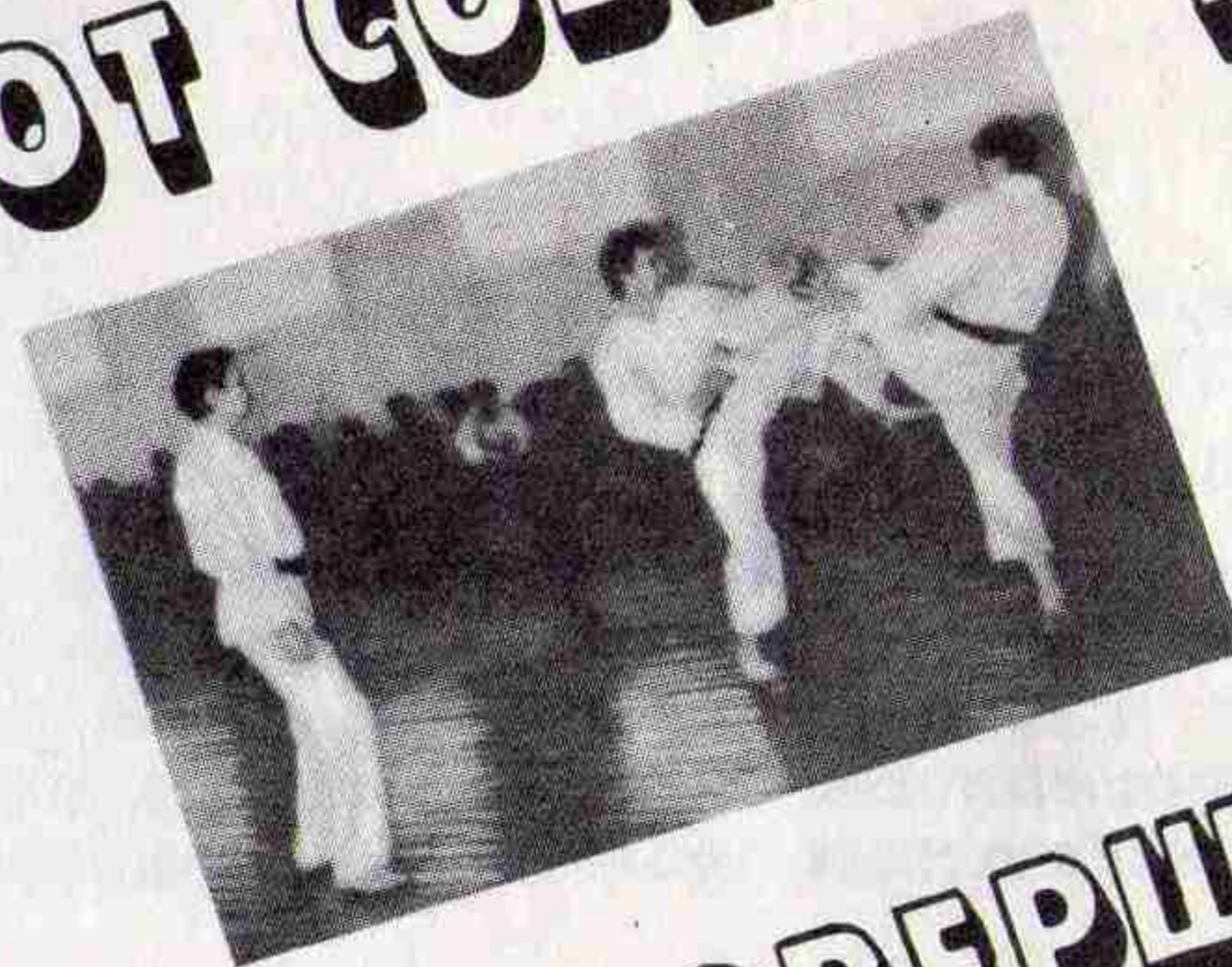


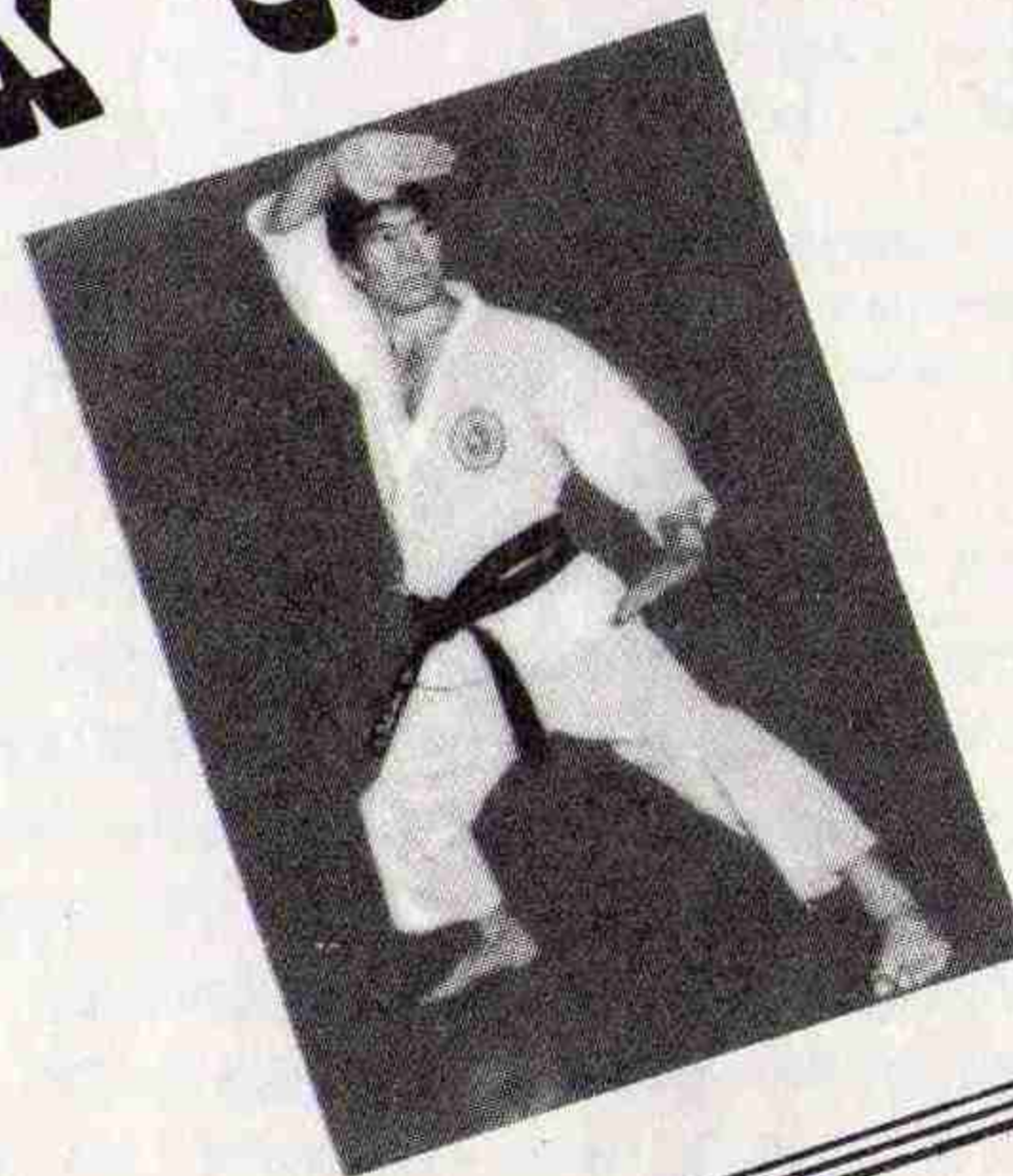
**ОТ СОВЕРШЕНСТВА  
ТЕЛА  
К СОВЕРШЕНСТВУ  
ДУХА**

**ИЗДАТЕЛЬСТВО  
ПАНОРАМА**

**ОТ СОВЕРШЕНСТВА  
ТЕЛА**



**К СОВЕРШЕНСТВУ  
ДУХА**



**издательство  
ПАНОРАМА**

**1991**

ББК 75.715  
О80

О 80 От совершенства тела — к совершенству  
духа.— М.: Панорама, 1991.— 192 с., ил.

ISBN 5-85220-048-4

В альбоме в очерковой, описательной форме с привлечением большого количества исторических и литературных источников дается представление о развитии боевых искусств, их особенностях, философских корнях и принципах, нравственных установках.

О 4903000000-631 КБ-33-8-90  
088(02)-91

ББК 75.715

- Вить, а Вить, ты знаешь,  
что такое каратэ?
- Это когда ногой кирпичную  
стенку пробивают?!

Из разговора в троллейбусе  
двух девятилетних друзей  
пятнадцать лет назад.

*Так или почти так многие из нас представляли себе боевое искусство каратэ (да и не только каратэ) каких-нибудь 10—15 лет назад. И не вина этих мальчишек, что внешнее проявление боевого искусства заслоняло от них его глубокое внутреннее содержание, наполненное философской мыслью, подчиненное строгим этическим нормам, высокой морали, да и не готовы они были к восприятию и усвоению таких категорий и понятий.*

Но во все времена у всех народов мира была в почете физическая сила. Помноженная на ловкость и смекалку, она всегда приписывалась фольклорным персонажам, будь то древнегреческие герои, богатыри русских былин или доблестные рыцари средневековья. В полной мере сила и ловкость проявлялись в различных единоборствах, таких, как древнегреческий панкратион, русский кулачный бой, рыцарские турниры и др.

В последнее время в ряду многочисленных единоборств особое место заняли восточные боевые искусства. Интерес к ним прокатывается волнами по всему миру. Этот феномен пытаются понять многие, но, даже необъясненный, он продолжает существовать уже не один десяток лет. Наша страна не стала исключением. Однако у нас этот интерес носит, так сказать, «видовой», выборочный характер — то дзюдо (джиу-джитсу), то дзюдо, то каратэ. Появляющиеся новые «выходцы» с Востока: у-шу, таэквондо, айкидо, кэндо и другие — не только не снижают интереса, наоборот, делают его еще большим.

Что это? Тяга к экзотике, дань моде или желание найти в философии Востока — а она составляет основу всех восточных единоборств — пути духовного и физического совершенствования? Точный ответ дать трудно. Возможно, и первое, и второе, и третье.

Всплеск повышенного внимания к боевым искусствам у нас в стране был вызван еще и длительным запретом на каратэ, маскировкой одного из древнейших боевых искусств, у-шу, под оздоровительную гимнастику. Трудно предположить, как бы сложилась судьба дзюдо, если бы это единобор-

ство не было включено в программу Олимпийских игр.

Появившиеся в результате запретов многочисленные «специалисты» не преминули воспользоваться огромным интересом людей к необычным, незнакомым видам единоборств. Нередко преследуя корыстные цели, они не утруждали себя задачей привить ученикам какие-либо морально-этические нормы, ограничиваясь лишь набором технических действий. Философский, психологический, педагогический аспекты были упущены. А как подчеркивают все восточные учения, при неправильном нравственном воспитании прочие виды тренинга могут вместо пользы принести вред. Снятие запретов во многом помогает преодолеть эти перекосы в обучении, привлекает все большее число желающих постичь тайны боевых искусств.

Другой причиной растущего интереса к восточным единоборствам следует, видимо, считать их универсальность, которая дает возможность заниматься всем желающим. Сегодняшний спорт превратился в узколокальное направление физической культуры, став, по существу, индустрией по добычанию рекордов, медалей, призов. В нем не осталось места для обыкновенных людей. Строгие возрастные ограничения закрыли дорогу к нему тысячам и тысячам желающих приобщиться к физической культуре. Что же делать тем, кто перешагнул тридцатилетний рубеж, не говоря уже о тех, кому за 40 или 50 лет? Здесь-то и пришли на помощь различные системы боевых искусств и единоборств. Включая в себя методы не только физического, но и духовного, интеллектуального совершенствования, сохраняя свое прикладное значение, они тем

не менее наделены и ярко выраженным лечебно-оздоровительным характером. Заниматься могут практически все: дети, взрослые, люди пожилого возраста, мужчины и женщины. Для каждого найдется тот комплекс или группа упражнений, которые им по силам. Если в возрасте до 30 лет основной упор делается на спортивное направление, то в более зрелом — на лечебно-оздоровительный, психологический аспекты. Отсутствие каких-либо возрастных ограничений сыграло немаловажную роль в росте популярности боевых искусств.

Авторы представленной на ваш суд работы «От совершенства тела — к совершенству духа» поставили перед собой сложную и интересную задачу: рассказать об истории возникновения и развития различных боевых искусств народов мира. Здесь вы встретитесь с хорошо известным боксом, зародившимся в глубокой древности как одной из форм боевой подготовки воинов; с популярной борьбой дзюдо и ее предшественницей боевой системой дзюдзюцу, более знакомой нам как джиу-джитсу; узнаете о новом, интересном виде японских единоборств айкидо, родившемся в нынешнем столетии, и, конечно же, каратэ. В качестве «экзотических» боевых искусств авторы предлагают вашему вниманию рассказ о филиппинской боевой системе биколано, познакомят с вьетнамским вьетвадо.

Данная работа ни в коем случае не претендует на роль методического пособия, тем более что положенный в ее основу энциклопедический (алфавитный) принцип не отражает последовательную историю развития боевых искусств. О способе такой подачи материала можно спорить, но главной

цели, которую преследовали авторы, а именно: в очерковой, описательной форме с привлечением большого количества исторических и литературных источников дать представление о развитии боевых искусств, авторам во многом достичь удалось.

Отсутствие полноценного справочного и фотоматериала не позволило включить в алфавитный ряд такие боевые искусства, как филиппинский арнис, бирманское бандо, малайско-индонезийский берсилат, индийские ваджрапаят и ваджра-мути. Трудности эти очевидны, но мы надеемся, что в последующих изданиях мы сможем получить более полную картину остальных боевых искусств народов мира.

ОТ РЕДАКЦИИ



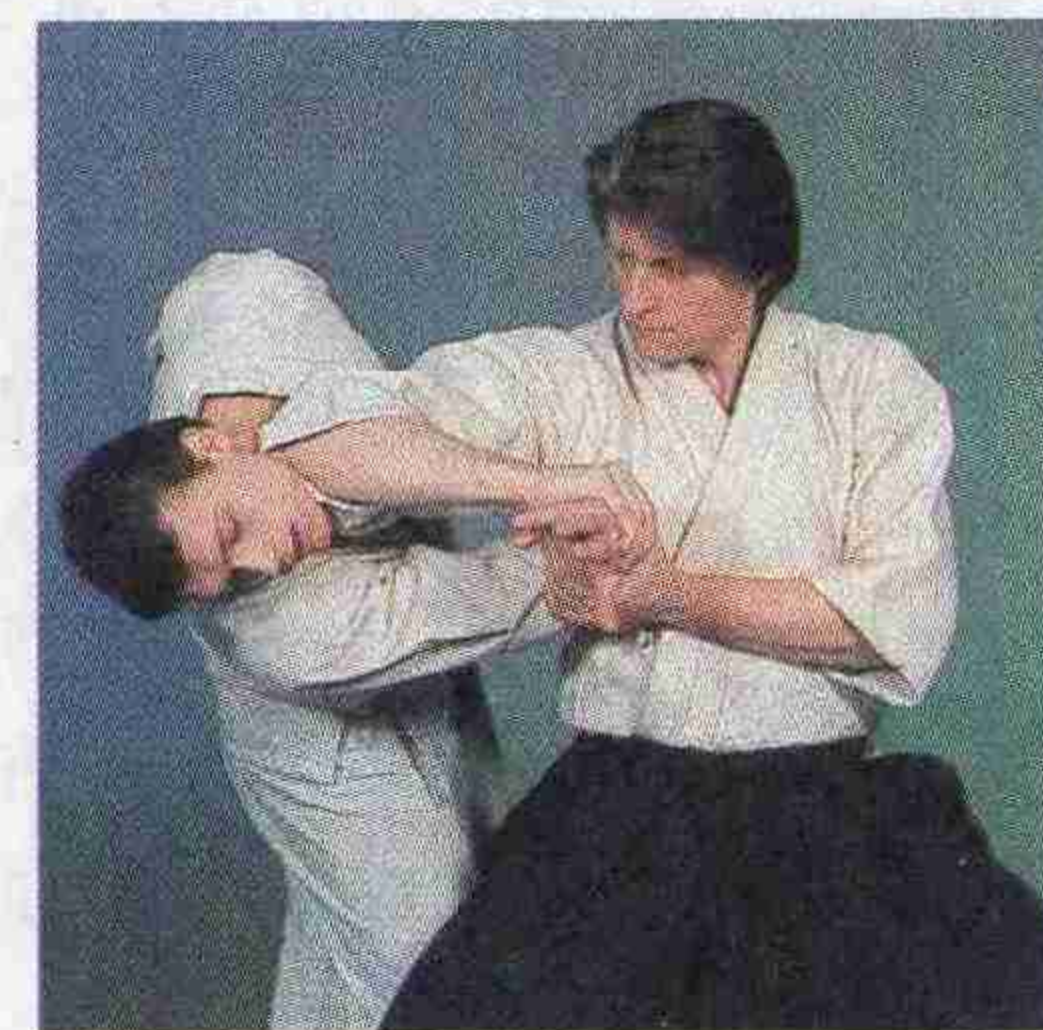
# АЙКИДО

После второй мировой войны широко распространился новый вид боевого единоборства — айкидо. Еще совсем недавно эта специфическая разновидность родившейся в Японии борьбы была известна лишь узкому кругу почитателей.



*В настоящее же время только в Японии этим своеобразным единоборством занимается около 400 тысяч человек, а во всем мире число его поклонников превышает 1,5 миллиона.*

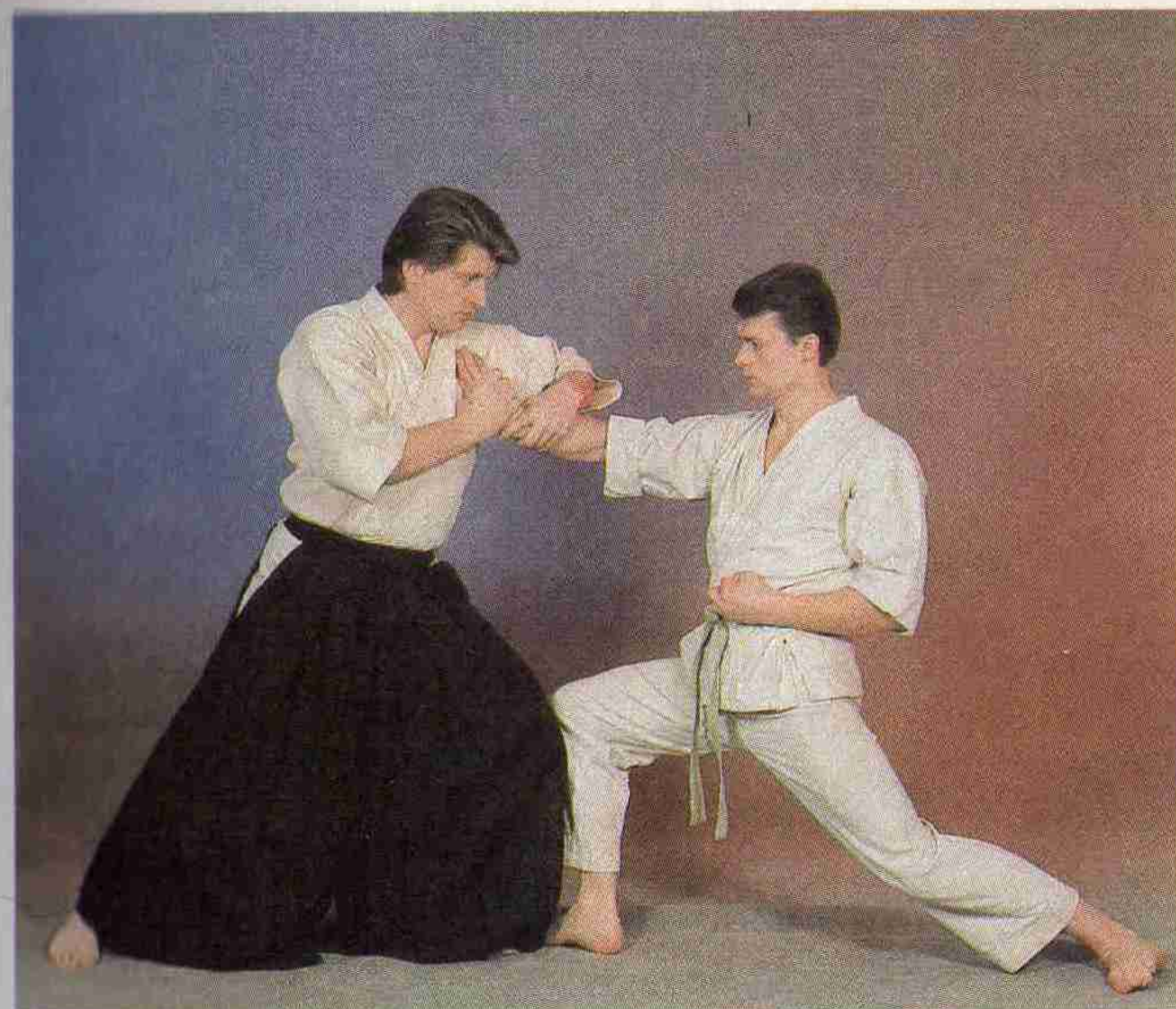
*Современное айкидо произошло от древнего японского искусства рукопашного боя айки-дзюцу, в основе которого лежали приемы захвата рук противника. По одной из легенд, это искусство было разработано принцем Тэйдзюном, шестым сыном императора Сейви (850—880). Сын принца передал секреты айки-дзюцу семейству Минамото, и на долгий период времени оно стало семейным достоянием. Однако это всего лишь легенда, не подтвержденная документальными источниками. Из письменных же свидетельств известно, что в Китае, в монастыре Шаолинь, задолго до времени правления императора Сейви практиковалось 72 приема захвата рук. Возможно, вместе с буддизмом эти приемы проникли в Японию из Китая.*



О дальнейшем распространении айки-дзюцу мы располагаем более достоверными сведениями. Его приемы использовались в боевых ситуациях для нападения и защиты. Во многом это боевое искусство формировалось эмпирически. Часто более слабый выходил победителем в схватке, применяя и совершенствуя, нередко с риском для жизни, новые приемы.

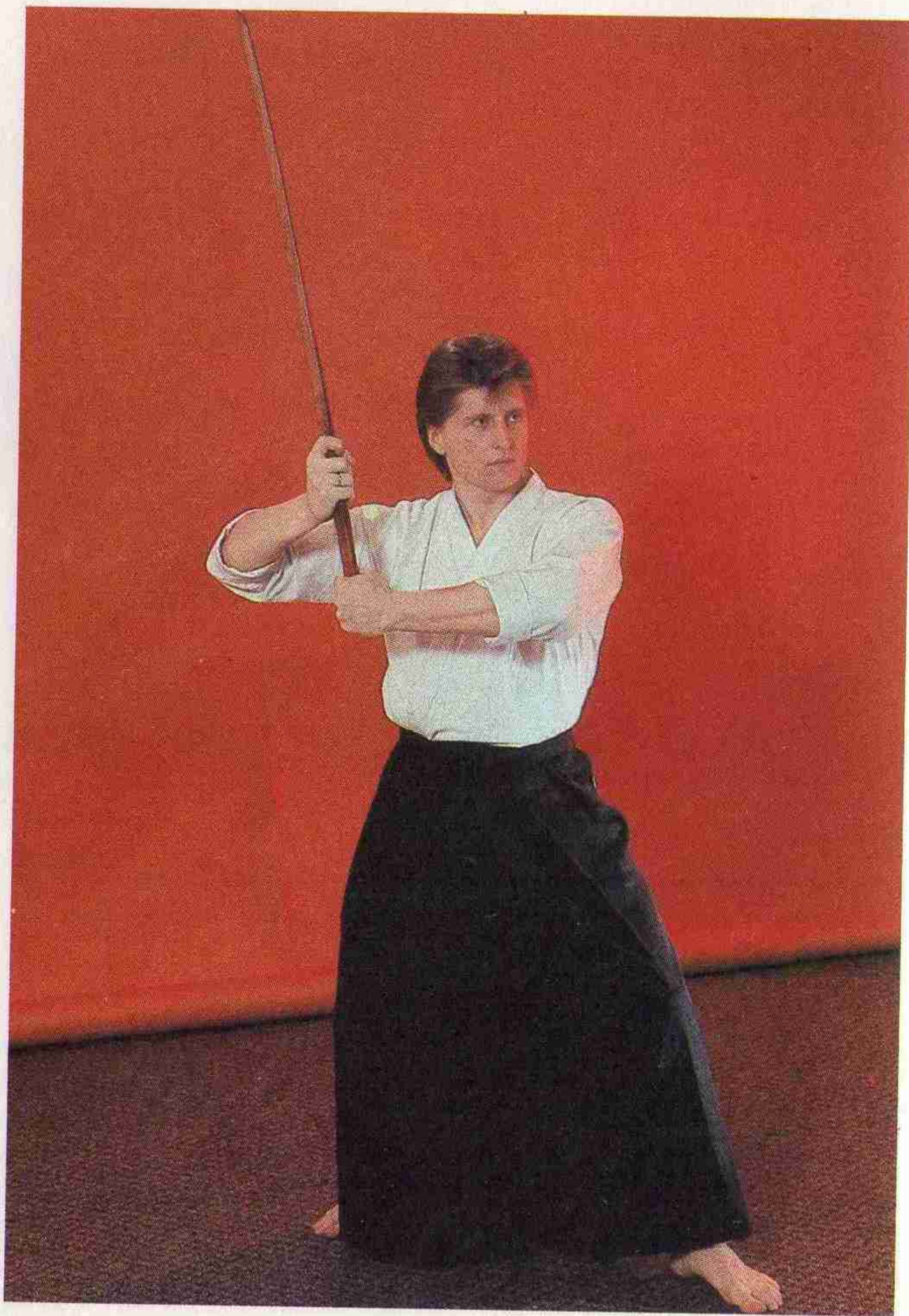
Под влиянием буддизма в айки-дзюцу стали включаться методы моральной, психологической подготовки, и со временем из набора технических приемов оно превратилось в «до» («путь») — систему психофизической подготовки бойца в соответствии с бытовавшими тогда представлениями о воинской чести и совершенстве. Цели уже не ограничивались задачей поразить противника, но включали также элементы, определяющие нормы поведения в повседневной жизни и поддерживающие психологическую форму бойца вне поединков. К тому времени, когда искусство стало известно Синра Сабуро Ёсимицу — двоюродному брату хранителя семейного достояния Ёсино Минамото, оно уже содержало основы современного айкидо.

Ёсимицу был человеком талантливым и разносторонним, к тому же отличался редкой наблюдательностью. По некоторым свидетельствам, он создал множество приемов, наблюдая за пауком, искусно опутывающим паутиной крупное насекомое. Наследие Ёсимицу передавалось из поколения в поколение как секретное оружие. Один из его сыновей, Ёсикиё, жил в провинции Кан, в доме «Такеда», и в конечном итоге традиции айки-дзюцу стали связывать с секретным оружием дома «Такеда», где приемы единоборства совершен-



ствовались, дополнялись новыми элементами. В частности, особенно много было включено удушающих приемов. Во всяком случае, когда в 1574 году Куницугу Такеда переехал в город Айза, то переданная им своим потомкам техника была названа в округе «йз-тодомэ». В этом названии слово «тодомэ» обозначает удушающие приемы.

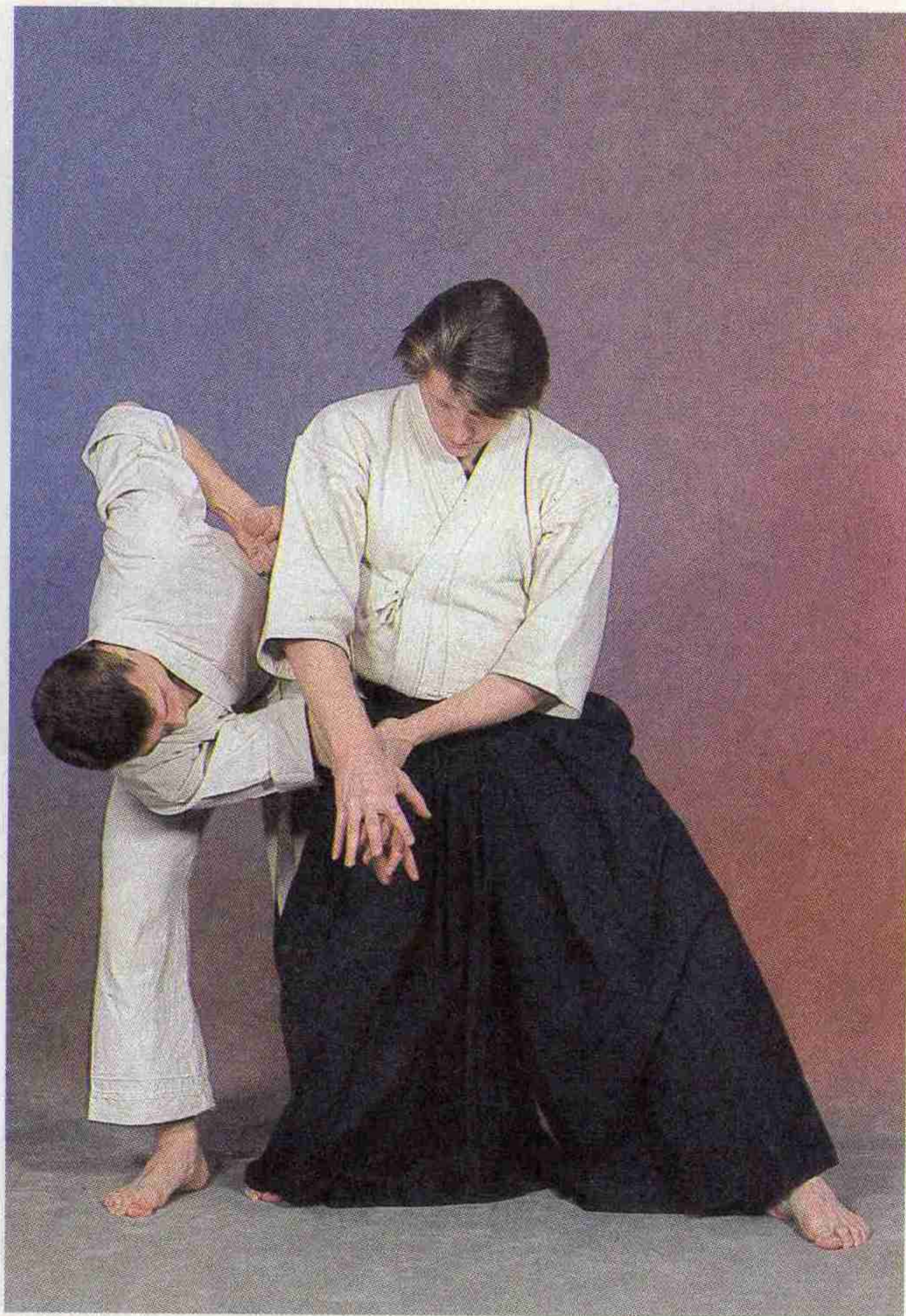
Вплоть до революции Мейдзи айки-дзюцу оставалось только семейным искусством, которому посторонние не обучались. Лишь в 1868 году Сокаку Такеда вынес его за пределы семьи. Много путешествуя по стране, он устраивал показательные



выступления, проходившие с громадным успехом у зрителей. Наконец он обосновался на острове Хоккайдо, где в городе Абасири его сын Токимунэ Такеда открыл первую школу айки-дзюцу — «дайтокан». Одним из выдающихся учеников Такеды и был Морихэй Уэсиба, считающийся создателем айкидо.

Уэсиба попал на Хоккайдо вскоре после русско-японской войны. К тому времени он изучил множество разновидностей боевых единоборств и был уже сложившимся мастером воинских искусств. Еще до знакомства с айки-дзюцу Уэсиба часто задумы-





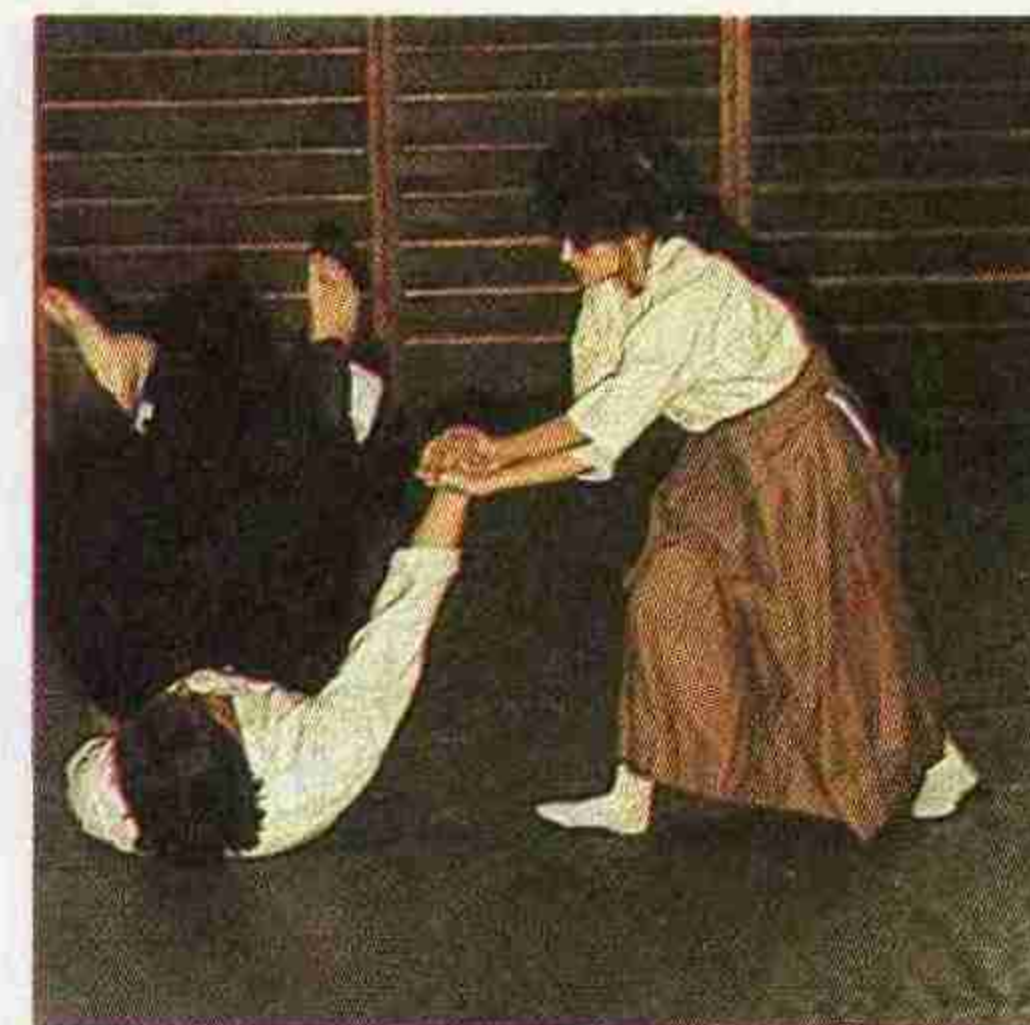
вался над смыслом воинских искусств. Размышле-  
 ния привели его к выводу, что все они не являются  
 искусством, так как их эффективность зависит  
 от возраста и физических качеств исполнителей.  
 Истинно лишь то искусство, которое служит не  
 самому молодому и сильному, а самому старатель-  
 ному и упорному. В поисках ответа на эти вопросы  
 Морихэй Уэсиба основательно проштудировал и изу-  
 чил философию (впоследствии он даже читал лек-  
 ции по философии), но в писаниях мудрецов так  
 и не нашел ответа. Тогда он решает стать отшель-  
 ником и поселяется в горах. Постоянно занимаясь  
 физическими упражнениями, он ищет ответ. В част-  
 ности, в соответствии с рекомендациями буддий-  
 ских монахов, Уэсиба становился под водопад,  
 что, по мнению адептов буддизма, должно было от-  
 крыть «глаза души». Однажды, спустившись с гор,  
 он зашел во двор одного из домов, облился холод-  
 ной водой и посмотрел на небо. И вдруг в свете  
 дня ему открылись ответы на мучившие долгое  
 время вопросы. Уэсиба пришел к выводу, что «воин-  
 ские искусства не должны ориентироваться на гру-  
 бую силу, которая способна только разрушать. Ис-  
 тинны лишь те воинские искусства, которые служат  
 сохранению мира и облагораживают самого испол-  
 нителя». Из всех воинских искусств только айки-  
 дзюцу более менее отвечало этим требованиям,  
 однако и оно нуждалось в доработке. Необходимо  
 было привести его в соответствие с законами приро-  
 ды. Неизвестно, был ли знаком Уэсиба с мыслями  
 Л. Н. Толстого, но идея «непротивления злу наси-  
 лием» стала краеугольным камнем нового вида борь-  
 бы, названного айкидо.

Внешне айкидо походит на борьбу, однако



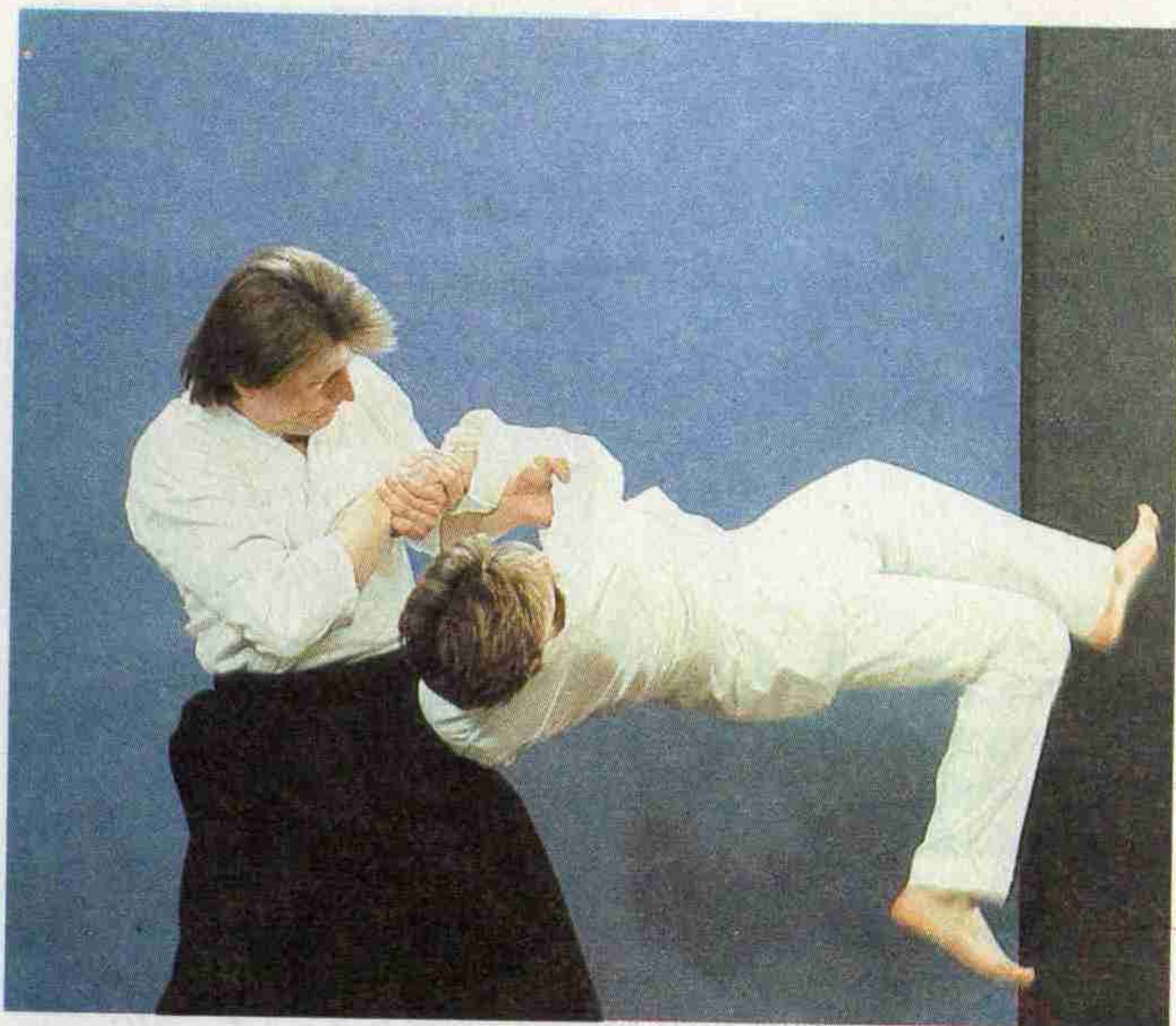
это не борьба, как мы понимаем ее. А й к и д о не имеет в своем арсенале захватов и бросков в том виде, в котором они применяются в спортивных состязаниях. Сущностью а й к и д о является отражение нападения путем захватов руками, с тем чтобы противник потерял равновесие. Для этих целей усиленно развиваются кисти рук, запястья, отрабатываются хватательные движения. В момент схватки главное — уклониться от ударов и захватов соперника, для чего используются приемы удержания и отдельные бросковые движения. Золотое правило а й к и д о гласит: «Убереги себя от ударов и удержи противника от их нанесения».

Когда началась вторая мировая война, Уэсиба в знак протеста против вступления Японии в войну вновь становится отшельником. Понятие о мире, которое он с таким усердием приносил в а й к и д о, встало в противоречие с идеями и целями милитаристской Японии. Поэтому его решение не выглядит странным, а воспринимается как закономерное. Его второе самоизгнание продолжалось две-



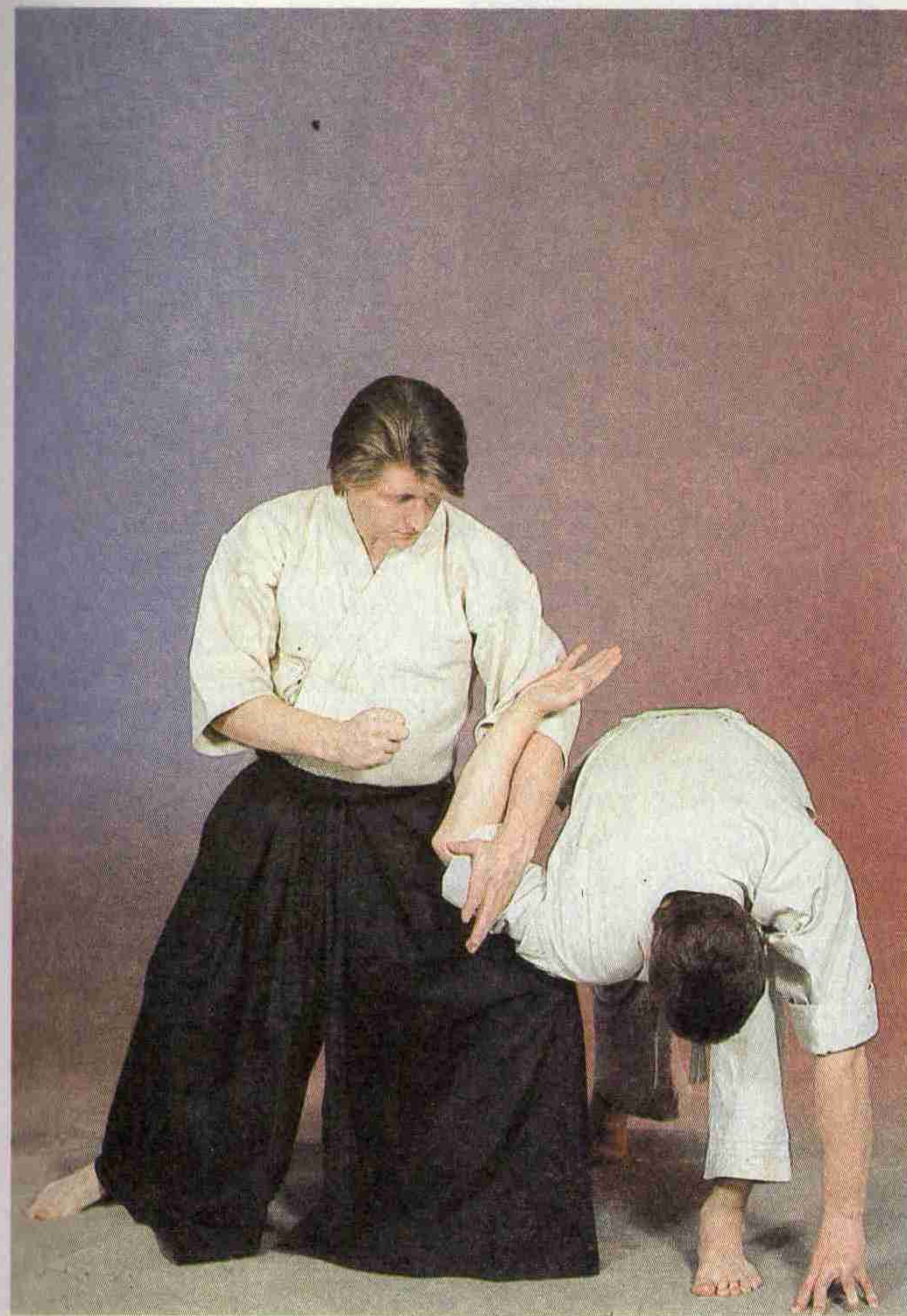
надцать лет. После возвращения к людям Морихэй Уэсиба вновь приступил к обучению в своей школе «вакамацу-то» в Токио. Доступ к обучению получили и иностранцы. До самой смерти в возрасте 86 лет Уэсиба не знал себе равных на татами. Вот как вспоминает свою первую встречу с ним один из его учеников, Коити Тохэй: «Когда меня представили учителю, то он сразу предложил мне атаковать его. Я охотно принял вызов. У меня к тому времени был третий дан по дзюдо. Собрав все свои силы, я бросился в атаку и... непостижимым образом оказался на полу. Я повторил свою попытку второй и третий раз. Результат был тот же».

