидо России.
7. Кто из отечественных спортсменов является первым призером Олимпийских игр по тхэквондо?
8. Какие регионы являются ведущими центрами развития тайского бокса в России?
9. Как называется вид спорта, в который как спортивная дисциплина входит кобудо?
10. Где и когда был проведен первый официальный чемпионат СССР по ушу?
11. Первый россиянин обладатель мастерского черного пояса по кекусинкай каратэ-до.

Список литературы

1. Бодо Рёдель. Айкидо. Основы. Принципы. Техники. – Эксмо, 2012. – 344 с.
 2. Гагонин С.Г. Спортивно-боевые единоборства: от древних ушу и бу-дзюцу до профессионального кикбоксинга / Монография. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – 352 с.
 3. Грядунов И.В. Джиу-джитсу: Путь воина: Художественная лит-ра / И. В. Грядунов. – М.: Издательский Центр РИОР, 2015. – 168 с.
 4. Линдер И.Б. Книга джиу-джитсу: Уроки мастера. – М.: РИПОЛ классик, 2005. – 320 с.: ил. – (Боевые искусства)
 5. Литвинов С.А. Каратэ в системе физического воспитания студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Литвинов С.А.— Электрон. текстовые данные. – М.: Московский городской педагогический университет, 2013. – 192 с.
 6. Тарас А.Е. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные боевые единоборства Востока и Запада.. – Мн.: Харвест, 1996. – 640 с. – (Энциклопедический справочник).
 7. Тупицын В.П. Единоборства античного мира и восточные единоборства, их развитие и влияние на человечество. – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2002. – 80 с.
 8. Цинис А.В. Тайский бокс [Электронный ресурс]: программа для высших учебных заведений по тайскому боксу/ Цинис А.В.— Электрон. текстовые данные. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014. – 89 с.
 9. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо [Электронный ресурс]: учебник/ Шестаков В.Б., Ерегина С.В. – Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.
 10. Шулика Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР / Ю.А. Шулика, Е.Ю. Ключников. – Феникс, 2007. – 800 с.
- Электронные ресурсы:
11. <http://martialsport.ru/> – сайт о единоборствах.
 12. <http://www.waysamurai.ru/> – сайт о единоборствах «Путь самурая».
 13. <http://kobu-do.ru/> – сайт Общероссийской физкультурно-спортивной Общественной организации «Всероссийская федерация кобудо».
 14. <http://imau.iccta.ru/> – сайт Международного союза боевых искусств.

15. <http://www.judo.ru/> – сайт федерации дзюдо России.
16. <http://aikikai-russia.org/> – сайт федерации айкидо Айкикай России.
17. <http://tmtf.ru/> – сайт федерации тайского бокса России.
18. <http://rossumo.ru/> – сайт федерации сумо России.
19. <http://www.rjf.ru/> – сайт Российской федерации джиу-джитсу.
20. <http://tkdrussia.ru/> – сайт Общероссийской общественной организации «Союз тхэквондо (ВТФ) России».
21. <http://www.itf-russia.com/> – сайт федерации тхэквондо (ИТФ) России.
22. <http://www.wushu-russ.ru/> – сайт Общероссийской спортивной федерации «Федерация ушу России».
23. <http://akr.rsbi.ru> – сайт ассоциации киокусинкай России.
24. <http://ruswkf.ru/> – сайт Общероссийской общественной организации «Федерация каратэ России (WKF)».
25. <http://www.kendo-russia.ru/> – сайт Общероссийской общественной организации «Российская федерация кендо, иаидо, дзёдо».
26. <https://nmau.ru/> – сайт Нижегородского союза боевых искусств.
27. <http://vovinamvietvodaov.ru/> – сайт Общероссийской общественной организации «Федерация Воинам Вьет Во Дао России».

Приложения

Приложение 1

Примерная тематика учебно-исследовательских реферативных работ

1. Методика обучения в тхэквондо.
2. Физическая подготовка в тхэквондо.
3. Особенности тренировочного процесса борца сумо.
4. Традиции сумо.
5. Техничко-тактическая подготовка в карате (стили по выбору).
6. Методика обучения в дзюдо.
7. Техническая подготовка в дзюдо.
8. Тактическая подготовка в дзюдо.
9. Специальная физическая подготовка в тайском боксе.
10. Техническая подготовка в тайском боксе.
11. Тактическая подготовка в тайском боксе.
12. Спортивное направление ушу, стилевые особенности, правила соревнований.
13. Техническая подготовка в вovinaм-вьетводао.
14. Особенности обучения технике хапкидо.
15. Спортивное направление джиу-джитсу, организации, развивающие направление, правила соревнований.
16. Техника работы с оружием в джиу-джитсу.
17. Техничко-тактическая подготовка в джиу-джитсу.
18. Восстановительные мероприятия на занятиях восточными единоборствами.
19. Технологии управления состоянием человека в восточных единоборствах.
20. Система отбора в восточных единоборствах (вид восточного единоборства по выбору).