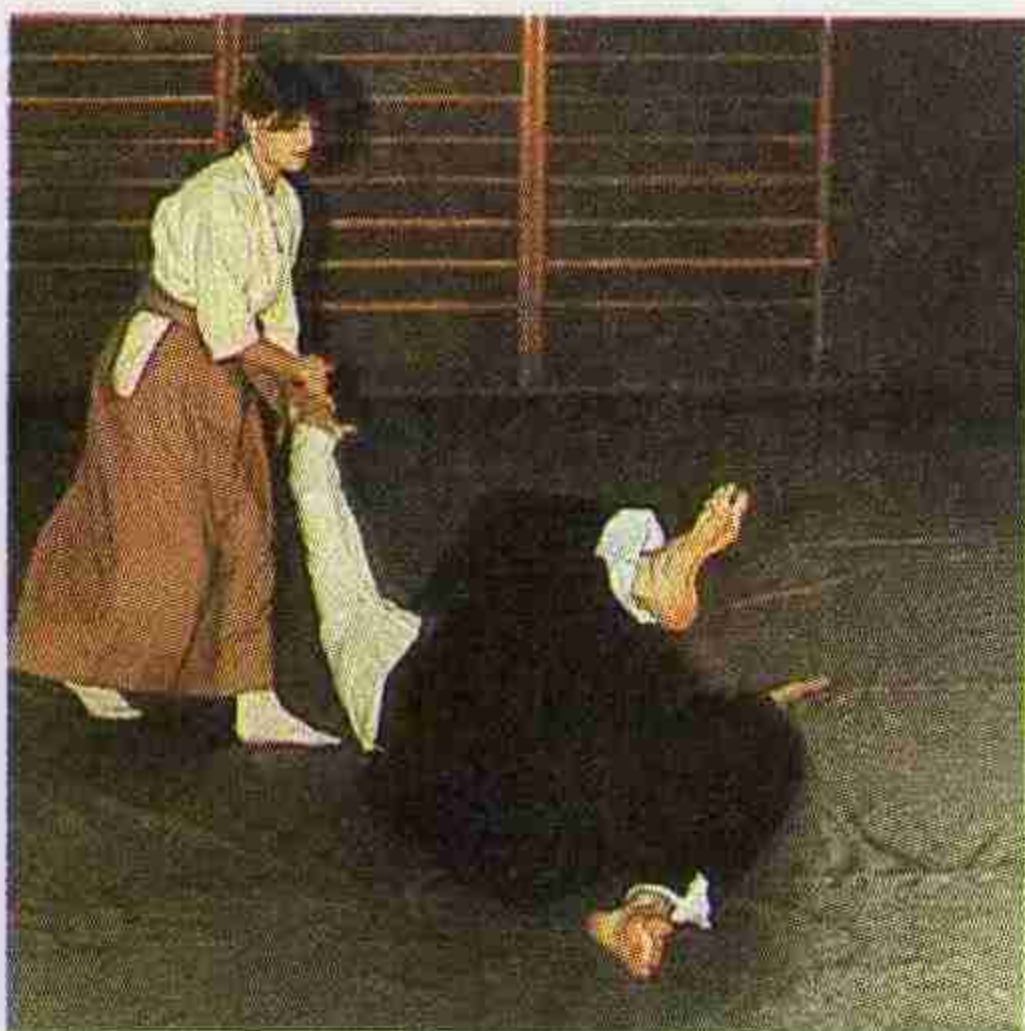
Еще до недавнего времени мастера боевых единоборств на ежегодных всеяпонских фестивалях традиционных воинских искусств участвовали в показательных выступлениях не на центральной арене братства мастеров воинских искусств «Будокан», а на небольшой арене, расположенной посередине пруда, возвышающейся над водой на несколько сантиметров. При «чистой» победе проигравший оказы-



вался в воде. Так вот, Морихэй Уэсиба ни разу не испытал горечи поражения. Выступления 75-летнего мастера на этом помосте вызывали неподдельное изумление и восхищение зрителей. Демонстрируя преимущества айкидо, он нередко на тренировках показывал приемы против трех одновременно нападающих борцов сумо. Если учесть, что вес каждого из них превышал 130 килограммов, а сам Уэсиба при росте 150 см весил всего 49 килограммов, это было действительно впечатляюще.

В центральной школе «айкидо хомба дод-





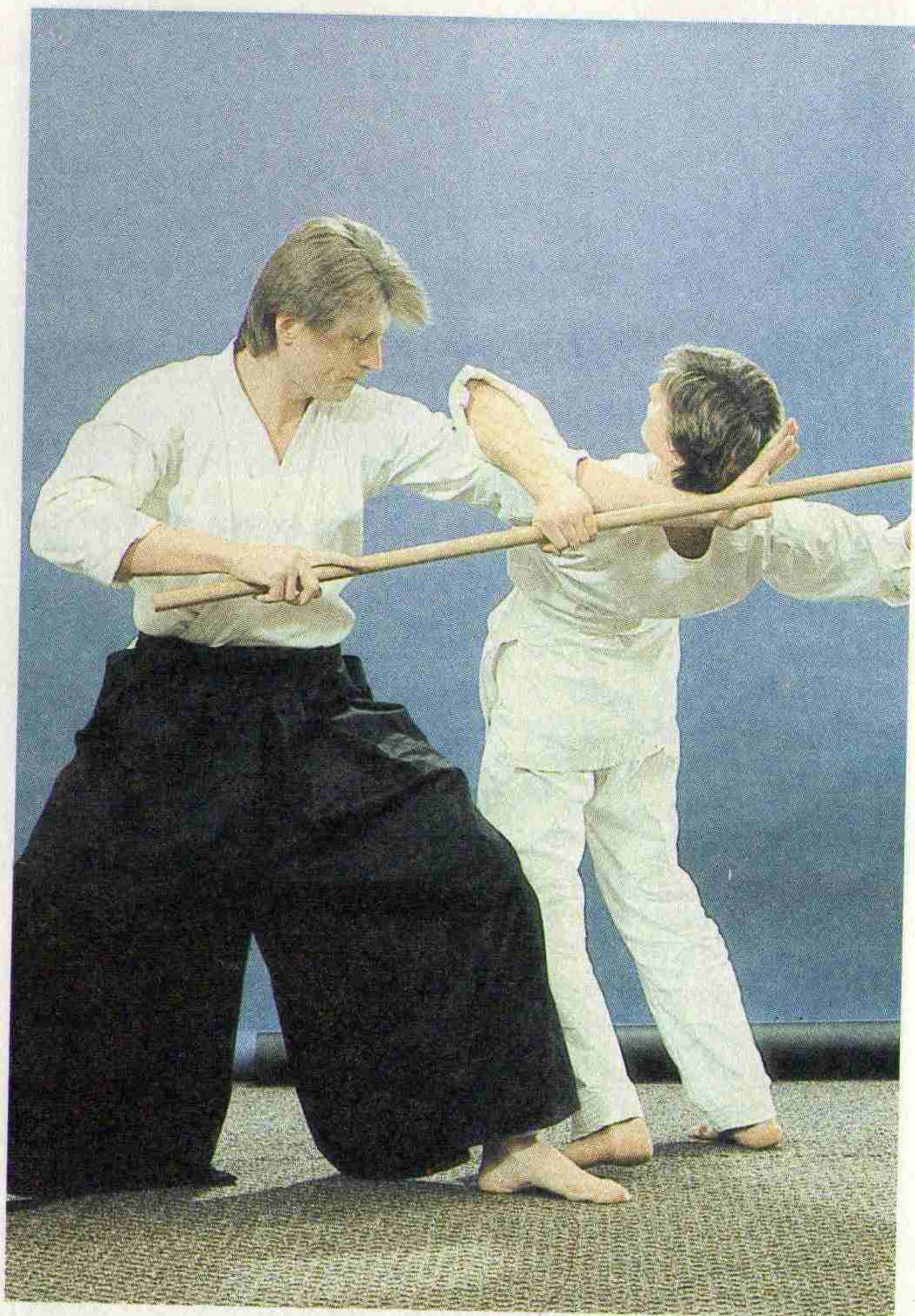
зе» тренировочный зал находился на втором этаже. В последние годы старый учитель поднимался, в него, опираясь на плечо племянницы. Но стоило ему только войти в зал, он преображался, приобретая привычное для учеников могущество и непобедимость. Быть может, это была шутка, какой-то методический прием, адресованный ученикам, или поразительная способность собираться в нужный момент. Ведь айкидо — это система не только физической, а главным образом психологической тренировки, ставящая своей задачей достижение гармонии духа и тела не только и не столько для самообороны, сколько для выработки оптимального стереотипа поведения в быту. Последнее стало особенно актуально в Японии после окончания второй мировой войны, когда по всей стране отмечался упадок нравов среди молодежи. Айкидо вошло в систему государственных мероприятий по «исправлению» общества. За свою работу Морихэй Уэсиба был награжден высшим орденом страны — «Орденом Хризантемы», а в 1960 году — почетной



медалью на пурпурной ленте, которой в Японии награждают за выдающиеся изобретения.

При разработке системы айкидо его создатели опирались на передаваемые с помощью образов представления о психологическом состоянии. Еще в наставлениях старых мастеров принято было понятие «мизуно-кокороко» и «тоуки-нококороко». Первое пришло от буддийских монахов Шаолиня. С японского оно переводится «дух как вода» и требует, чтобы ум был спокоен, словно гладкая поверхность воды. Приводя это сравнение дальше, можно сказать, что гладкая поверхность воды правильно отражает образ всех предметов. Если мысль будет находиться в таком состоянии, то предвидение всех акций противника будет своевременным и точным. Если же на поверхности воды будет рябь, то отраженные в ней образы будут неточны. Соответственно разум, занятый мыслями об атаке и обороне, неправильно реагирует на намерения противника.

Второе понятие переводится «дух как луна».



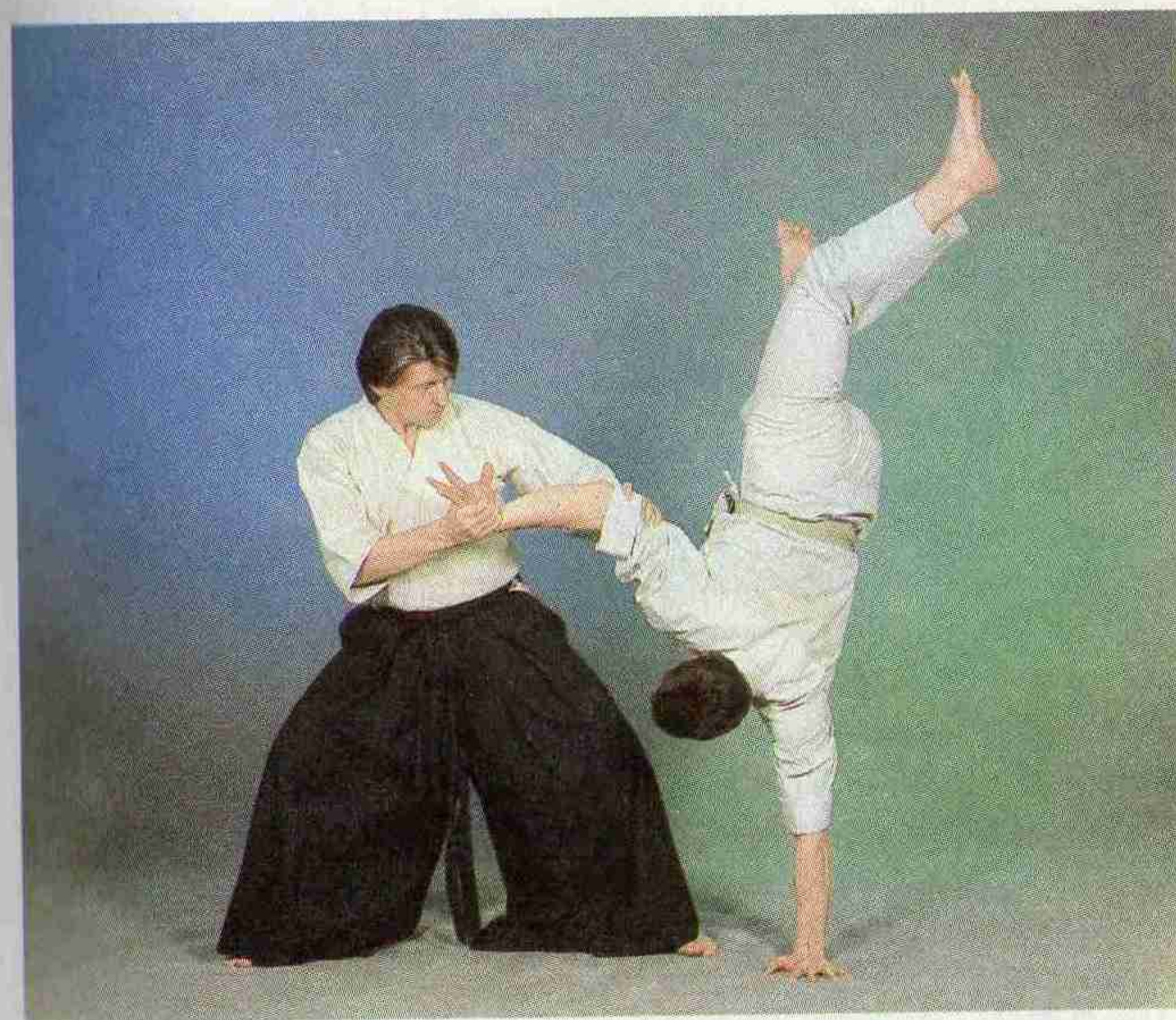
Японцы говорят, что луна освещает все. Этот образ относится к необходимости внимательного и постоянного наблюдения всей фигуры противника, подобно свету луны, который освещает равномерно все предметы. Концентрация внимания — один из главных моментов в айкидо. «Если вас окружили несколько человек,— писал упоминавшийся Коити Тохэй,— и ваше внимание будет приковано к одному, вы не заметите, что будут делать другие. Если же вы захотите оценить действия других, то ваше внимание будет скакать от одного нападающего к другому и вы можете пропустить нежелательные действия кого-то одного. Чтобы выйти победителем, нужно держать в сфере своего внимания всех окружающих сразу и видеть, что собирается делать каждый из них». Для развития таких навыков наблюдательности применяются соответствующие упражнения. Вообще нельзя назвать какой-то определенный срок, за который человек мог бы овладеть всеми секретами айкидо. По существу — это непрерывная цепь ежедневных тренировок,



длительных и порою изнуряющих. Считается, что любой прием айкидо уже сам по себе есть искусство, требующее координации тела и духа. Наставники айкидо полагают, что если обращать внимание лишь на телесное совершенствование, забывая психологическую суть единоборства, то можно уяснить лишь какой-то аспект айкидо. Подлинным искусством айкидо, утверждают они, можно овладеть только через усвоение его духовной основы. Такой основой выступают дзэн-буддизм и связанная с ним отработка навыков дыхания, концентрации внимания, самодисциплины.

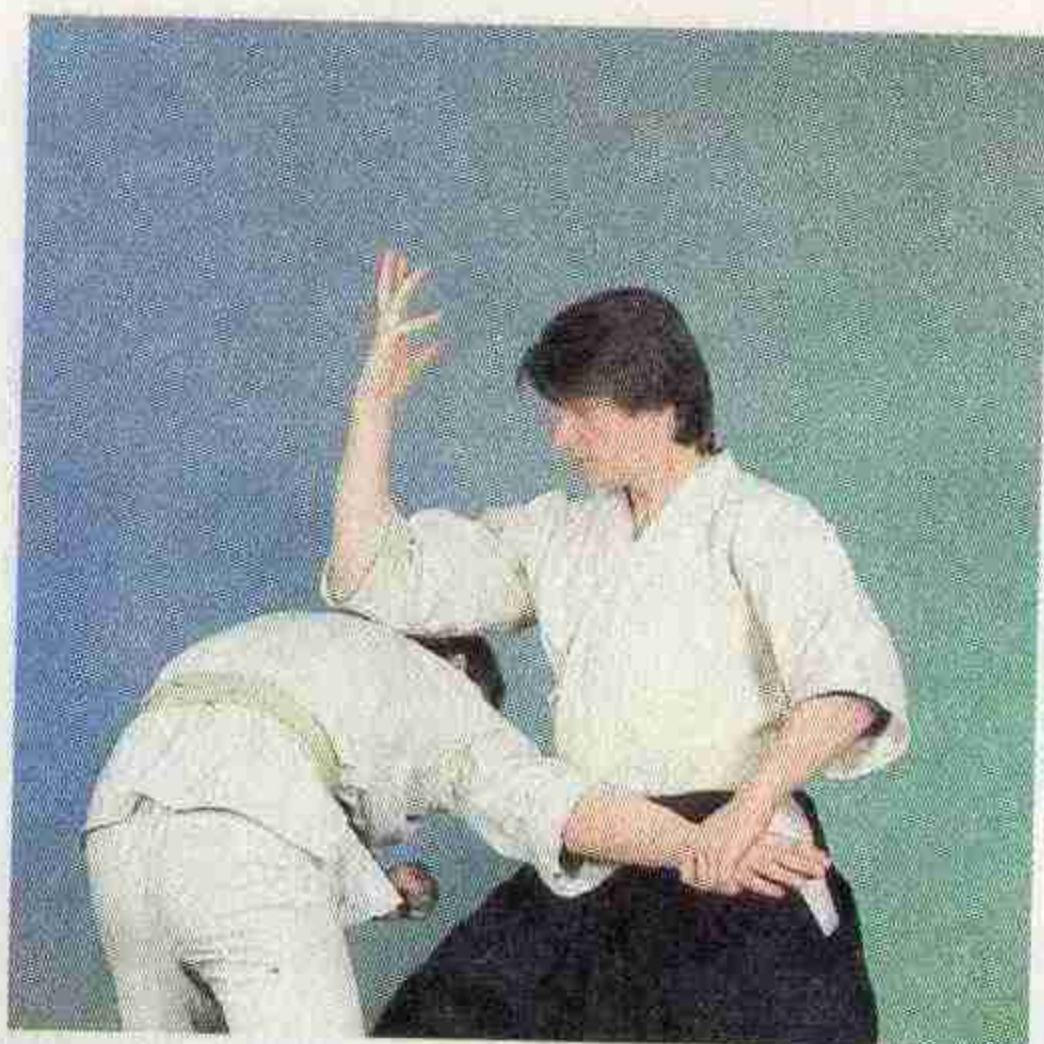
Если наблюдатель попытается выделить наиболее характерные для айкидо моменты, то в первую очередь он отметит высокую рациональность движений, плавных, как в балетных танцах, но не уступающих в скорости резким движениям боевых видов. Конечным результатом приемов айкидо является либо бросок противника на пол, либо нейтрализация нападающего болевым приемом на руку и его дальнейшее удержание. Высокая эффективность приемов айкидо проявляется за счет того, что в их основу положено не силовое воздействие, а болевое, достигаемое скручиванием мышц руки и кисти противника, а также использование силы нападающего, «ведение» ее за собой округлыми, плавными движениями.

Верхом искусства в айкидо считается бросок, когда проводящий прием не касается руками нападающего, а увлекает его за собой серией движений, после чего противник теряет равновесие и оказывается на полу. Любопытно, что на начальном этапе обучения айкидо женщины оказываются более восприимчивыми к этому виду единоборства.



Видимо, это связано с природной плавностью и мягкостью движений у женщин. К тому же они не соблазняются возможностью добиться эффекта в проведении приема за счет физической силы. В айкидо женщин привлекает также и то, что занятия этим видом спорта вырабатывают правильную осанку и изящество движений. Исследования показали, что занятия айкидо полезно влияют на искусство каллиграфии, что весьма ценится в Японии, и на работу на конвейере.

Любой прием айкидо требует очень длительной и детальной шлифовки. Обучаемый упражняется



на каждом приеме до тех пор, пока не начинает совершать его бессознательно, автоматически. Особенность упражнений айкидо — сопровождение любого физического действия воображаемым. Так, при отработке гибкости кистей рук наряду с определенными физическими движениями воображается следующая картина: «Моя рука — это пожарный шланг, моя мысль — это вода, запястье руки — это сопло. Чтобы быстро разбрызгать воду, надо обеспечить гибкость и силу запястья. Таким образом, чтобы моя мысль (вода) доставала до окружающих предметов, надо тренировать гибкость и силу руки».

В результате упорной тренировки по закону условного рефлекса формируется связь между мыслью и движением. В нужный момент эта связь будет срабатывать на подсознательном уровне. Примерно таким же образом отрабатываются и другие элементы. По мнению специалистов, айкидо насчитывает несколько тысяч приемов. Из них складываются комплексы движений, которые усваи-

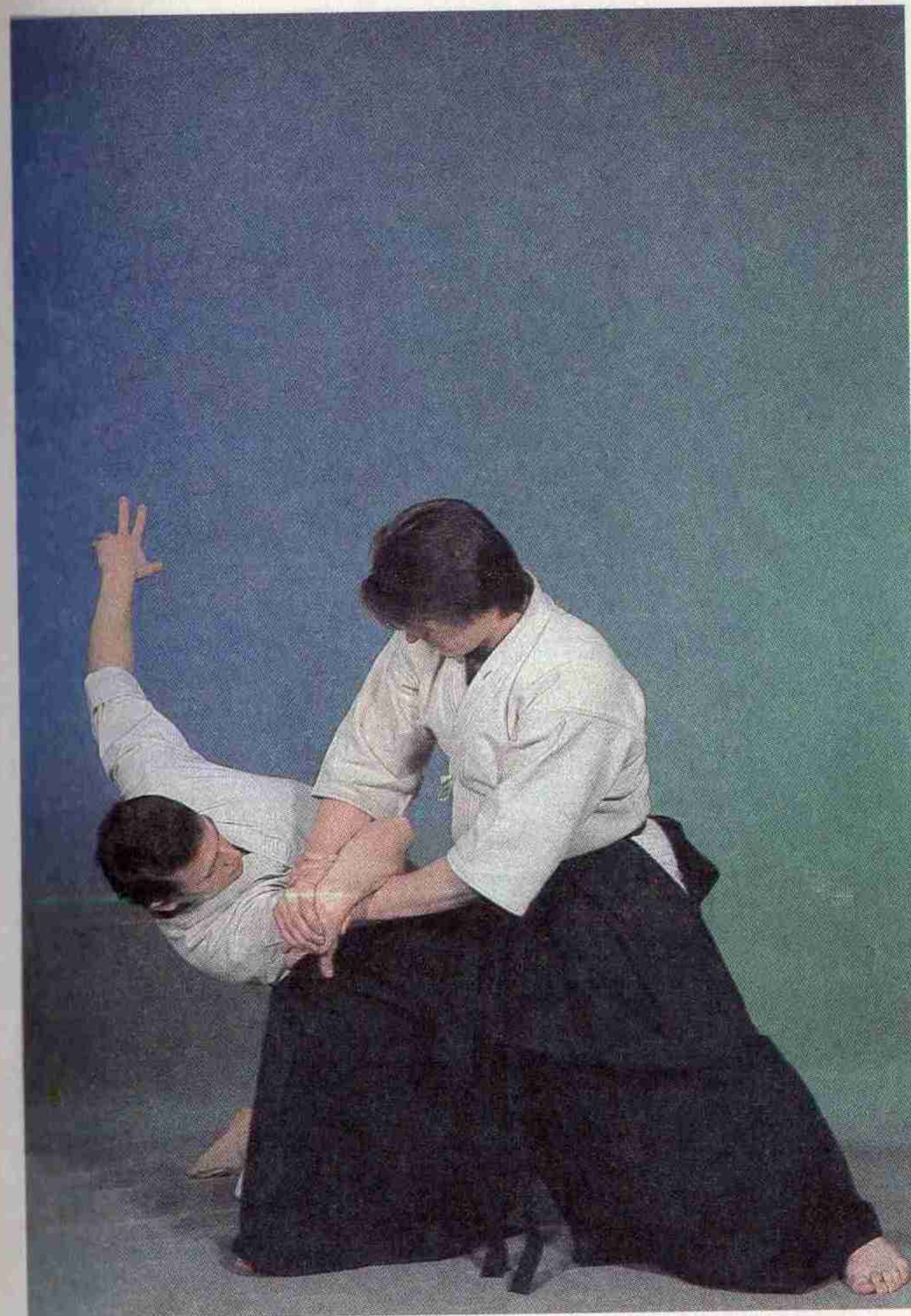
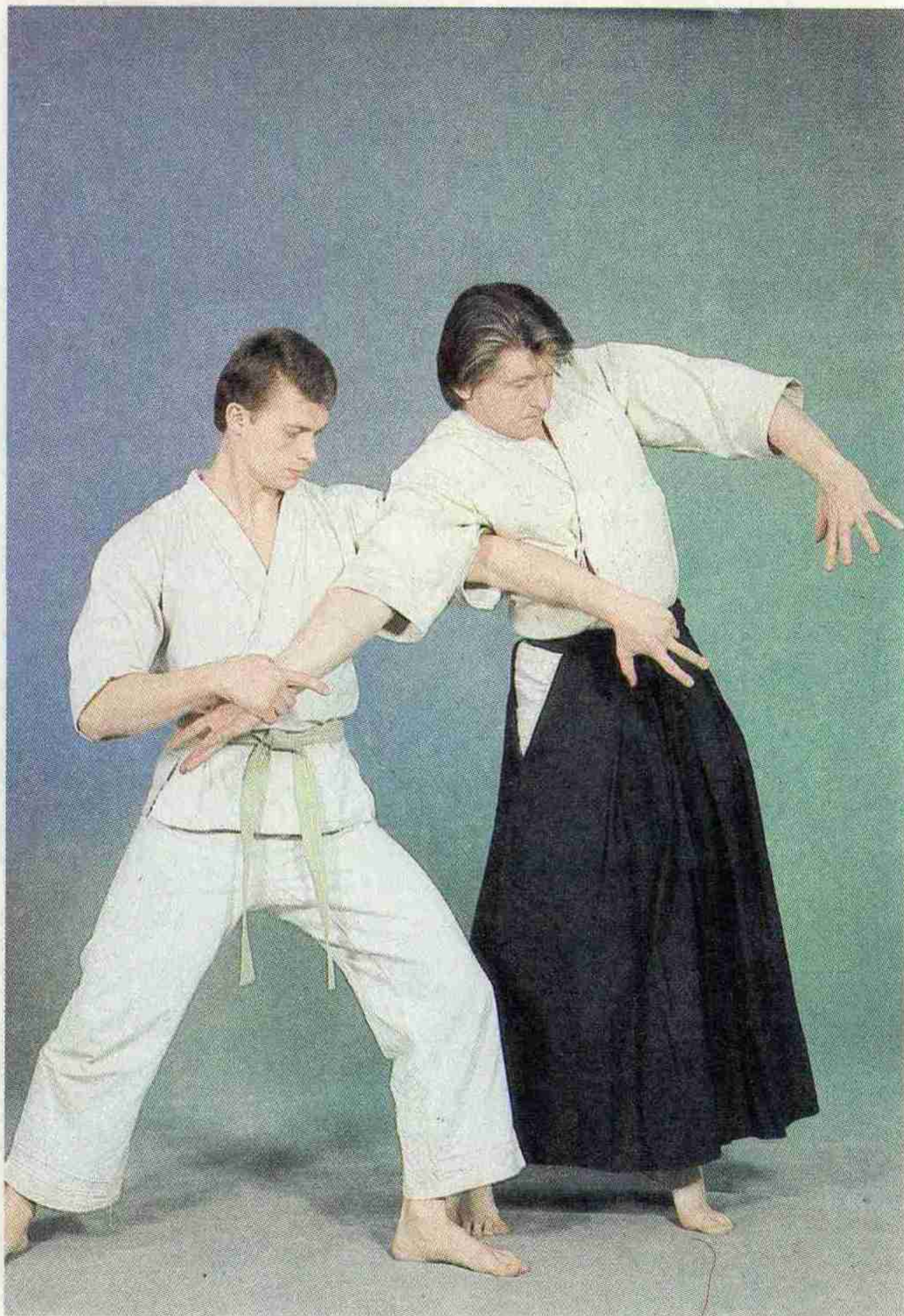


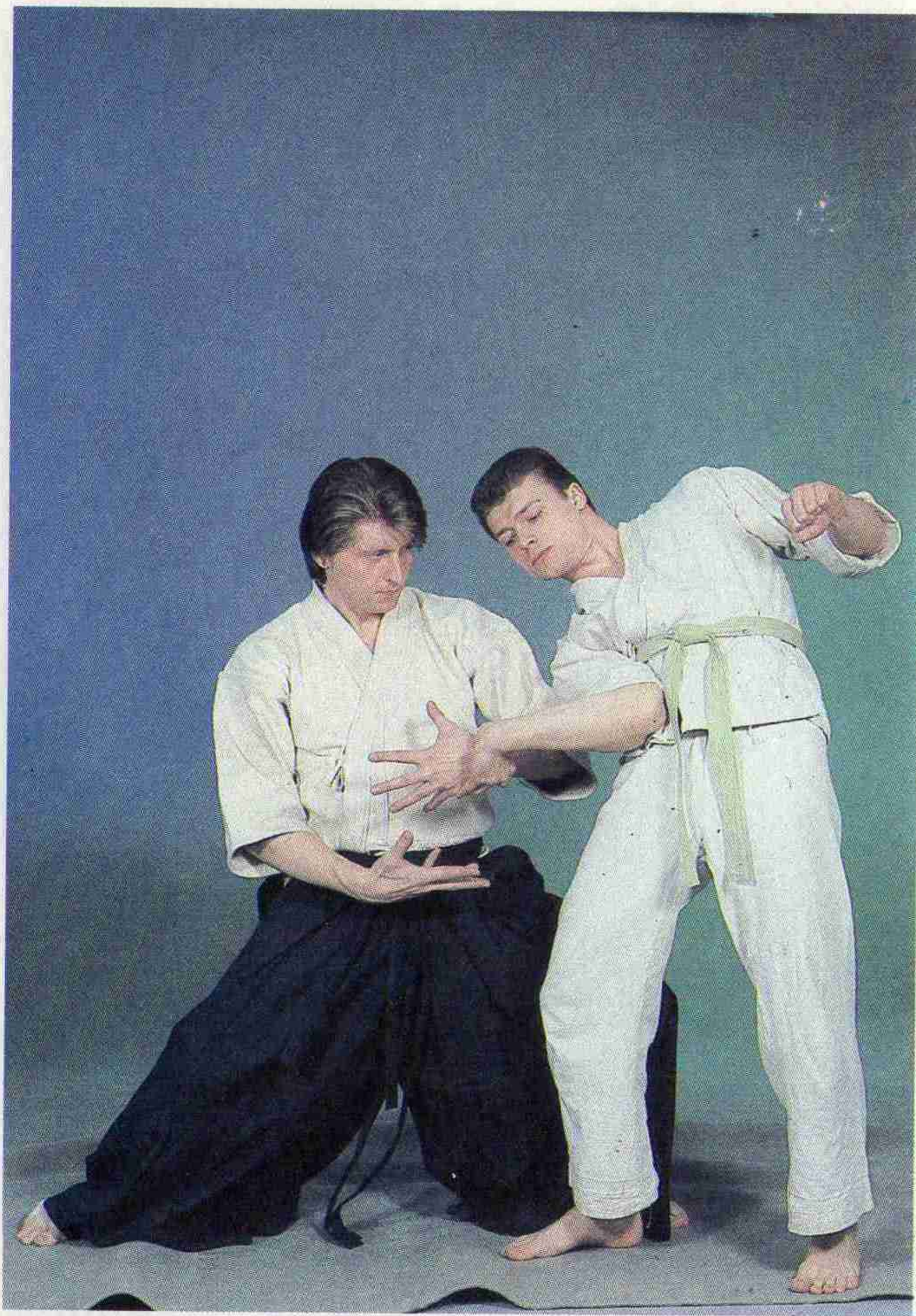
ваются учениками по мере продвижения к мастерству. Одновременно с овладением основами мастерства обучаемый приобретает новые личностные качества, становится упорным, стойким, выдержанным.

Школы айкидо в Японии объединены в федерацию, во главе которой стоит Киссемару Уэсиба, сменивший своего отца на посту руководителя центральной школы айкидо. Высок в айкидо авторитет и у руководителя другой школы в Токио — «Ё с и н к а н», известного врача Сиодо Годзо. Эта школа была образована в 1954 году после выступления борцов айкидо, организованного Обществом продолжения жизни. Кроме так называемых школ классического стиля в Токио существует школа профессора Ф. Томики, декана факультета физподготовки в университете Басэда, в прошлом известного мастера дзюдо. Эта школа становится более популярной прежде всего потому, что применяемые здесь методы тренировок, пришедшие из дзюдо, легче усваиваются обучающимися. Правда, новая методика вызывает критику со стороны представителей классического стиля айкидо, поскольку, по их мнению, такой подход, оставляя лишь технику самообороны, выхолащивает сущность системы айкидо как боевого искусства.

Айкидо стало уникальным явлением японской культуры. В Киото туристская компания предлагает своим клиентам программу, в которую входит посещение тренировок и показательных выступлений мастеров айкидо. Искусство бойцов айкидо становится объектом пристального изучения со стороны психологов и специалистов по физической культуре.







В Японии боевые единоборства были наполнены духом, который придавал им своеобразный характер. Смысл соответствующего японского термина можно передать как «суровая простота» или «аскетическая тренировка». В боевые единоборства она пришла из синтоизма — древней религии обитателей Японского архипелага.

Практика синтоизма наряду с изнурительными многодневными постами, паломничеством включала и медитацию в ледяном водопаде, и самоистязание. В Японии религиозная практика самоограничения охватила целый слой в лице военного сословия.

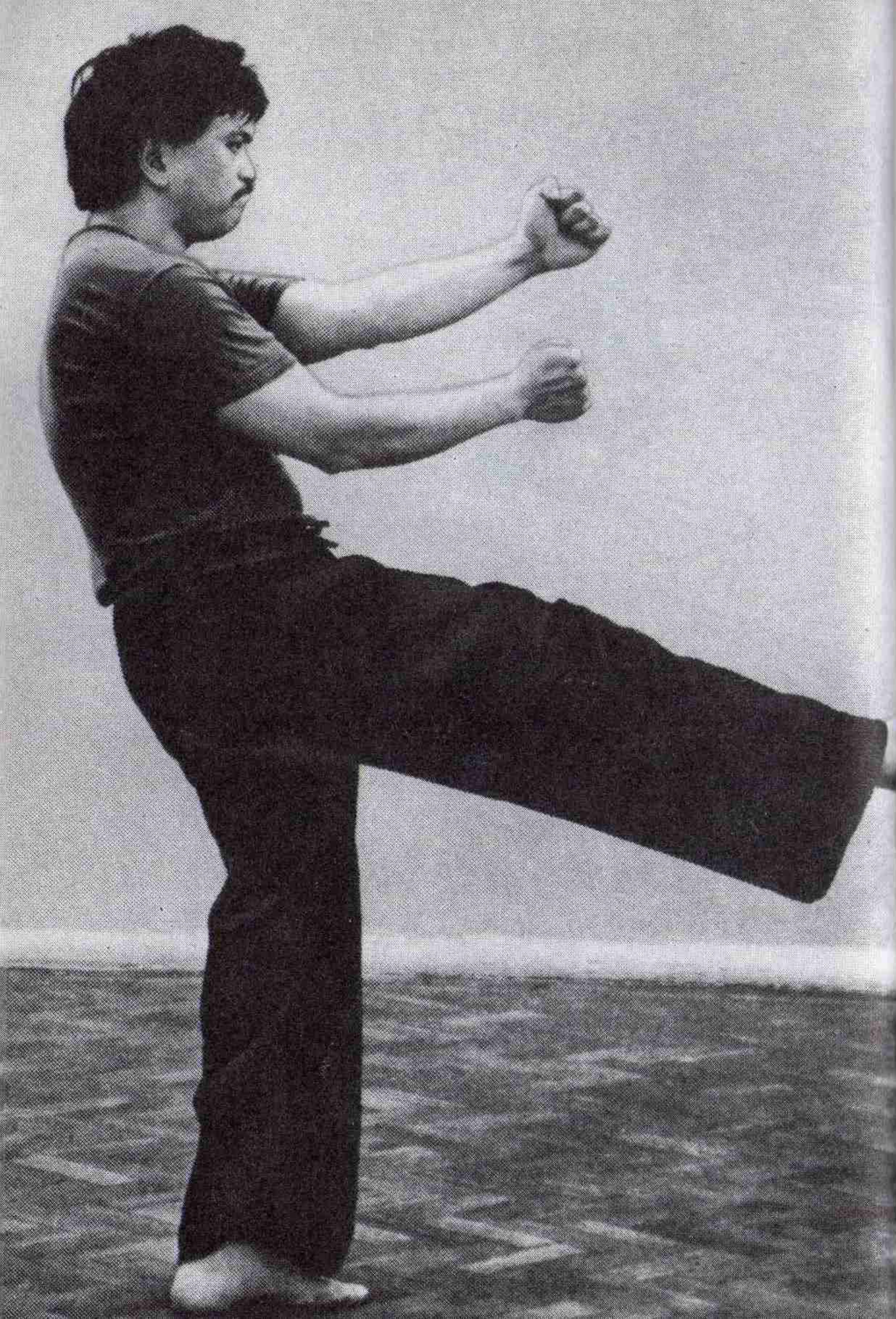
Для занимающегося боевыми искусствами самоограничением становилась вся его жизнь. Основоположник японского каратэ Г. Фунакоси даже в сильные холода спал под одним покрывалом. Родоначальник дзюдо Д. Кано, заботясь о крепости ног, постоянно постукивал специальной тросточкой по ним, считая, что такие упражнения и вслед за ними растирание улучшают циркуляцию крови и укрепляют мышцы. Известный мастер фехтования Х. Накаяма обычно спал, подложив под голову полено, уверяя учеников, что от такого способа сна выигрывает боевая стойка, да и просыпаться легче. Наконец, родоначальник айкидо Морихэй Уэсиба вставал в три часа и утро посвящал молитве и медитации. Зимой и летом обливался холодной водой, «очищая дух», ходил по несколько километров в день. Уэсиба был убежден, что большую часть дня необходимо посвящать занятиям айкидо, а оставшуюся — сельскохозяйственным работам.

Г. ПОПОВ



# БИКОЛАНО

В XVII веке на Филиппинах оформился свой вид боевого единоборства, получивший название «биколано». Различные виды воинских искусств были известны жителям островов и ранее.



Находясь на перекрестке морских дорог, Филиппинский архипелаг часто становился объектом экспансии представителей различных цивилизаций. Здесь селились выходцы из Китая, арабские и индийские торговцы, бывали на островах и японцы. По данным филиппинского этнографа Оттли Бейера, на Филиппинских островах насчитывается по крайней мере сорок пять этнических групп. Новые поселенцы приносили сюда свою культуру, обычаи и свои методы боевого единоборства. Коренное население быстро усваивало их, видоизменяло в соответствии со своими представлениями и традициями.

Изучая исторические хроники, можно сделать определенный вывод, что, например, китайское у-шу было известно на Филиппинах еще до испанского завоевания. Следы его можно обнаружить даже в современном биколано. Однако филиппинские мастера, и в этом заключается своеобразие местного воинского искусства, убрали из у-шу все то, что не относится к прямому единоборству. Причину такого подхода, видимо, следует искать в характере многочисленных этнических конфликтов, отличающихся крайней жестокостью. На Филиппинах «неработающая» техника, техника, не обеспечивающая быстрой и полной победы, могла быть использована только один раз. Другого шанса у ее носителя что-то подправить, скорректировать просто не оставалось. Исходом поединка были только смерть или тяжелое увечье.

Европейцы впервые появились на Филиппинах в 1521 году, когда у берегов архипелага бросили якорь корабли кругосветной экспедиции Магеллана. Выступив на стороне одного из вождей, испанцы авязались в военный конфликт. В сражении с жи-

телями островка Мактан Магеллан был убит. Мактанский вождь Лапулапу, возглавивший сопротивление испанцам, и по сей день почитается на Филиппинах как первый герой борьбы за независимость родины.

Захват и колонизация Филиппин Испанией начались во второй половине XVI века. В 1570 году на рейде возле Манилы вновь встали испанские галеоны. Незадолго до этого события здесь уже побывали португальцы. Команда одного из португальских кораблей совершила бесцеремонное нападение на берег, за что и поплатилась. Местные жители отрезали нападающих от берега и в рукопашном бою перебили весь десантный отряд. Видимо, испанцы не знали об этом или же не придали значения мужеству и стойкости почти безоружных островитян. Так или иначе, испанцы потребовали от правителя Манилы признать зависимость от испанской короны. Требование было отклонено. Тогда после короткой артподготовки испанские солдаты высадились на берег. Едва испанцы выстроились в боевой порядок, их атаковали филиппинские воины. Солдаты успели произвести несколько залпов из аркебуз и мушкетов, но остановить островитян не смогли. Закипела яростная схватка. Вооруженные пиками, короткими мечами и ножами-боло, филиппинские воины потеснили испанцев. Трудно предположить, чем бы закончился этот бой, если бы к испанцам не подоспело подкрепление. Филиппинцы были вынуждены отступить. Однако и нападавшие, понеся большие потери, почли за благо покинуть негостеприимный берег.

Спустя год к Маниле вновь подошла испанская эскадра. Жители спешно покинули город и стали

готовиться к сражению. Местом битвы они выбрали залив Банкусай. Предводитель филиппинских воинов правильно рассчитал, что тяжелые корабли не смогут подойти близко к берегу, боясь сесть на мель, и он сможет навязать захватчикам рукопашный бой на мелководье. План удался. В жаркой схватке прямо в воде филиппинцы, вооруженные мечами-баронгами, крушили закованных в железо испанских солдат. Поражение испанцев было неизбежным. Тогда командующий эскадрой приказал открыть огонь из пушек галеонов по гуще сражающихся. Смертоносная картечь сметала и своих, и чужих. Был убит и предводитель островитян, участвовавший в бою. Испанцы беспрепятственно высадились на берег.

В испанских хрониках отмечались бесстрашие и стойкость филиппинских воинов, их боевое искусство и воинская доблесть. Захватчики принесли на острова свою школу фехтования с использованием рапиры в одной руке и кинжала в другой («э с п а д а у д а г а»). На Филиппинах эта техника смешалась с традиционной, и родившаяся новая школа фехтования превзошла испанскую по эффективности.

В биколано, как в огромном котле, были перемешаны достижения боевых единоборств многих народов. Американцы познакомили островитян с боксом. Его приемы и удары тотчас были усвоены мастерами биколано.

Техника этого вида единоборства делится на «мягкую» и «жесткую». Под «мягкой» подразумевается применение отводящих блоков и уходов с линии атаки под углом к ней или круговыми разворотами. «Жесткость» биколано связывается с агрессивностью и прямолинейностью. Настоящие мастера

в бою легко могут изменить крайнюю агрессивность на пассивность и, наоборот, «мягкую» технику на «жесткую».

Биколано часто сравнивают со школой «винчун», одним из стилей китайского у-шу. Для этой школы характерна прямолинейность при нанесении ударов и в перемещениях. «Жесткая» техника биколано дает основания для такого сравнения. Но на этом сходство и заканчивается. Владеющий техникой школы «винчун», после того как ему удалось отвести бьющую руку противника, нанесет прямой контрудар. Боец биколано в такой ситуации просто нанесет боксерский «крюк». Много знакомых элементов увидят в технике биколано и занимающиеся каратэ или таэквондо, но не в привычном для этих видов единоборств варианте.

Разнообразие применяемой в биколано техники предопределило и характер положенных в его основу принципов.

Первым из них является «простота». На тренировках по биколано, проводящихся под пристальным вниманием тренеров, часто можно слышать восклицания наставников: «Делай это проще!». Мастера этого вида боевого искусства убеждены, что сложная в исполнении техника неизбежно сопряжена с потерей устойчивости или готовности к отражению контратаки, чем может воспользоваться опытный противник.

Отсутствие каких бы то ни было единых схем в биколано является вторым его принципом. Он вытекает из правила, что «не искусство выражается через исполнителя, а наоборот».

Третий принцип состоит в предпочтении движения по прямой как кратчайшего пути к цели. Дви-

жения должны быть четкими, следует избегать ненужной суеты, исключаются замахи для удара, не рекомендуется даже сжимать пальцы в кулак перед нанесением ударов. В свою очередь боец биколано атакует незамедлительно, как только противник замахивается для удара. Наставники бойцов считают, что атака в такой момент всегда неожиданна для противника. Защитные блоки рассматриваются как начало удара и вместе с ударом выполняются на один счет.

К этим четырем общепринятым принципам биколано можно было бы добавить и пятый. Он касается работы с оружием и прикладными средствами. Если в китайском у-шу принято рассматривать оружие как продолжение рук, то в биколано руки считаются таким же оружием, как и другие его виды. В у-шу сначала изучается техника ведения поединка без оружия, и, только вполне овладев ею, обучаемый приступает к изучению приемов с разнообразным оружием. И каждый из видов вооружения для него имеет какие-то свои особенности. В биколано же овладение оружием начинается одновременно, если не раньше, чем изучение техники единоборства без оружия. В результате такого подхода боец чувствует себя уверенным с любым видом оружия, поскольку в основу единоборства положены одни и те же принципы. Для бойца биколано нет незнакомого оружия. Он и без оружия действует так же, как с ним. Поэтому в у-шу поединки с оружием отличаются от поединков без него. В боевом искусстве биколано разницы между такими поединками не ощущается.

В биколано существует несколько школ. Конечно, есть и какие-то различия между ними, однако об-

щие принципы сближают их, делают похожими. Эти же принципы определяют и своеобразие биколано, синтезированного из многих видов боевых единоборств, чрезвычайно эффективного боевого искусства.

Г. ПОПОВ



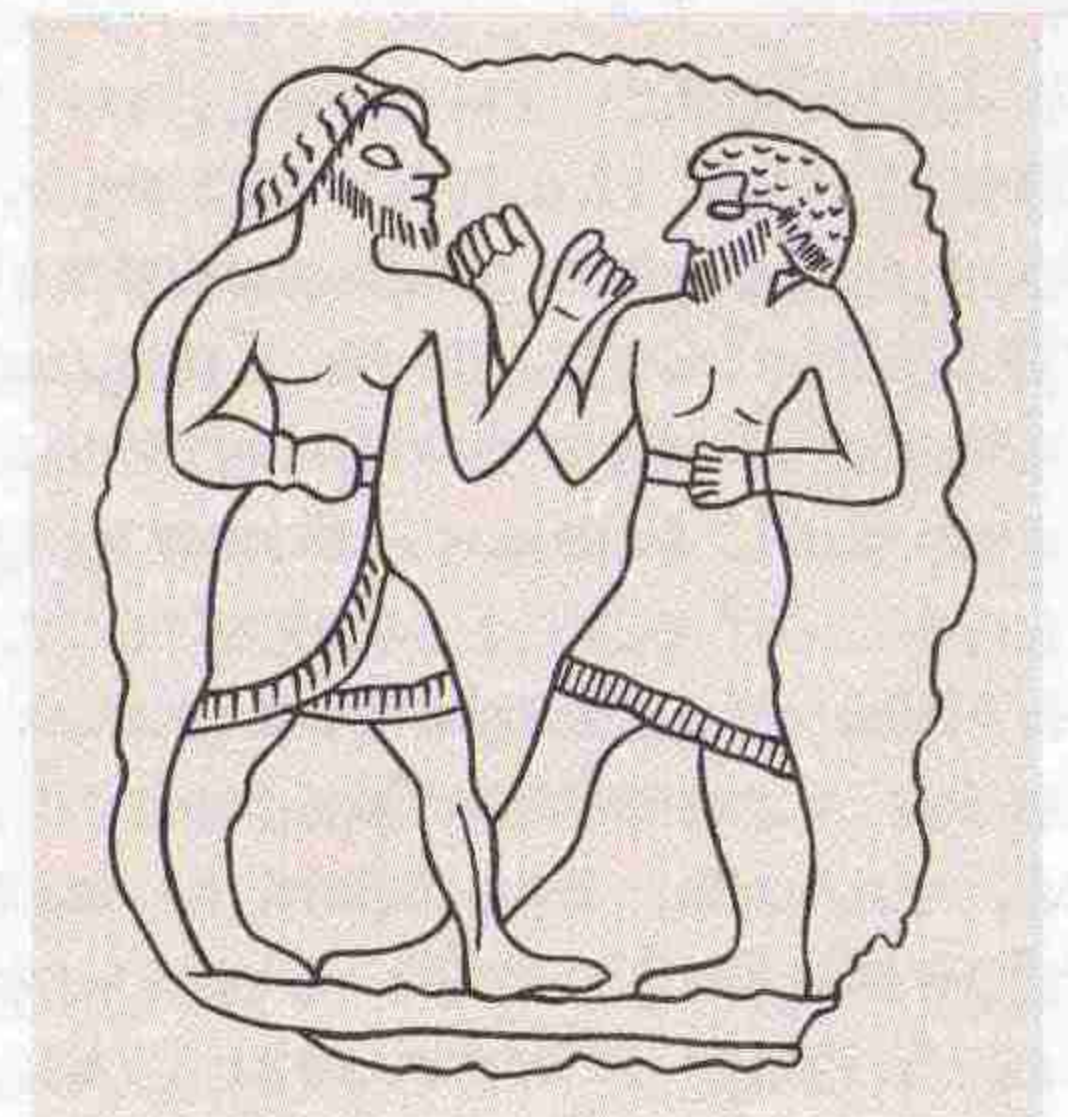
# БОКС

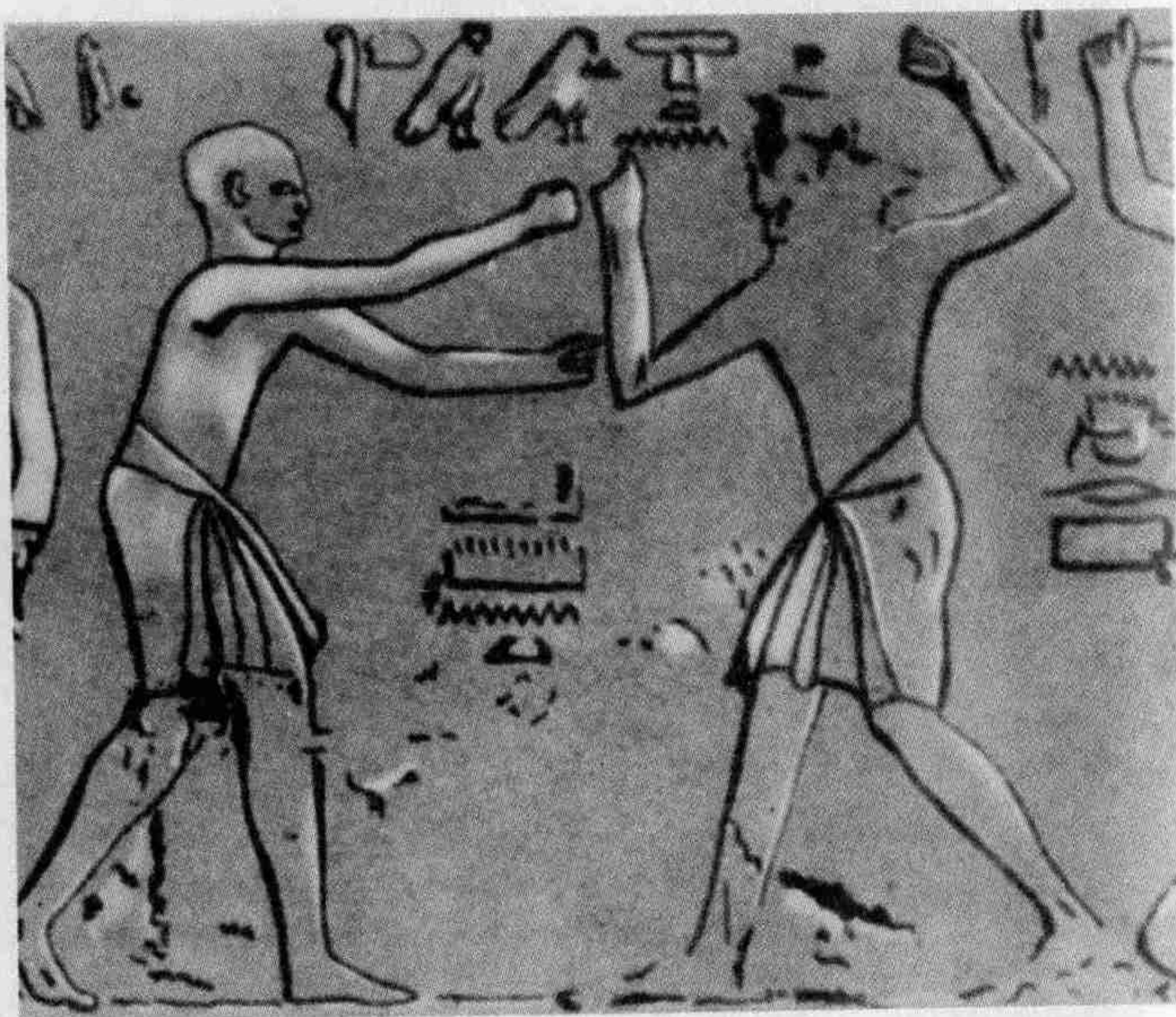
1719 год — год первого чемпионата Англии — принято считать отправной точкой в истории современного бокса. Однако задолго до этой даты искусство кулачного боя было известно не только в разных странах, но и на разных континентах.



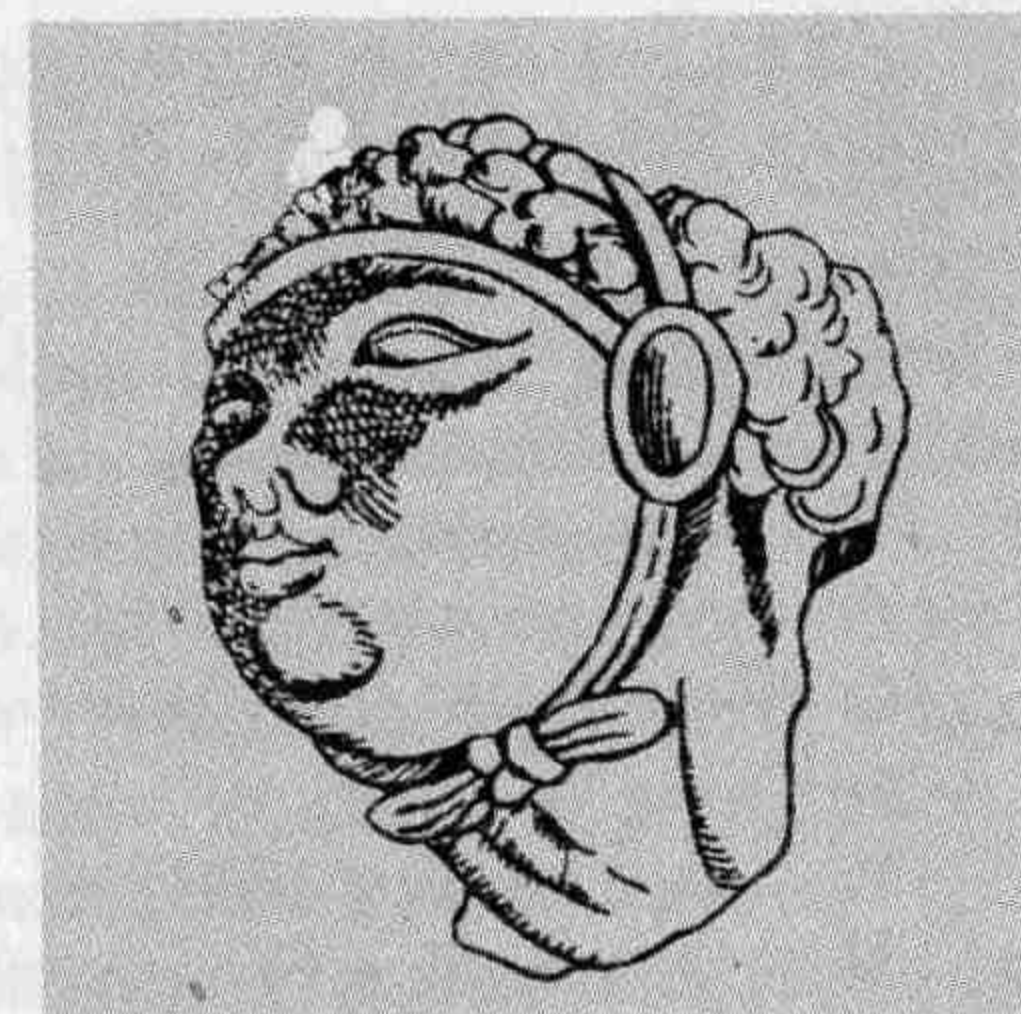
У первобытного человека в самом начале его истории не было более надежного средства защиты, чем пара собственных крепких рук. И выяснять отношения в борьбе за лидерство внутри племени, и защищать свою территорию в схватках с другими племенами приходилось в постоянных единоборствах. Так что кулачный бой и борьба, видимо, были самыми древними из всех известных человечеству единоборств.

Первые свидетельства о поединках, проводившихся голыми руками, встречаются в надписях египетских гробниц, сооруженных в IV тысячелетии до нашей эры. По данным археологических раскопок, примерно к 3000 году до нашей эры относятся находки, рассказывающие о приемах кулачного боя и борьбы в Шумерском царстве, а стенные росписи гробницы в Бени-Хассан в том же Египте (примерно XXIII век до нашей эры) украшены рисунками, где изображены уже более совершенные приемы кулачного боя.





Отсюда, из Древнего Египта, через Средиземное море искусство кулачного боя попадает на остров Крит и Балканский полуостров, в Элладу. Именно в Древней Греции кулачный бой стал прообразом современного боксерского поединка. Пользующийся большой популярностью у эллинов, кулачный бой был не только древним видом спорта, но и средством физического воспитания, формирующим такие необходимые качества, как смелость, стойкость, ловкость и быстрота. Легенды и мифы Древней Греции дают нам возможность познакомиться с основателями кулачного боя Эллады.



Покровителем кулачных бойцов считался один из самых почитаемых греками богов — Аполлон, получивший прозвище Пюктэс (кулачный боец) и победивший в поединке бога войны Ареса.

Сын греческого царя Эгея, юноша по имени Тесей, совершил множество великих подвигов. Он был одним из первых героев, кто, овладев искусством кулачного боя, одолел немало соперников. Через тысячелетия дошло до нас имя великого кулачного бойца Тиагена, жившего в XV веке до нашей эры, который выиграл в 2102 поединках «нокаутом». О популярности кулачного единоборства свидетельствует тот факт, что в 668 году до нашей эры оно было включено в программу греческих Олимпийских игр. Первым олимпийским чемпионом в этом виде программы стал грек Ономаст из Смирны, который, кстати, и разработал первые единые правила кулачного боя. А первый «спортивный репортаж» о кулачном поединке мы можем найти в XXIII песне бессмертной «Илиады» Гомера. В ней рассказывается о состязаниях, которые устро-

*ил Ахилл в честь погибшего друга Патрокла. В кулачном бою сошлись Энеос и Эвриал.*

Разом один на другого могучие руки заносят,  
Сшиблись; смешались быстро подвижников тяжкие руки.  
Стук кулаков раздается по челюстям; пот по их телу  
Льется ручьями; как вдруг приподнялся могучий Энеос,  
Резко врага оглянувшего грянул в лицо, — и не мог он  
Больше стоять; подломившись, рухнули крепки члены.

Так, пораженный, упал Эвриал. Добродушный Энеос  
За руку поднял его; а усердные друзья, представши,  
С поприща в стан повели, по земле волочащего ноги,  
Кровь извергавшего ртом и бросавшего голову набок.

*Энеос победил, как мы сказали бы сегодня, «нокаутом».*

*В истории развития кулачного боя Древней Греции можно выделить три периода, связанных с изменениями в «вооружении» кулака, что значительно повлияло на стиль ведения поединков.*

*VIII—IV века до нашей эры — употребление мягких ремней (мейликай), которые, с одной стороны, защищали руку бойца от повреждений, а с другой — придавали дополнительную жесткость удару.*

*Начало IV века до нашей эры. Появились первые перчатки, имевшие шаровидную форму (сфайрай).*

*И третий период — II столетие до нашей эры, когда перчатки утяжелялись за счет вкладывания в них свинца или железа. Они получили название «цесты».*

*В древности не было точно отмеренного пространства для проведения боя. Зрители сами обра-*

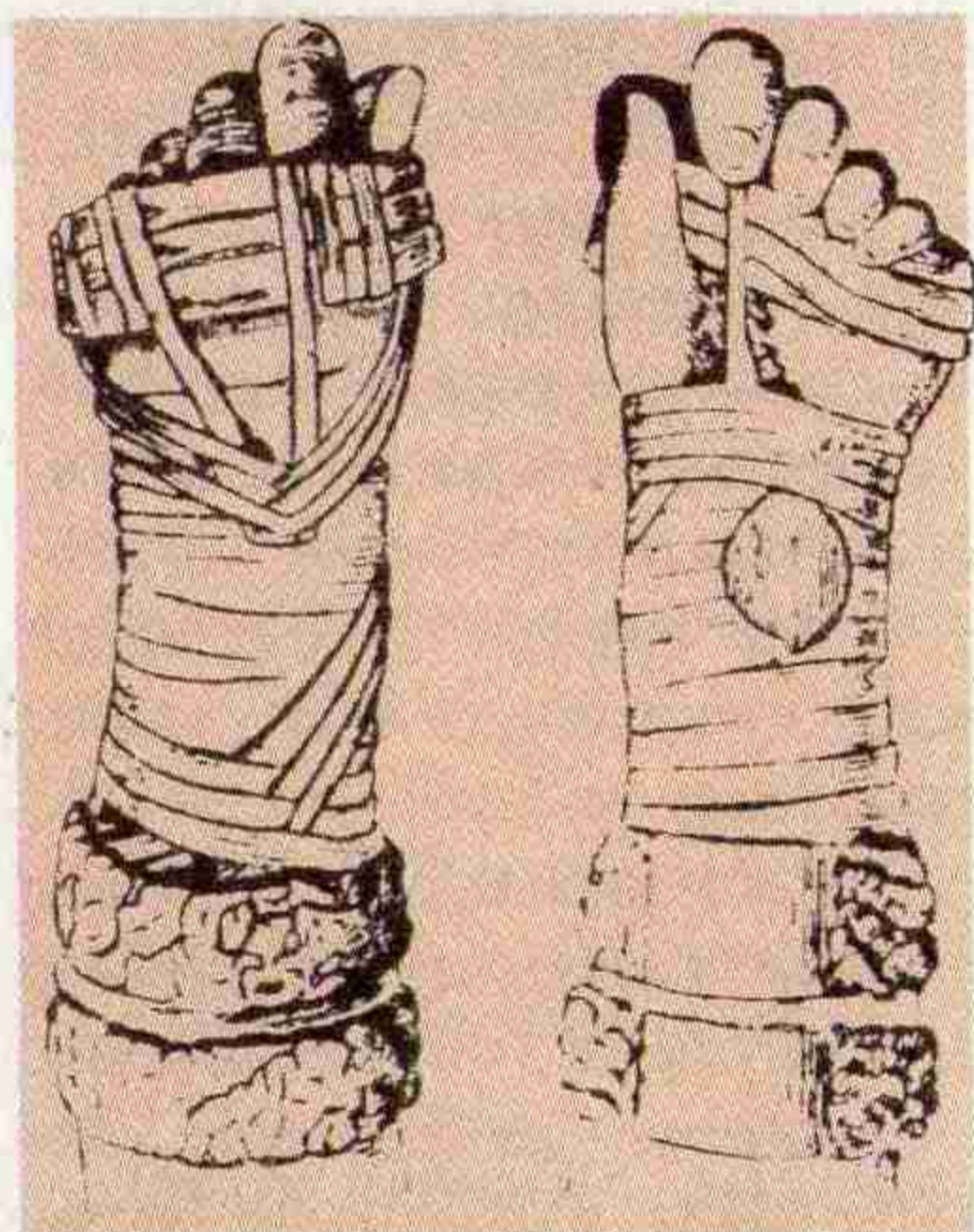
*зовывали ограждения боевой площадки. Противники сражались без ограничения времени. Иногда бойцы настолько уставали, что не могли продолжать поединок. Тогда по обоюдному согласию бой прерывался для восстановления сил, а затем продолжался вновь, до тех пор, пока кто-либо не побеждал. Сигналом того, что соперник признает свое поражение, служило поднятие руки вверх. Этот жест часто встречается в рисунках кулачного боя, украшающих древние вазы и сосуды.*

*Весовых категорий не существовало, и потому легковесу победить в поединке было практически невозможно. Бой стал монополией тяжеловесов.*

*Применение кожаных ремней мейликай делало бессмысленным использование элементов борьбы. Захваты и борцовские приемы никогда не разрешались. За соблюдением правил строго следил судья, вооруженный длинным прутом. Ударами этого прута он разнимал бойцов, когда те нарушали правила.*

*Подготовка бойцов к состязаниям велась в специальных школах — палестрах под руководством опытных наставников. В тренировочных поединках применялись перчатки из мягких ремней, а голова защищалась специальной маской с наушниками. Основным тренировочным снарядом был сшитый из шкур мешок — кикрис, наполненный финиковыми косточками. Он подвешивался на уровне головы и служил для тренировки ударов. Кроме того, так сказать, для общефизической подготовки очень полезными считались полевые работы, в частности рытье и мотыжение земли.*

*Стиль боя. Почти на всех рисунках кулачные бойцы изображались готовыми к атаке: корпус*



выпрямлен, левая нога выставлена вперед и слегка согнута. Левая рука вытянута вперед (иногда сжата в кулак, иногда пальцы разогнуты), а правая отведена назад для удара, локоть поднят на высоту плеча или выше.

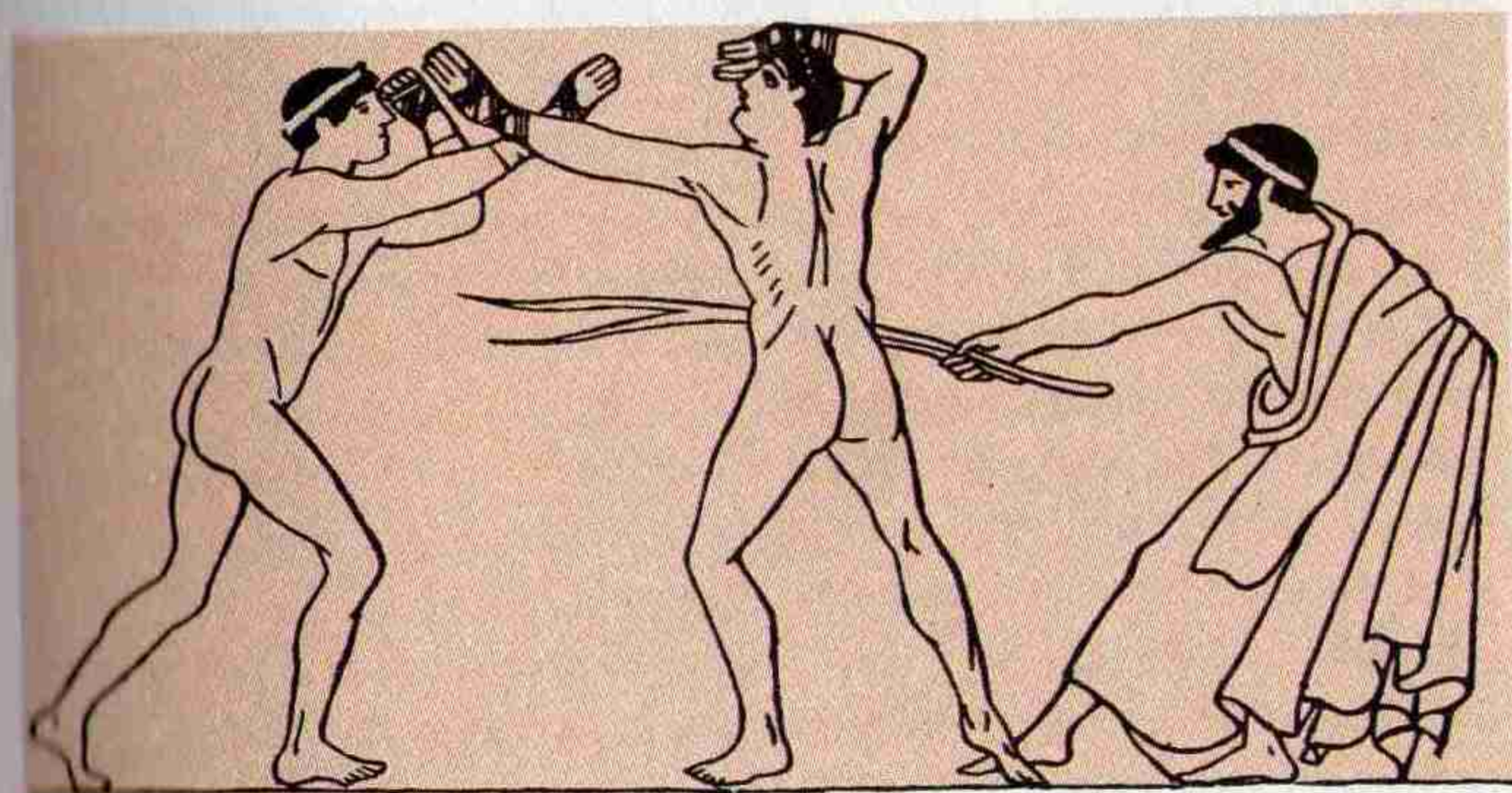
Вытянутая вперед рука защищала голову и удерживала противника на дистанции, но оставляла открытым туловище. Позиция с открытым корпусом характерна для всего кулачного боя Древней Греции. Это объясняется тем, что соперники наносили удары исключительно в голову. Удары по корпусу считались запрещенными. О таких ударах в античной литературе упоминается как о неточных: их наносили малоискусные бойцы.

Удары. На первый взгляд кажется, что левая рука применялась лишь для защиты. Однако оборонительная позиция (левая рука противника вытя-

нута далеко вперед) мешала наносить удары правой рукой без отбива в сторону левой. Поэтому прямые удары обычно наносились левой рукой при позиции «левым боком вперед».

Правая рука была главной ударной силой. И хотя момент нанесения удара правой рукой почти никогда не встречается на рисунках, украшающих древнюю керамику, кулачные бойцы всегда показаны с отведенной назад и сжатой в кулак правой рукой, готовой нанести сокрушительный удар. Положение правой руки на дошедших до наших дней изображениях указывает на то, что соперники наносили главным образом удары типа «крюка» сверху, свинга или апперкота.

Движение вправо с вытянутой левой рукой затрудняло выполнение удара справа. При неподвижном положении здесь был возможен лишь длинный боковой размашистый удар поверх вытянутой руки противника (удар типа свинга). Естественно, чтобы избежать его, соперник двигался вправо, поэтому



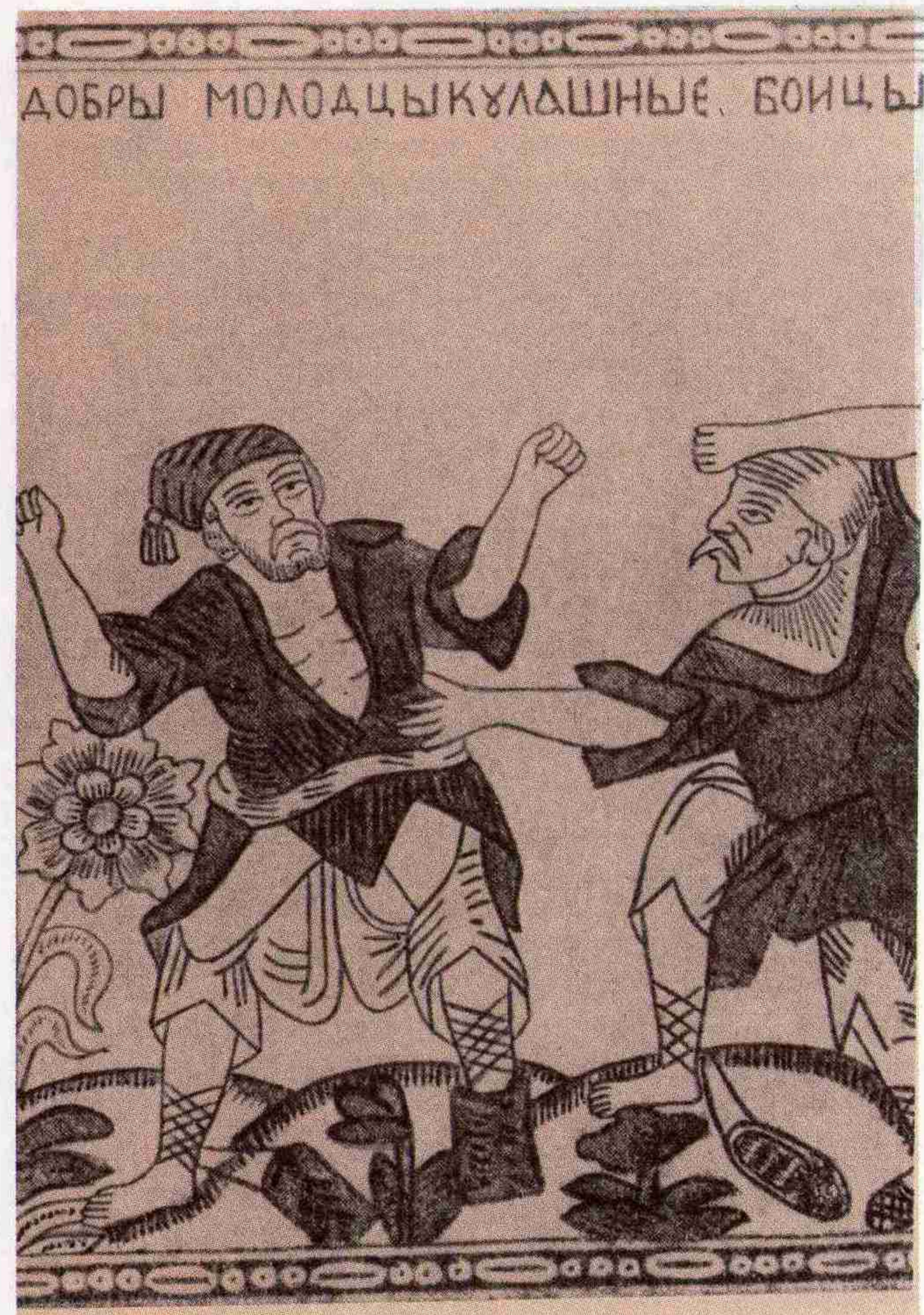
картина античного боя сводилась к кружению противоборствующих сторон вокруг друг друга.

Применение перчаток во многом повлияло на искусство защиты. При ведении боя в перчатках соперник уже мог, что называется, «держать» те удары, которые при поединке голыми руками были бы решающими. Но это не относится к греческим бойцам, у которых ремни на кулаках не смягчали удар, а, наоборот, придавали ему дополнительную жесткость. Греческий боец, зная силу подобных ударов, хорошо применял защиту «уходом».

**Тактика.** Схватки участников кулачного боя проводились, как уже говорилось, на большом, неогороженном пространстве. Соперники не имели возможности загнать друг друга в угол. Большое пространство для маневра, а также неограниченное время боя во многом определили и его тактику. Осторожность и осмотрительность, ведь один удар мог склонить чашу весов в чью-либо сторону, медленный темп, чтобы дольше сохранить силы, — основные черты оборонительной тактики кулачных поединков того времени.

В кругу истинных любителей единоборств всегда ценились владение техникой и знание тактики боя. «Златоустый» ритор I века н. э. Христомос с восхищением говорил о кулачном бойце Меланкомосе, добивавшемся побед прежде всего за счет правильно выбранной позиции, используя для защиты далеко вытянутые вперед руки. Поверженные им противники покидали поле боя, радуясь, что удалось избежать ран и увечий.

На протяжении 800 лет кулачные поединки входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Помимо того, что кулачный бой был, как мы ска-



зали бы сегодня, видом спорта, он считался испытанным средством для подготовки и тренировки воинов.

С распространением христианства проведение празднеств, сопровождавшихся спортивными состязаниями, постепенно прекращается, а в 394 году н. э. император Феодосий окончательно запретил Олимпийские игры в Греции как языческий обычай, противоречащий идее христианства.

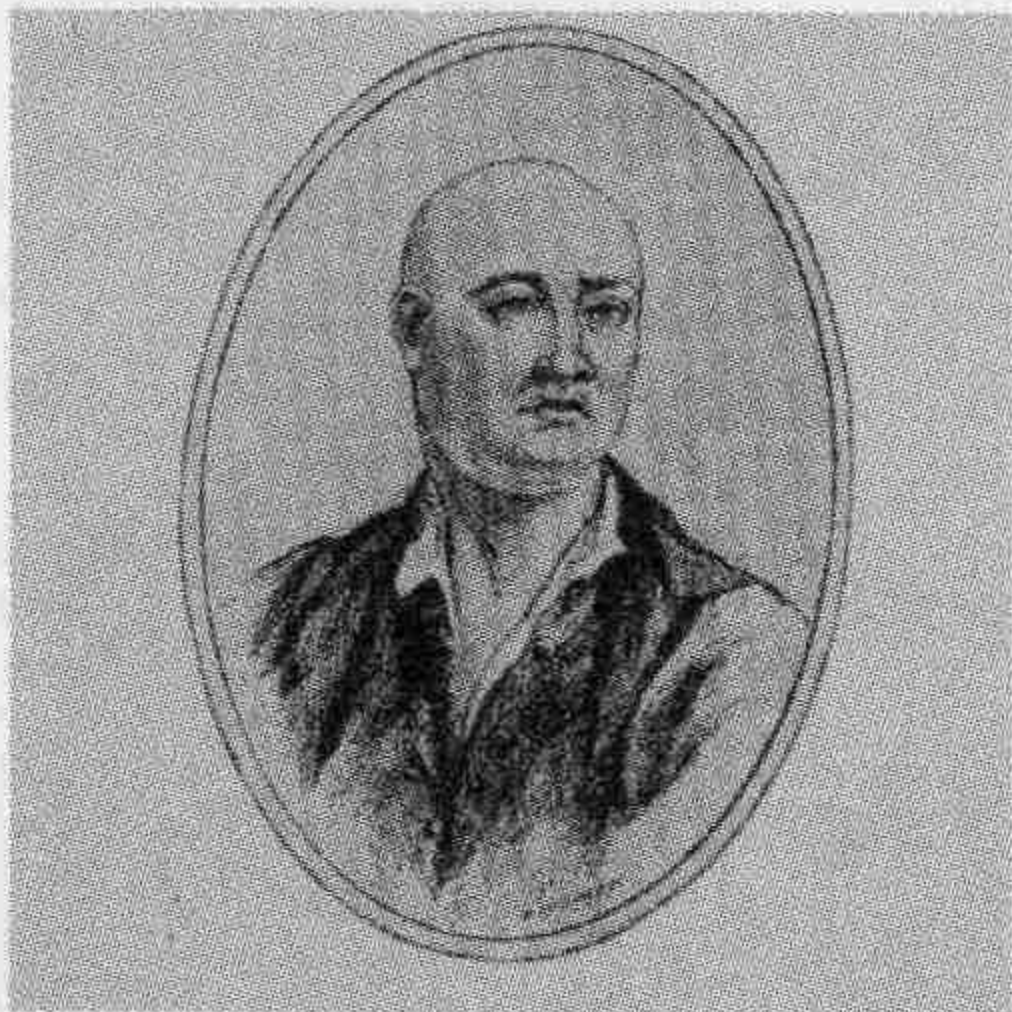
Христианская церковь распространила свою власть на большую часть Европы. Вместе с ней появились и всевозможные запреты, в том числе и на спортивные празднества. Но на Скандинавском полуострове, населенном воинственными племенами норманнов, кулачный бой прочно вошел в их быт как одна из форм боевой подготовки.

Развитие торговых отношений скандинавских племен с другими народами, возникновение знаменитого пути «из варяг в греки», пролежавшего через территорию Древней Руси, способствовали проникновению в систему боевой подготовки славян элементов единоборств скандинавских воинов.

Первое упоминание о кулачных боях на Руси встречается в относящейся к 1068 году «Повести временных лет» летописца Нестора. Монахи одного из окрестных монастырей внесли немалый вклад в победу князя Александра Невского в знаменитом Ледовом побоище на Чудском озере в 1242 году. Эти мужественные люди, одетые в рубахи красного цвета (по аналогии с древними спартанцами \*), были вооружены лишь боевыми рукавицами.

\* Спартанский царь Леонид в 480 году до нашей эры с 300 воинами преградил путь в Фермопильском проходе



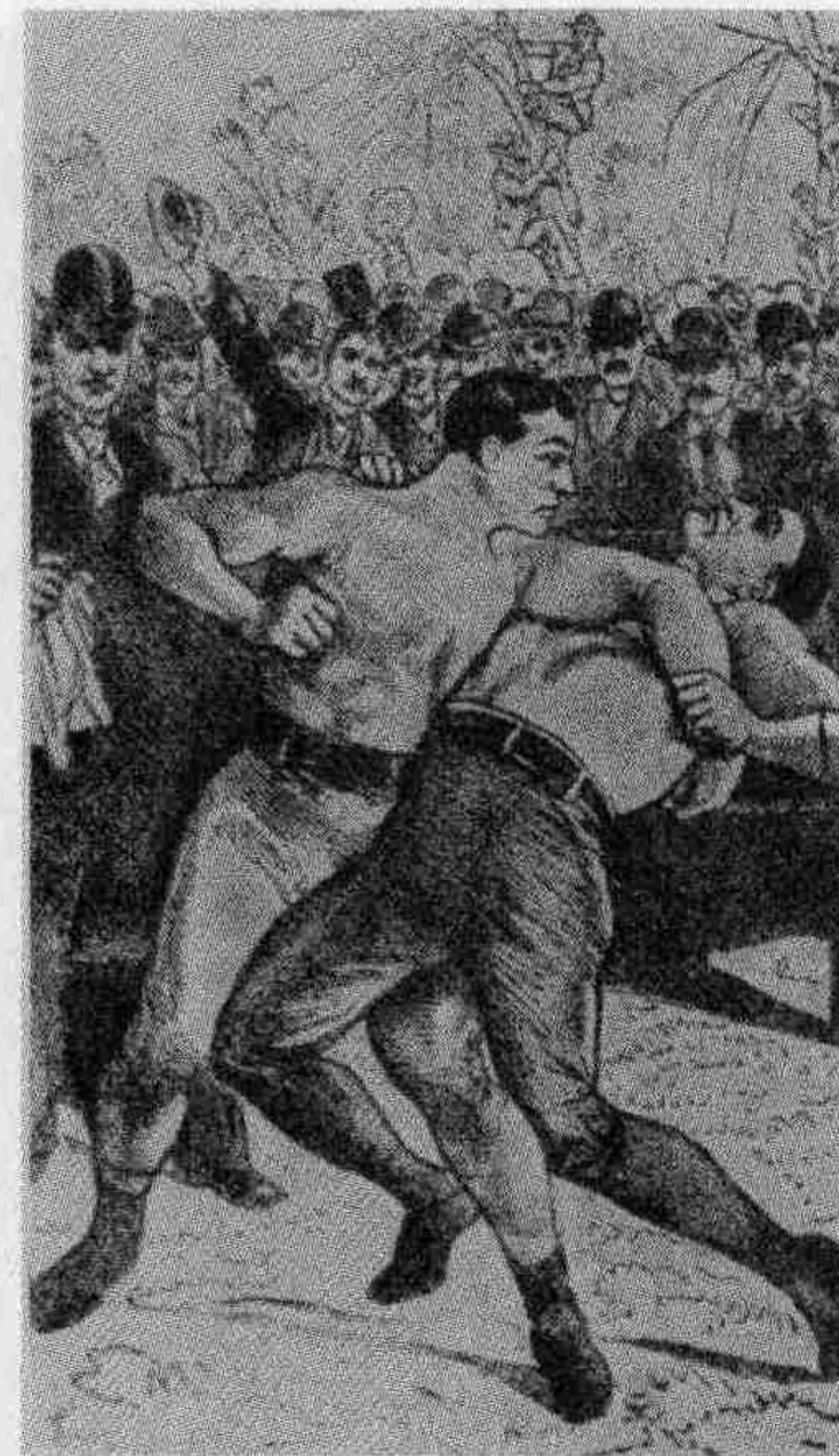


*Рукавицы представляли собой железные полосы, зажимавшиеся между пальцами и облежавшие ударную часть кулака и предплечье до локтя. Это позволяло парировать удары мечей предплечьем, нанося в ответ страшный по силе удар. Такой удар валил наземь лошадь вместе с ее всадником. Один вид этих бесстрашных людей, разящих врага налево и направо, повергал в ужас закованных в латы и хорошо вооруженных крестоносцев.*

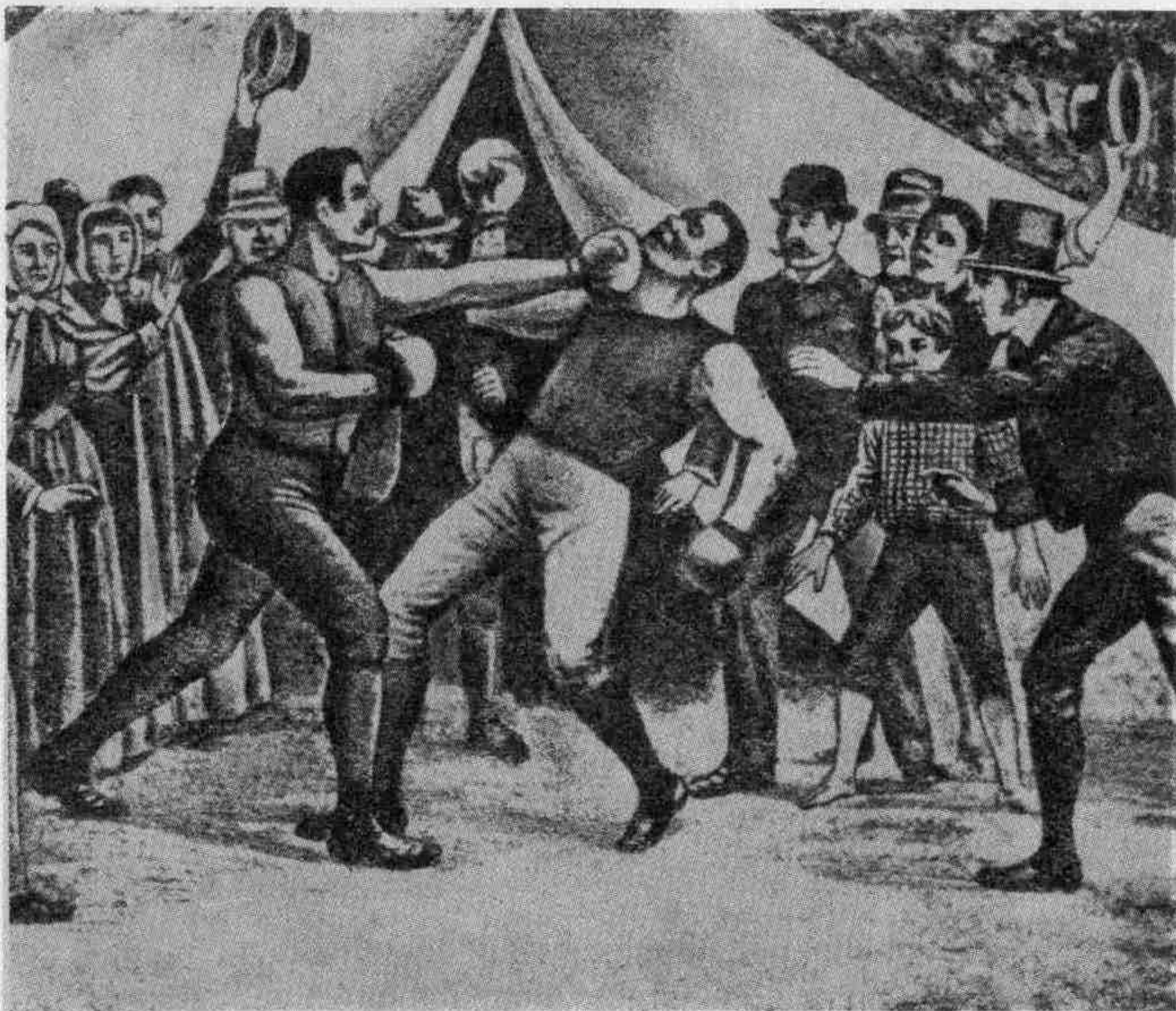
*По тем же самым причинам, что и в Древней Греции, на Руси церковь отрицательно относилась к кулачным поединкам. В 1551 году церковные законы запретили их как «игрище эллинского беснования». Несмотря на грозные вердикты церковных и светских властей, кулачные бои на Руси по-прежнему были очень популярны, особенно среди простого*

*многотысячной армии персидского царя Ксеркса. Мужественные воины задержали продвижение врага ценой своей жизни. По преданию, они были облачены в красные плащи, дабы враг не видел их крови.*

*народа. По дошедшим до нас сведениям, поединки проводились не стихийно. Бойцы проходили соответствующую подготовку. Существовала довольно стройная система тренировочных упражнений, были разработаны оригинальные варианты защитных движений, отклонов, уходов, уклонов. Помимо этого была известна и самобытная дыхательная гимнастика, упражнения которой создавали так называемую «железную рубашку». Выполняя ее предписания, боец на своем теле наращивал своеобразный мышечный корсет, что делало его невосприимчивым к ударам противника по корпусу.*



К началу XVII века на Руси окончательно сложились неписанные правила кулачного поединка. Основными пунктами их стали: применение ударов только кулаками, полностью исключая удары ногами и головой, запрещение ударов ниже пояса, строжайшее запрещение бить упавшего соперника. Бои делились на две категории: групповой бой — «стенка на стенку» и одиночный — «сам на сам». Одиночный бой имел два вида: обоюдный, когда соперники сходились в прямом единоборстве, второй вид — поочередное нанесение ударов. Именно такой вид боя прекрасно описал М. Ю. Лермонтов в «Песне о купце Калашникове»:



Как сходились, собирались  
Удалые бойцы московские  
На Москву-реку, на кулачный бой,  
Разгуляться для праздника, потешиться.

Сошлись в поединке купец Калашников с любимым кулачным бойцом царя Ивана Васильевича Кирибеевичем. Огородили им место в 25 сажен «для охотницкого бою, одиночного».

Размахнулся тогда Кирибеевич  
И ударил впервой купца Калашникова.

Спас молодого купца медный крест, что висел у него на груди. Согнулся, вдавился в тело, так что кровь выступила. Нанес ответный удар купец:

Изловчился он, приготовился,  
Собрался со всею силою  
И ударил своего ненавистника  
Прямо в левый висок со всего плеча.

В нашем сознании современный боксерский поединок превосходит кулачный бой. Но взглянитесь внимательнее, и вы увидите, что в те времена это единоборство — во всяком случае, что касается правил — во многом представляло тот идеал, к которому английский бокс подошел лишь через 150—200 лет.

Кулачный бой в Англии был распространен еще в период первых крестовых походов. Причем он пользовался популярностью не только у простолюдинов, но и входил в боевую подготовку рыцарства. Великий король Англии Ричард I Львиное Сердце, как гласит легенда, попав в плен в Гер-

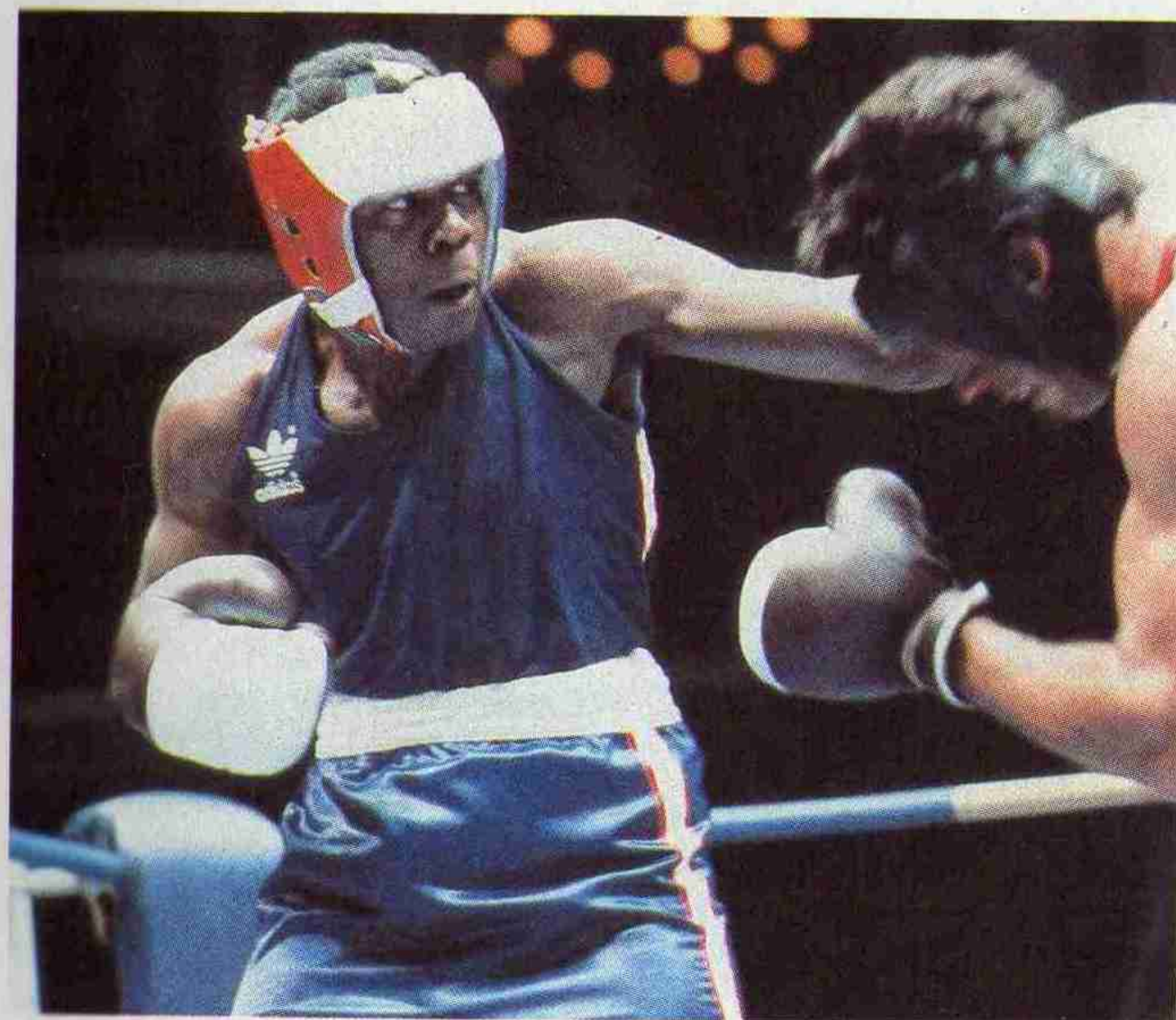
мании, одержал победу в кулачном поединке над сыном тюремного надзирателя.