Тест

1. К «ударным» видам восточных единоборств не относятся:
 - А) карате;
 - Б) сумо;
 - В) айкидо;
 - Г) тайский бокс.
2. Укажите единоборство в арсенале, которого содержатся удары локтями и коленями:
 - А) тхэквондо;
 - Б) дзюдо;
 - В) тайский бокс.
3. Единоборство основным принципом которого является «мягкая», «гибкая» техника –
 - А) хапкидо;
 - Б) тайский бокс;
 - В) джиу-джитсу.
4. Какое из приведенных ниже видов восточных единоборств не является олимпийским видом спорта?
 - А) дзюдо;
 - Б) джиу-джитсу;
 - В) тхэквондо.
5. Паралимпийское дзюдо предназначено для спортсменов:
 - А) с нарушениями слуха;
 - Б) с нарушениями зрения;
 - В) с поражением опорно-двигательного аппарата.
6. Паратхэквондо разработано специально для спортсменов:
 - А) с нарушениями зрения;
 - Б) с нарушениями слуха;
 - В) с поражением опорно-двигательного аппарата.
7. Восточное единоборство в арсенал которого входит комбинированная ударная техника руками и ногами, бросковая техника и техника работы в партере:
 - А) тайский бокс;
 - Б) ушу саньда;
 - В) дзюдо.

8. В каком виде восточных единоборств продолжительность боя у мужчин и женщин составляет 3 раунда по 3 минуты:

- А) карате;
- Б) сумо;
- В) дзюдо;
- Г) тайский бокс.

9. Оценка ИППОН на соревнованиях по карате присуждается за следующую технику:

- А) удары ногами в голову;
- Б) прямые удары руками в корпус, в голову, лицо и шею;
- В) круговые удары руками в корпус, в голову, лицо и шею.

10. Единоборство в котором разрешены удары коленями по всем зонам соперника:

- А) карате;
- Б) сумо;
- В) дзюдо;
- Г) тайский бокс.

11. В каком из восточных единоборств удушения не являются запрещенной техникой, используемой на соревнованиях:

- А) карате;
- Б) сумо;
- В) дзюдо;
- Г) тайский бокс.

12. Единоборство, в котором побеждает боец, который вынуждает противника коснуться ковра любой частью тела, кроме подошв ступней:

- А) дзюдо;
- Б) сумо;
- В) айкидо.

13. В каком из видов восточных единоборств проводятся соревнования среди лиц с поражением зрения:

- А) тайский бокс;
- Б) карате;
- В) дзюдо.

14. К основным техническим элементам тайского бокса не относятся:

- А) удары ногами;
- Б) удары руками;
- В) удержания.

15. В каком из видов восточных единоборств отсутствует ударно-бросковая техника:
- А) ушу-саньда;
 - Б) карате;
 - В) дзюдо.
16. В каком виде восточных единоборств запрещены удары руками в голову:
- А) карате;
 - Б) ушу-саньда;
 - В) вovinaм вьет во дао.
17. В каком из видов восточных единоборств присутствует защитная техника нырков и уклонов?
- А) сумо;
 - Б) айкидо;
 - В) тайский бокс.
18. В каком виде восточных единоборств тренировка базируется на трех основных техниках (кихон, кумитэ, ката)?
- А) карате;
 - Б) дзюдо;
 - В) айкидо.
19. Техника какого восточного единоборства акцентируются на слиянии с атакой противника, перенаправлении энергии атакующего и заканчивающиеся болевым захватом или броском?
- А) айкидо;
 - Б) кобудо;
 - В) карате.
20. Техника какого восточного единоборства основана на работе с традиционным окинавским оружием?
- А) кобудо;
 - Б) карате;
 - В) тхэквондо.

Ключ к тесту

| | |
|---------|-------|
| 1. б, в | 11. в |
| 2. в | 12. б |
| 3. в | 13. в |
| 4. б | 14. в |
| 5. б | 15. в |
| 6. в | 16. а |
| 7. б | 17. в |
| 8. г | 18. а |
| 9. а | 19. а |
| 10. г | 20. а |

Приложение 3

Практические задания

Задание 1.