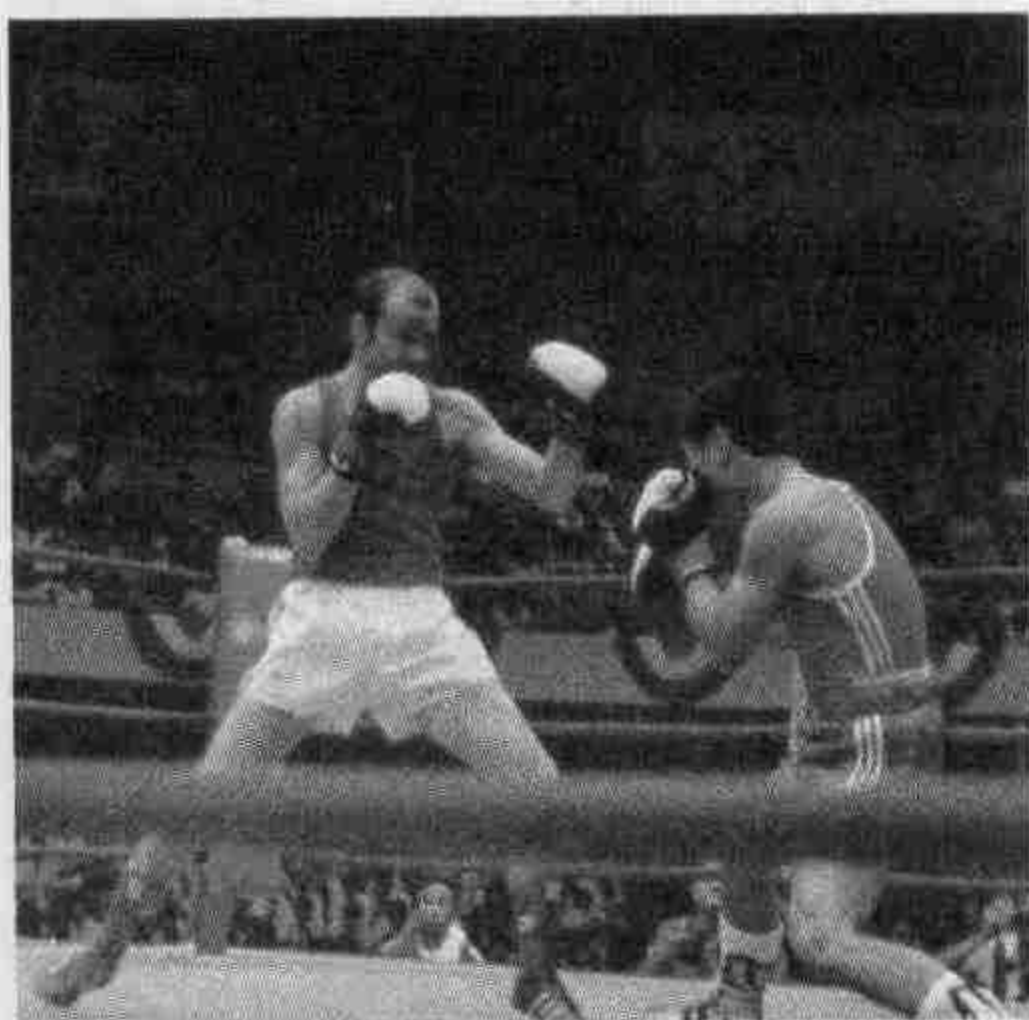
Существовавшие в различных районах Англии самобытные виды единоборств к XVI веку сформировались по названиям местностей: вестморлэндский, кумберлэндский, девонширский и ланкаширский стили. Возможно, объединение этих стилей сказалось на специфических особенностях английского кулачного боя. Так, допускались захваты и броски, нанесение ударов головой, не считались запрещенными удары ниже пояса и добивание поверженного на землю соперника.



Несомненно, кулачный бой был широко распространен в туманном Альбионе. Королю Эдуарду III пришлось даже издать эдикт, согласно которому бои разрешались в специально отведенных местах и запрещались на улицах.

Первым источником, дающим нам представление о кулачном бое в Англии, явилась книга капитана Годфрея «Трактат о полезном искусстве самозащиты». Ее автор был современником и учеником первого известного кулачного бойца Джемса Фигга. В этой книге, описывая современное состояние кулачного единоборства, ярких его предста-





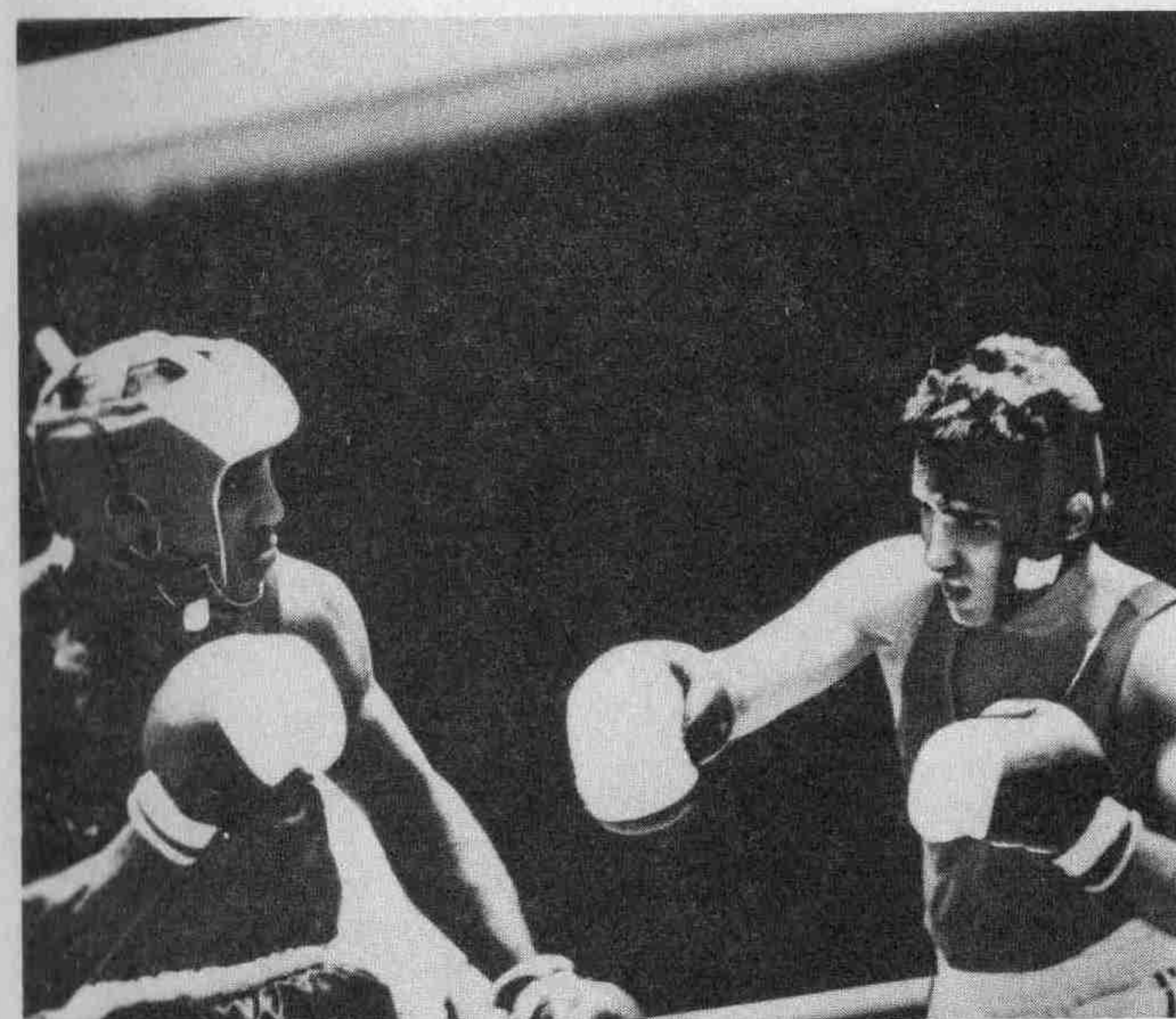
вителей, Годфрей подтверждает, что история английского бокса началась задолго до официальной даты — 1719 года.

**Начальный период.** Английский кулачный бой в самом начале представлял собой довольно примитивное зрелище. Обычно системой боя было наносить и сносить удары. Тот, кто был сильнее и терпеливее, пользовался, видимо, наибольшим успехом и признанием у зрителей.

Личность Джемса Фигга заслуженно занимает видное место в истории бокса. Свой путь в боевых искусствах он начал с фехтования на палашах, рапирах и палках, где был выдающимся мастером. Кроме того, что Фигг стал первым официальным чемпионом Англии и владел этим титулом с 1719 по 1729 год, он был первым преподавателем кулачного боя, а также организатором призового ринга.

**Период первых правил.** Этот период неразрывно связан с именем Джонса Браутона — чемпиона Англии с 1740 по 1750 год. Он стал основателем

современного направления в боксе. Пользуясь не меньшей популярностью, чем Фигг, Браутон превосходил его в боксерском искусстве. Разработанные им правила несколько смягчили грубость практического боя. По этим правилам поединки проводились на ринге (в переводе с английского — «круг»). Время боя не было разделено на раунды. Раунд считался законченным после падения одного из соперников. Матчи могли длиться от 30 до 70 раундов. Соответственно и продолжительность боя была от 20 минут до 4 часов. Техника бойцов повысилась незначительно и оставалась еще достаточно прими-

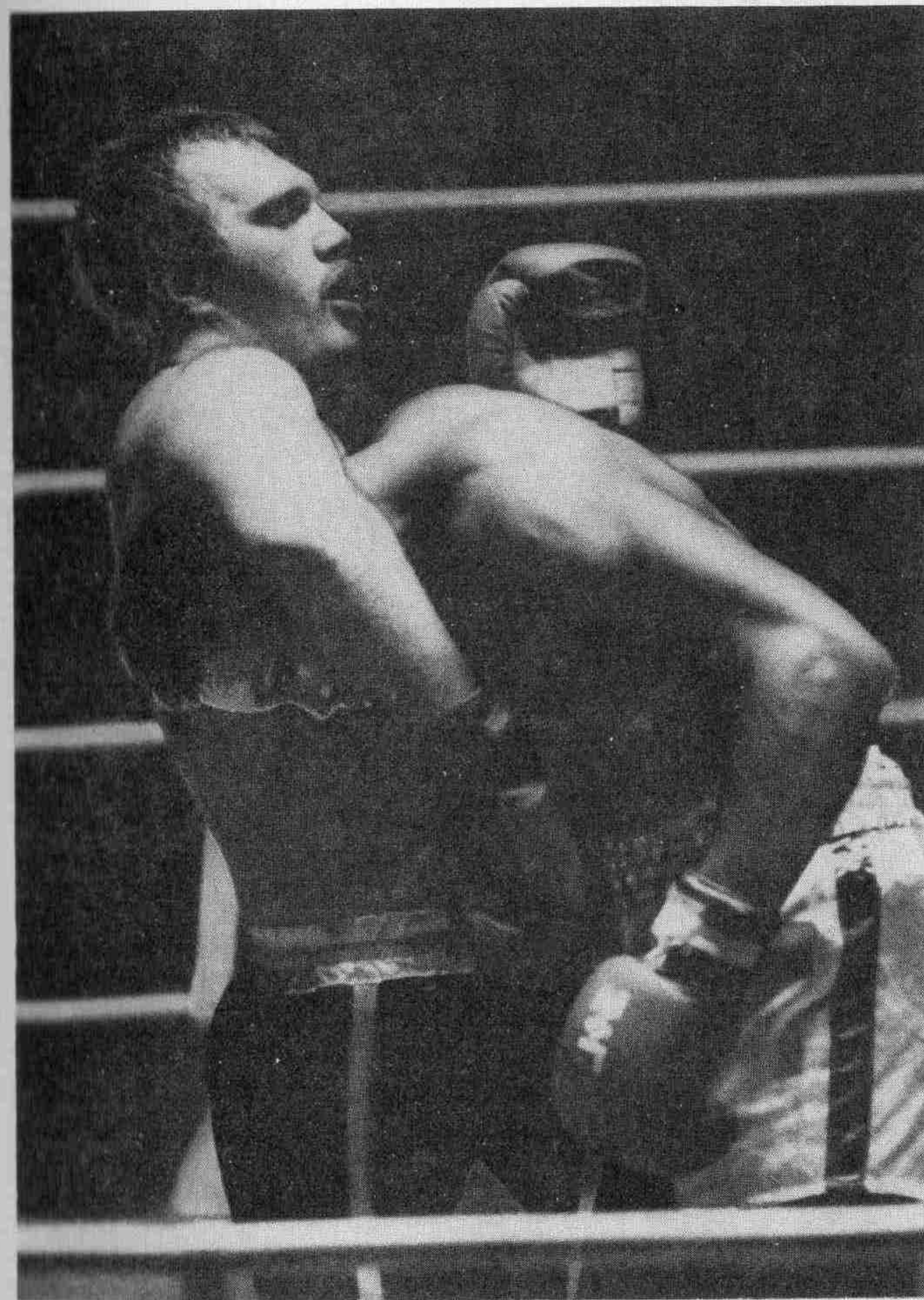


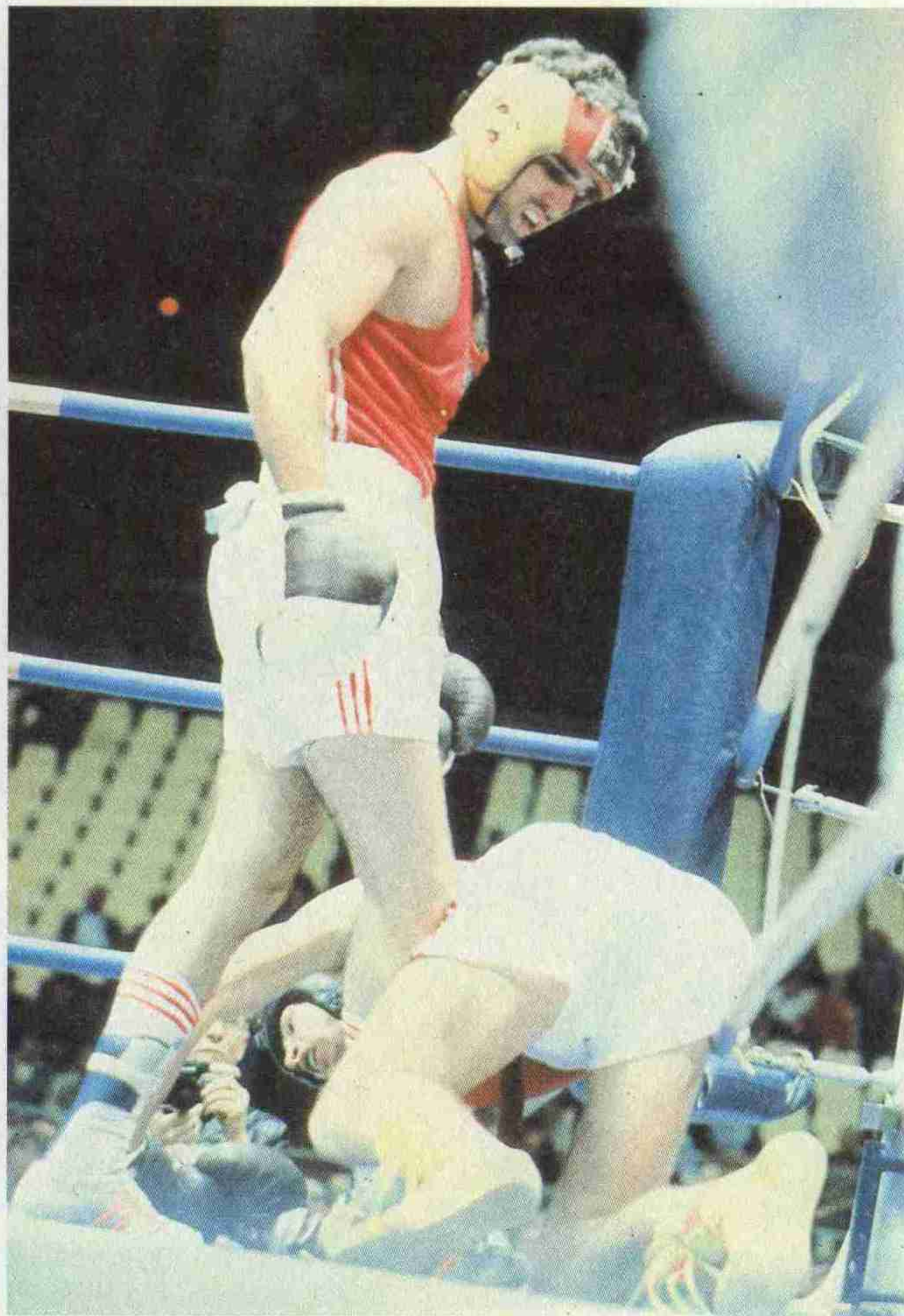


*тивной. Важнейшими качествами по-прежнему считались сила и выносливость.*

*Период новой школы бокса. Браунтон воспитал немало выдающихся бойцов. Ему принадлежит также изобретение и введение перчаток для тренировок, но в соревнованиях они еще не применялись.*

*Год 1792-й. Чемпионом Англии становится Да-*

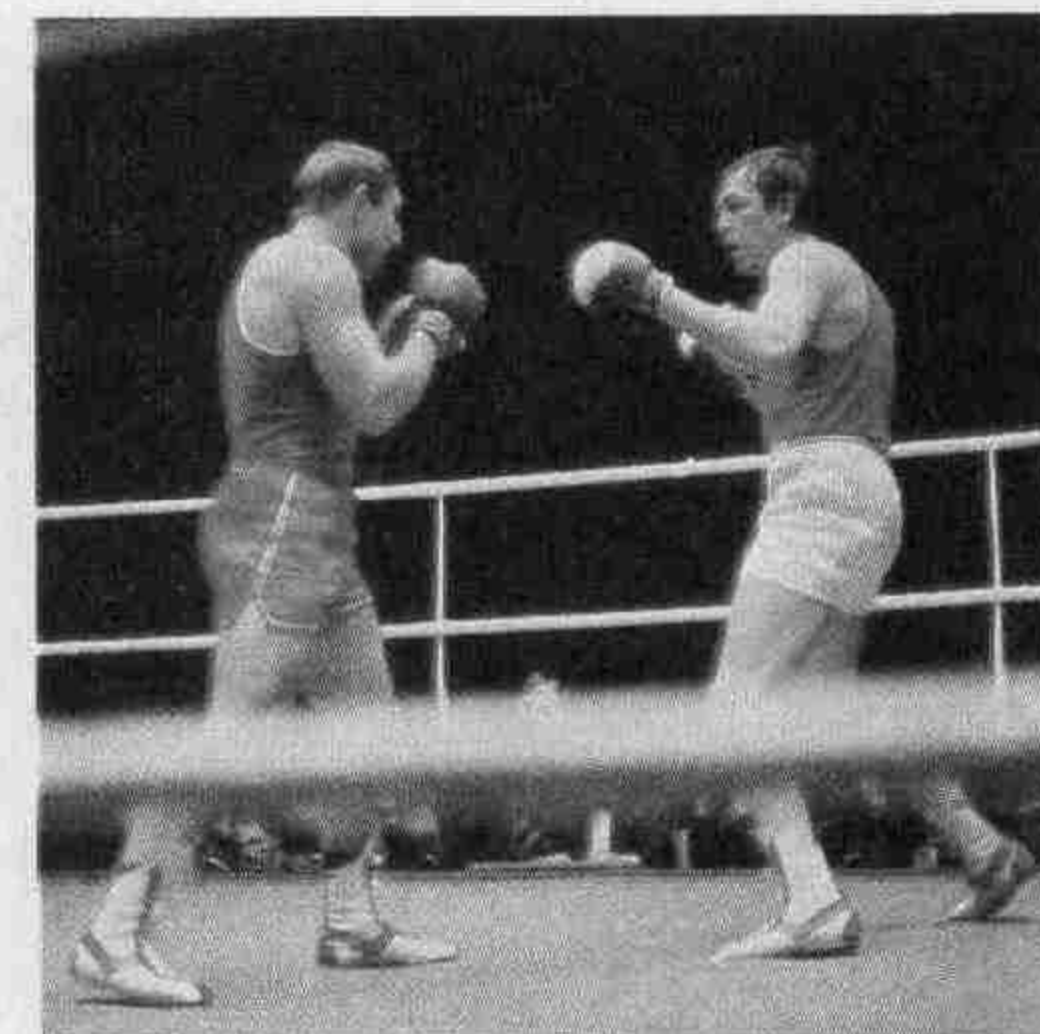
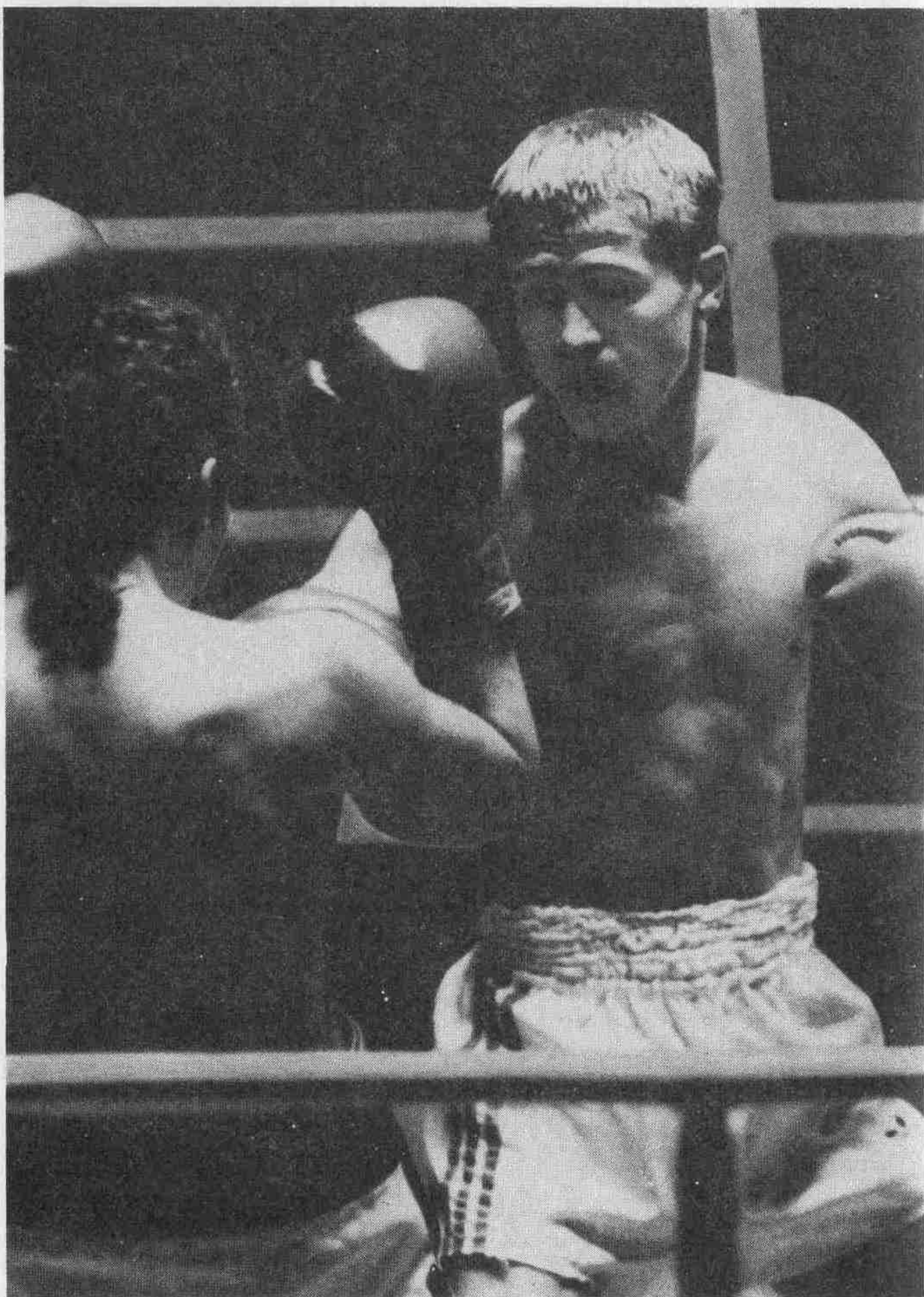




*ниэль Мендоза — одна из наиболее ярких фигур в истории бокса.*

*Прекрасный педагог, обладавший обширными познаниями в теории боя, владевший прекрасной техникой, Мендоза создал новую школу бокса, которая имела многочисленных последователей.*

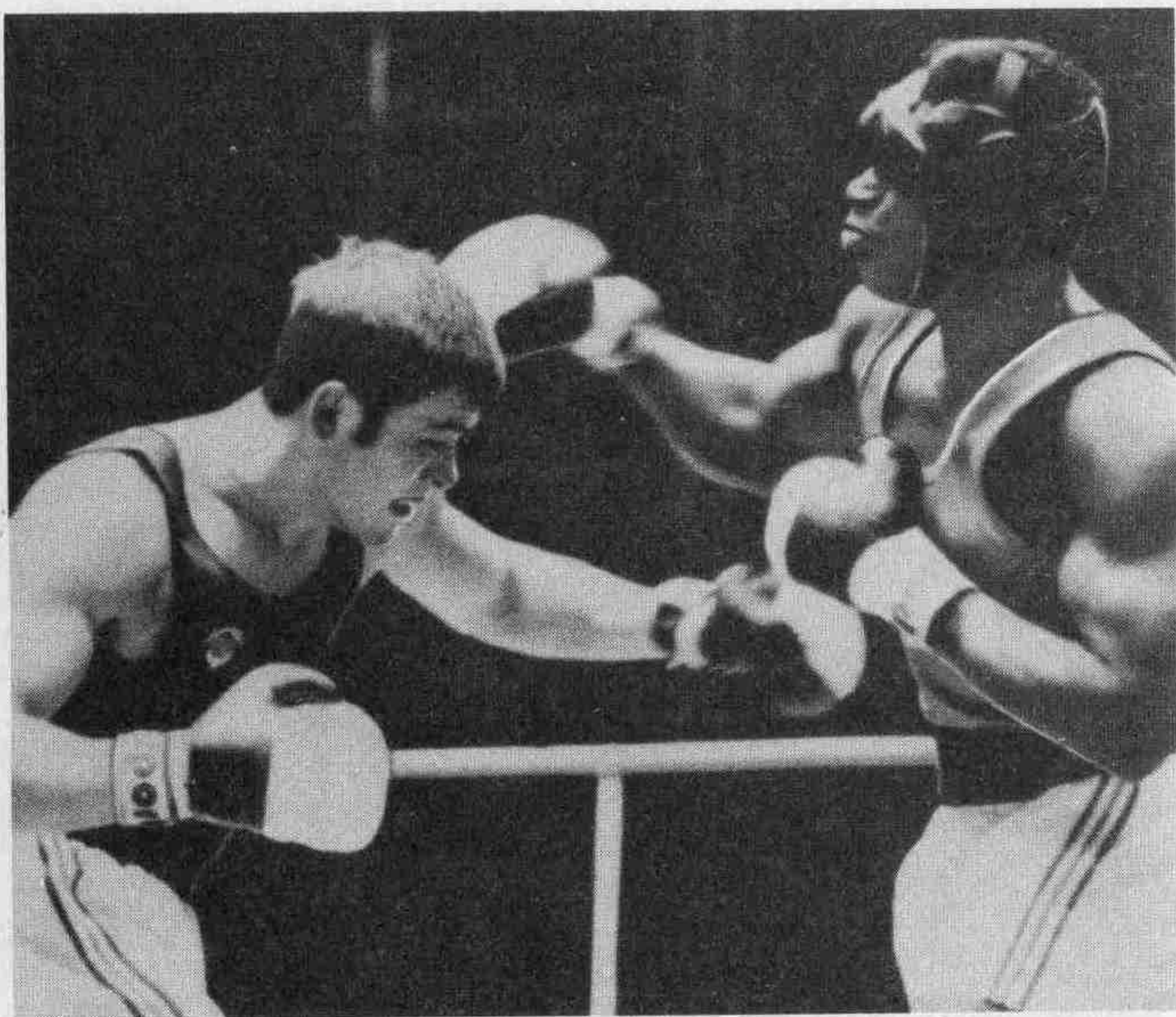
*Его манера ведения боя поначалу вызывала недоумение и даже недовольство среди тогдашних знатоков бокса. В основу своего стиля он поставил технику, быстроту передвижения, обдуманную тактику. Бои с его участием собирали, как правило, большое количество зрителей и стали отличной про-*



пагандой боксерского искусства. Мендоза провел 32 боя против сильнейших боксеров, что по тем временам следует считать достижением. В условиях боя на голых кулаках список боев у боксеров редко превышал цифру двадцать. В 1795 году Мендоза уступил в бою свой титул чемпиона Джону Джексону.

С именем Джона Джексона связана целая эпоха в развитии бокса, которую историки этого вида спорта называют «золотым веком». Выходец из просто-народья, он за счет своей боевой деятельности сумел добиться высокого положения в обществе. Во времена Джексона бокс начал привлекать к себе внимание поэтов, писателей, художников, ученых. В произведениях Байрона, а позже Конан Дойла упоминается имя Джексона, на картинах известных художников, в работах английских скульпторов конца XVIII — начала XIX века появляются его изображения.

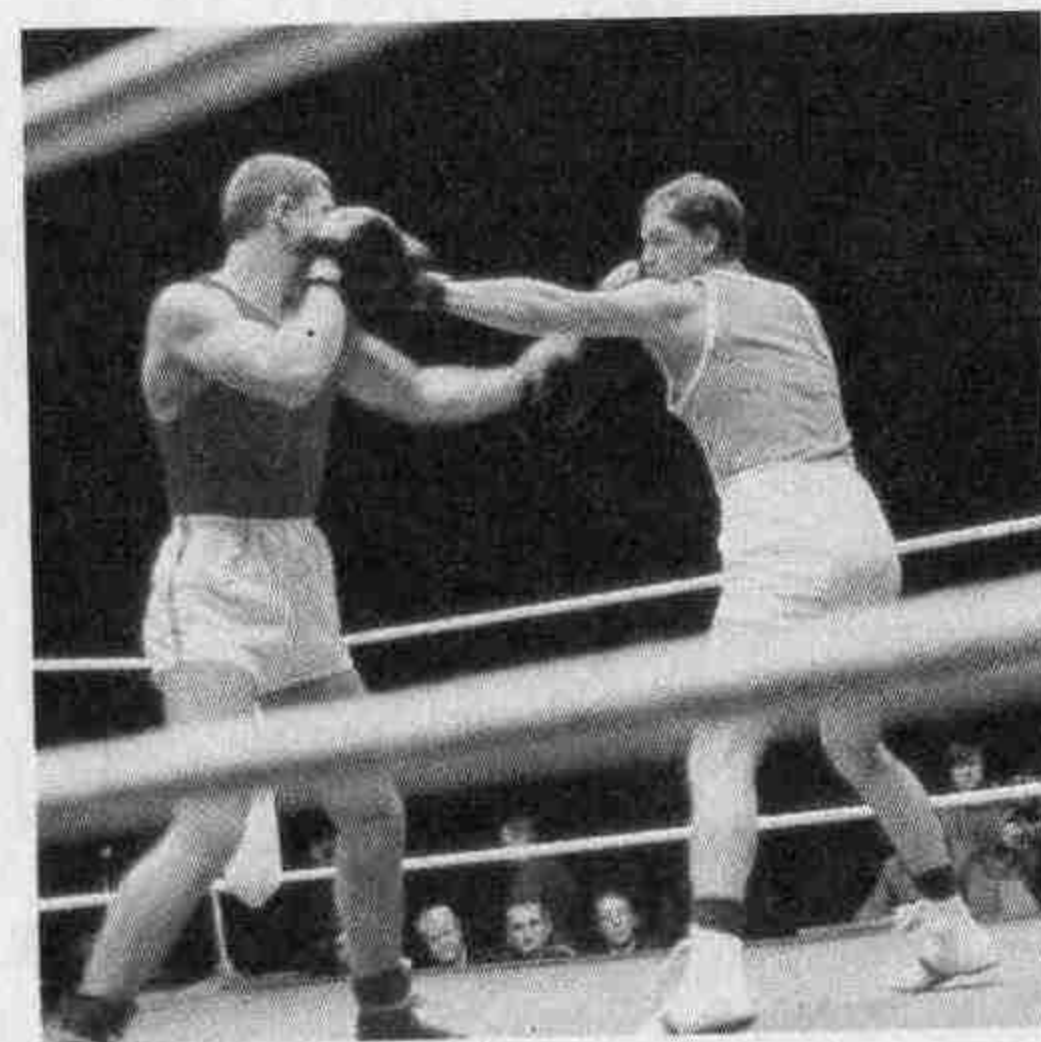
После победы над Мендозой Джексон в течение трех лет не находил себе соперника. Так и ушел



он с ринга непобежденным, имея в своем активе всего три проведенных боя.

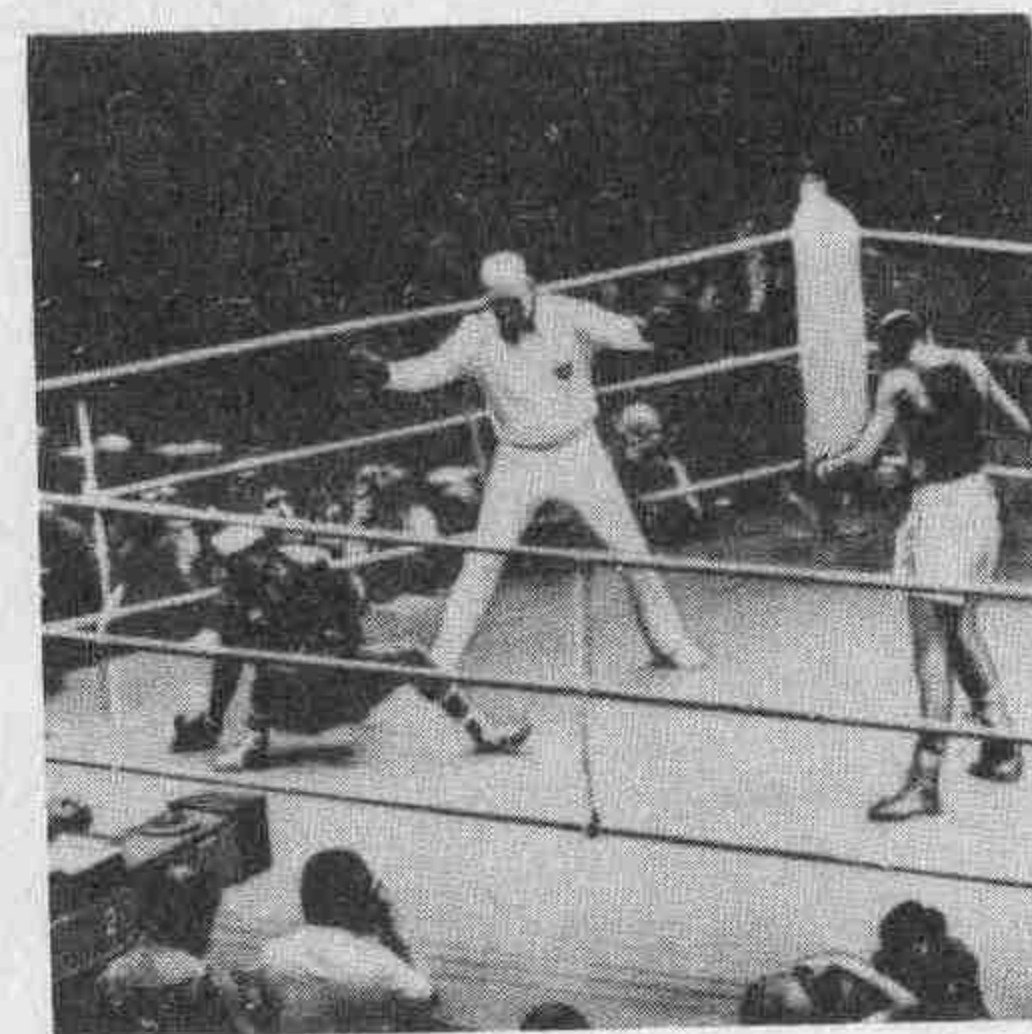
Преподавательская деятельность явилась также основой его славы испытанного бойца. В спаррингах (тренировочный бой) он показывал чудесные образцы боевого искусства. Джексону, в частности, приписывается изобретение прямого удара — основы старой английской системы бокса. Он пытался ввести в поединок применение перчаток, чтобы уничтожить жестокий характер боя, но не нашел поддержки у самих боксеров.

Период новых правил «Лондонского призового



ринга». Новые правила были разработаны и приняты в 1838 году. Они явились усовершенствованием правил Браутона и действовали до введения перчаток.

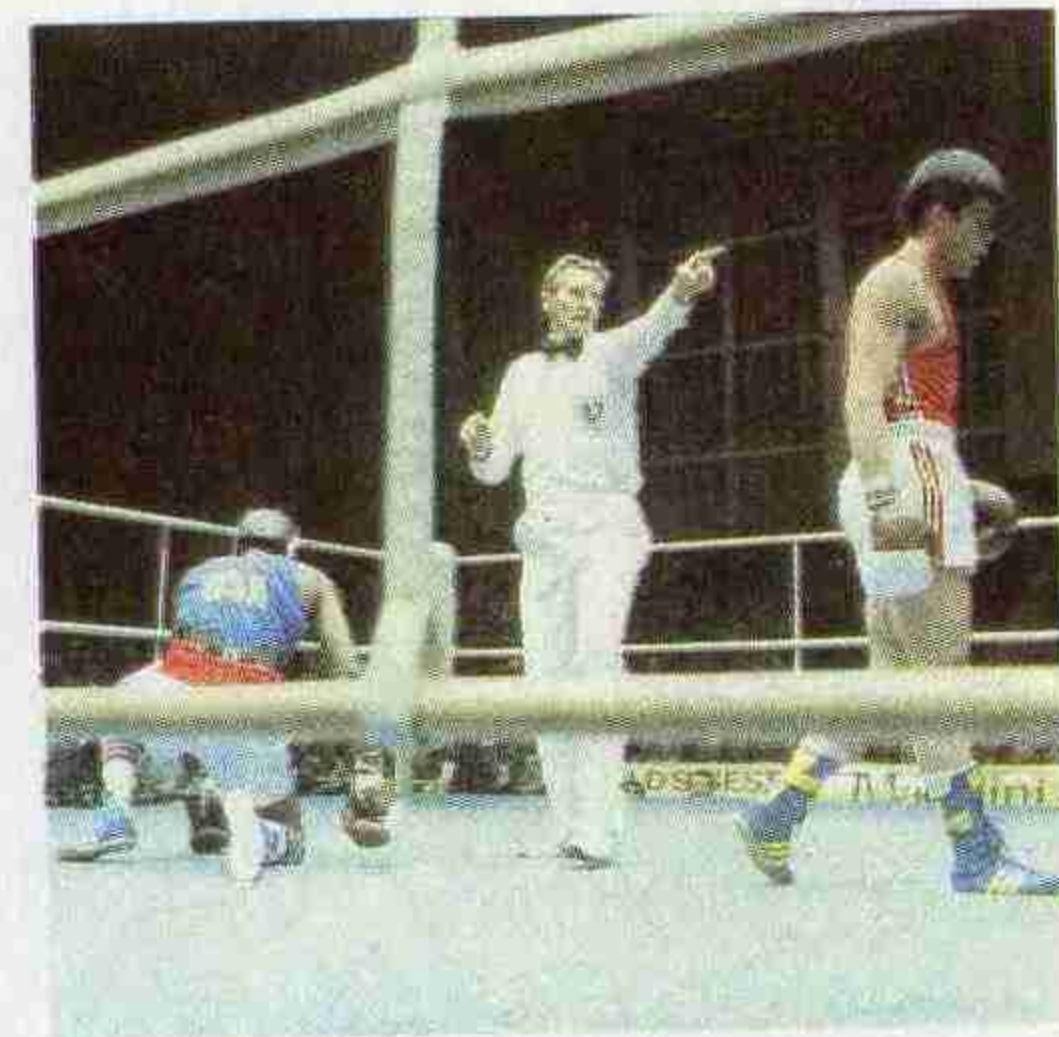
Бенджамин Коунт — новый чемпион Англии, боксировавший по этим правилам, был типичным представителем стилевого направления в



боксе того времени. Запрещение в некоторых графствах боксерских поединков (часто приходилось устраивать бои на границе нескольких графств, чтобы избежать преследования властей) во многом снизило боевое искусство. В частности, приемы и технические действия Бенджамена Коунта были примитивны.

Строя свою тактику на большой силе и энергии, он совсем не придавал значения защите, да и не умел защищаться.

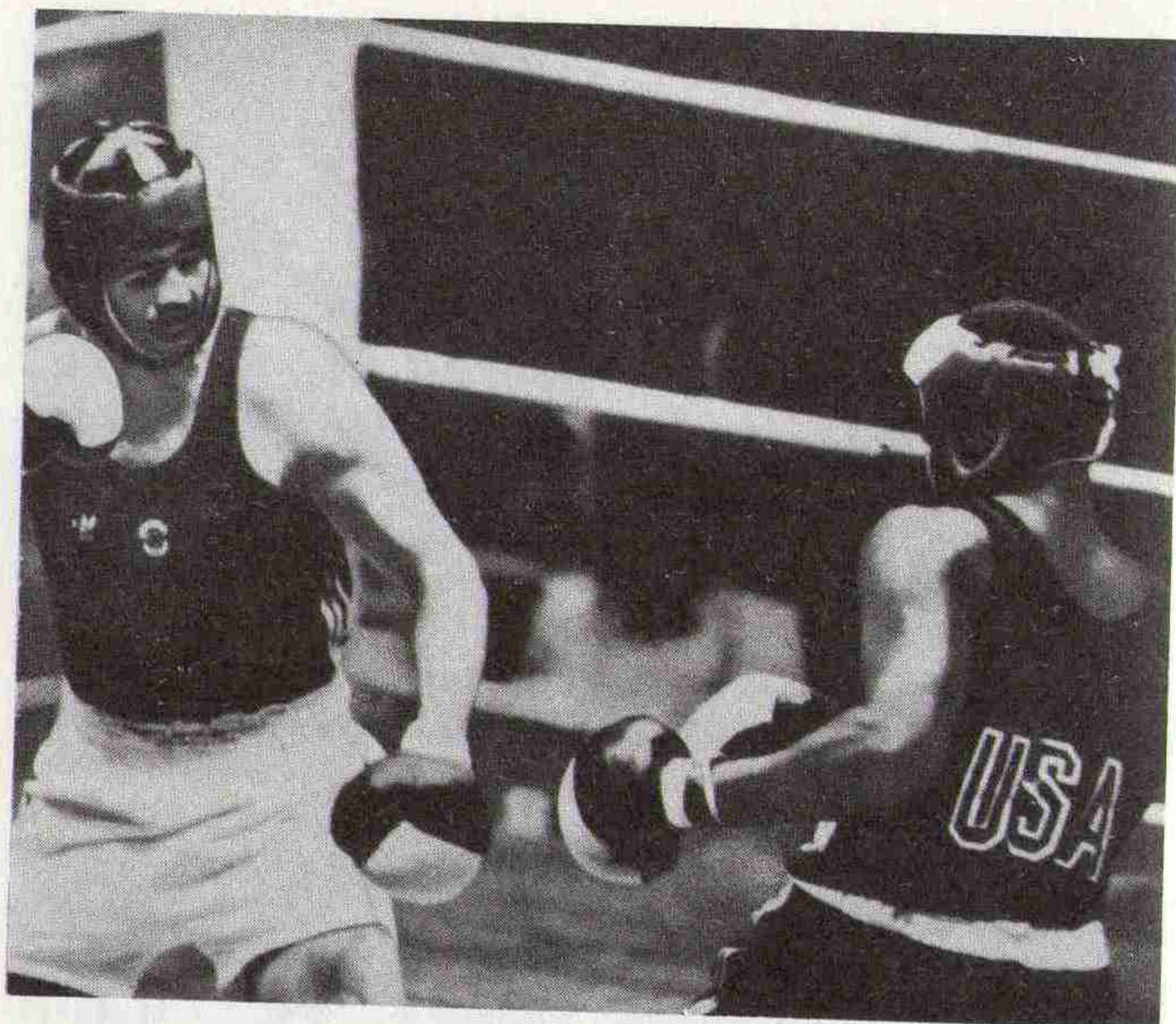
Чемпионское звание он завоевал в 35-раундовом поединке с Уордом, который состоялся в феврале 1841 года. С этого момента в историю бокса вошел «чемпионский пояс» — традиционный переходящий приз. Пояс находился у чемпиона до потери им



этого звания, фактически до первого поражения. Тот первый пояс был сделан на средства, собранные по подписке среди любителей бокса. Он представлял собой полосу красного бархата, отделанную кожей, с прикрепленными серебряными щитами, на которых выгравировывались имена чемпионов.

Выдающимся боксером в период боев без перчаток был Том Сойэрс, носивший титул чемпиона Англии с 1857 по 1860 год. Сойэрс выступал на ринге 12 лет, начиная с 1849 года, и провел 16 боев, в 14 из которых выиграл, одолев сильнейших боксеров того времени. Своими выступлениями он вновь поднял упавшее было искусство боксерского поединка.

В его время был учрежден новый чемпионский пояс. По условиям он становился собственностью боксера после трехлетнего пребывания того чемпионом. А чемпион был обязан защищать свое звание против любого из боксеров страны, вызвавшего его на поединок.



Сойэрс был известен и тем, что организовал и провел первый международный матч с чемпионом Америки Хинэном. Встреча Хинэна с Сойэрсом вызвала большой интерес в спортивных кругах обеих стран. Матч продолжался 2 часа 6 минут (42 раунда) и завершился «ничейным» результатом. Но этот поединок стал последним боем Тома Сойэrsa.

Самый продолжительный бой в истории бокса длился 6 часов 15 минут. В 1855 году так долго выясняли отношения Келли и Смит. Самый короткий состоялся на Североамериканском континенте в

1886 году и длился всего 30 секунд. Известна и точная дата последнего боя без перчаток. 8 июля 1889 года в американском городе Ричбурге в таком поединке сошлись Сулливан и Кильрейн.

**Начало эпохи современного бокса.** Введение правил маркиза Квинсберри в 1867 году, в корне изменивших бокс, стало отправной точкой в его современном развитии. Одним из важнейших пунктов этих правил стал пункт о введении перчаток, что помогло раскрыть большие возможности бокса как вида спорта.

Применение перчаток во многом повысило безо-





пасность бойцов, значительно расширило арсенал их технических действий. Бокс стал все больше приобретать черты искусства. Защита делается более утонченной, приемы сложнее, а удары безопаснее. Значительно сократилось и время поединков, и если раньше побеждал выносливый боец, то теперь — более искусный. Следуя новым правилам, бокс становится чисто ударным видом единоборств.

Разделение соперников по весовым категориям положило конец монополии в боксе тяжеловесов. Он стал доступен для всех. Это дало новый импульс развитию бокса.

Правила маркиза Квинсберри положили основу всем современным правилам профессионального и любительского бокса. Их введение фактически означало конец поединкам без перчаток.

Америка, где бокс получил чрезвычайно широкое распространение, уже перегнала Англию — родоначальницу бокса — в спортивных достижениях. С момента установления звания чемпиона мира именно Америка задает тон в боксе.

После ряда побед над сильнейшими боксерами Старого и Нового Света первым чемпионом мира в 1882 году признается американец Джон Сулливан. Он представлял тип бойца, так сказать, переходного периода. Более половины боев он провел без перчаток. Его отличали медлительность в движениях, и в то же время он обладал сокрушительным ударом. В его боевом списке значилось много побед нокаутом. Историки бокса приписывают Сулливану открытие нокаутирующего удара в челюсть, изобретение других ударов, позволяющих выиграть поединок досрочно.

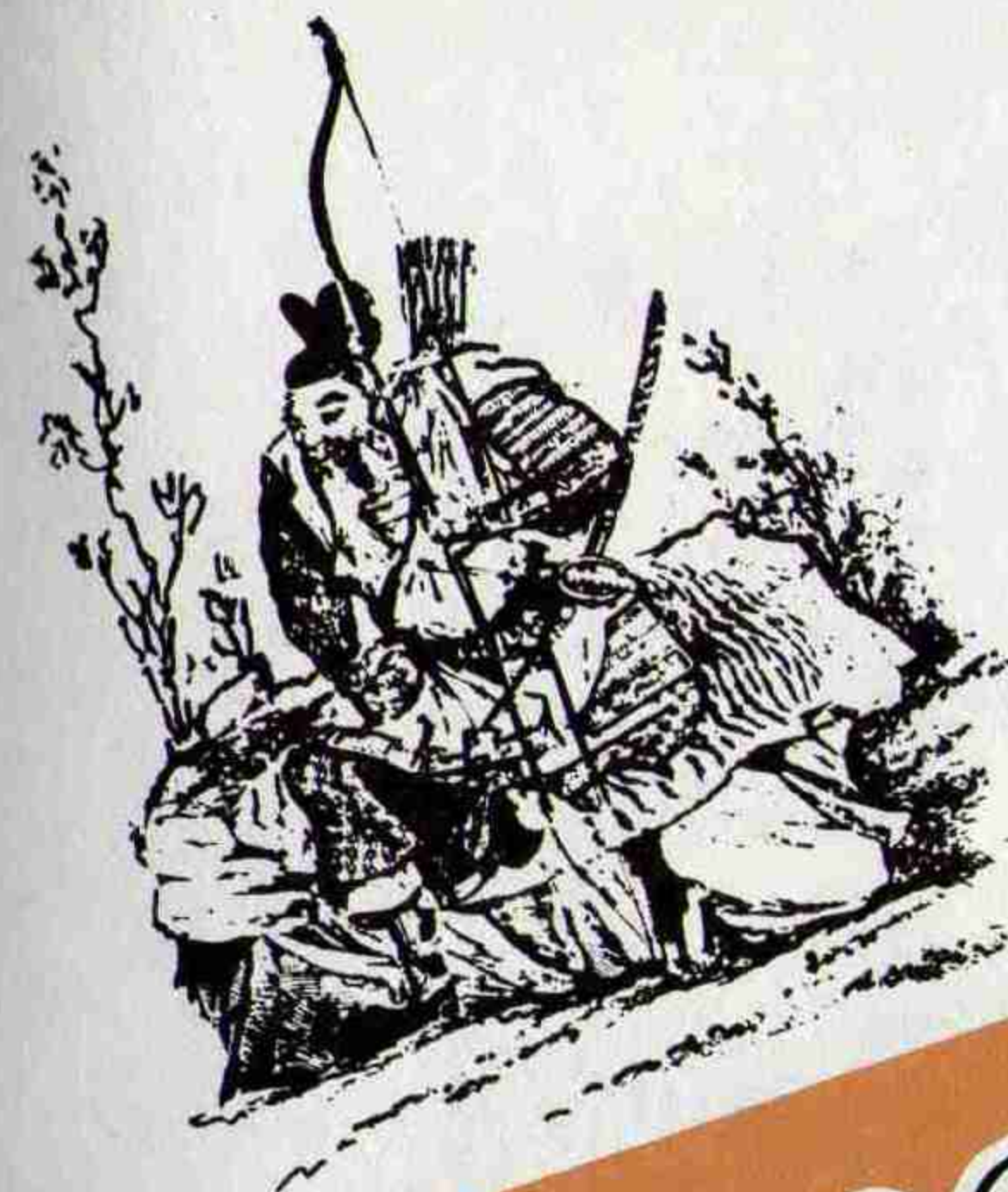
Среди любителей бокс развивался значительно медленнее. Профессиональные боксеры открыли список чемпионов мира в 1882 году. Лишь в 1904 году любители ввели бокс в программу возобновившихся Олимпийских игр. С 1924 года раз в два года стали проводиться чемпионаты Европы, и только в 1974 году состоялся первый чемпионат мира.

Формула боя всех любительских состязаний — 3 раунда по 3 минуты. У профессиональных боксеров раунд также длится 3 минуты. Однако бой может продолжаться от 4 (минимальное количество) до 15 раундов. В поединках между любителями применяются 10- или 8-унцовые перчатки (1 ун-

ция — 28,5 грамма). Профессионалы сражаются только в 8-унцовых перчатках, а в отдельных случаях, по договоренности, — в 6-унцовых.

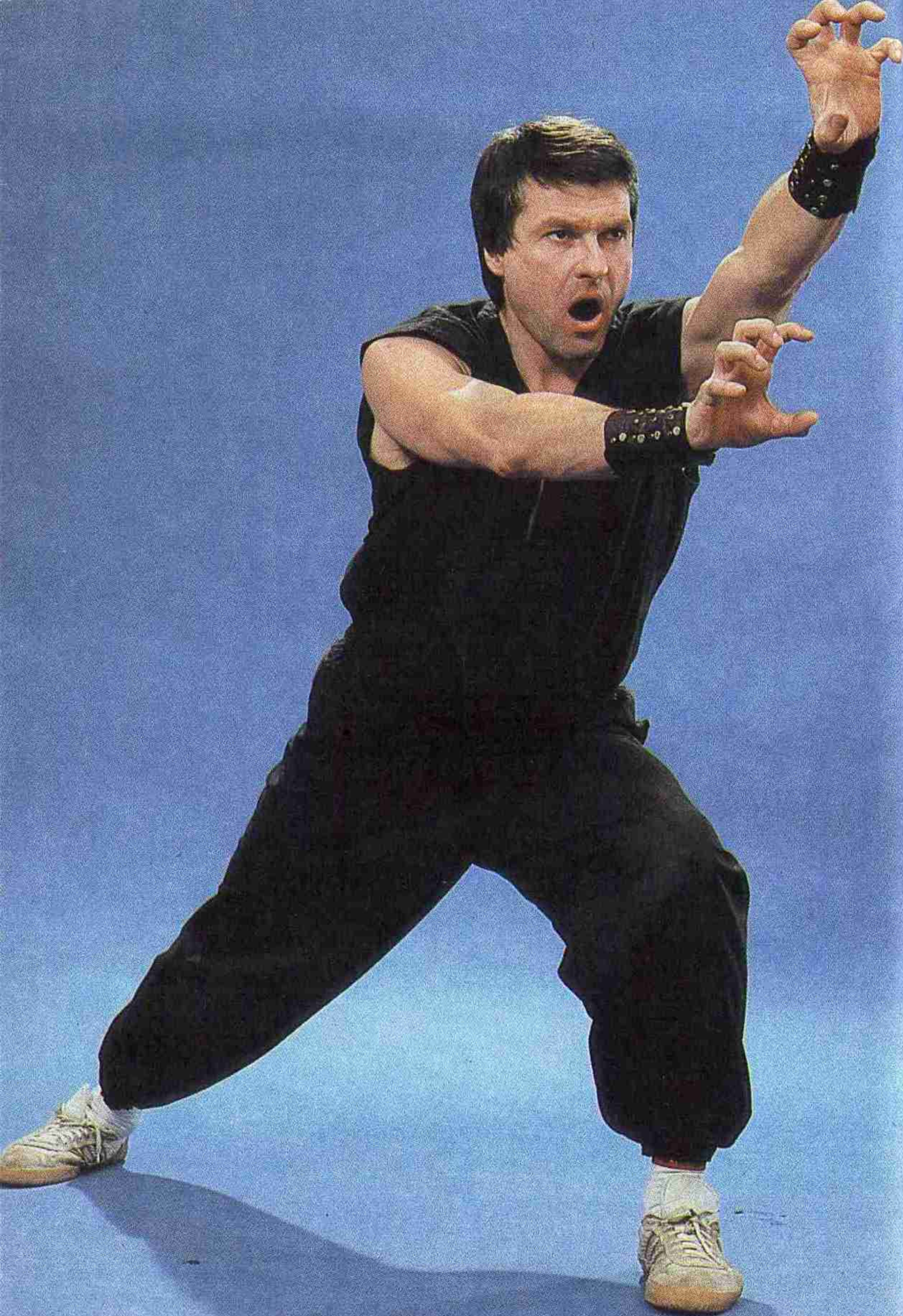
Современный бокс — одно из самых ярких и захватывающих зрелищ. Он впитал в себя все лучшее из кулачного боя различных времен и народов. Не потерял своих специфических качеств бокс и сегодня, являясь прекрасным средством формирования настоящего мужского характера, таких его качеств, как смелость, стойкость, мужество и благородство.

С. МОИСЕЕВ



# ВЬЕТВОДАО

Национальные виды борьбы во Вьетнаме получили развитие еще в глубокой древности. Легендарный правитель Хунг Вьонг, сумевший в III тысячелетии до нашей эры подчинить большинство племен, считается основателем боевых искусств Вьетнама.



Мифологическое сознание людей соотносило возникновение боевых искусств с предысторией своего народа, что придавало им оттенок святости, значительно повышало не только их прикладную ценность, но и внутреннее ритуальное содержание. В первые века нашей эры был широко распространен боевой танец, во время исполнения которого демонстрировались основные приемы владения мечом, копьем, трезубцем, боя без оружия. Танец исполнялся исключительно профессиональными воинами и служил особым видом их тренировки. Представители вьетнамской аристократии наряду с искусством каллиграфии и стихосложения, изучением истории и философии должны были овладеть искусством боя на топорах, палках, с копьем, уметь стрелять из лука. Приемы боя с пикой изучались только высшими военными чинами и придворными вельможами.

Вьетнамская культура с древних времен находилась под сильным влиянием китайской культуры. Вплоть до X века Северный Вьетнам формально входил в Китайскую империю, и только в 968 году было провозглашено собственно вьетнамское государство Дайвьет.

Многие философско-религиозные течения, которые зародились или получили распространение в Китае, — конфуцианство, легизм, буддизм, даосизм — проникали во Вьетнам. Вместе с проникновением философских доктрин, связанных с ними культовых обрядов распространялись и многие стили китайского у-шу, в основном шаолиньцюань, ряд направлений южных школ провинций Фуцзянь и Хунань.

Большинство китайских стилей того периода уже оформились в сравнительно стройные системы, а местные зачастую представляли собой лишь набор приемов. Внутренняя стройность китайских стилей позволила им сохраниться на многие столетия и в конечном итоге вобрать в себя собственно вьетнамские стили. Главной причиной этого следует считать то, что система китайского у-шу состояла из глубоко продуманной организации школ, где ни одна крупница знаний не исчезала бесследно, а передавалась от учителя ученикам.

Проникновение у-шу во Вьетнам представляло длительный и многоступенчатый процесс. Он был связан прежде всего с распространением чань-буддизма (вьетнамск. тхиен). Первым проповедником тхиен считался Винитаручи (вьетнамск. Тинидалыути), прошедший школу у третьего китайского патриарха Сэн-Цаня. В 580 году Винитаручи прибыл во Вьетнам и поселился в провинции Хадонг. Монашеское братство было поражено стройностью и эстетической легкостью учения. Именно проповедникам тхиен история приписывает распространение первых стилей китайского у-шу во Вьетнаме, в том числе одного из базовых стилей шаолиньского направления «Восемнадцать рук архатов». Этот комплекс, состоящий из восемнадцати базовых приемов, был поделен на «малое учение», включающее восемь движений, и «большое учение», состоящее из десяти основных приемов. Сохранившиеся династийные хроники не подтверждают этой легенды. Однако достоверно и то, что чаньские монахи снискали себе всеобщее уважение и славу не только глубиной религиозных и философских познаний, но и великолепным владением

монашеским посохом в качестве оружия, умением противостоять без оружия нескольким соперникам.

Постепенно под китайским влиянием и во Вьетнаме возникает культ первоучителя — основателя школы, создаются первые трактаты по боевым искусствам — во дао. Обучение строилось на основе тхао кюен — формализованных упражнений, включающих отработку принципов и приемов школы. Философскую основу, так же как и в китайском у-шу, составляло учение о трансформации двух взаимопротивоположных и взаимодополняющих начал: отрицательного, темного, женского — инь и положительного, светлого, мужского — ян. Преподавание боевых искусств велось в закрытых школах. Поступить в них можно было только после длительного и сложного экзамена. Однако существовали и общедоступные школы, где не раскрывались все тонкости и тайны боевого искусства, не затрагивались философские аспекты учения, а изучался лишь комплекс тхао кюен.

С распространением во Вьетнаме конфуцианства, главенствующей морально-этической и политической доктрины, и буддизма боевые искусства все больше приобретают светский характер (по образу Китайской империи). Владение боевыми приемами считалось доблестью и могло даже обеспечить продвижение по служебной лестнице. Во времена династии Чан (1225—1400) военная подготовка становится обязательной для всех чиновников, состоящих на государственной службе. При знаменитом императоре Куан Чунге, покровителе литературы и боевых искусств (1788—1792), была основана Академия боевых искусств — «Зянг Во Донг», где слушатели прохо-

дили обязательное воинское обучение. Создается даже специальный «докторат» боевых искусств. Соискателю придворной степени надлежало выдержать сложный многоступенчатый экзамен. Помимо знания канонических текстов от него требовалось продемонстрировать хорошую физическую подготовку, владение оружием и приемами без него. Чем выше степень, тем сложнее был экзамен. Упражнения включали поднятие тяжелых треножников, приемы с алебардой, весившей около 30 килограммов, претенденты должны были уметь разбивать камни ударами кулака. Многие элементы этой экзаменационной системы с небольшими изменениями дошли до XIX века, а окончательно подобные испытания были отменены лишь в 1954 году.

В основных чертах организация боевых искусств во Вьетнаме была схожа с китайской и формировалась под ее влиянием. Как и в Поднебесной империи, она разделялась на элитарно-имперский и «народный» уровни.

«Народный» уровень был в основном представлен тайными обществами, ряд из которых имел в своей основе китайские корни. Например, после разгрома в Китае большого восстания тайпинов в 1867 году один из отрядов — «Черные флаги», спасаясь от преследований, перешел на территорию Вьетнама, где оставался более 20 лет. Бойцы этого отряда отличались необычайной силой и умением в боевых искусствах. Вьетнамские власти неоднократно привлекали их для проведения карательных операций против «разбойников» в горных районах Северного Вьетнама.

Во время вьетнамского восстания под предводительством братьев Тэйшон против француз-

ских колонизаторов был принят «Канон боевого искусства». Согласно ему идеальными чертами бойца-тэйшона считались правдивость, справедливость, благородство, отвага. В обязанность каждого тэйшона вменялось изучение боевых искусств, что позволяло, как определял «Канон», не только достичь совершенства в бою, но и постичь Высшее искусство как внутреннее прозрение истины — кон-фу (китайск. гунфу). Тэйшоны были действительно отличными бойцами. Техника их боя основывалась на нанесении ряда отвлекающих ударов руками с последующим завершением боя в свою пользу одним-двумя ударами ног. Правило тэйшонов гласило: «Атакуя, наноси удары в корпус и живот противника. Защищаясь и отступая, бей по рукам и ногам». Используя эту тактику, они могли противостоять нескольким вооруженным противникам. Именно среди тэйшонов получили развитие многие приемы боя с клевцами, железными хлыстами, цепью, то есть с предметами, ранее не употреблявшимися в армии. Много времени отводилось на совершенствование техники метания различных мелких предметов — амкихи, причем бросать в противника можно было, казалось бы, самые безобидные предметы — монеты, мелкие камушки, палочки для еды и т. д.

На основе методов китайской дыхательно-медитативной гимнастики — цигун, широко применявшейся в у-шу, подобные системы родились и во Вьетнаме. Например, зыонгшинь включала дыхательные упражнения, массаж, составление и использование различных бальзамов для укрепления тела и успокоения духа и преследовала чисто оздоровительные цели. Другие же, так называемые жест-

кие системы укрепляли тело до такой степени, что бойцы безболезненно принимали на себя удары меча, копья; руками разбивали камни. Встречались люди, которые могли «изменять» вес собственного тела, и тогда даже шесть человек были не в силах сдвинуть такого мастера с места.

На тактику боевых искусств Вьетнама во многом оказали влияние и физические кондиции населения. Небольшой рост, легкость, подвижность сочетались со стремительным нападением и отходами. Мышечная сила заменялась резкостью и скоростью нападения, а мощный импульс энергии, вложенной в удар, нацеленный в жизненно важные точки, обеспечивал победу. Восточная медицина всегда много внимания уделяла жизненно важным точкам на теле человека. Таким же знанием обладали и самые искусные бойцы. Ведь достаточно было одного точного удара, и схватка решалась в твою пользу.

Например, в системе «Ким ке» («Желтый петух») бойцы наносили удары «лапами петуха» — согнутыми во вторых фалангах пальцами, целясь в глаза и горло противника. Применялись также удары ногами в ноги, с тем чтобы лишить соперника возможности быстро передвигаться. Эта система была создана одним из руководителей восстания тэйшонов — Нгуен Лы. Широко распространенная в народе, она представляла чисто боевую систему и не включала изучение каких-либо философских доктрин.

Вместе с подобными боевыми системами существовали и другие — демонстрационные. Здесь многие боевые движения приобретали зрелищный характер, их показывали во время народных и храмовых праздников.

После Китайской народной революции в 1949 году часть знатоков у-шу покинула страну и переехала на территорию Южного Вьетнама. Так во Вьетнаме появился известный стиль «юнчунь» (на южном диалекте — «винчун») — «Вечная весна», который возник в начале XVIII века в китайской провинции Фуцзянь. По преданию, он был создан женщиной Вань Юнчунь. Основанный на технике следования за руками противника и подставок под ноги, он был эффективен для тех, кто не обладал большой физической силой, — женщин, людей пожилого возраста. Однако, как считают специалисты, слишком много ничем не подкрепленных легенд существует вокруг непобедимости этого стиля и во многом он — лишь дань традиции.

Другой китайский стиль, получивший распространение во Вьетнаме, — «Нанхуншон» («Южная красная гора») несет все основные черты южных китайских стилей. Низкие стойки, мощные круговые блоки, резкие выпады с ударом — все это требует хорошей физической подготовки. Комплексы стиля исполняются по квадрату и включают множество дыхательных упражнений, которые носят характер активной медитации.

Приобретают известность и другие китайские стили, например «Белая цапля», «Буддийские архаты», «Богомол». Правда, все они подверглись сильной трансформации и сегодня в них уже с трудом различаются китайские корни.

Большинство вьетнамских стилей отличает очень низкая базовая позиция «всадника» или «наездника» — чунбинь. Она служит и основной тренировочной позицией, и важной боевой стойкой, позволяющей выполнять удары и мощные круговые

блоки предплечьями, создавая «мертвую зону» перед телом. Однако она неудобна для нанесения ударов ногами в верхнюю часть тела противника, поэтому удары ногами наносят в ноги и пах противоборствующей стороны, предварительно замаскировав их вращениями рук.

К 30-м годам XX века во Вьетнаме существовало около 20 школ боевых искусств: Тэй Шон нян («Дикий гусь Западной горы»), Док Нян («Одноглазый»), Са Лонг Конг («Мастерство песчаного Дракона»), Бак шон («Северная гора»), Во-Лак-хонг, Во-тхай-Бинь, Хан бай и др. Учитель занимался с группой не более 4 человек и обучал каждого около 10 лет. В первый год изучались стойки, во второй — передвижения, в третий — удары руками и т. д. На девятом-десятом году обучения мастер раскрывал ученикам секреты техники боя с оружием и способы медитации. После столь длительной подготовки ученики могли сражаться в полный контакт даже в тренировочных поединках.

Свой современный вид вьетводао приобрело в 30-х годах XX века. В каждом уезде существовали различные школы, а в деревнях в ярмарочные и праздничные дни устраивались поединки сильнейших бойцов. Однако долгая французская колонизация Вьетнама препятствовала систематизации и более широкому распространению этого боевого искусства.

Основателем вьетводао, сыгравшим значительную роль в возрождении его традиций, принято считать потомственного бойца Нгуен Лока (1912—1938), выходца из провинции Шонтэй (ныне пригород Ханоя), которая издавна славилась

мастерами вьетводао. Именно здесь родился национальный герой Фунг Хунг — руководитель народного восстания. В одной из многочисленных легенд о нем утверждается, что он сумел без оружия одолеть тигра, проявив исключительную силу духа, используя знания боевой техники. Справедливости ради отметим, что подобные легенды рассказываются о всех мастерах боевых искусств. Видимо, в древневосточной мифологии схватка с тигром служила доказательством преимуществ техники того или иного стиля. Одолеть такого сильного и коварного зверя можно было, обладая поистине совершенной техникой, проявляя недюжинную силу и храбрость, что закладывалось в школах боевых искусств.

Нгуен Лок был не только блестящим знатоком вьетводао, но и хорошо образованным человеком. Он быстро завоевал уважение среди своих сверстников, а пожилые люди почтительно именовали его «воши» — «учитель боевого искусства». Создав тайную школу, Нгуен Лок стал преподавать некий комплексный стиль боевого единоборства. Впоследствии этот стиль послужил прообразом нового воинского искусства — вовинам. Наставник считал, что подобная подготовка, воспитывая национальную гордость вьетнамцев, может служить оружием в борьбе с французскими колонизаторами. Годом рождения вовинам принято считать 1938 год. В этот год были организованы первые курсы вовинам, определены цели и задачи нового стиля, установлены правила, разработаны форма для бойцов и 10 заповедей для старательных учеников. Строго говоря, вовинам нельзя считать новым боевым искусством. Во многом это —

творческий синтез различных стилей и отдельных методов вьетводао. Даже знаменитые заповеди так или иначе повторяли традиционные советы старых мастеров. Первое время в школах воинам сохранялись древние правила зачисления. Для этого следовало соответствовать ряду требований: во-первых, происходить из благородной и честной семьи; во-вторых, быть лично представленным учителю; в-третьих, пройти специальное испытание, которое каждый раз менялось.

К 1945 году школы воинам открылись в провинциях Северного и Центрального Вьетнама. Бережно охраняя традиции, представители боевого искусства воинам особое внимание уделяли старым методам постижения боевых искусств. Первоначально отрабатывались двенадцать основных позиций: четыре высокие, четыре средние и четыре низкие. При этом сохранялись и древние названия стоек. Например, «Всадник», «Лук и стрела», «Кот», «Склонившийся к земле тигр», «Иволга улетает от воды», «Дьявол останавливает луну». Многие названия повторяют наименования китайских позиций в у-шу. Родство между этими системами видно и в формах обучения. Так, все технические действия объединяются в комплексы тхао кюен. Однако, если раньше они изучались лишь на достаточно высоком уровне мастерства, так как сочетали в себе технику боя, сложные способы дыхания и психических концентраций, то в настоящее время они могли выполняться уже на первом году обучения. Естественно, что простота и доступность обучения привлекли немало новых учеников в школы воинам. Но это во многом «размывает» начальный смысл

самого учения, которое сводится к постепенному, шаг за шагом, ступень за ступенью, овладению мастерством и направлено на достижение совершенства.

Помимо комплексов тхао кюен современное обучение воинам включает освоение одиночных и парных приемов, комбинаций и, наконец, свободный поединок. Некоторым соревнованиям предшествует испытание на разбивание твердых предметов (мань конг). Многие стили воинам комплексного характера заимствуют приемы из других школ, издавна существовавших в различных провинциях страны. Например, «Черный дракон чистит землю», пришел из школы Тэйшондо в провинции Нгибинь, «Прогнать облако» — из школы провинции Тиензянг, «Рыба лок» — из школы района Хокмон.

Современные вьетнамские боевые искусства — это причудливое переплетение местных и привнесенных видов единоборств. Нередко на стадионе можно одновременно наблюдать тренировки по у-шу, каратэ, таэквондо, воинам. Есть и такие разделы вьетводао, секреты которых хранятся в тайне и преподаются лишь специальным армейским подразделениям. Кстати, во времена американской агрессии эти подразделения легко расправлялись со знаменитыми «зелеными беретами». Существуют и такие, которые до настоящего времени не вышли из стен закрытых школ, где строго охраняются традиции и секреты своего боевого стиля.

Традиционно во Вьетнаме не было системы градации мастерства. Существовали лишь учитель и ученик. Вместе с тем учитель сам оставался вечным учеником, что и было залогом постоянного совершенствования. Вся формализация в духовном

и техническом росте, как считалось ранее, лишь замутняла разум, мешала продвижению к познанию и совершенству. Но время диктовало свои условия. Распространение вьетводао в мире потребовало введения рангов мастерства. По типу каратэ была принята система поясов.

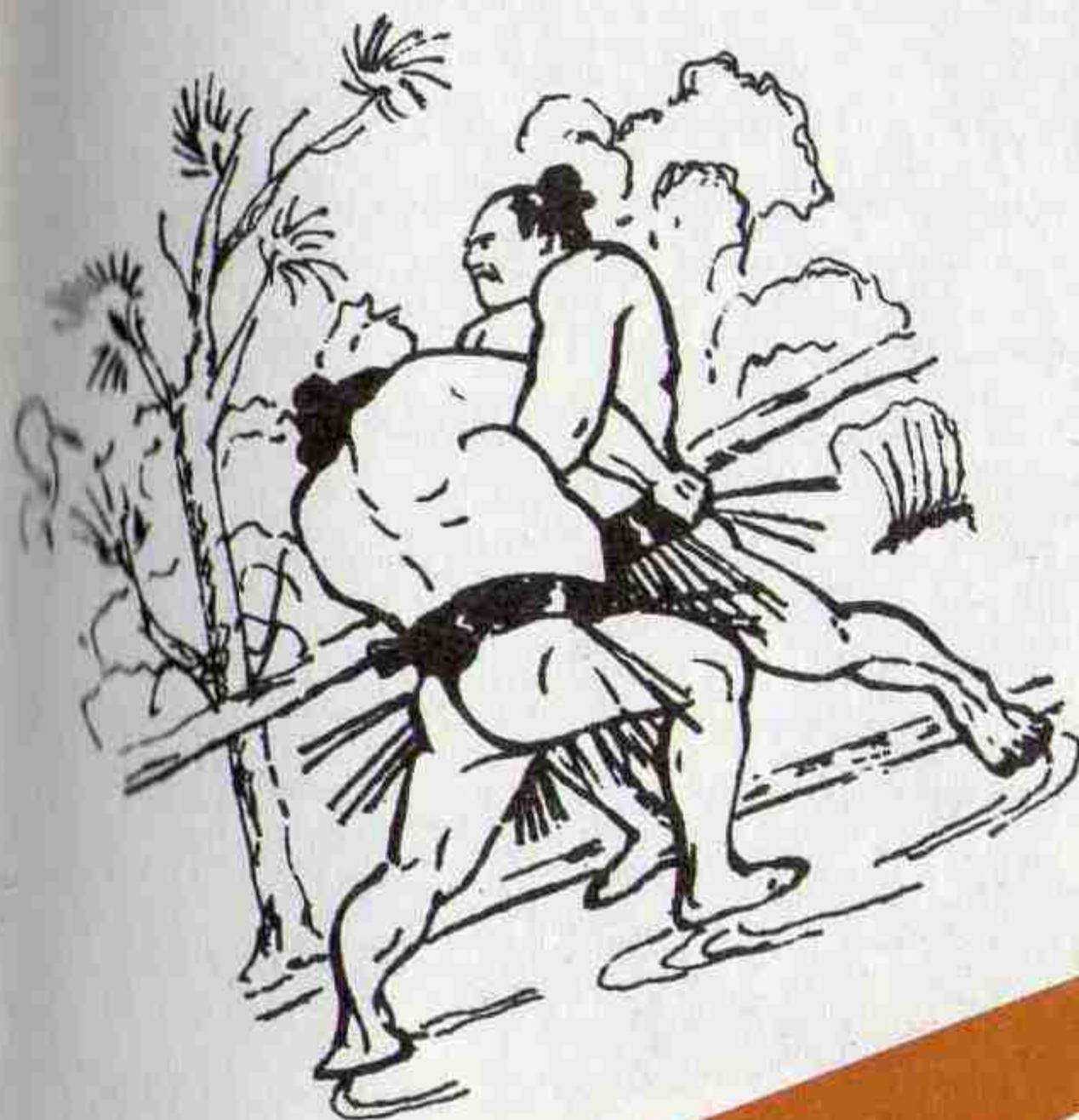
Желтый пояс символизирует начальную ступень. Его цвет означает, что боевое искусство «вошло в кожу» ученика. Вторая ступень — красный пояс, который получали примерно после 12 лет обучения. Он означает, что боевое искусство «вошло в кровь». Высшая степень — белый пояс. Боевое искусство «дошло до костей».

В ряде школ действовала другая классификация мастерства. Наиболее распространенной считается та, которую создал легендарный Нгуен Лок:

- синий пояс с одной, двумя, тремя полосками. Чтобы его получить, требуется около 5 лет занятий;
- желтый пояс с таким же количеством полосок (соответствует примерно Первому дану каратэ). Пятнадцать лет упорных тренировок и занятий требуется, чтобы достичь этого уровня мастерства;
- красный пояс (соответствует Пятому дану каратэ). Он вручается самым известным мастерам стиля в 50 лет;
- белый пояс. Им обладают только руководители школы.

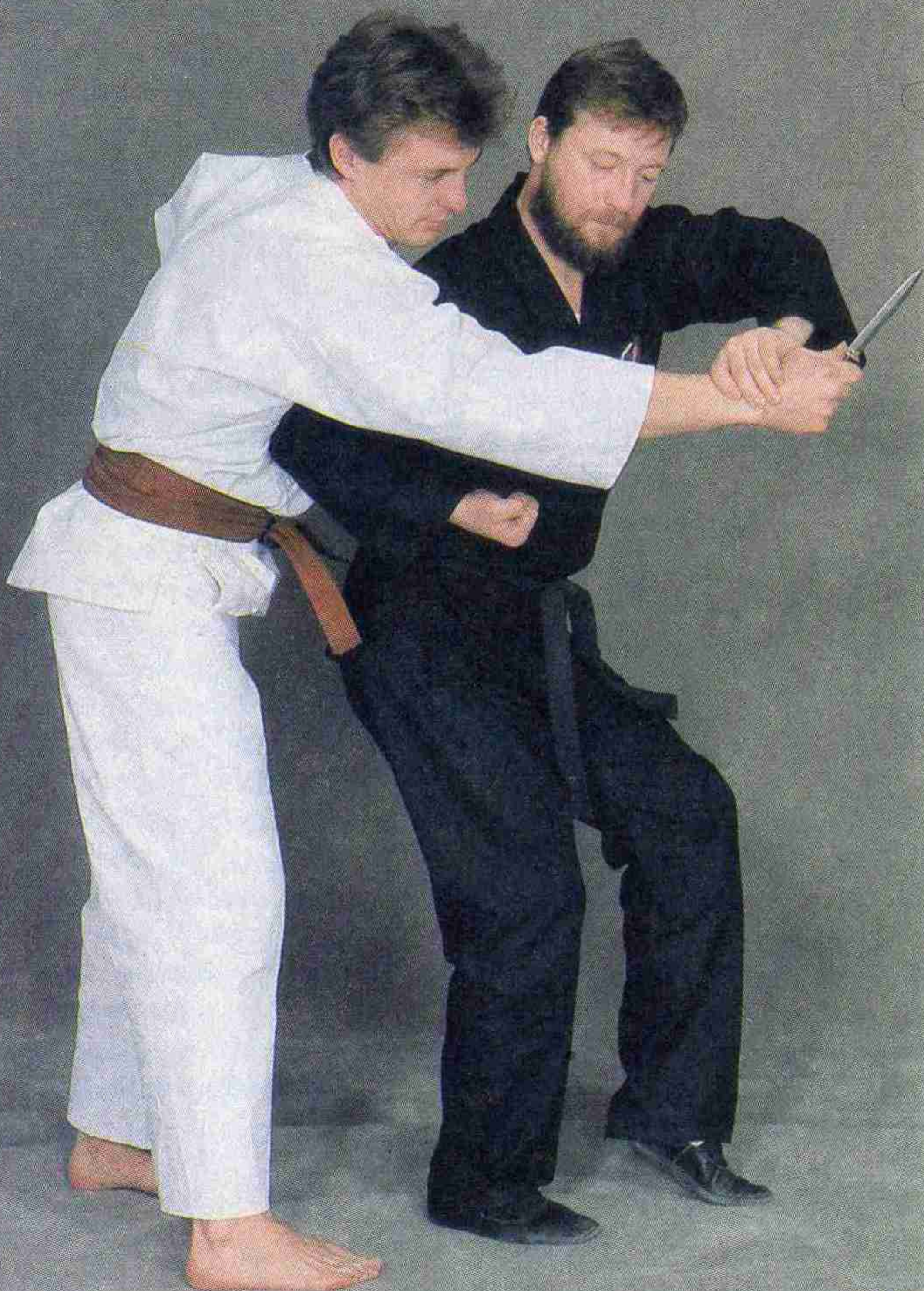
Система вовинам завоевала огромную популярность не только у себя в стране. В настоящее время существует более тридцати национальных ассоциаций вьетводао. Наиболее крупные — во Франции и Италии. Создана и Международная ассоциация вьетводао.

А. МАСЛОВ



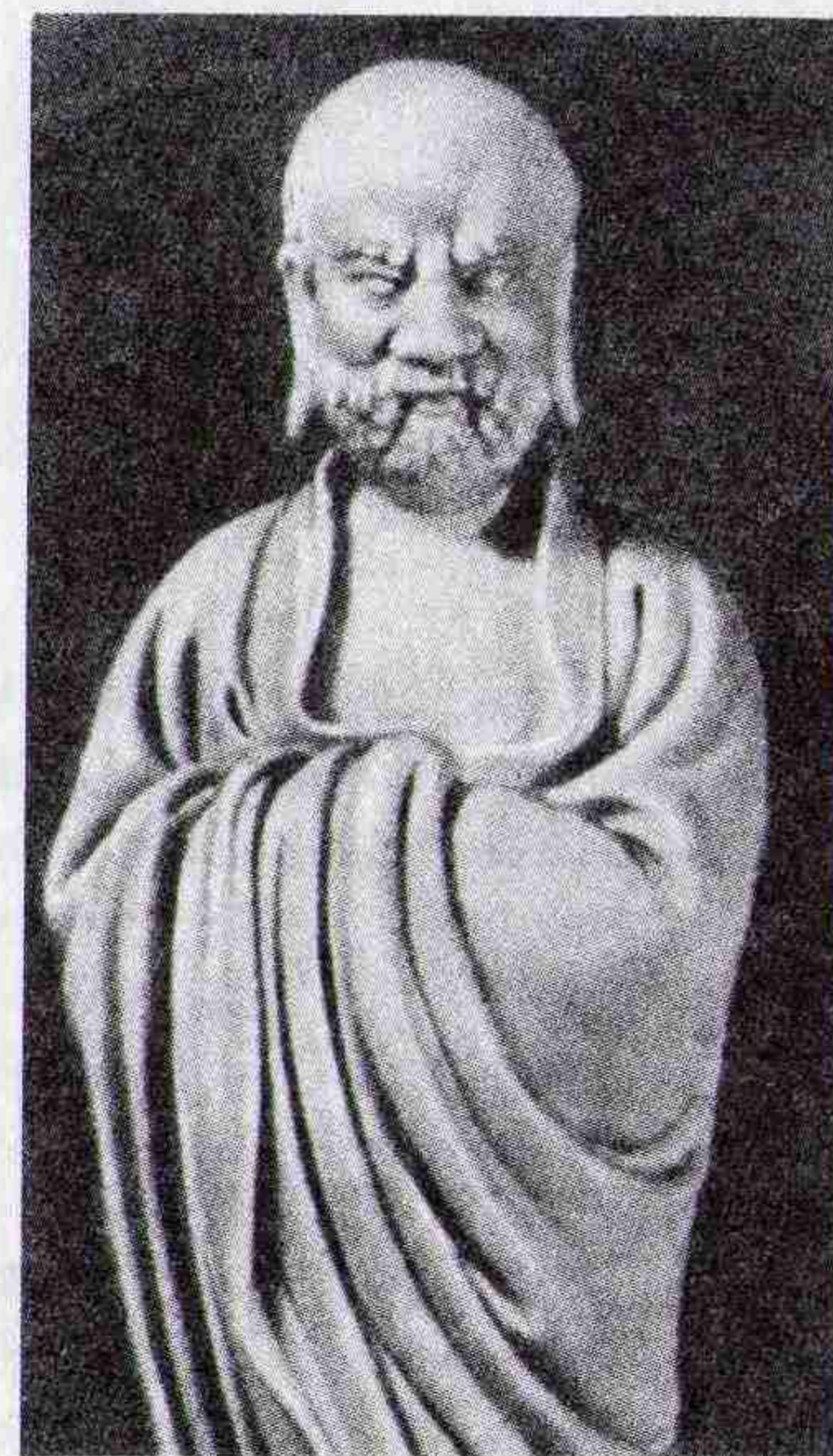
# ДЗЮДЗЮЦУ

Боевое и военно-спортивное искусство Японии самобытно и уникально. Оно сложилось на базе национальных видов единоборств и вместе с тем испытало сильное влияние со стороны Индии, Китая, Кореи.



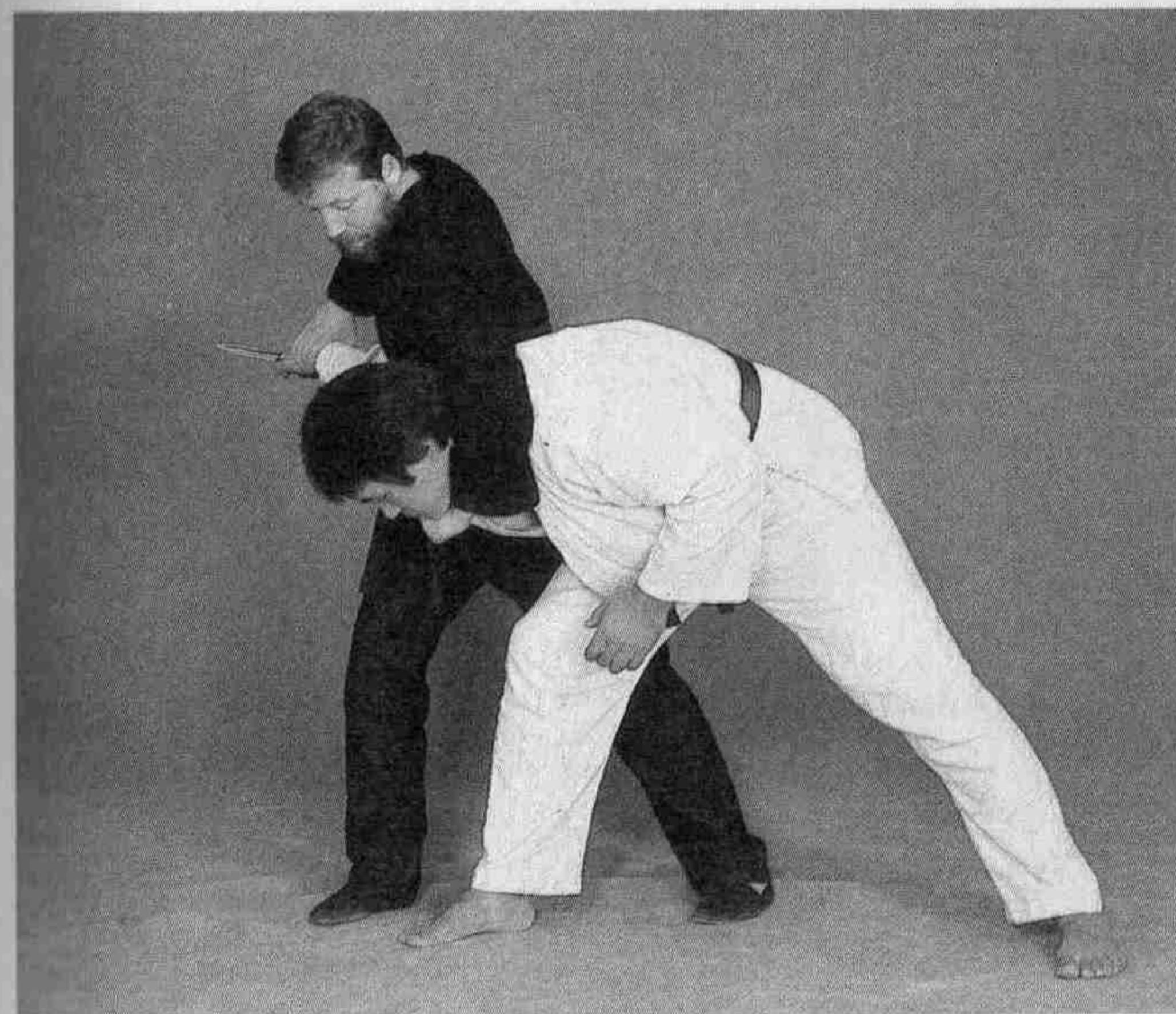
В литературных источниках, относящихся к VII веку до нашей эры упоминается о китайском искусстве ведения боя ногами и невооруженными руками. Широкое распространение многие виды борьбы получили в Китае в VI веке. Их появление связывают с именем патриарха буддизма Бадхи дхармы, пришедшего в Поднебесную из Индии. Он владел многими секретами борьбы и обучал этому искусству своих последователей. «Дух и тело, — учил он, — должны быть неразделимы».

Согласно постулатам йоги, боец должен сознательно оценивать все свои движения: чтобы совер-





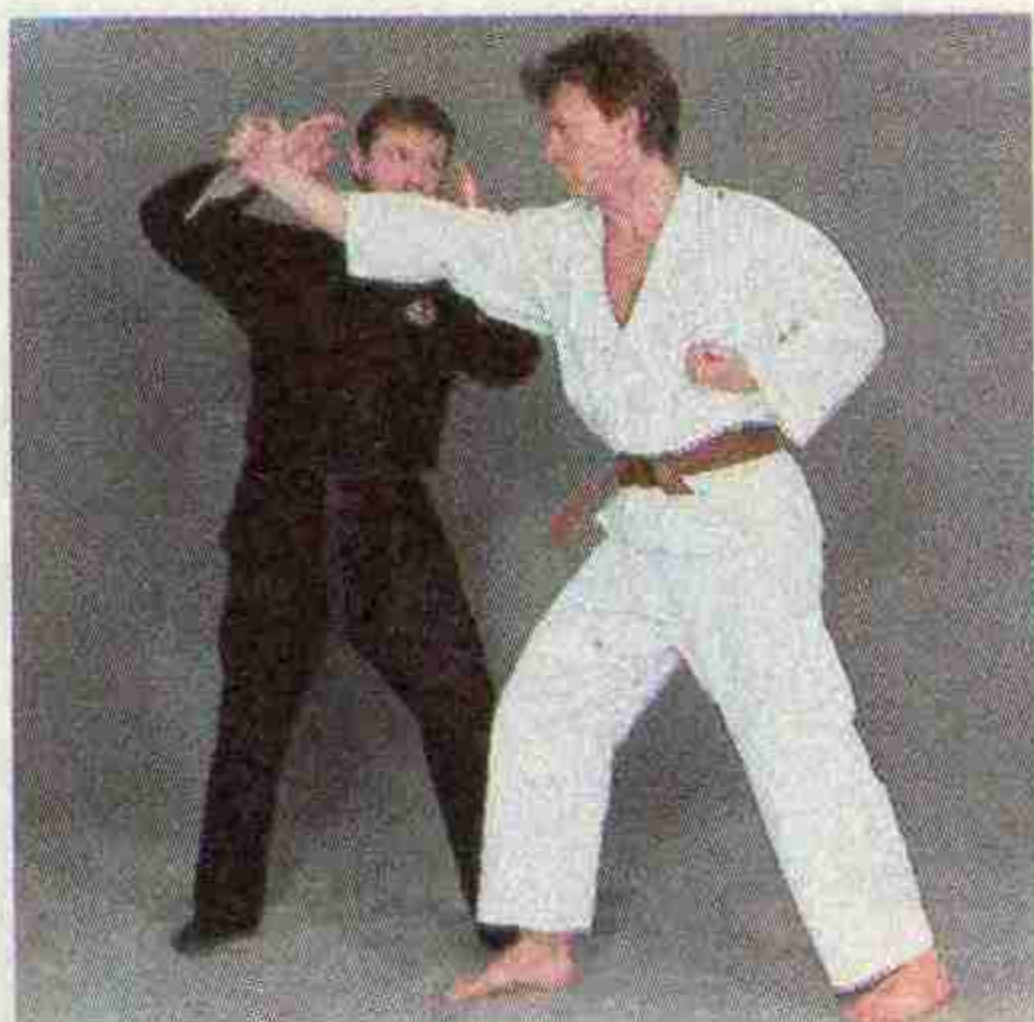
шить какое-либо движение, ему необходимо учесть намерения противника, избрать наиболее рациональную в данных обстоятельствах позицию и предпринять соответствующее действие. Рациональная йога требовала от бойца в первую очередь мысли. В условиях китайской и японской культур рациональность слилась с интуицией и прагматизмом. В результате возникла формула: разум — интуиция — реальность. В приложении к боевому искусству это выглядело в виде доктрины: концентрация внимания на противнике, слияние своего «Я» с



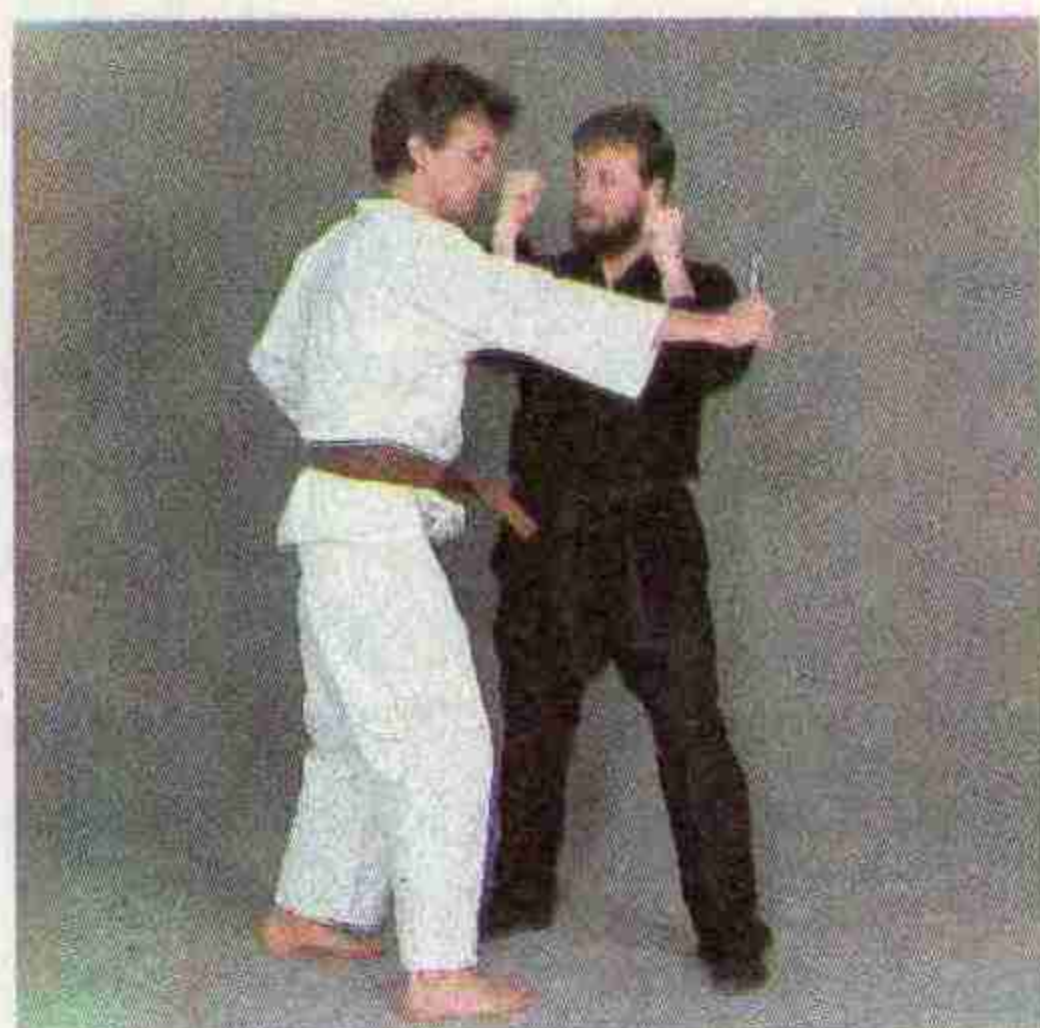
личностью противника и инстинктивная реакция на все его действия.