Подготовить презентацию на тему «Требования стандартов спортивной подготовки (вид восточных единоборств по выбору)».

Задание 2.

Провести учебно-тренировочное занятие по одному из видов восточных единоборств (на выбор).

Задание 3.

Составить положение для соревнований (вид восточных единоборств по выбору).

Задание 4.

Составить схемы жестикуляции судейства соревнований (вид восточных единоборств по выбору).

Задание 5.

Подготовить презентацию на тему «Система отбора в восточных единоборствах (вид восточных единоборств по выбору)».

Задание 6.

Разработать конспект учебно-тренировочного занятия (вид восточных единоборств по выбору).

Задание 7.

Разработать программу, направленную на развитие физических способностей (по выбору) в восточных единоборствах.

Задание 8.

Подготовить доклад-презентацию на тему «Восстановительные мероприятия на занятиях восточными единоборствами».

Задание 9.

Составить перечень основных правил техники безопасности на занятиях восточными единоборствами.

Задание 10.

Продемонстрировать последовательность оказания первой медицинской помощи при полученных травмах на занятиях восточными единоборствами.

Задание 11.

Подготовить доклад-презентацию на тему «Методы педагогического контроля на занятиях восточными единоборствами».

Задание 12.

Разработать тесты для различных видов педагогического контроля.

Задание 13.

Продемонстрировать основы техники одного из видов восточных единоборств.

Задание 14.

Составить и провести комплекс упражнений для совершенствования технических действий в одном из видов восточных единоборств (по выбору).

Задание 15.

Подготовить презентацию на тему «Средства и методы самоконтроля в процессе занятий восточными единоборствами».

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| Введение | 3 |
| Раздел 1 Особенности восточных единоборств и их классификация | 5 |
| 1.1. Отличительные особенности восточных единоборств | 5 |
| 1.2. Классификация восточных единоборств | 8 |
| Раздел 2. История восточных единоборств..... | 11 |
| 2.1. Боевые искусства Японии | 11 |
| 2.1.1. Сумо..... | 11 |
| 2.1.2. Джиу-джитсу..... | 20 |
| 2.1.3. Дзюдо | 26 |
| 2.1.4. Айкидо | 31 |
| 2.1.5. Каратэ | 39 |
| 2.1.6. Кобудо | 46 |
| 2.1.7. Кэндо | 51 |
| 2.1.7. Иайдо | 53 |
| 2.2. Боевые искусства Китая | 56 |
| 2.3. Боевые искусства Кореи..... | 64 |
| 2.4. Боевые искусства Таиланда | 71 |
| 2.5. Боевые искусства Вьетнама | 75 |
| Раздел 3. Становление и развитие восточных единоборств в России | 79 |
| 3.1. Общероссийская общественная организация «Федерация дзюдо России»..... | 79 |
| 3.2. Традиционные и спортивные школы джиу-джитсу | 81 |
| 3.3. Общероссийская общественная организация «Федерация сумо России»..... | 83 |
| 3.4. Общероссийский союз общественных объединений «Федерация Айкидо Айкикай России»..... | 91 |
| 3.5. Общероссийская общественная организация «Союз тхэквондо (ВТФ) России» | 93 |
| 3.6. Общероссийская общественная организация «Федерация тхэквондо (ИТФ) России» | 95 |
| 3.7. Общероссийская общественная организация «Федерация тайского бокса России» | 97 |
| 3.8. Общероссийская общественная организация «Федерация кобудо России»..... | 103 |
| 3.9. Общероссийская спортивная федерация «Федерация ушу России» | 104 |
| 3.10. Ассоциация киокусинкай каратэ России | 110 |
| 3.11. Общероссийская общественная организация «Федерация каратэ России (WKF)» | 113 |
| Список литературы..... | 116 |
| Приложения | 118 |

**Юрий Александрович Бахарев
Виктор Павлович Тупицын
Сергей Борисович Панкратов
Андрей Михайлович Морозов
Александр Сергеевич Лобанов
Игорь Алексеевич Сорокин**

ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

Учебное пособие

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Национальный исследовательский
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского»
603950, Нижний Новгород, пр. Гагарина, 23

Формат 60×84 1/16.
Гарнитура Таймс. Усл.-печ. л. 7,26. Заказ № 000. Тираж 000.

Отпечатано в типографии Нижегородского госуниверситета
им. Н.И. Лобачевского
603000, Н. Новгород, ул. Б. Покровская, 37