Близость Китая к Японскому архипелагу, в частности к острову Окинава, во многом определила направление в развитии боевых искусств Страны восходящего солнца. Например, ставшая впоследствии национальной, борьба сумо пришла в Японию из Китая, а возникшие на Окинаве две школы каратэ, объединившись, дали жизнь японскому национальному стилю каратэ — Шито-рю.

Однако в Японии существовали и самобытные

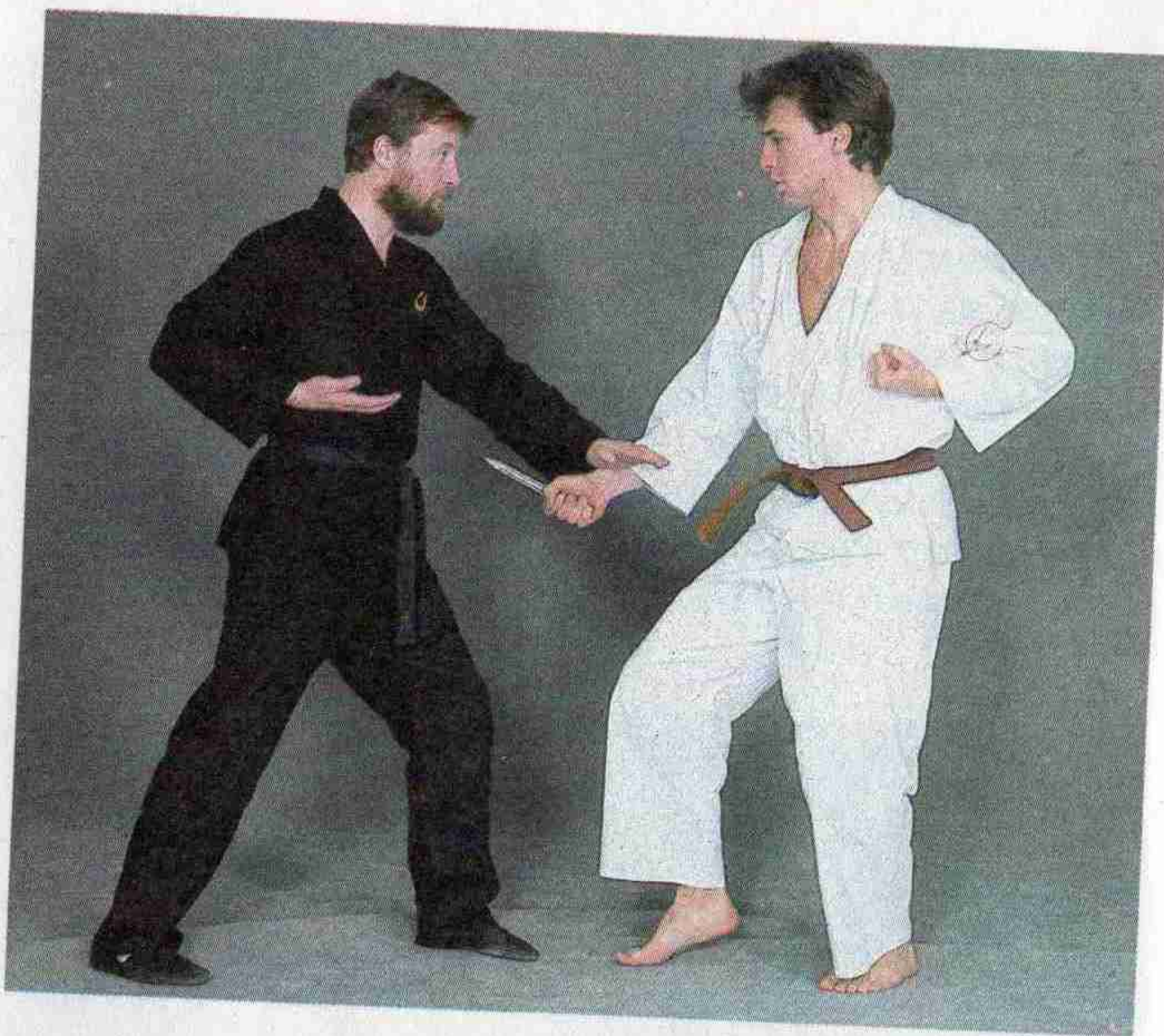


виды боевых единоборств, которые широко использовались для подготовки воинов. Еще во времена правления династии Нара (710—748) при дворе проводились турниры пеших и конных воинов. В японском источнике «Кодзики» («Записки древности», 712 г.) упоминается о секретах ведения боя ногами и руками без применения оружия.



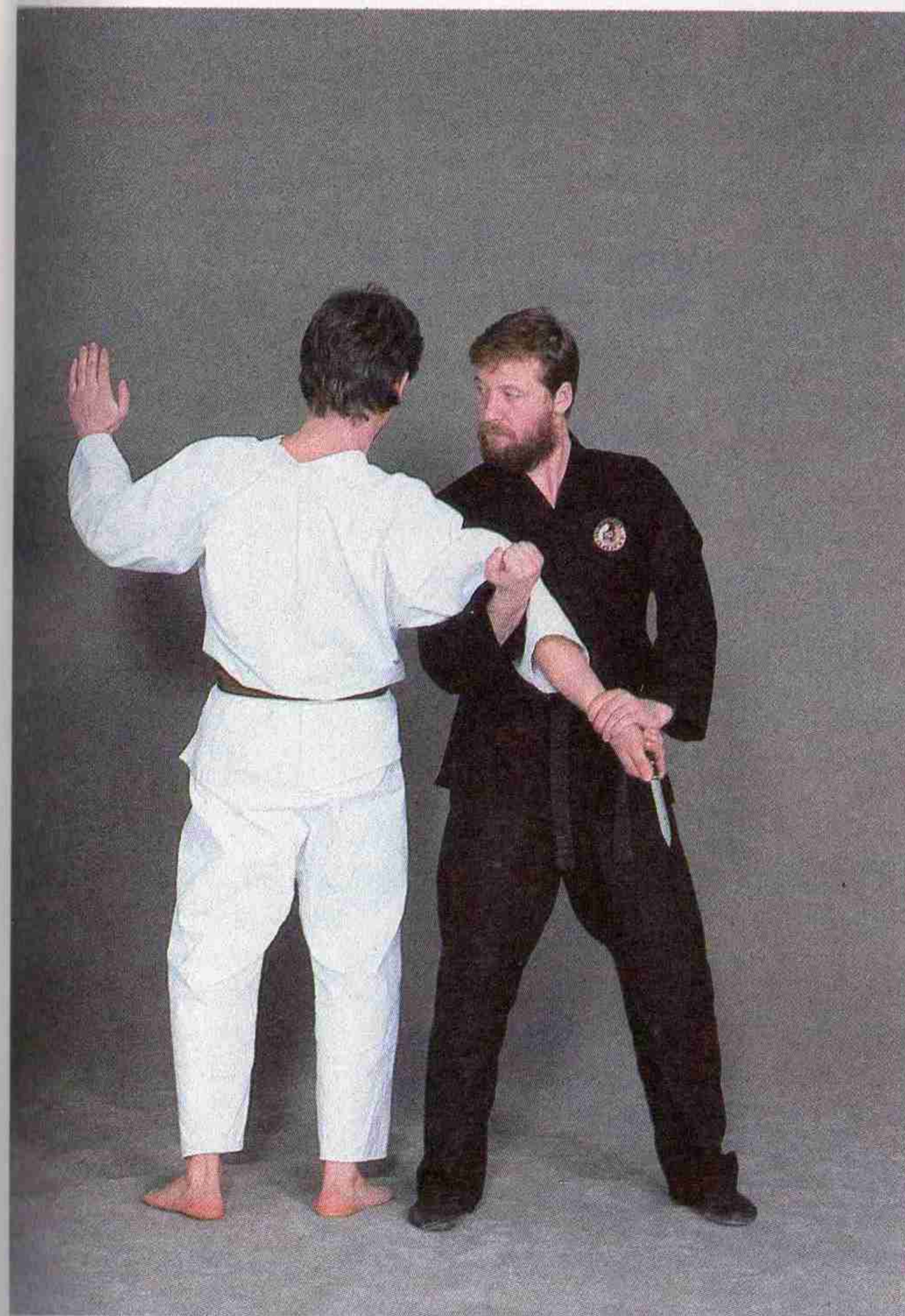
Название «дзюдзюцу» возникло в Японии в конце XIV века как обобщающий термин, обозначающий систему рукопашного боя во время военных действий. В местечке Сакусюцияма (префектура Окаяма) создается школа, основателем которой стал Хисамори Такэноутц. В школе изучалась и система боевого искусства хобаку, направленная на овладение приемами обезвреживания и уничтожения противника. Кроме того, в школе преподавались приемы национальной борьбы «косиномавари» (букв. «панцирь, защищающий поясницу»), которая сформировалась как

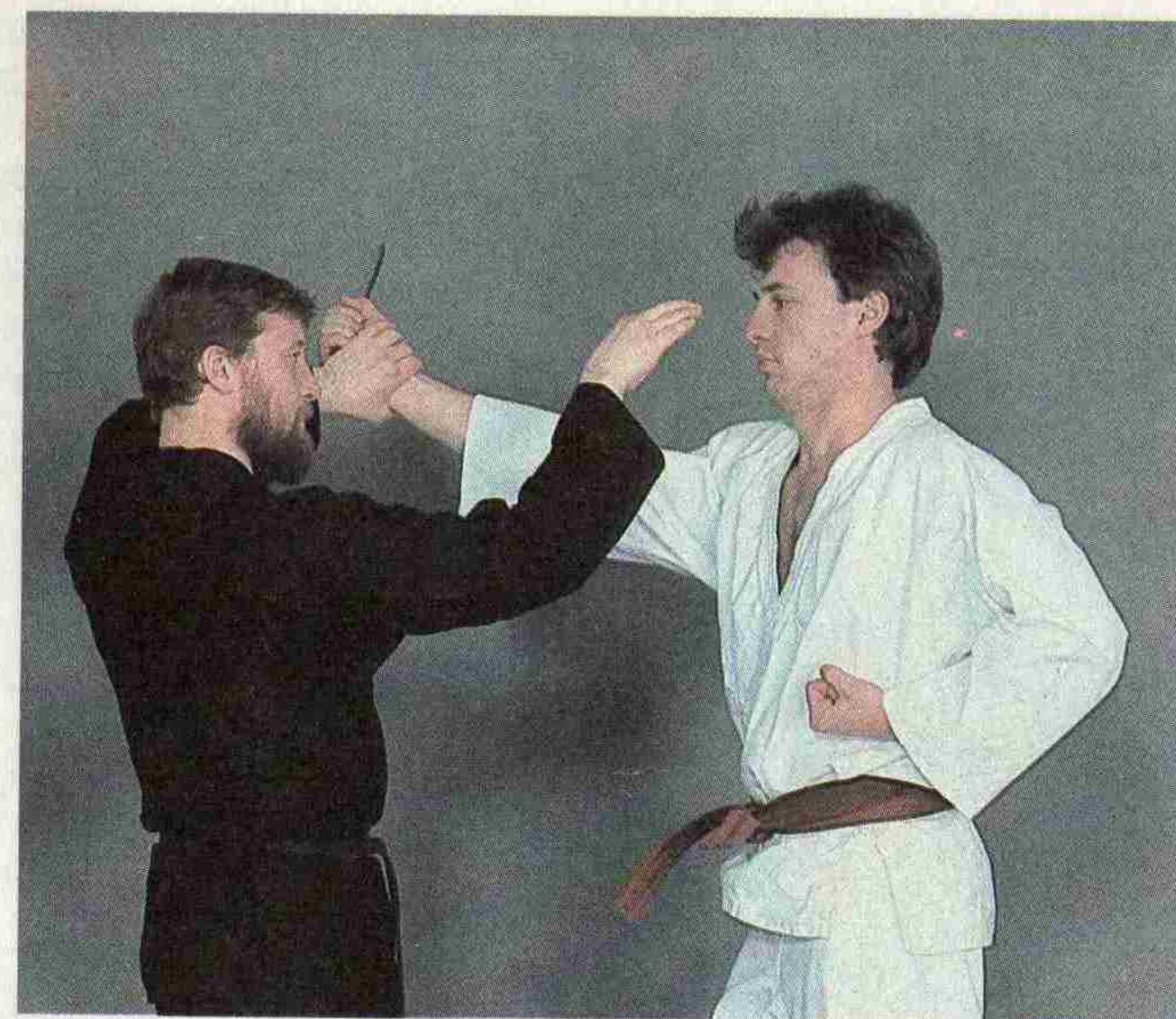
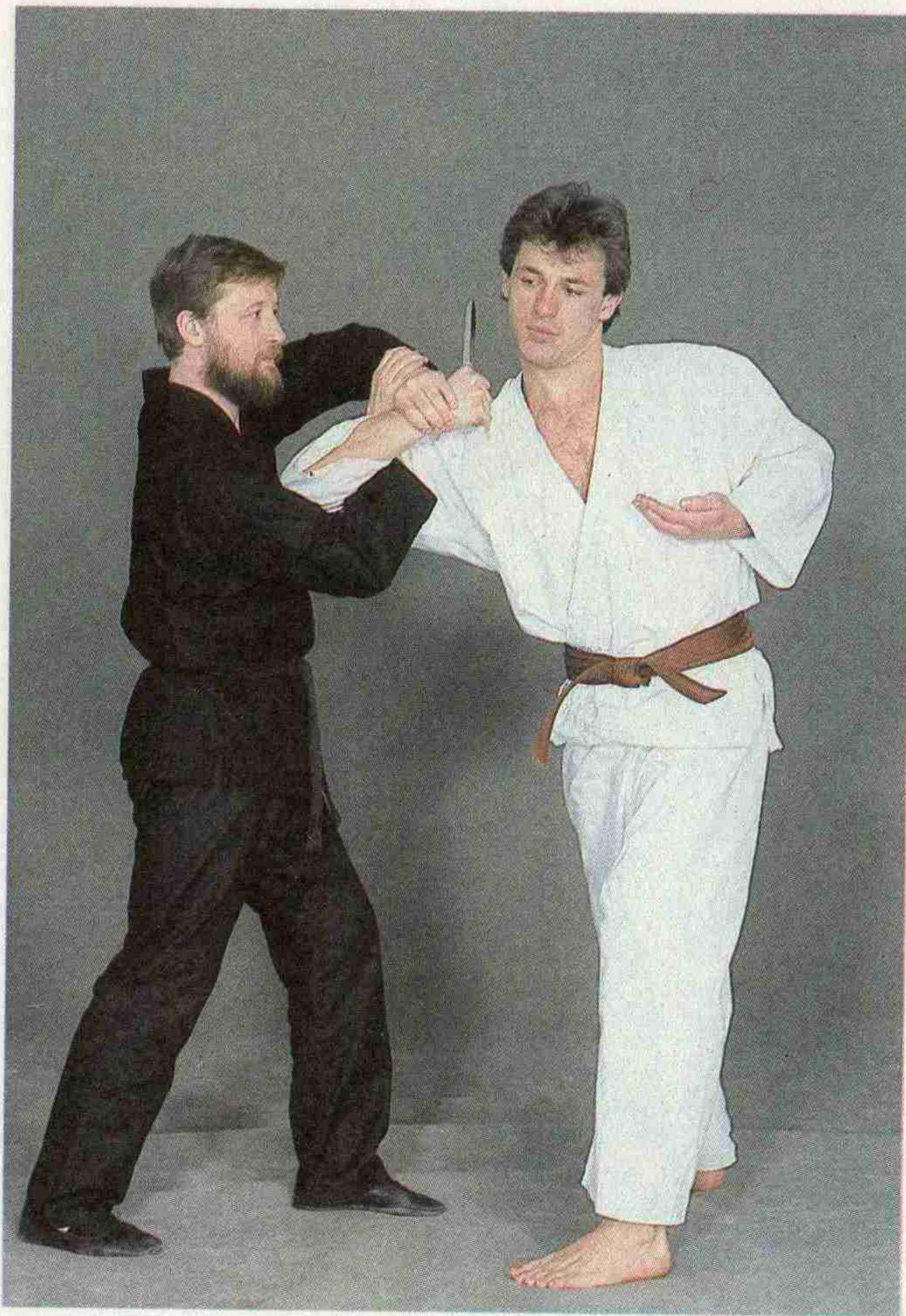




вид боевого искусства еще в XII веке. Хобаку и ко-  
синомавари стали той основой, на которой и вырос  
новый вид боевого искусства — дзю дзю цу. Одна-  
ко не только они послужили почвой для нового  
единоборства. Еще в эпоху междоусобных войн  
домов Тайра и Минамото (XI—XII вв.) были  
известны борьба ероигуми и каттогуми.  
Элементы этих единоборств также вошли в систему  
боевого искусства дзюдзюцу.

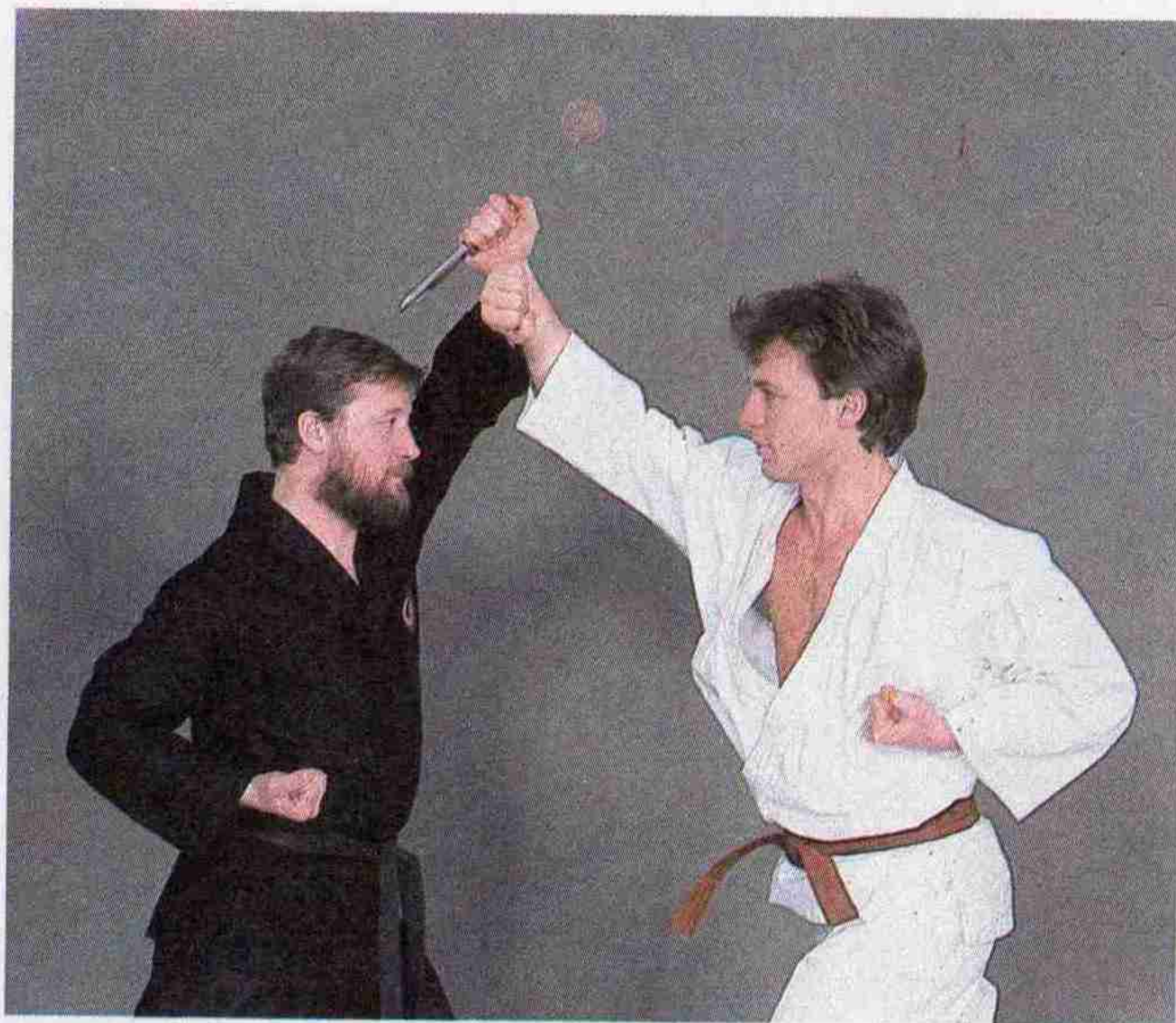
На рубеже XVI—XVII веков, когда в стране  
несколько поутихли междоусобные войны много-





численных княжеств, ведущее место в обучении и распространении дзюдзюцу стало принадлежать двум школам: Миура и Фукуно. В этот период бойцы дзюдзюцу все чаще появляются при дворе, демонстрируя в показательных выступлениях ловкость и силу, знание уязвимых точек на теле противника. В результате воздействия на них (дожимов) соперник лишался возможности продолжать сопротивление.

Большое влияние на развитие боевых искусств в Японии оказали профессиональные воины — самураи. Но, чтобы получить хотя бы минималь-

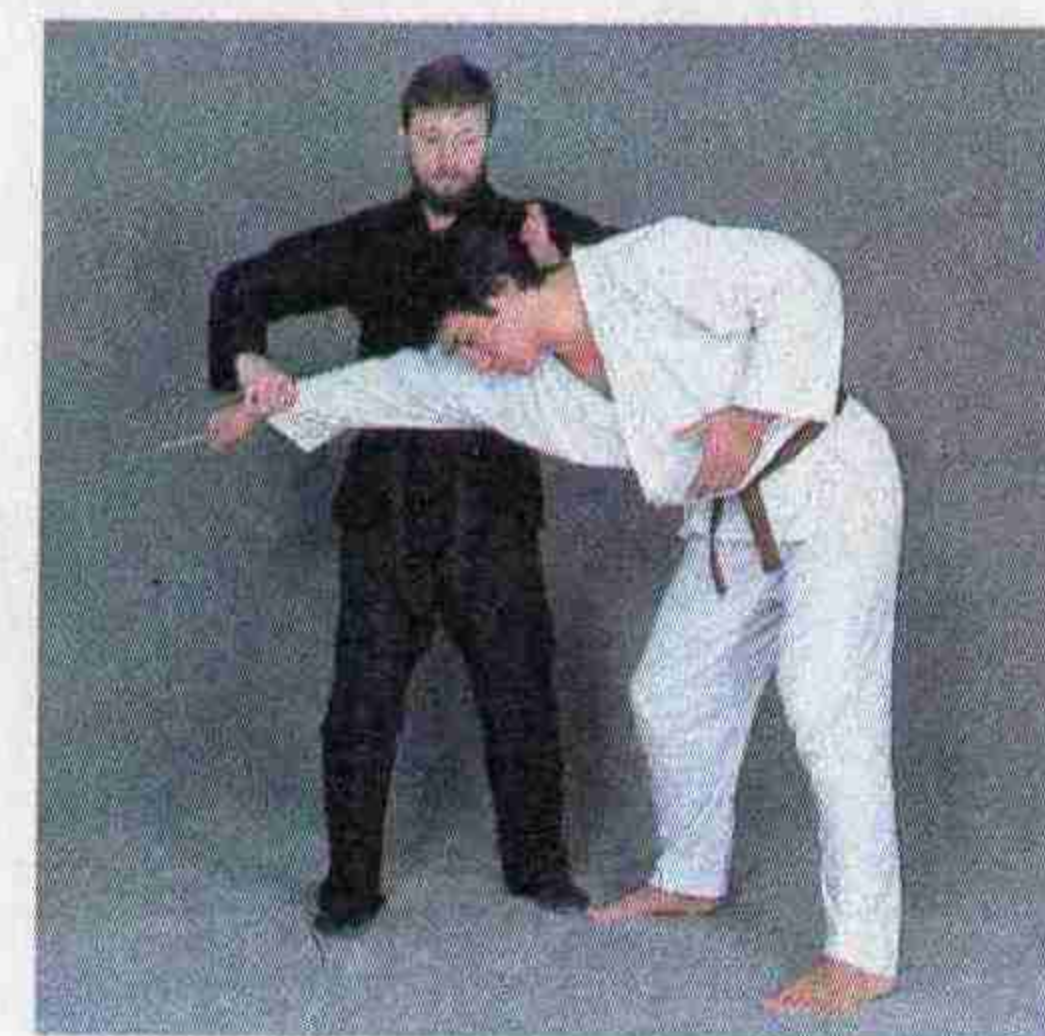


ное представление о значении этого военного сословия, надо вернуться на некоторое время назад. Сделаем мы это для того, чтобы понять то морально-этическое и духовное наполнение боевых единоборств, которое привнесли самураи в воинское искусство.

С установлением централизованной власти междоусобные войны почти полностью прекратились. Но именно в период феодальных войн, когда завершался процесс отделения военного дела от земледельческого труда, сформировалось особое военно-феодалное сословие самураев («имеющих право носить меч») — профессиональных вои-

нов-дружинников. Воины, состоящие на службе у крупных феодалов, стали получать за свои услуги вместо жалования участки земли и тем самым превращались в вассалов, а более крупные земельные собственники, отдавшиеся под руку феодала, получали право носить оружие. Одновременно с возникновением сословия самураев оформилось и специфическое мировоззрение — «бусидо» («путь самурая» или «путь воина»). Бусидо представляло собой свод правил и норм поведения самурая, кодекс его морали и чести. Строго говоря, еще задолго до того, как бусидо стало кодексом самураев, его основные установки бытовали в японском народе. Отражение главных идей бусидо можно обнаружить в книге «Хагакурэ» (букв. «скрытый под листьями»). В ней излагается идея служения и верности самурая своему господину.

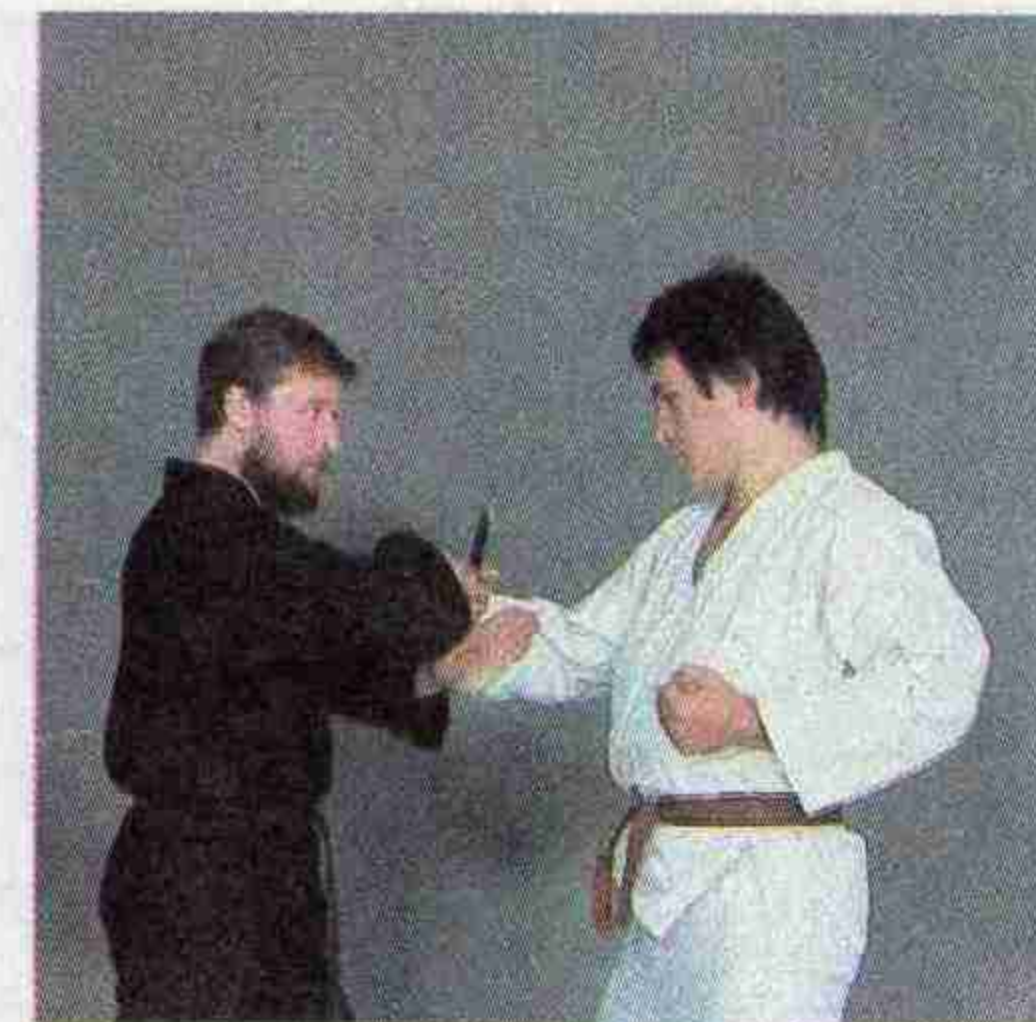
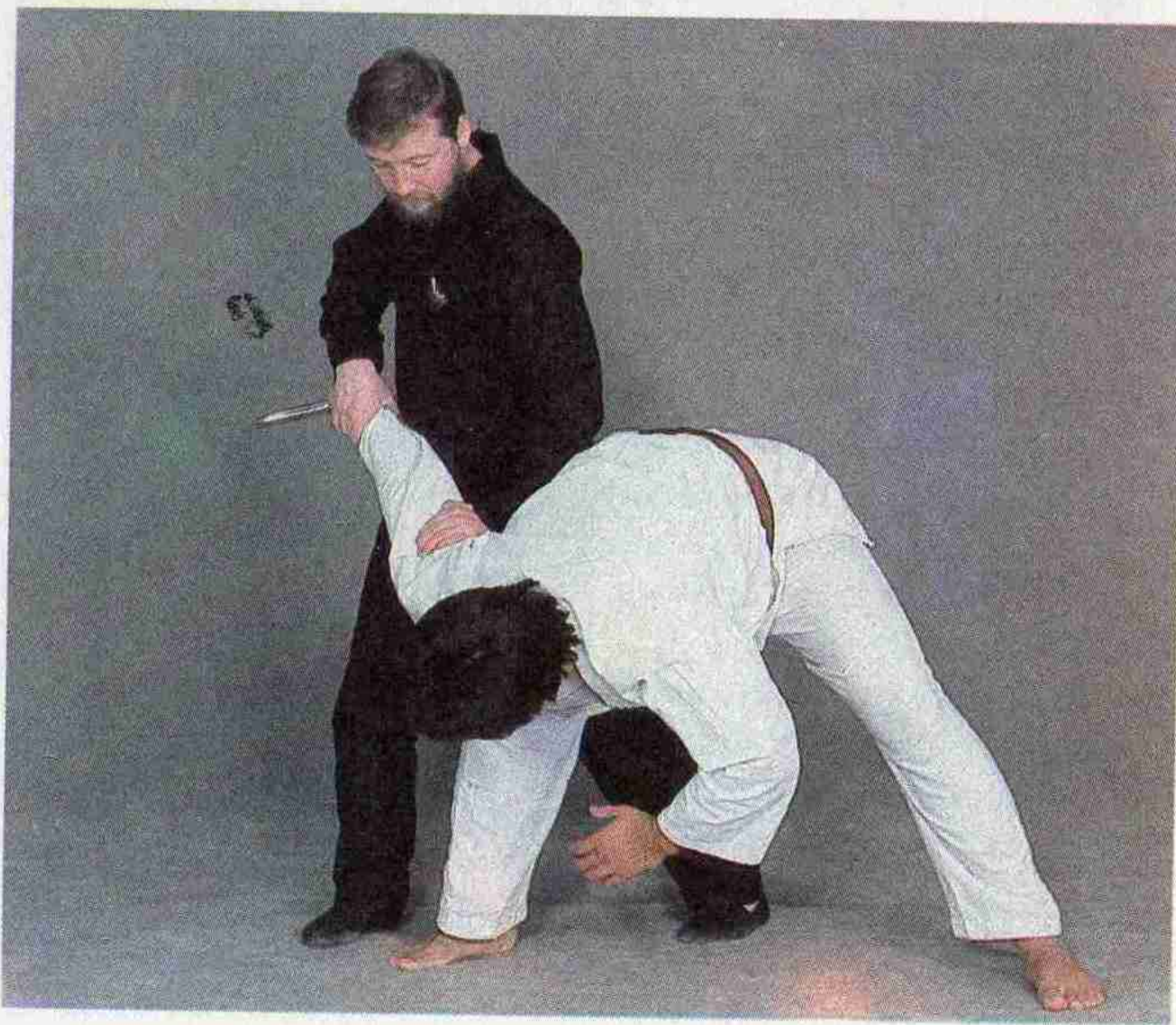
Согласно «Хагакурэ», честь не приходит к воину как дар неба, это чувство надо воспитывать, упорно работая над собой. Книга дает вполне оп-



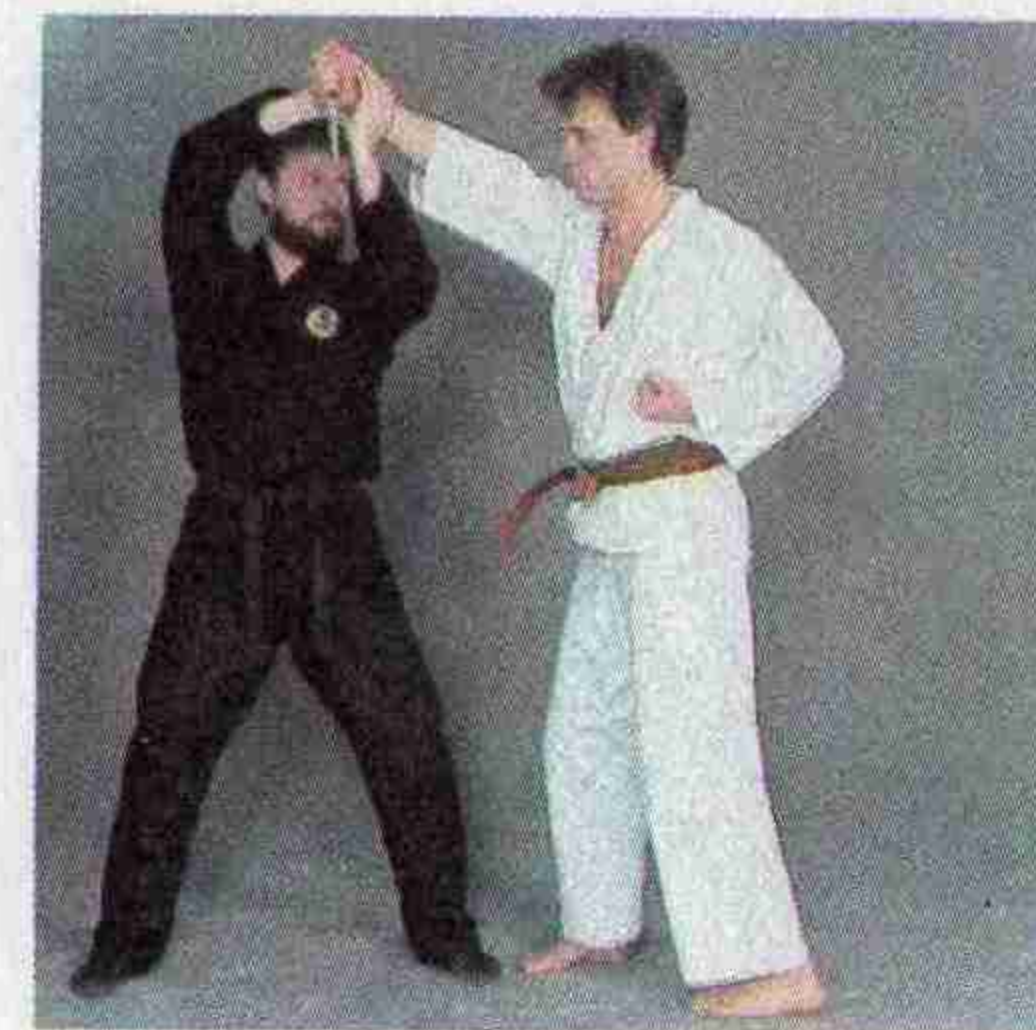
ределенные советы, как воспитывать в себе нужные качества. Самурай обязан был самосовершенствоваться, закаляя дух и тело.

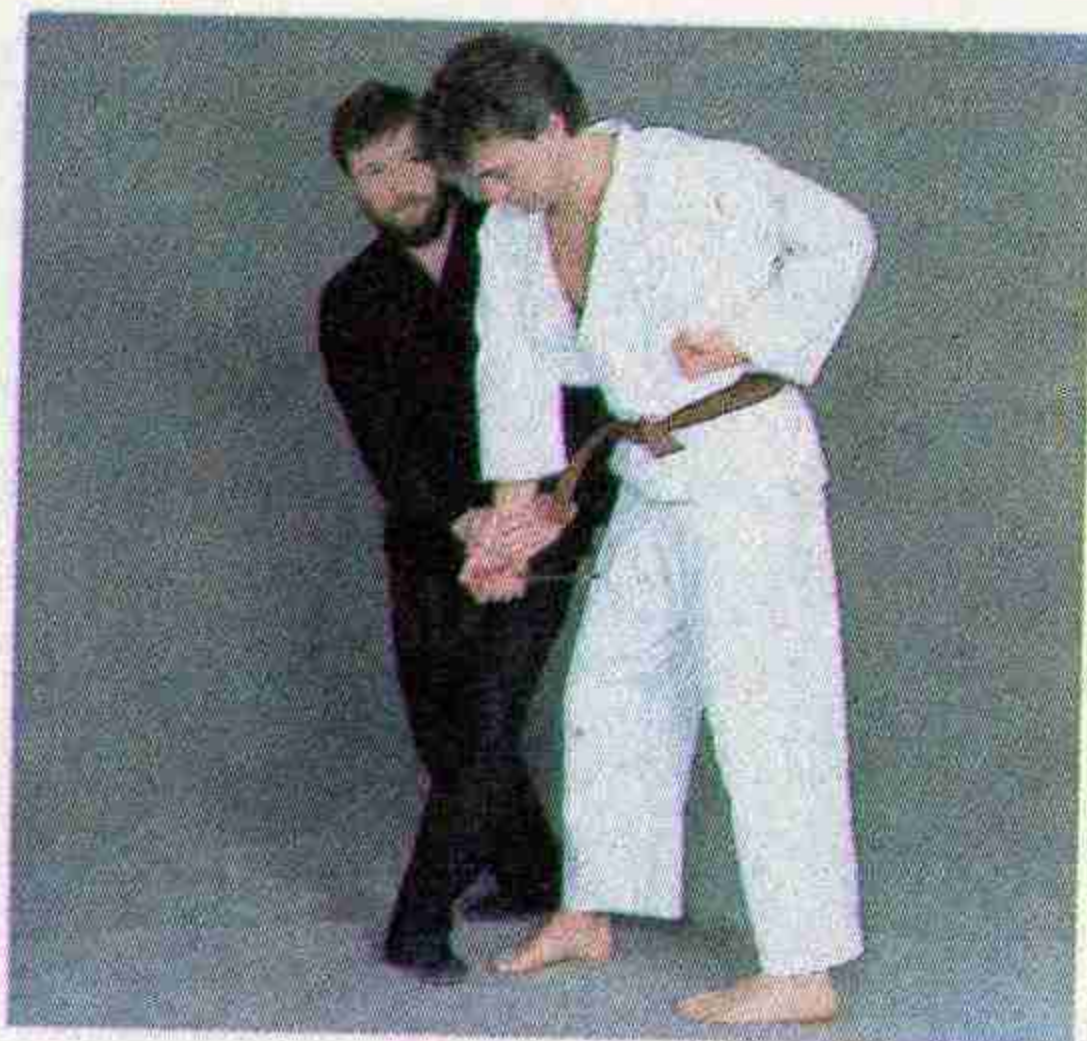
Корни бусидо следует искать в догмах конфуцианства, буддизма и синтоизма. Конфуцианство явилось морально-этической основой, буддизм воспитывал у последователей бусидо равнодушие к смерти. Однако подлинное основание бусидо покоится на синтоистских культах природы и предков, взрастивших у японцев особое чувство принадлежности к своей нации.

Конфуцианство закрепило в «пути воина» прежде



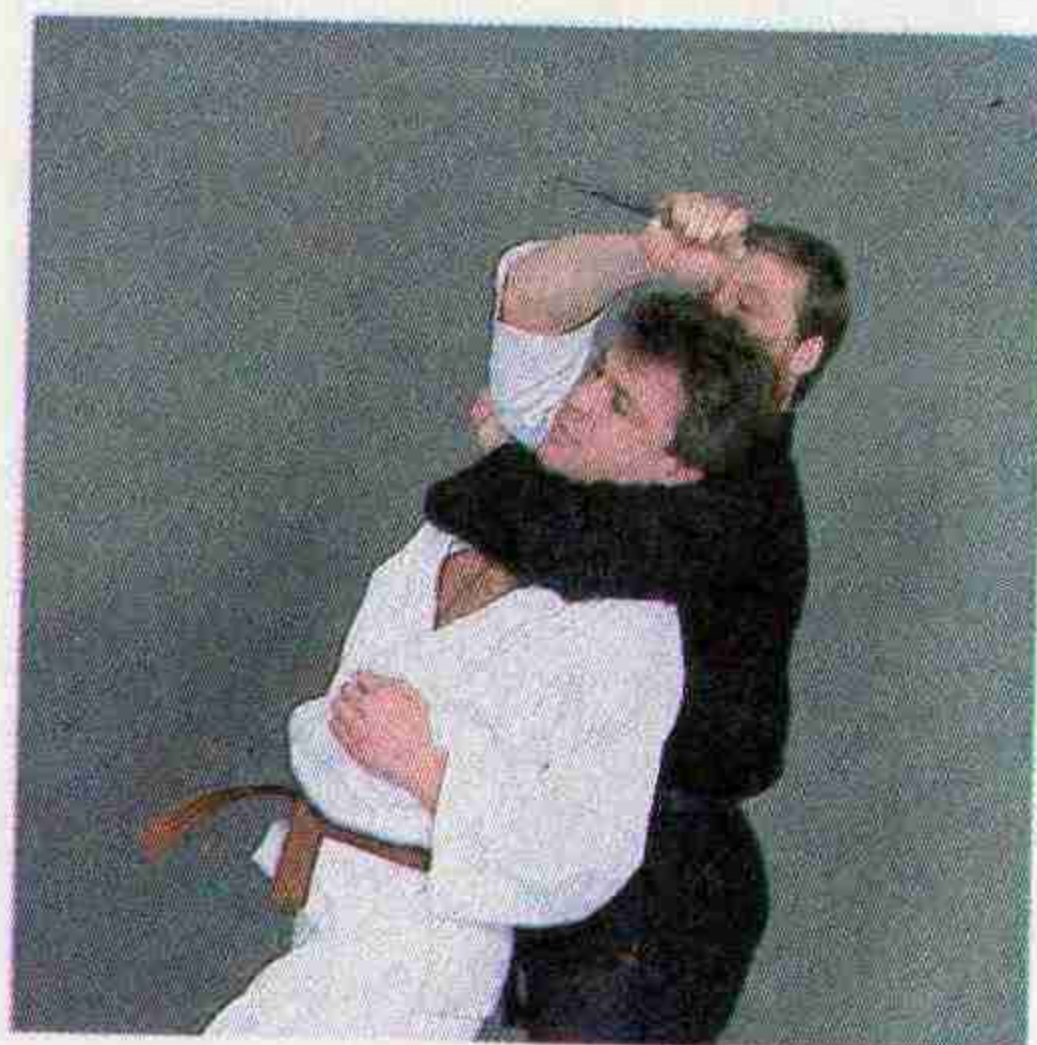
всего догмат верности и беспредельного подчинения старшему, отцу, сёгуну, императору. Любой «благородный муж», как утверждал Конфуций, должен в своем поведении руководствоваться чувством долга. В кодексе бусидо долг и честь предписывают соблюдать верность, благородство, мужество. «Видеть то,— писал Конфуций,— осуществле-





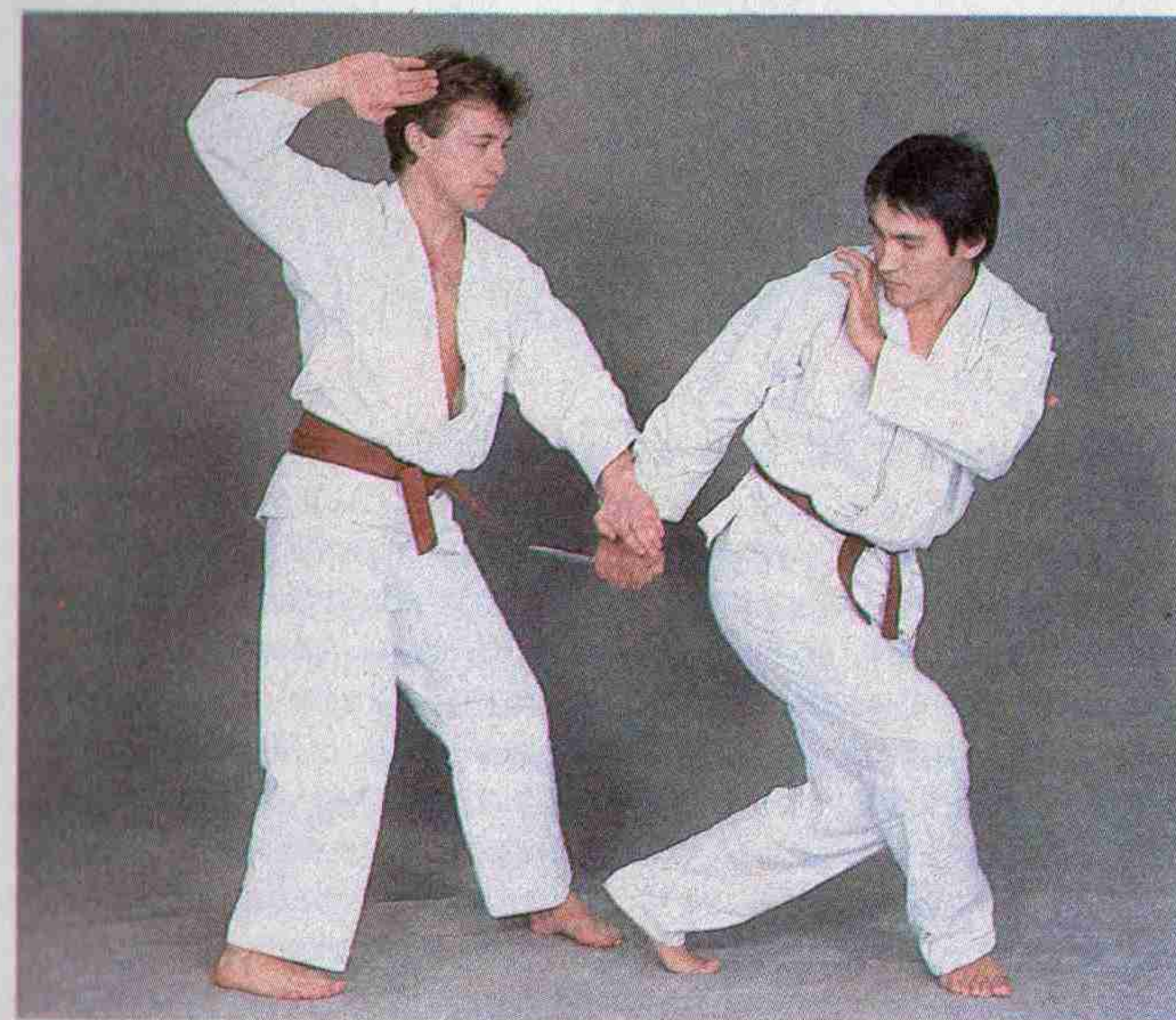
ние чего требует долг, и не сделать этого, есть отсутствие мужества».

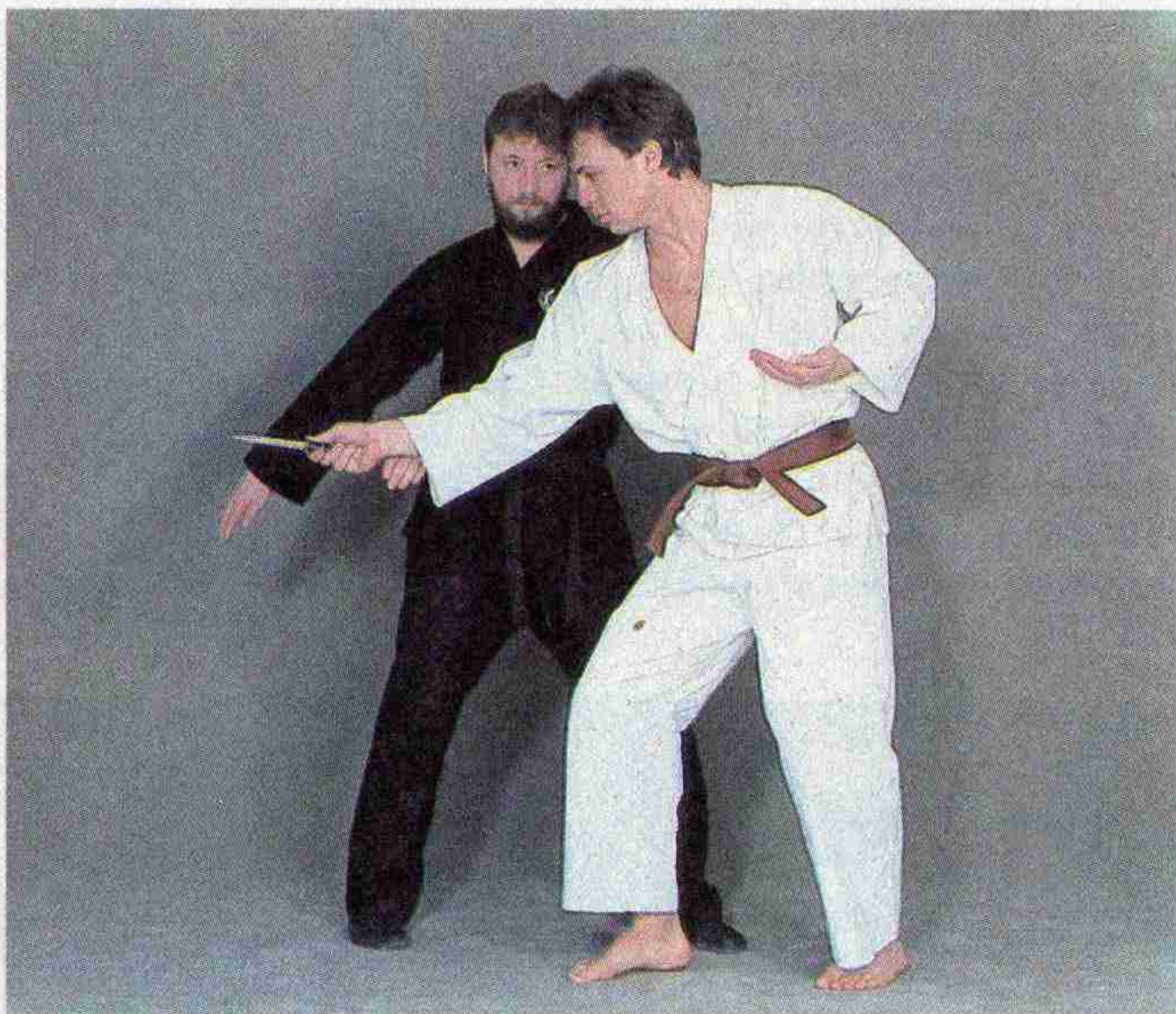
Любое бесчестное, позорящее имя самурая поведение влекло за собой самоубийство, совершаемое по специально разработанному ритуалу — «сэппуку» («каппуку») или «харакири» (букв. «вспарывание живота»). Буддийская



идея равнодушия к смерти привела к тому, что к XIV веку последователи бусидо стали гораздо выше ценить смерть от собственной руки, чем гибель на поле боя.

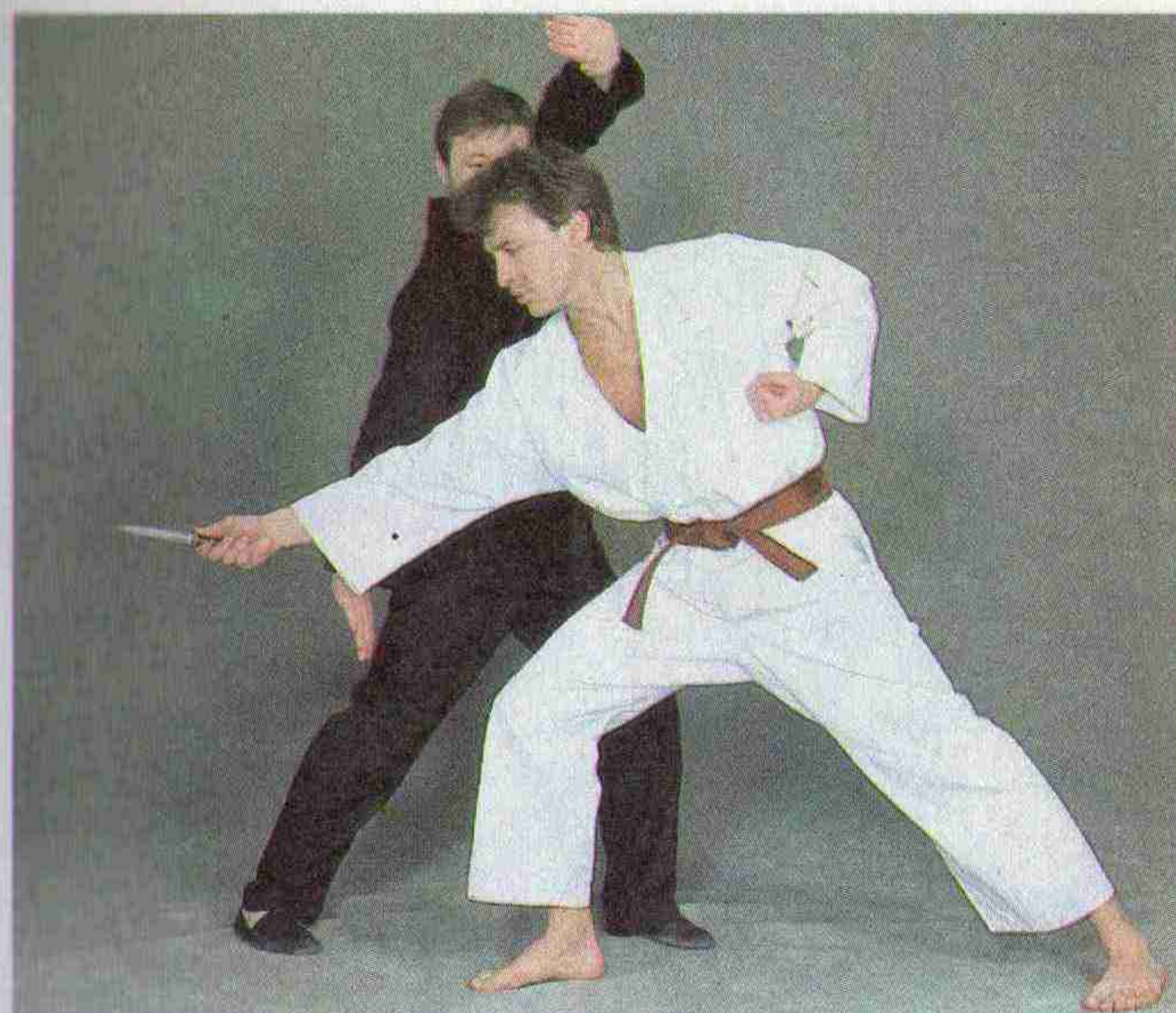
В мирные промежутки, редко возникавшие в период междоусобиц, самураи проводили время в военных упражнениях и играх. Старшие учили младших владеть оружием, обучали различным приемам нападения и защиты, соперничали друг с другом в военных единоборствах. Иногда эти военные игры обставлялись весьма торжественно, что напоминало проведение рыцарских турниров в Европе, с той





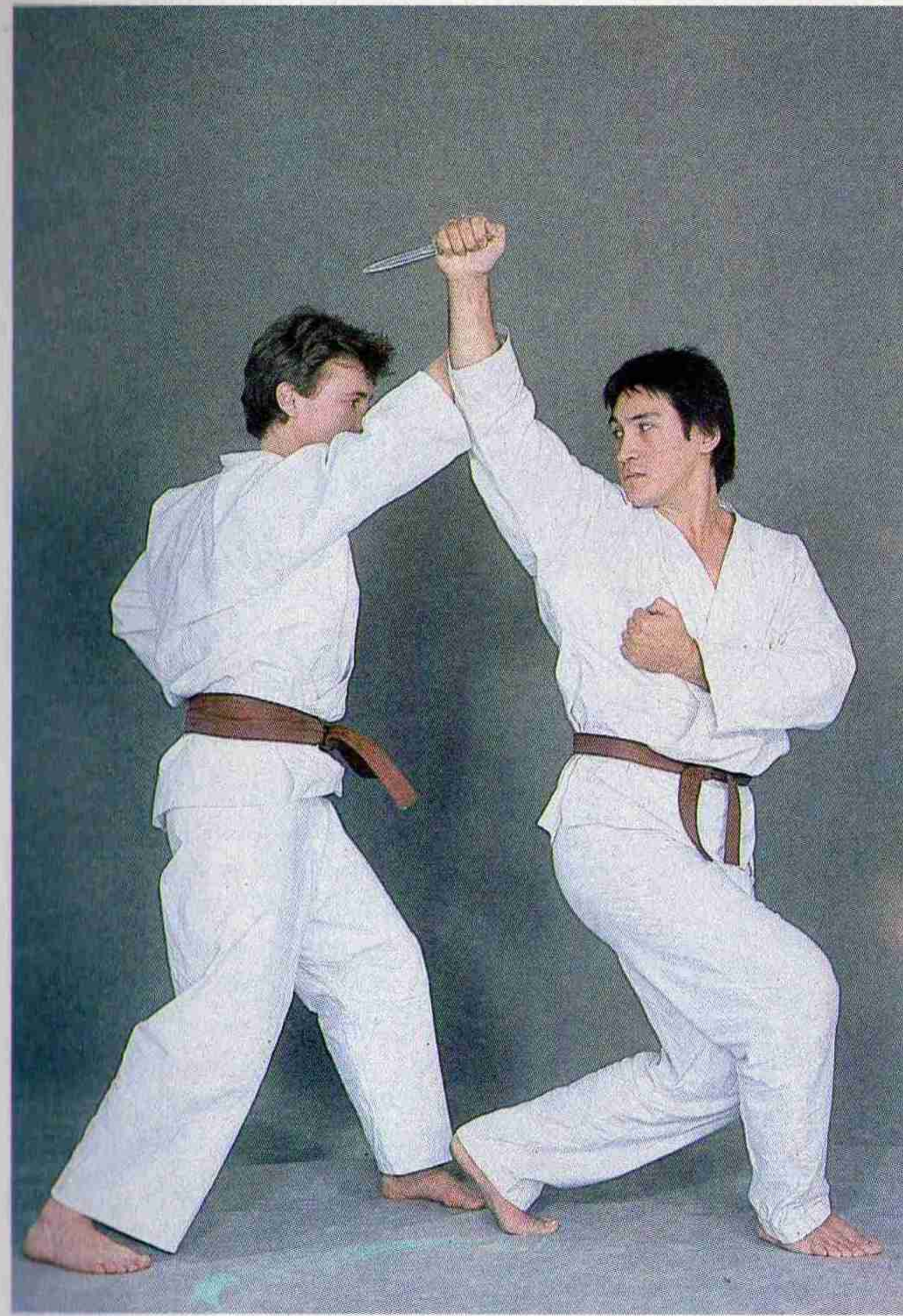
только разницей, что самураи упражнялись обычно пешими.

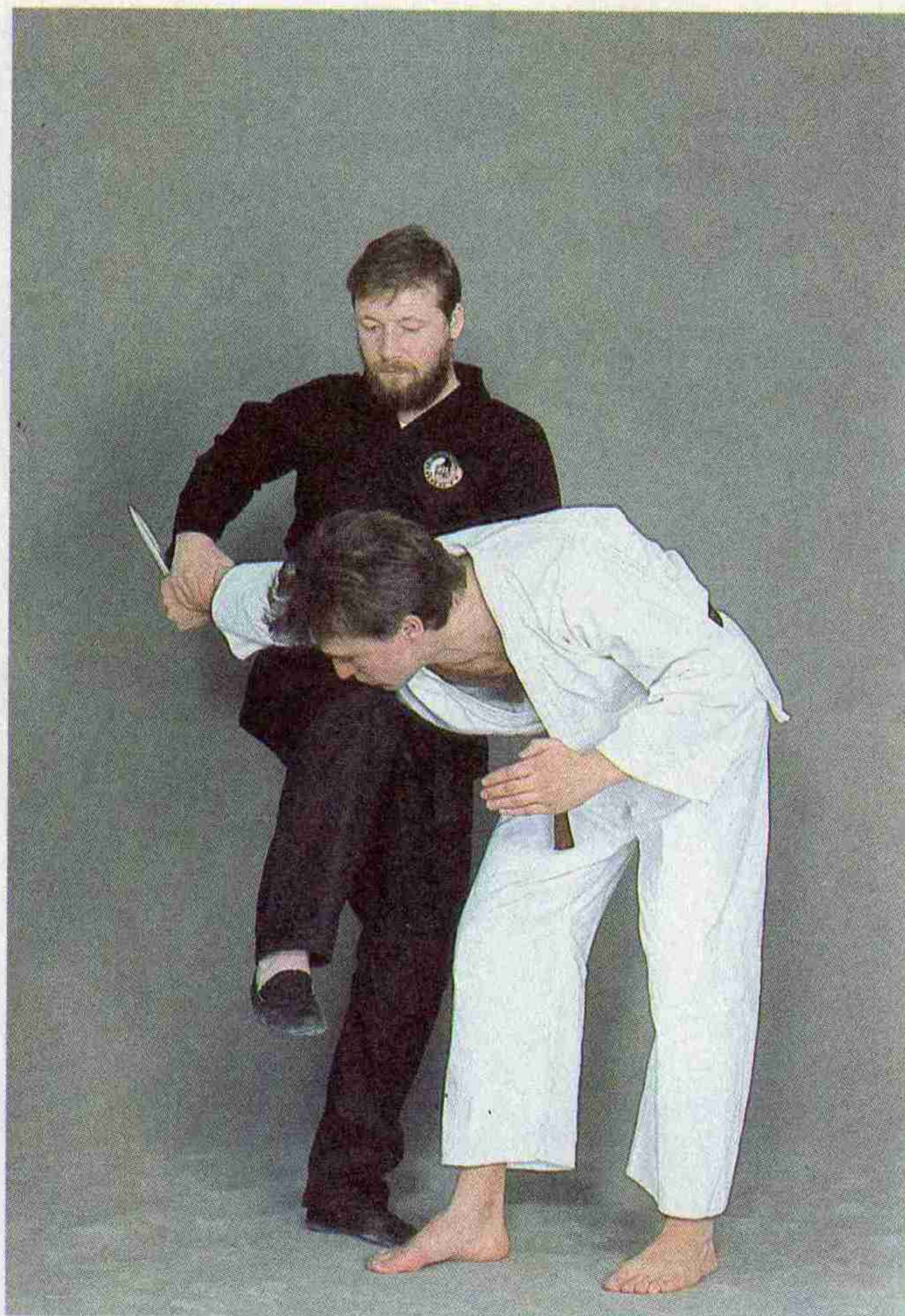
Прекращение феодальных войн оставило многих самураев, что называется, «без работы». Целиком посвятив себя военной службе, они ничего другого делать не умели. На дорогах Японии появляется множество «странствующих рыцарей». Правда, можно было встретить этих людей и раньше, но причины, побудившие их оставить службу у господина, были иного порядка. То тут, то там из среды самураев выделялись личности с более высокими нравственными требованиями, с более тонким нравственным



чувством — царившие кругом неправда, угнетение слабых сильными глубоко оскорбляли их. Они посвящали себя защите угнетенных, борьбе с насилием. С выходом из рода они теряли все, что имели, — и землю, и содержание, но это не пугало их. Бедные, часто полуголодные, но неизменно с двумя мечами у пояса, скитались они по дорогам, вступая во всякую борьбу, которая им казалась законной, заступаясь за всякого, кто казался им несправедливо обиженным.

В период укрепления централизованной власти содержать бездействующую армию феодалу было





весьма накладно, поэтому огромному количеству профессиональных воинов пришлось оставить своих хозяев. Кто-то из самураев потерял свои небольшие земельные владения, кто-то вообще их не имел, а сражался в войсках сёгуна за «рисовый паек». Перебираясь из префектуры в префектуру, самураи, обладая лишь знанием воинских искусств, выступают носителями боевых секретов и традиций различных школ и направлений.

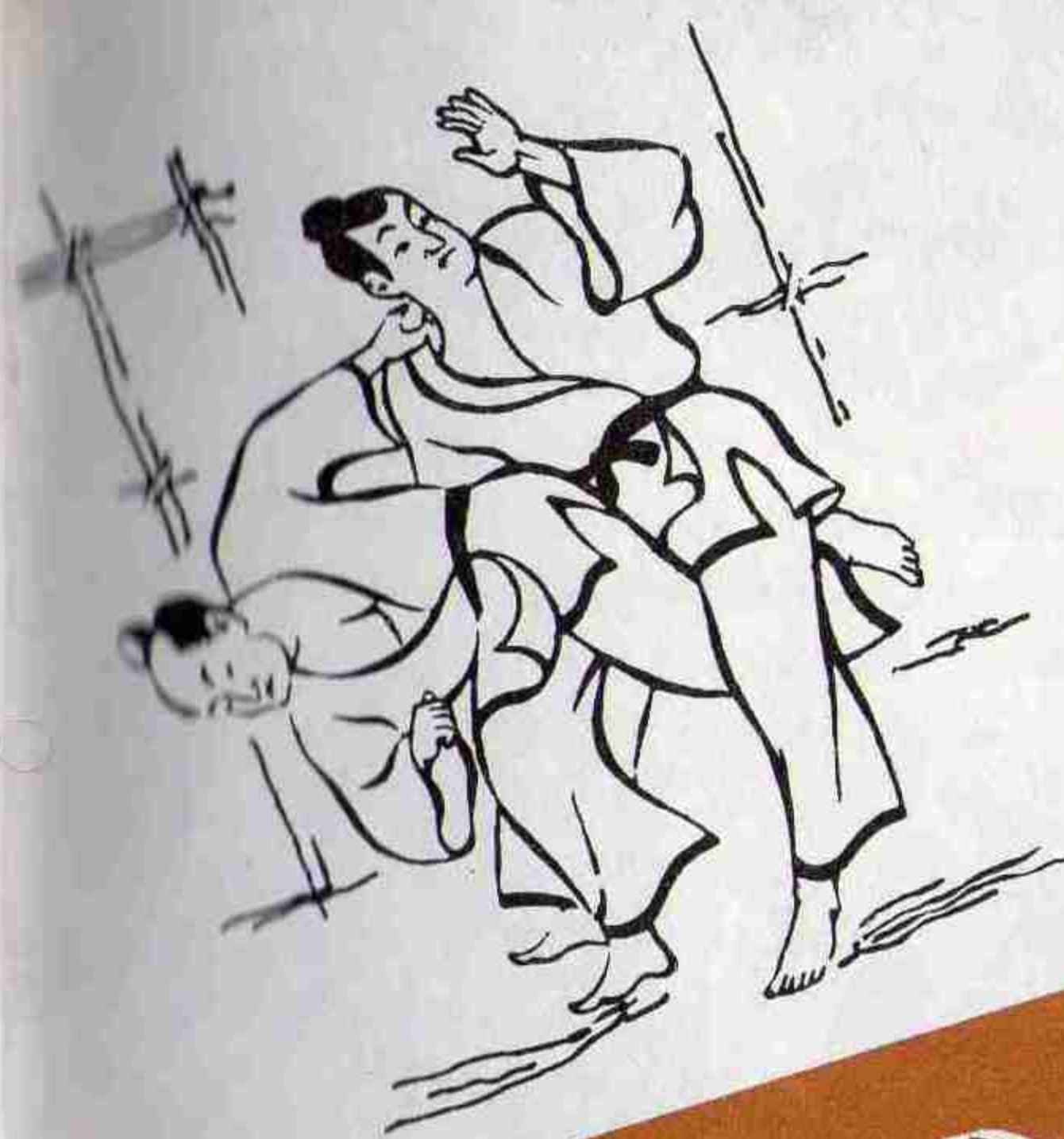
В префектуре Вакаяма появляется школа Сэкигути Ясукогоро из Кюсю. В обучении он стал больше внимания уделять приемам страховки и само страховки, что было необходимо знать и применять в показательных выступлениях на турнирах и праздниках. 1650 год можно считать датой рождения особой формы тренировки в дзюдзюцу — тренировочного боя «рандори». К этому же времени относится и расцвет таких школ дзюдзюцу, как Хисагэтакараяма, Миураесин, Сэйго и др.

К середине XIX века в Японии насчитывается уже более ста школ дзюдзюцу различных стилей. Например, в школе Киторю, открытой еще в 1670 году Тэрада Конэмоном, и школе Кьюсинрю больше времени в тренировках отводилось рандори, а в школах Ёсинрю и Тэнсинсинъёрю — болевым приемам, боевому разделу дзюдзюцу. При разности стилей их, безусловно, объединяло то огромное внимание, которое наставники уделяли воспитанию духа и укреплению воли своих учеников. В борцовских залах разных школ устанавливались домашние алтари, преподавались идеи конфуцианства, буддизма и синтоизма. Считалось, что борцовский зал («додзё») — свя-

щенное место для совершенствования духа и тела. Каждая школа предлагала свои догмы и правила, разрабатывала свой церемониал проведения занятий и соревнований. Но главная идея всех школ — стремление укоренить в японском обществе отношения, соответствующие бусидо — неписаному кодексу поведения «идеальных самураев».

Идеи и приемы дзюдзюцу, трансформировавшись и обогатившись, вошли в дзюдо и другие боевые искусства. Но это уже другая история.

В. ПЕТРОВ



# ДЗЮДО

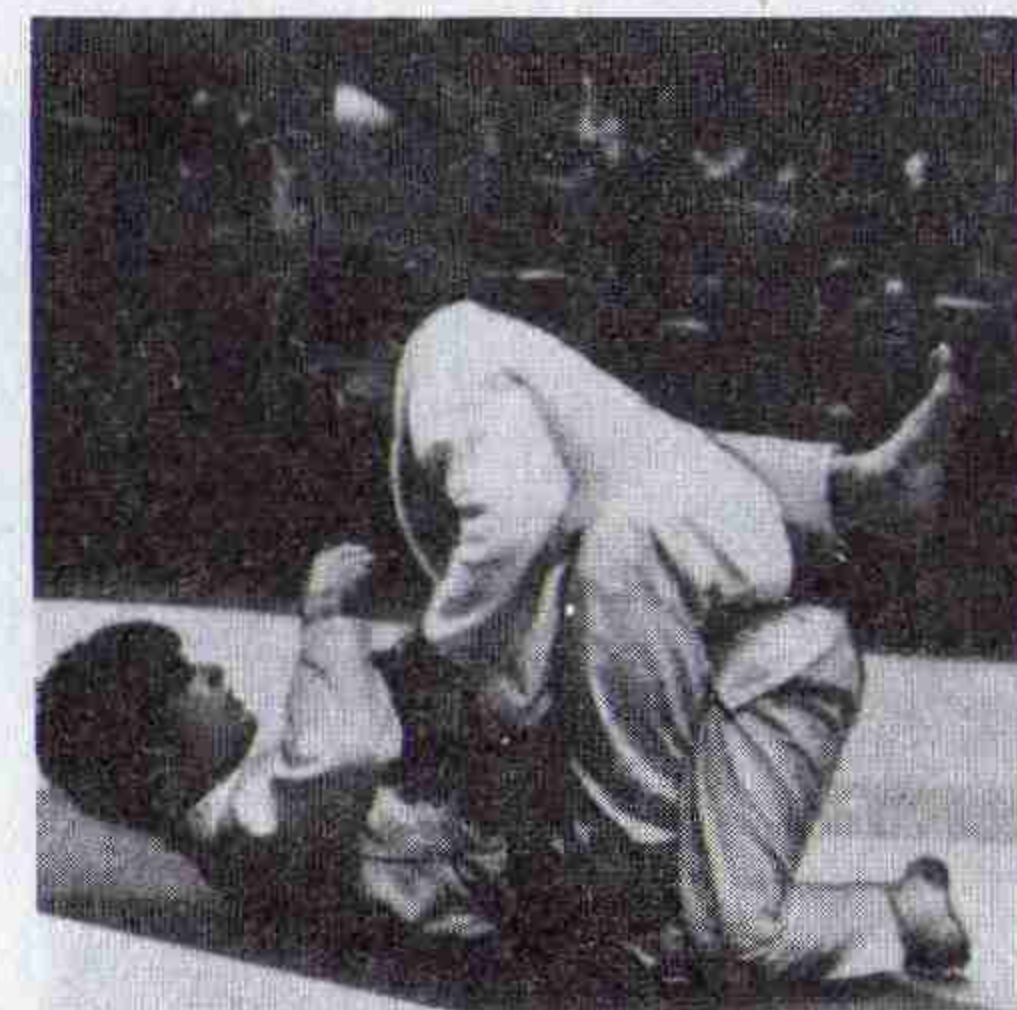
Тяжелый мокрый снег шел весь день. Под его тяжестью ломались ветки больших деревьев и только тонкая веточка сакуры — японской вишни — склонялась все ниже и ниже. В какой-то момент снег, увлеченный собственным весом, соскользнул с ветки, а та выпрямилась и заняла прежнее положение.



*«Вот каким должен быть дзюдоист!» Эти слова принадлежат выдающемуся японскому тренеру и педагогу Дзигаро Кано — основоположнику борьбы дзюдо.*

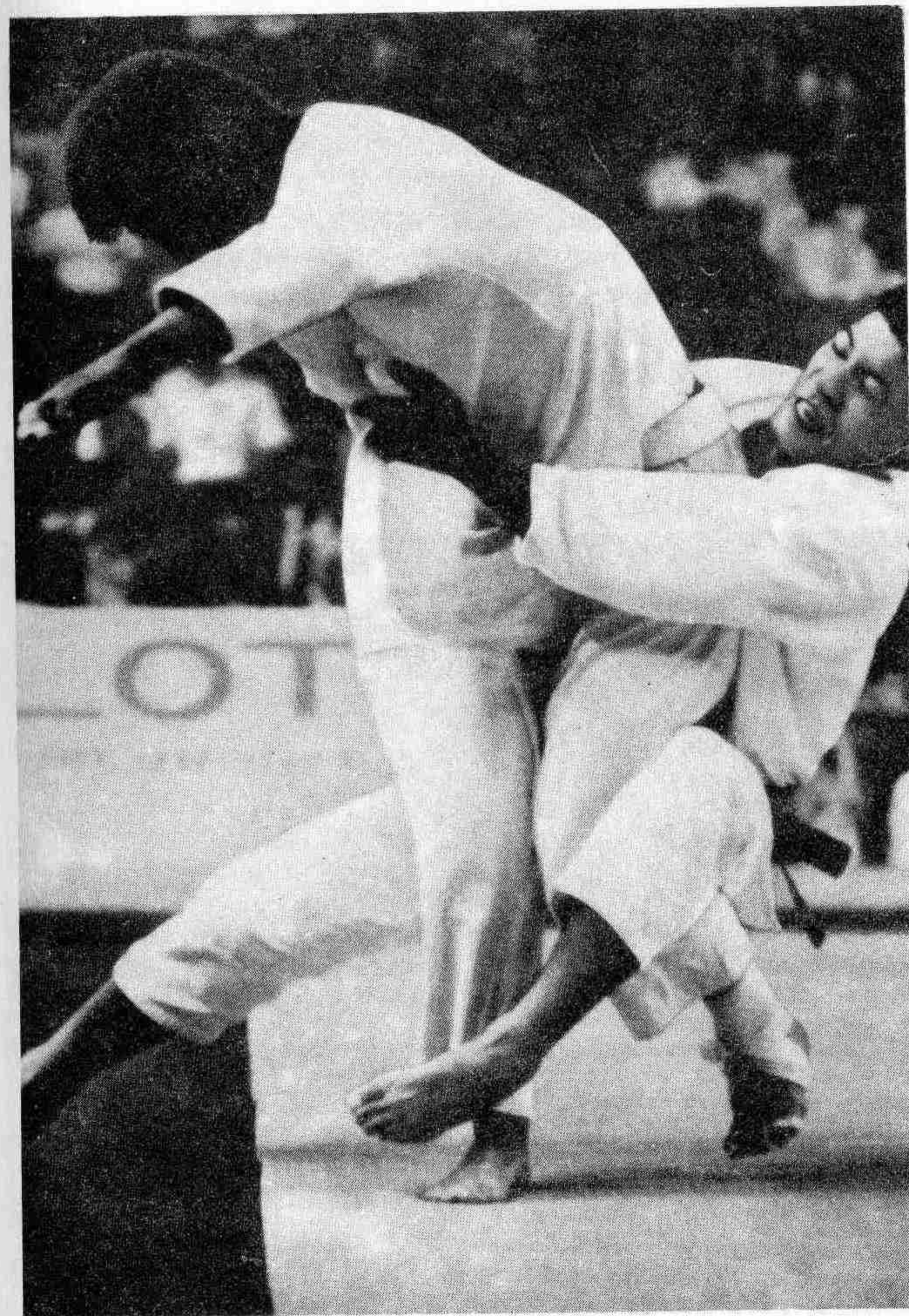
*С рождения Д. Кано был слабым, болезненным ребенком. Мальчиком приехав в Киото для учебы в пансионате, он решил закалить себя, для чего начал посещать одну из школ дзюдзюцу. Поступив в лицей Кайсэй (позже преобразованный в Токийский императорский университет), он знакомится со стилем дзюдзюцу Тэнсинсинъёрю. Под присмотром тренеров Фукуды Хатиносукэ и Исо Масатоми Д. Кано постигает технику борьбы, участвует в тренировочных схватках. Позднее он изучает стиль Киторю — школу дзюдзюцу совсем другого направления, продолжая также самозабвенно тренироваться.*

*В совершенстве изучив известные в то время стили дзюдзюцу, Дзигаро Кано «...заметил, что техника различных школ не всегда заслуживает похвалы, есть там и много отрицательного». Основатель*

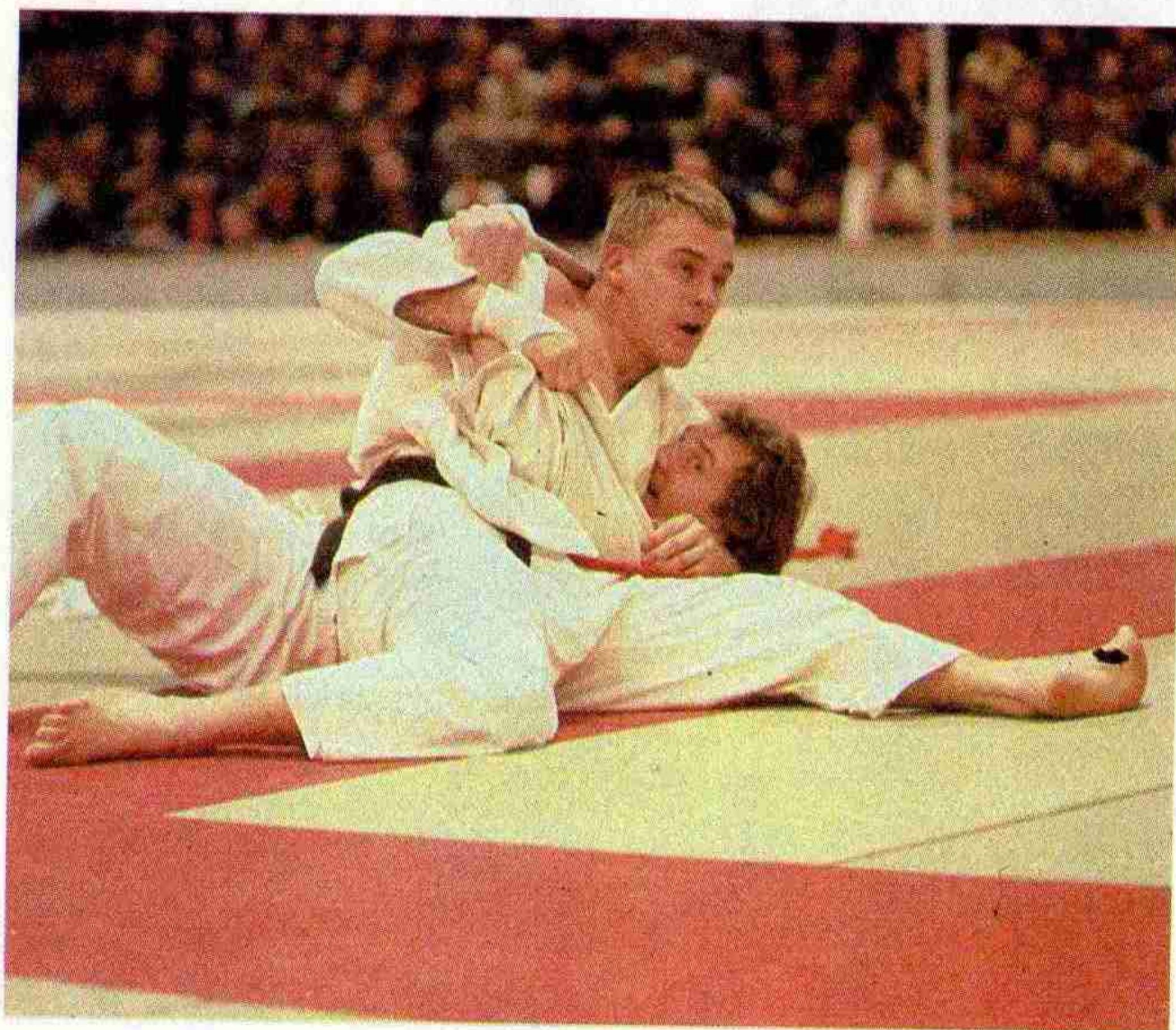


дзюдо начал обобщать и систематизировать все лучшее, что было в дзюдзюцу, добавляя им самим разработанные приемы и упражнения. Кано исключил из этой борьбы наиболее опасные удары, сделал дзюдо доступным, увлекательным видом спорта. Все движения в дзюдо отшлифованы до кошачьей мягкости, не даром Д. Кано, обладавший природной наблюдательностью, изучал повадки кошек, их умение падать из любого положения на лапы.

В дзюдо не обязательно обладать большой физической силой. Это хорошо видно из ставшей классической формулы, выведенной Дзигаро Кано.



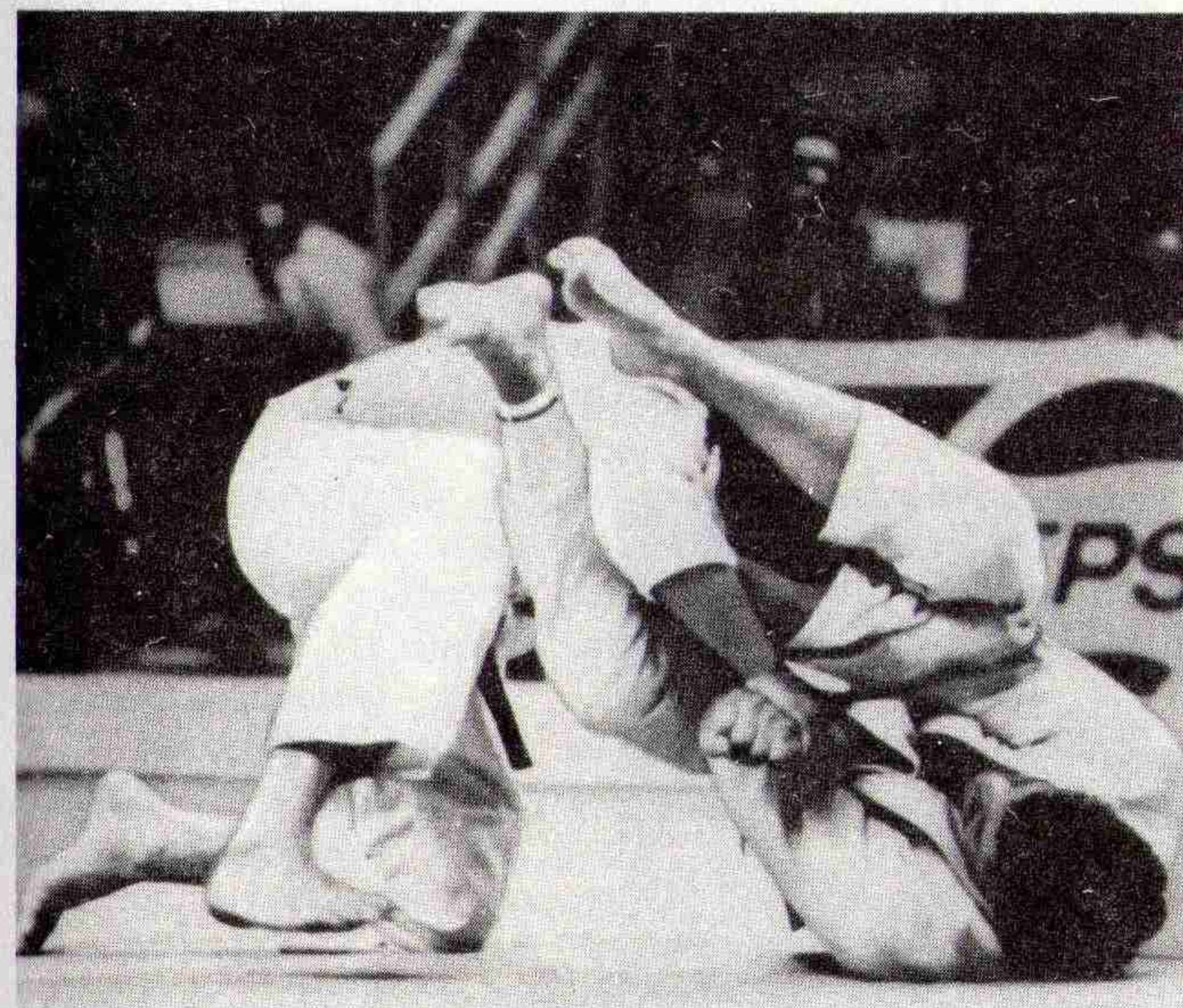
«Предположим, что сила одного человека измеряется в единицах. Мой партнер, скажем, располагает силой, равной 10 единицам. Сам я значительно меньше и слабее его, обладаю силой, равной 7 единицам. Если он будет давить на меня своей силой, то, естественно, я уступлю и даже упаду. Но если я буду с такой же силой, с какой он наступает, уходить от его захватов, то есть маневрировать, то он вынужден будет наклоняться в мою сторону и тем самым потеряет равновесие. Разумеется, сила его останется при нем, но использовать ее в этот момент он не сможет. Он поте-



рял точку опоры. И теперь у него из 10 единиц силы осталось только 3. Я же, не потеряв равновесия, сохраняю также все 7 единиц силы.

На какой-то момент я становлюсь сильнее своего противника, и вот тут-то я и должен его победить, не затрачивая на это больших усилий».

Свою новую систему единоборства Д. Кано назвал «дзюдо». «Дзю» — мягкий, скромный; «до» — путь. В названии отразился принцип единоборства, который во главу угла ставил мягкое, почтительное отношение к сопернику. Основатель дзюдо любил повторять старую японскую пословицу: «Дзю ё ку



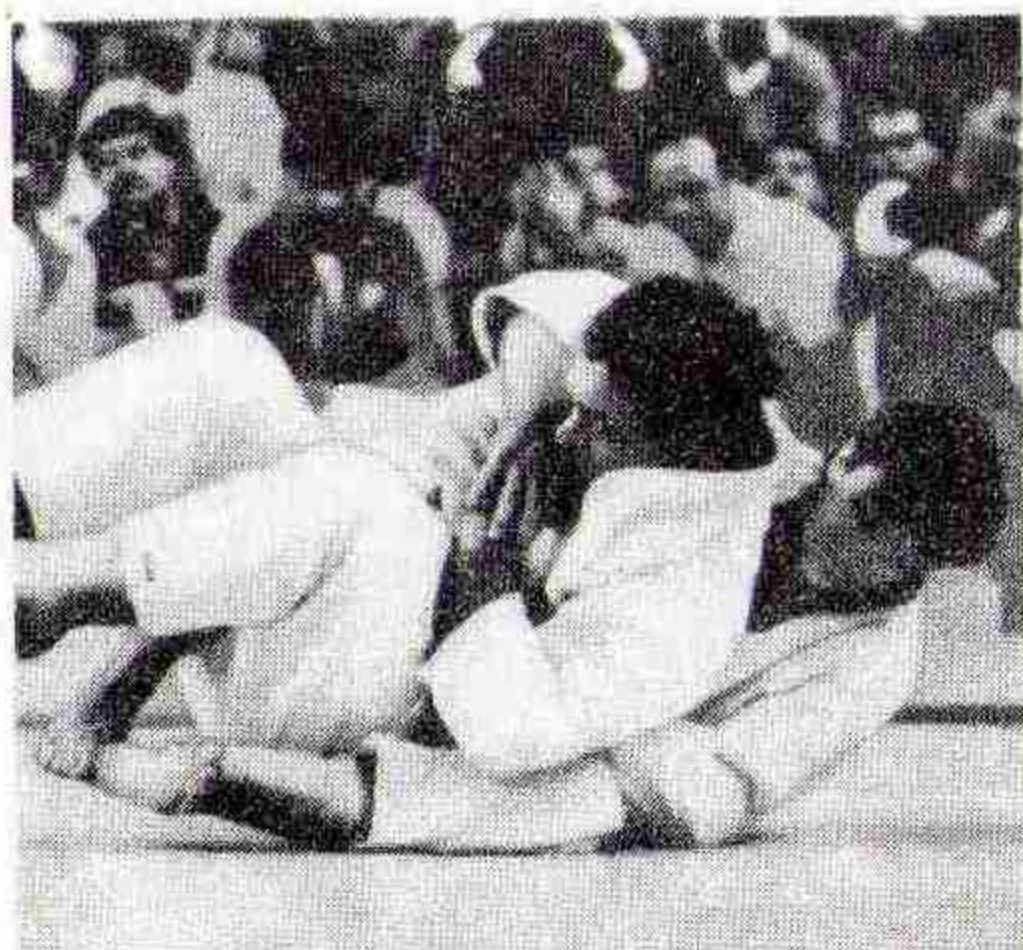
го-о сэй суру» («Мягкость одолевает силу и зло»). Эта пословица выражала сущность теоретической основы старых школ дзюдзюцу.

В 1882 году Д. Кано становится инспектором и инструктором привилегированного лицея Гакусюин. Здесь в храме Эйсёдзи он основал спортивный зал для борьбы в 12 татами (специальный, сделанный из бамбуковых циновок ковер для борьбы дзюдо). Позднее этот зал превратился в крупнейший в мире центр подготовки специалистов дзюдо — «Кодокан».

«Дзюдо,— говорил Д. Кано,— 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».

Каждый ученик «Кодокана» совершал ритуал принесения торжественной клятвы, пять пунктов которой звучат так:

— раз я решил посвятить себя борьбе дзюдо, то не откажусь от занятий без серьезных на то оснований;



— своим поведением я обещаю не уронить достоинства «до дзё» («до жо») — зала для борьбы дзюдо;

— я никогда не выдам секретов школы непосвященным и только в крайнем случае буду брать уроки где-либо в другом месте;

— обещаю не давать уроки без разрешения на то моего учителя;

— клянусь в течение всей моей жизни уважать правила «Кодокана», сейчас как ученик, а позже как преподаватель, если я им стану.

Многие десятилетия складывались особые правила поведения, традиции дзюдо. Например, перед началом схватки спортсмены-дзюдоисты приветству-

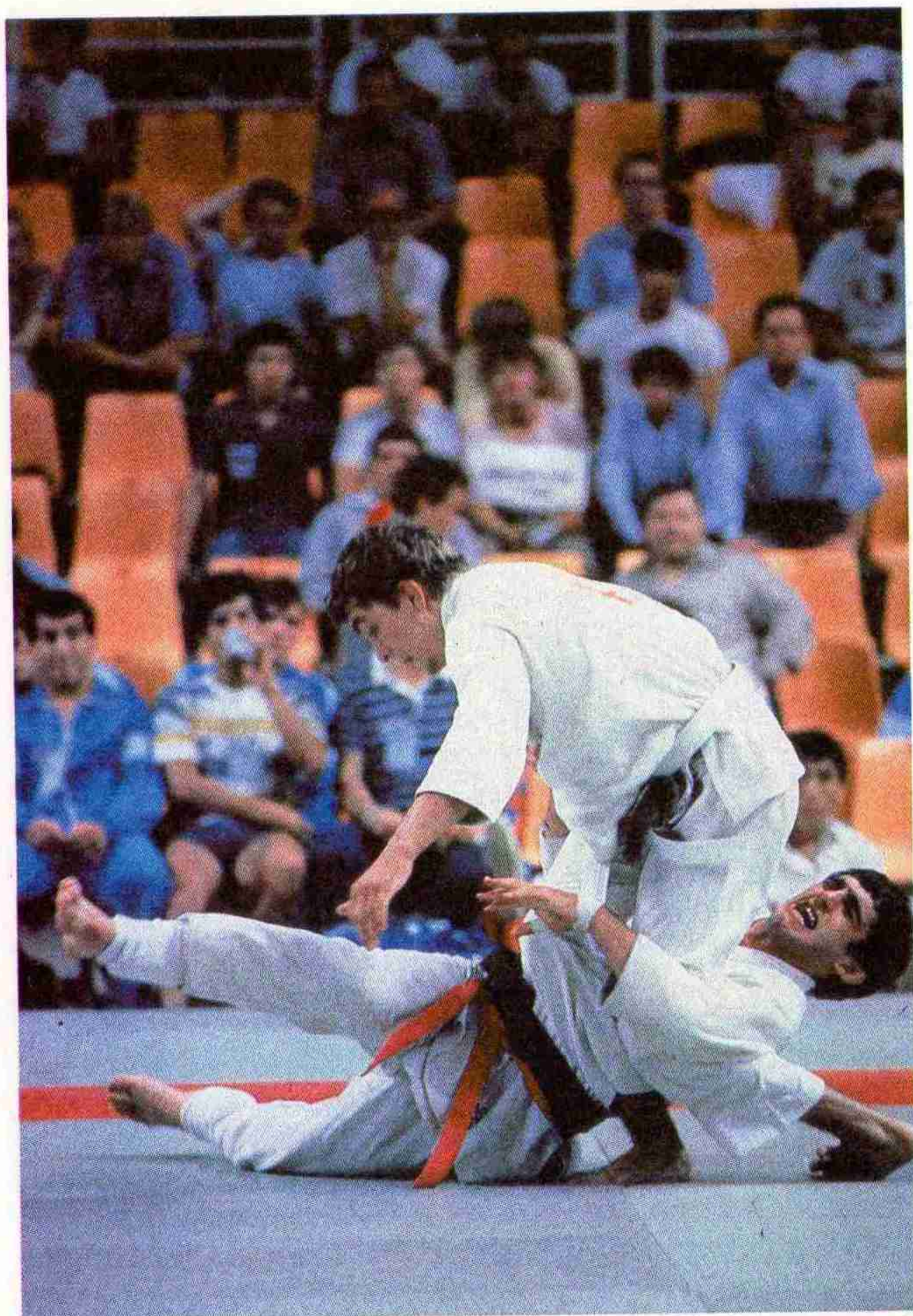


ют друг друга поклоном. Изначально предполагалось, что поклон не просто дань традиции: он должен быть осмысленным. Кланяясь перед выходом на татами, дзюдоист тем самым заявляет о своей готовности подчиниться принципам дзюдо, сохранять его дух, честно бороться в схватке.

Поклон совершается, когда дзюдоист приглашает своего партнера провести совместную тренировку или вызывает его на схватку. По окончании схватки или тренировочного поединка дзюдоисты также поклоном благодарят друг друга, выражая тем самым признательность за оказанную помощь в изучении дзюдо. В этических нормах дзюдо содержится множество понятий о человеческом достоинстве, взаимоуважении.

Дзигаро Кано разработал методику тренировок борцов, которая используется спортсменами и по сегодняшний день. Он создал систему показа техники дзюдо без сопротивления партнера, заимствовав у стиля Киторю демонстрацию ката (формализованных упражнений).

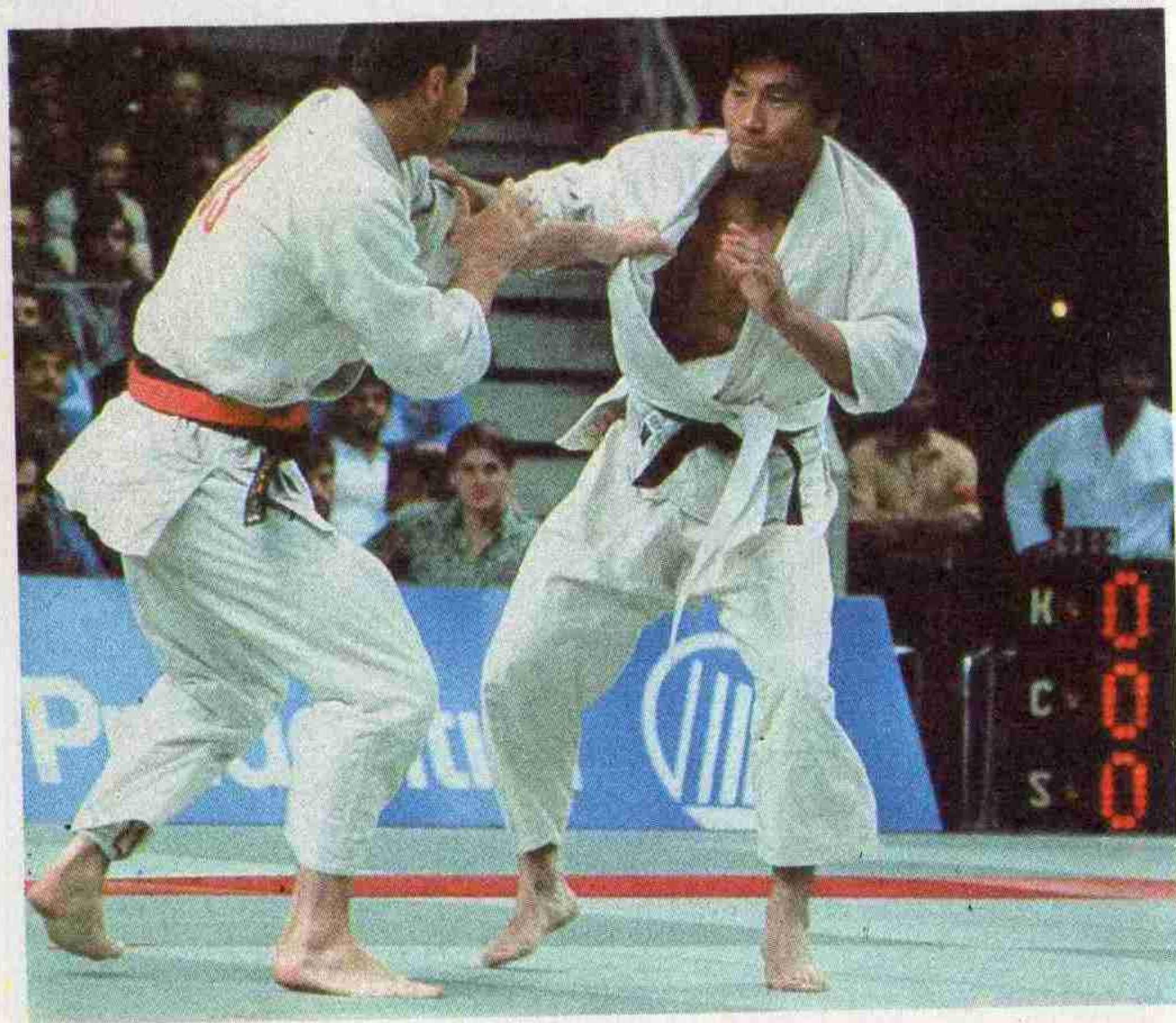
Вторая мировая война прервала рост популярности дзюдо. Многие школьные и городские спортивные залы для борьбы дзюдо были разрушены и стали непригодными для проведения занятий. Кроме того, штаб американских оккупационных войск запретил занятия дзюдо в школах и других официальных учреждениях. Однако с 1947 года на американских военных базах появились японские тренеры, которые стали обучать приемам борьбы солдат и офицеров. Дзюдо начинает возрождаться. По всей Японии возобновляются соревнования, а в 1948 году состоялся чемпионат страны. В том же году образовался Европейский союз дзюдо (УЕД).



В настоящее время в его состав входит более 30 стран.

Значительным событием в развитии дзюдо стала организация Международной федерации дзюдо (ФИД), членами которой сегодня являются около 100 стран. В 1959 году дзюдо получило статус олимпийского вида спорта и было включено в программу XVIII Олимпиады в Токио. Начиная с XX Олимпийских игр дзюдо постоянно входит в соревнования Олимпиад.

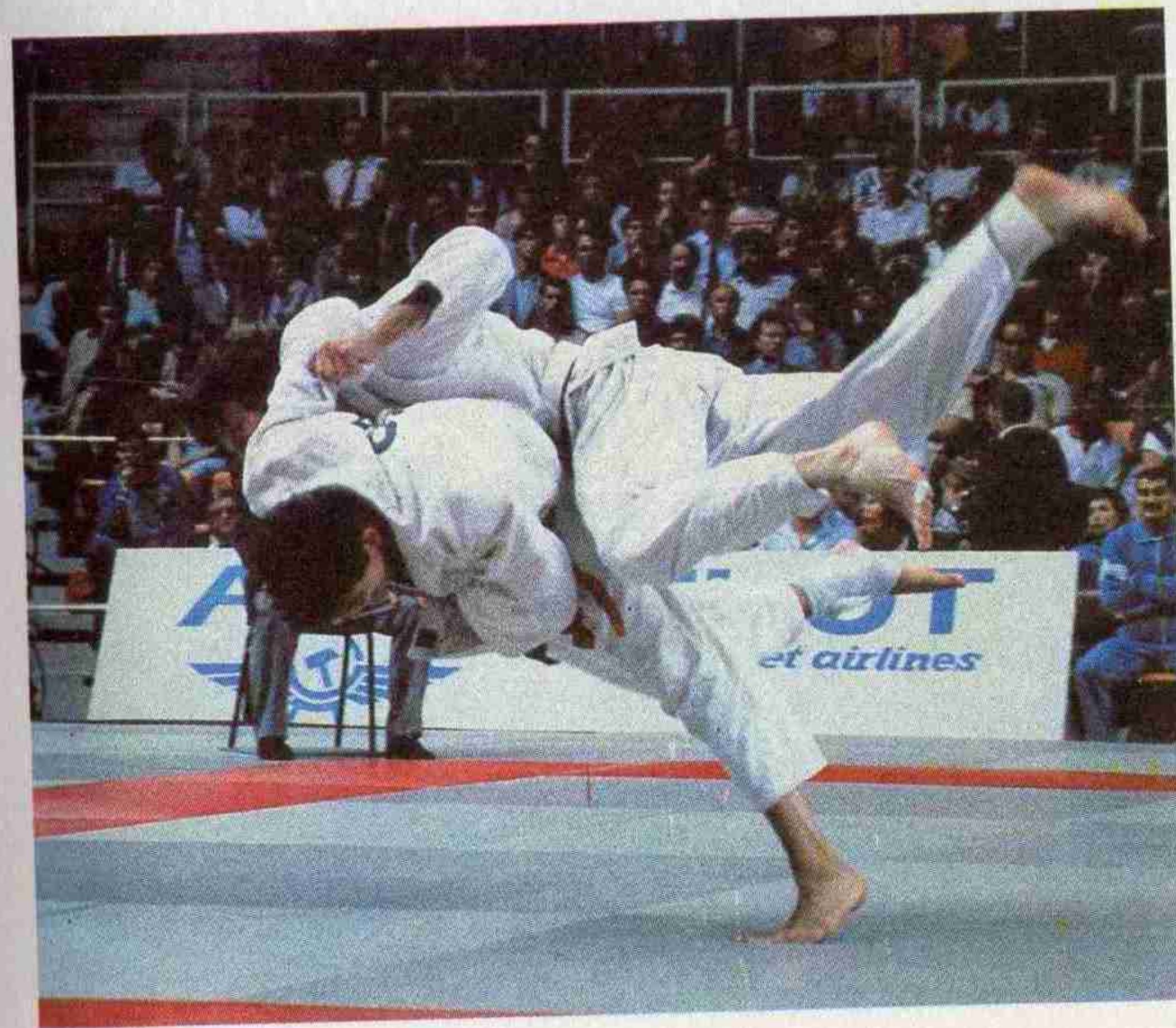
Сегодня борьба дзюдо — составная часть физического воспитания в японских средних общеобразовательных школах, и направлена она прежде



всего на укрепление здоровья, развитие силы и двигательных функций. Основная задача — научить школьников системе тренировок и подготовить их к выступлениям на соревнованиях, научить атаковать и защищаться. В ходе обучения реализуются следующие цели:

— ученик, одетый в дзюдоги (специальное кимоно для борьбы дзюдо), в единоборстве с партнером совершенствует технику и мастерство;

— тренировки и соревнования дисциплинируют партнеров, учат взаимоуважению, воспитывают в них чувство справедливости, способствуют проведению



тренировок и соревнований в духе взаимного доверия;

— заниматься дзюдо не опасно, так как опасные приемы запрещены, борьба идет на матах татами. Кроме того, существует особая система страховки и само страховки;

— история развития дзюдо имеет свою специфику. Рожденное из боевых видов борьбы дзюдзюцу, оно стало средством закаливания тела и духа. Лучшие качества дзюдзюцу были трансформированы Дзигаро Кано в дзюдо.

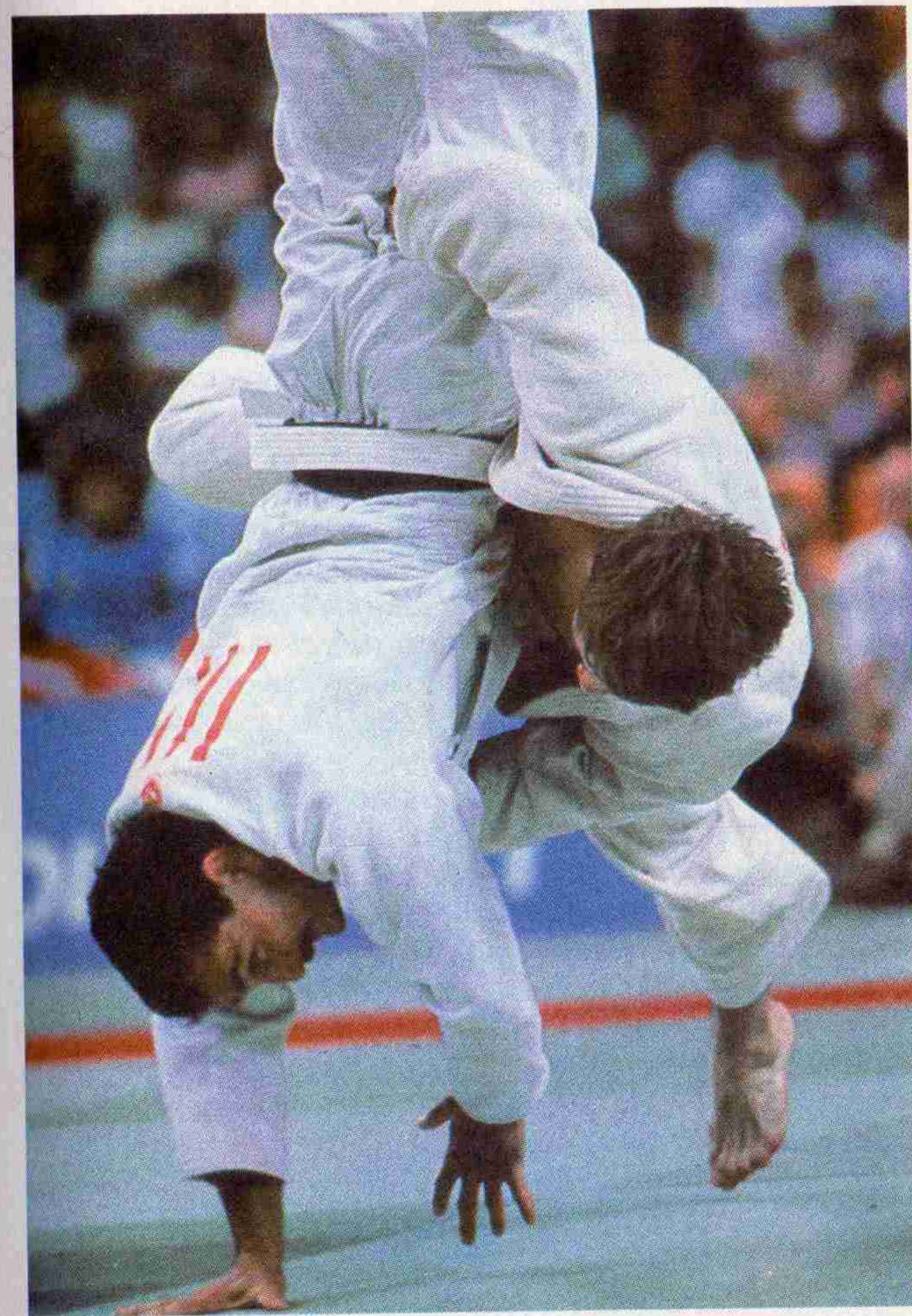
Конкретное содержание занятий отражено в специальной программе по дзюдо и содержит 114 пунктов. Их перечисление заняло бы слишком много времени. Главное, что должны уметь ученики, это:

— бороться с атакующим и обороняющимся противником, судить соревнования;

— уважать противника, соблюдать этику борьбы, ставить цели и задачи в соответствии со своими тактико-техническими возможностями, самостоятельно планировать свои тренировки;

— следить за безопасностью занимающихся, чистотой борцовского зала и спортивного инвентаря, не использовать запрещенные приемы, тренировки направлять только на укрепление здоровья.

Техника дзюдо состоит из трех разделов: бросков, борьбы лежа и боевого раздела. Для того чтобы овладеть ею, борцы должны уметь хорошо выполнять основные элементы борьбы. К ним относятся страховка (укэми) — умение падать после бросков, не повредив партнера и себя; перемещение нормальными шагами (аюмиаси) и подшагиванием (цугаси); умение выбирать верный захват и неприступную стойку; владеть всеми способами



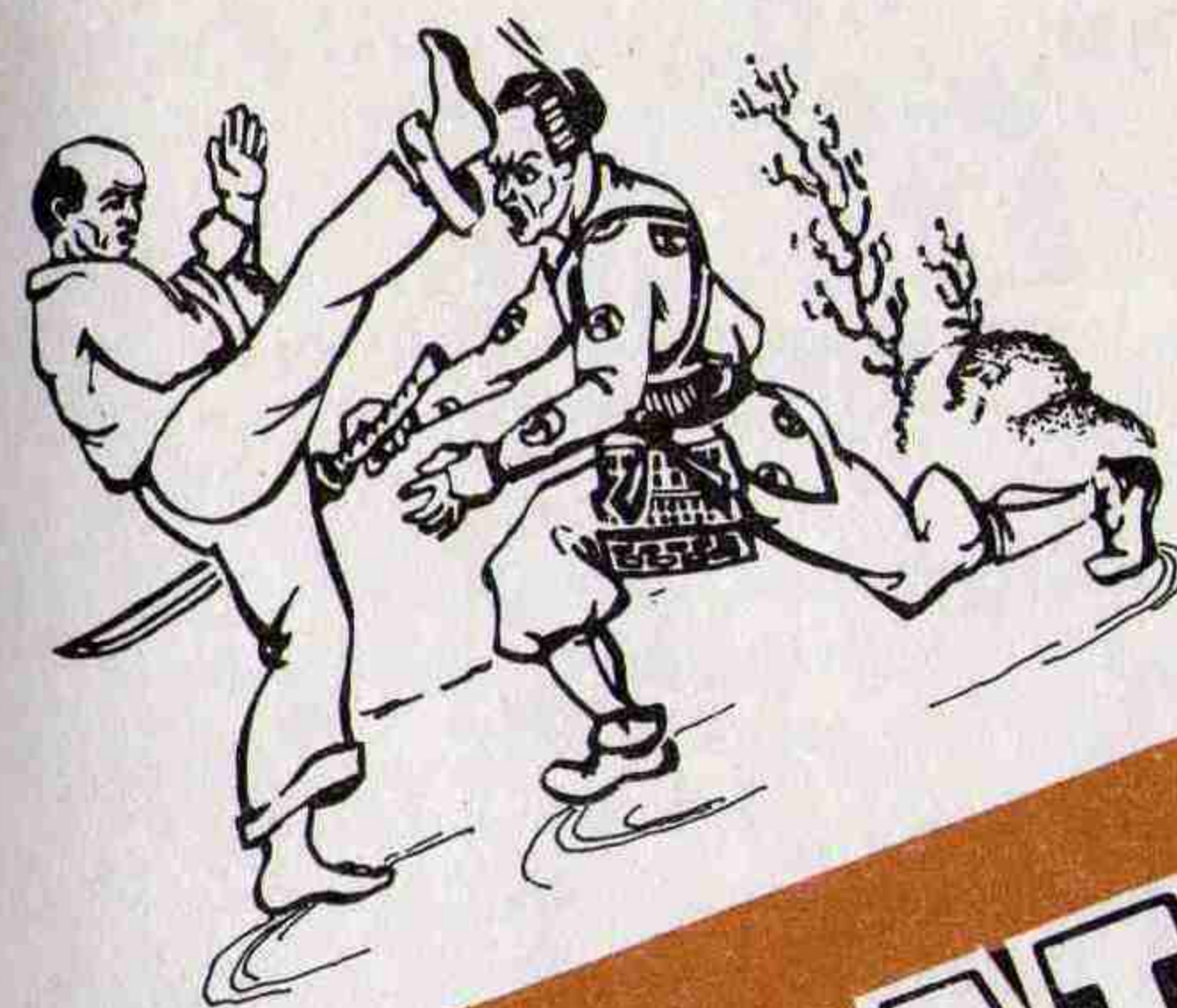
выведения из равновесия противника (кудзуси) и уметь выполнять все повороты (тайсабаки).

Броски используются в обоюдной схватке, когда партнеры, ловко перемещаясь, пытаются вывести друг друга из равновесия и провести тот или иной прием. Например, стараясь сохранить равновесие, один из борцов пытается изменить центр тяжести партнера. Рационально используя точку опоры и точку приложения сил, он бросает противника в направлении выведения того из равновесия. В борьбе лежа партнеры также ищут возможность вывести друг друга из устойчивого положения и, используя ошибки противника, стремятся подавить его сопротивление.

С повышением мастерства переходят к изучению комбинаций приемов. Обучающиеся начинают участвовать в соревнованиях. По мере усвоения основных элементов борьбы, роста индивидуального мастерства приходит умение держаться на татами, страховать партнера и себя.

Сегодня дзюдо — один из популярнейших видов борьбы. Тот, кто ценит в единоборстве не только физическую силу, но и ум, благородство, взаимное уважение, отдает свои симпатии дзюдо. Не случайно слово «дзюдо» можно перевести еще и как «искусство добиваться победы с помощью ума».

В. ПЕТРОВ



# КАРАТЭ

К югу от главных островов Японского архипелага вытянулась серповидная цепочка островков Рюкю, крупнейший из которых — Окинава. Именно здесь зародился один из популярнейших видов боевых искусств — каратэ-до.

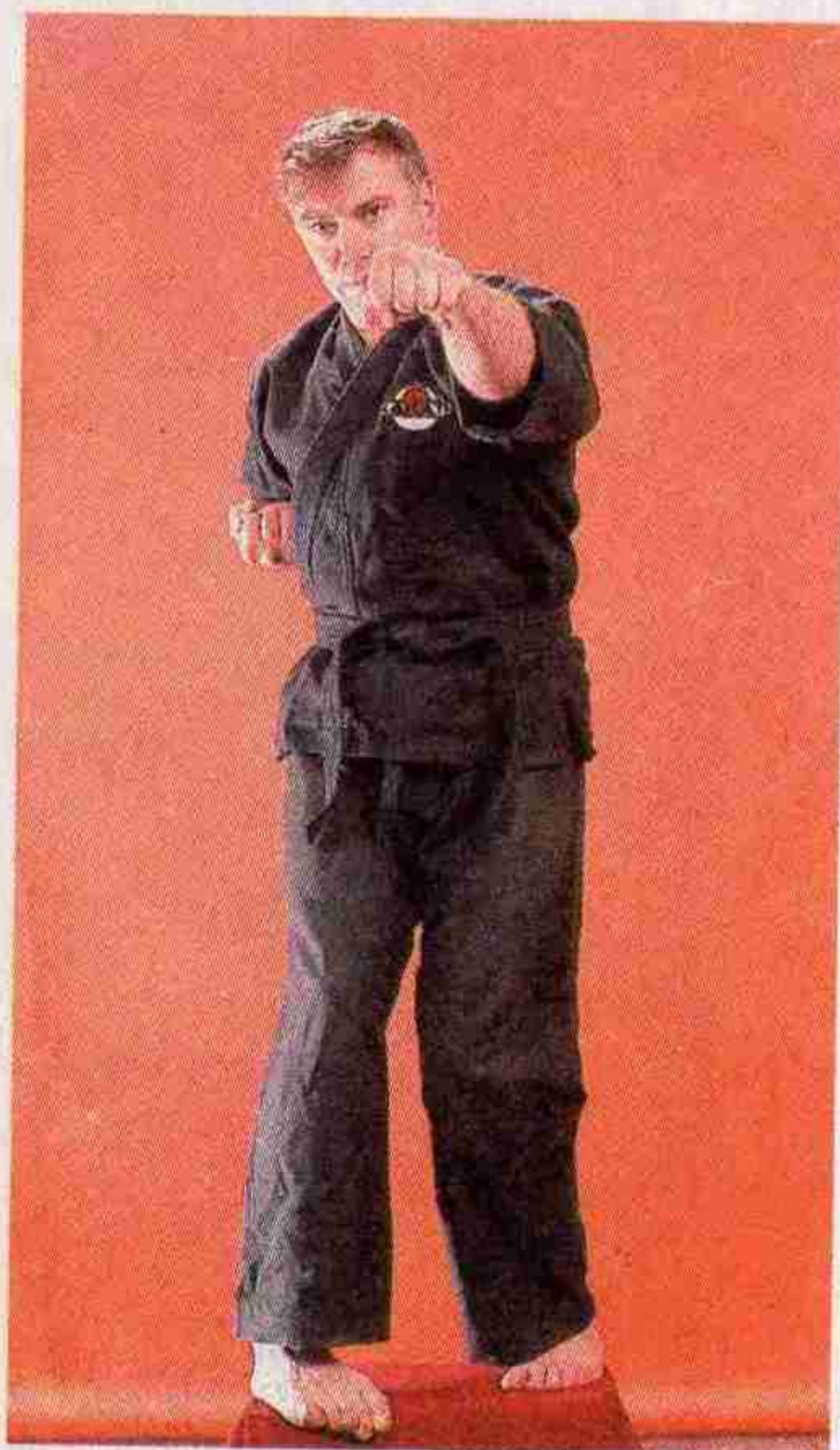


*Каратэ-до («Путь пустой руки») представляет собой систему самообороны без оружия, в которой применяются блоки (защита), удары руками и ногами, броски. В том виде, в котором каратэ сегодня знакомо миллионам людей, эта боевая система была создана выдающимся мастером и учителем Гичином Фунакоши (1868—1957). Однако подобно родоначальнику дзюдо Дзигаро Кано, Г. Фунакоши, строго говоря, не «изобретал» технику каратэ, а лишь обобщил и систематизировал приемы китайских стилей у-шу и возникшей на острове Окинава боевой системы «окинава-тэ».*

*Архипелаг Рюкю издревле имел тесные торговые и культурные связи с Китаем. Китайские купцы были частыми гостями на Окинаве. Они прибывали сюда не только с товарами, но и со своей философией, мировоззрением, культурой, составной частью которой было знание боевых искусств. Кроме того, многие мастера рукопашного боя с Окинавы специально перебирались на континент в Китай, где изучали разнообразные стили у-шу.*



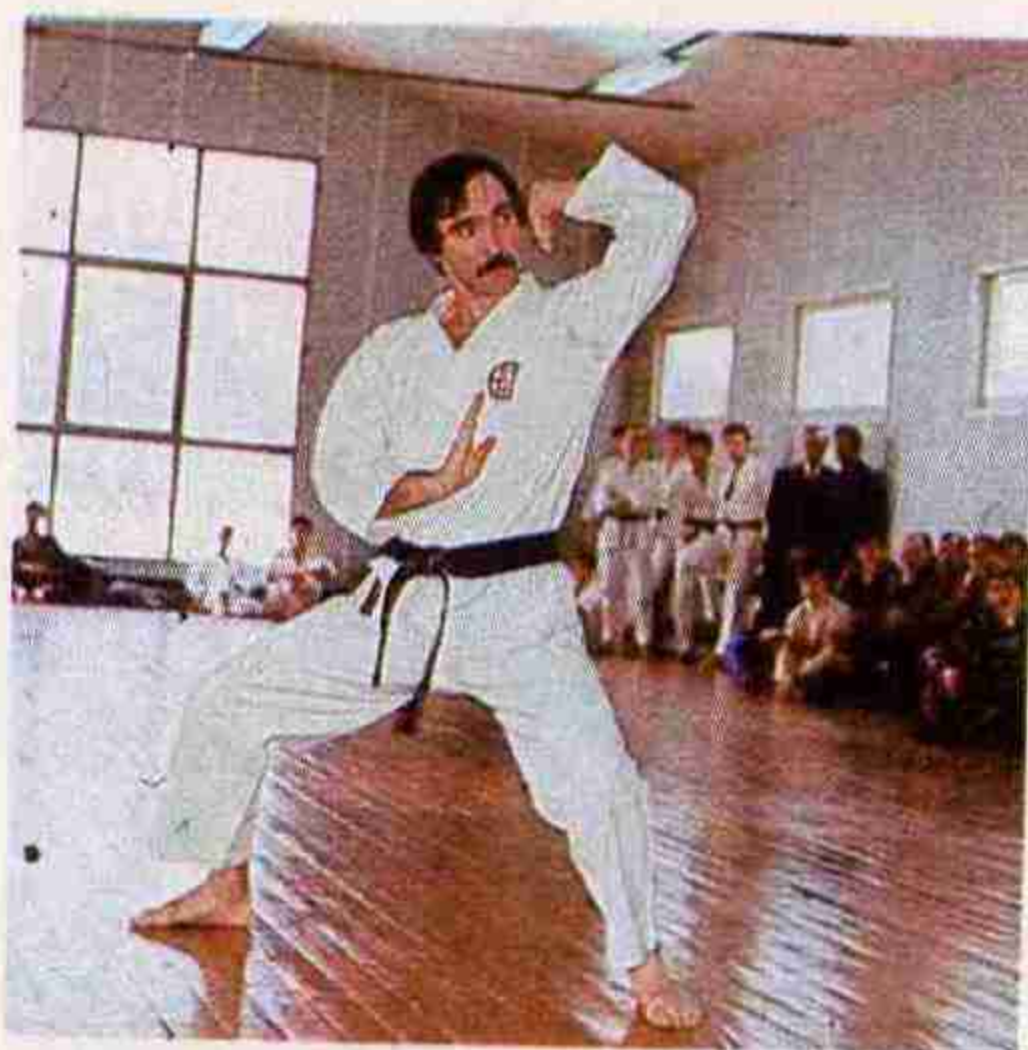
Некоторые исторические события также повлияли на развитие искусства самообороны. Так, в 1429 году один из правителей острова запретил населению носить какое-либо оружие. Однако к тому времени островитяне, зная технику стилей у-шу, а также изучив боевые системы ближайших соседей — Малайзии, Индонезии, Кореи, Таиланда, обладали таким оружием, которое находилось при них всегда и отнять которое было невозможно. Запрет на ношение оружия вызвал лишь всплеск интереса к боевым искусствам, развитие и совершенствование техники единоборств, в результате чего родился самобытный



вид самозащиты — окинава-тэ («Окинавская рука»).

Подобную ошибку — запрещение носить холодное оружие — допустили и представители клана Сацума, когда в 1609 году оккупировали архипелаг Рюкю. «Охота за ножами» не привела к ожидаемым результатам, а лишь послужила новому подъему в совершенствовании приемов самозащиты. В этом нет ничего удивительного, ведь от умения защищаться и нападать подчас зависела жизнь. Жители Окинавы, обладая лишь знанием боевого искусства, выходили на бой с хорошо вооруженными





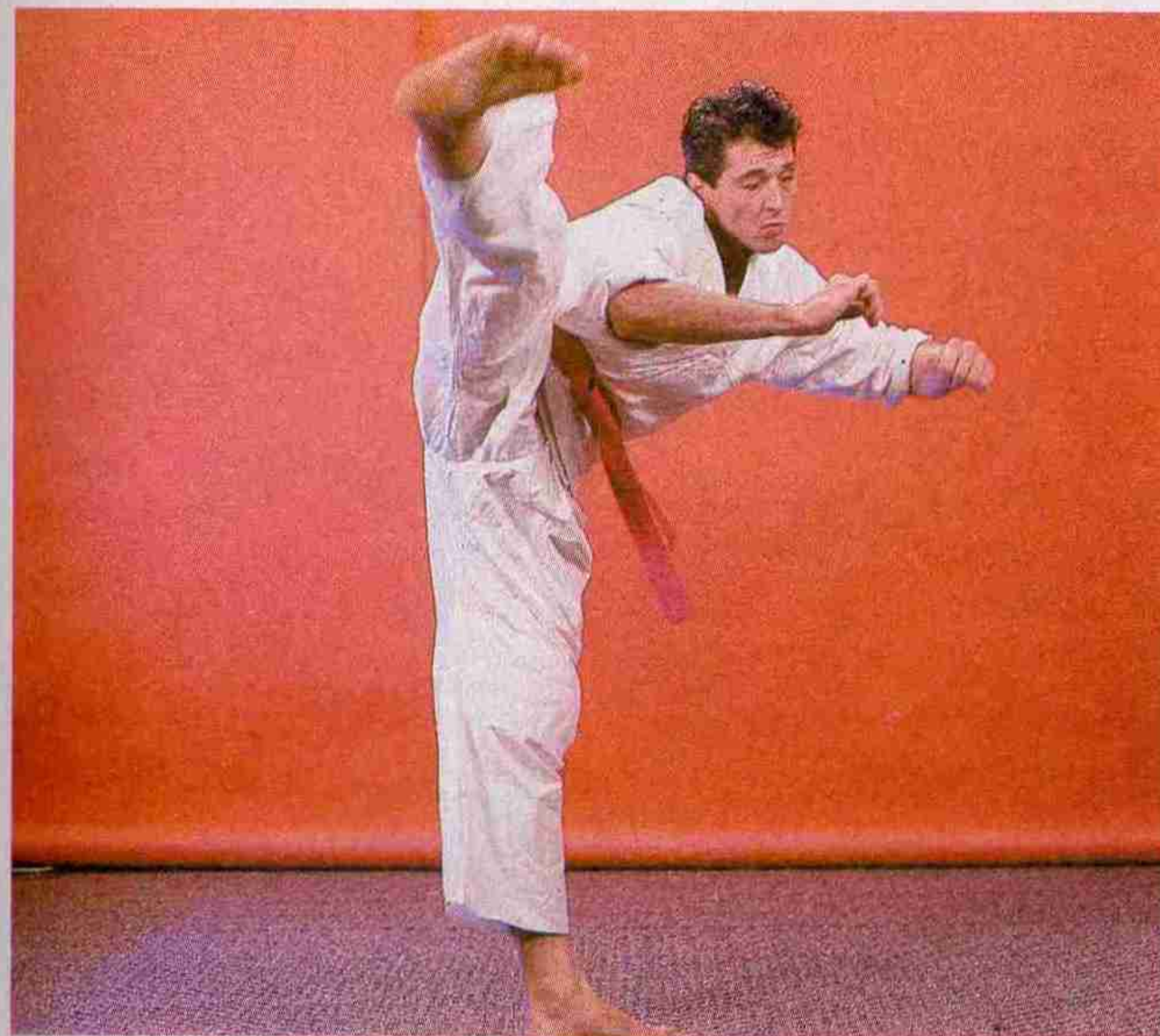
самураями и нередко побеждали их. Письменные источники того времени практически не сохранились, а в тех, что находятся в руках историков, нет упоминания о мастерах воинских искусств, не содержится описание техники, используемой в смертельных поединках. Только два имени дошли до наших дней — Кушанку и Сакугава. Кушанку был китайским дипломатом, практиковавшим боевые искусства на Окинаве в 60-х годах XVIII века, а Сакугава — учеником Кушанку и монаха Пейчин Такахара. Сакугава создал стиль Тотэ Сакугава, и его принято считать первым создателем вида боевого искусства, получившего впоследствии название окинава-тэ.

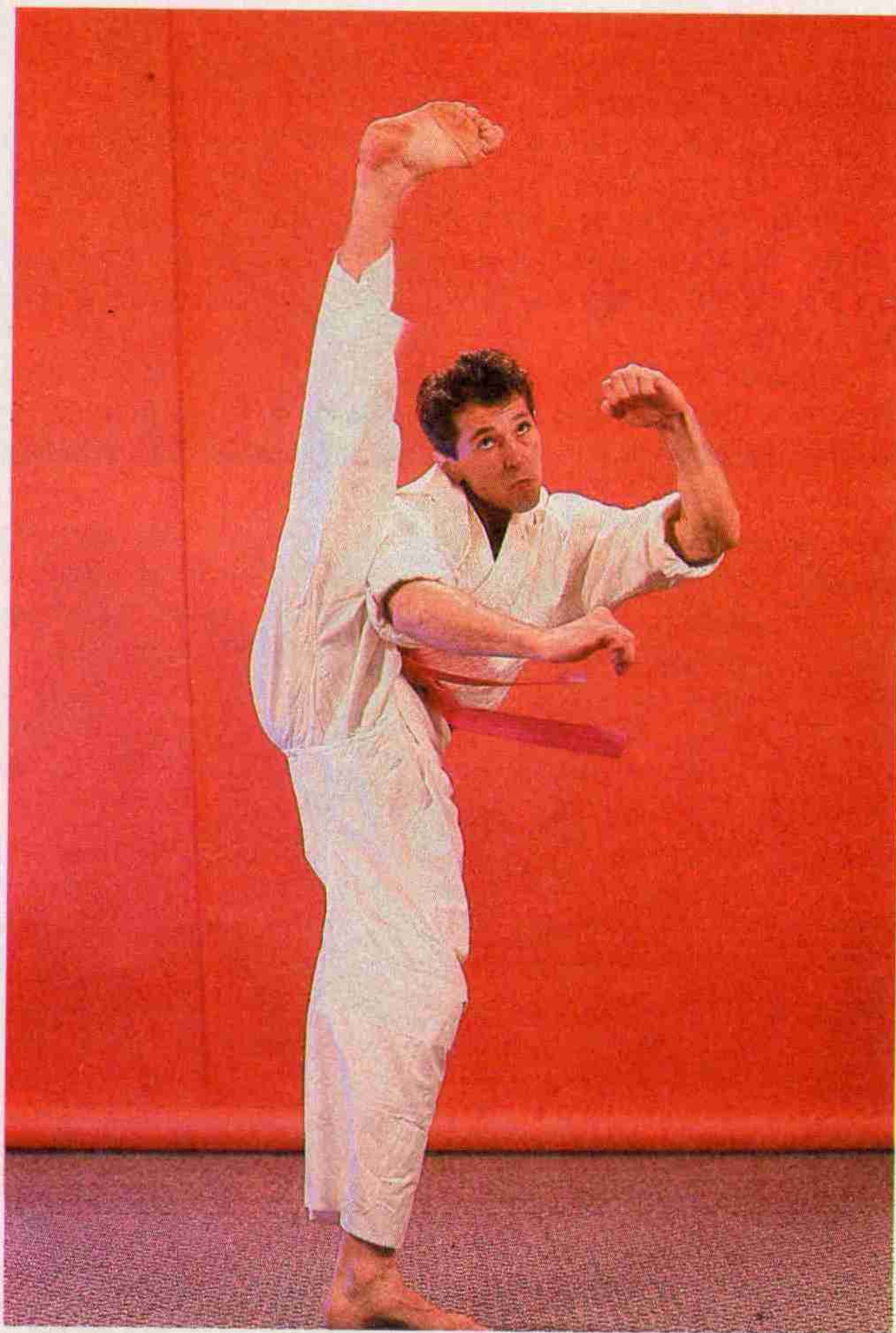
К XIX веку на Окинаве существовало три основных стиля окинава-тэ — Шури-тэ, Наха-тэ, Томари-тэ, названные так по местности, в которой они практиковались.

Шури-тэ, в основе которого были «северные» стили у-шу, известно тем, что оно послужило базой для создания крупнейшей современной школы ка-

ратэ — Шотокан. Основатель этой школы каратэ — Гичин Фунакоши учился у двух известных мастеров Шури-тэ — Итосу Анко (1830—1915) и Азато Пейчина (1827—1906). Другой ученик Итосу Анко — Мабун Кенва (1889—1952), используя технику Наха-тэ и Шури-тэ, создал стиль Шито-рю. Ученик Гичина Фунакоши — Хиронори Оцука (1892—1982) основал стиль Вадо-рю.

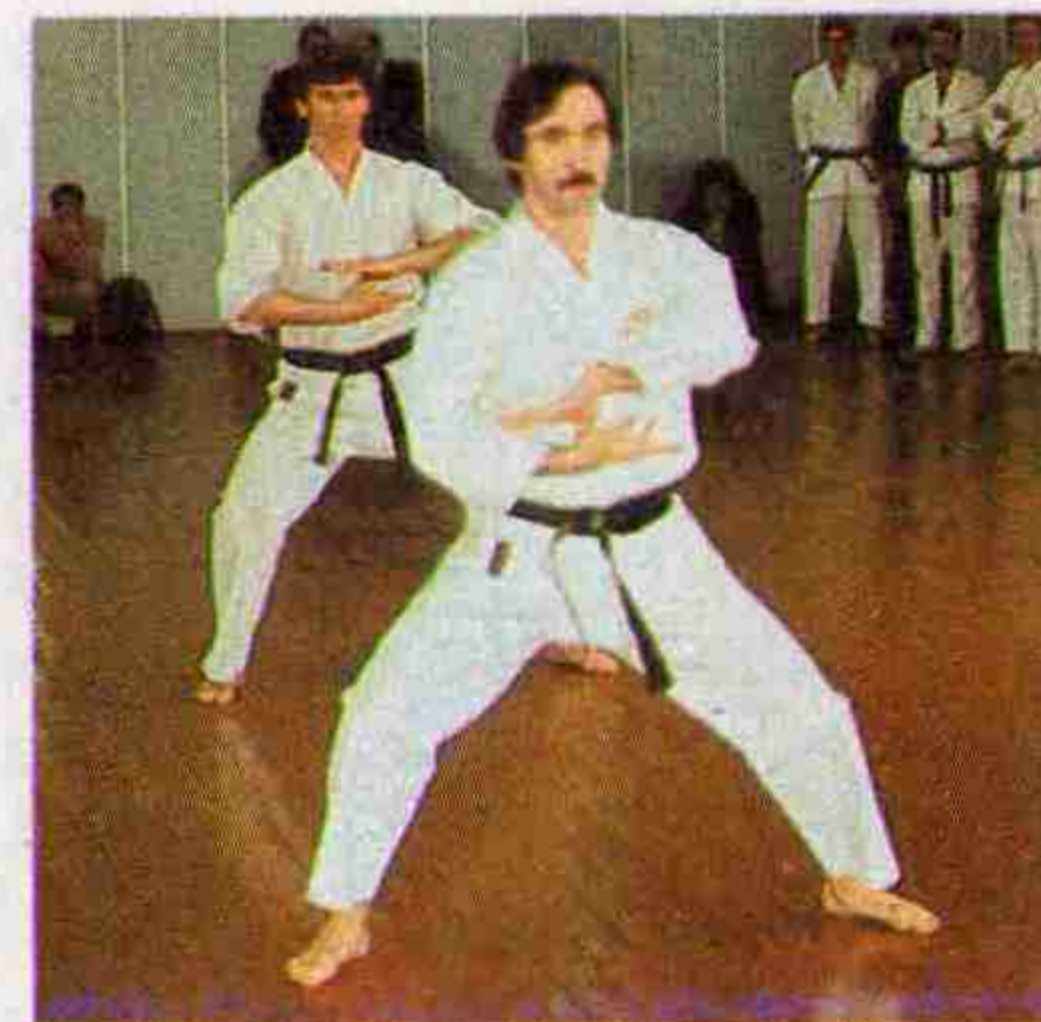
«Южные» стили у-шу стали основой для стиля Наха-тэ. Характерными чертами этого направления являются работа руками согласно стилю Тан-лун





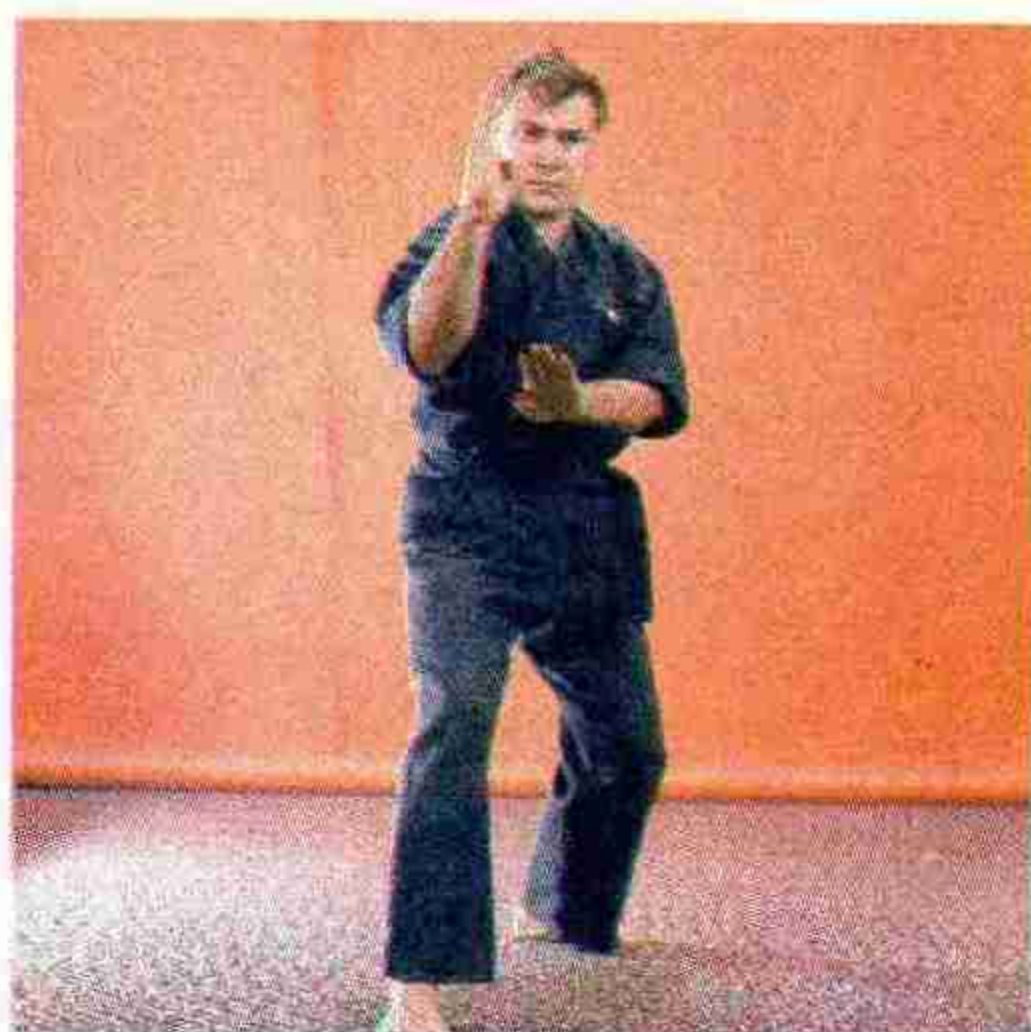
(«Богомол») и Винчун, устойчивая стойка, нанесение ударов ногами только снизу по дуге, громкое брюшное дыхание. Из этой школы впоследствии вышли такие известные современные мастера каратэ, как Чодзюн Мяги (1888—1953) — основатель стиля Годзю-рю и создатель большого направления каратэ киокушин-кай — Масутацу Ояма.

Все эти стили и направления появились уже в 30-е годы нашего столетия, а до 1921 года в Японии вообще никто не знал слова «каратэ». Только в 1921 году во время фестиваля боевых искусств, проходившего в Токио, впервые в Японии было продемонстрировано окинава-тэ. Показывал этот вид единоборства сам Гичин Фунакоши. Успех превзошел все ожидания. Легендарный создатель Кодокана («академии дзюдо») Дзигаро Кано пригласил неизвестного до того времени школьного учителя с Окинавы дать несколько уроков в Кодокане. Через десять лет каратэ-дзюдзюцу («искусство китайской руки») было включено в програм-



му физического воспитания всех университетов Японии. В 1936 году Г. Фунакоши открыл школу Шотокан, ставшую за полвека своего существования крупнейшей школой каратэ в мире.

К 1936 году в Японии уже насчитывалось свыше сорока различных школ, появившихся в основном на базе четырех главных направлений — Шотокан, Вадорю, Годзюрю и Шиторю. В этом же году в г. Наха на Окинаве состоялось историческое событие для развития каратэ — съезд так называемой «Большой семьи окинавского каратэ». Его участники были озабочены неконтролируемым увеличением стилей и школ, отсутствием должного надзора за уровнем обучения. Однако собравшиеся на Окинаве приняли решение, что каждый из уже сложившихся стилей имеет право на существование. Это решение положило начало процессу увеличения числа стилей и школ, который продолжается и по сей день. Второе важное решение, принятое на этом съезде, касалось названия каратэ. Как вы помните, на фестивале боевых искусств Г. Фунакоши демон-

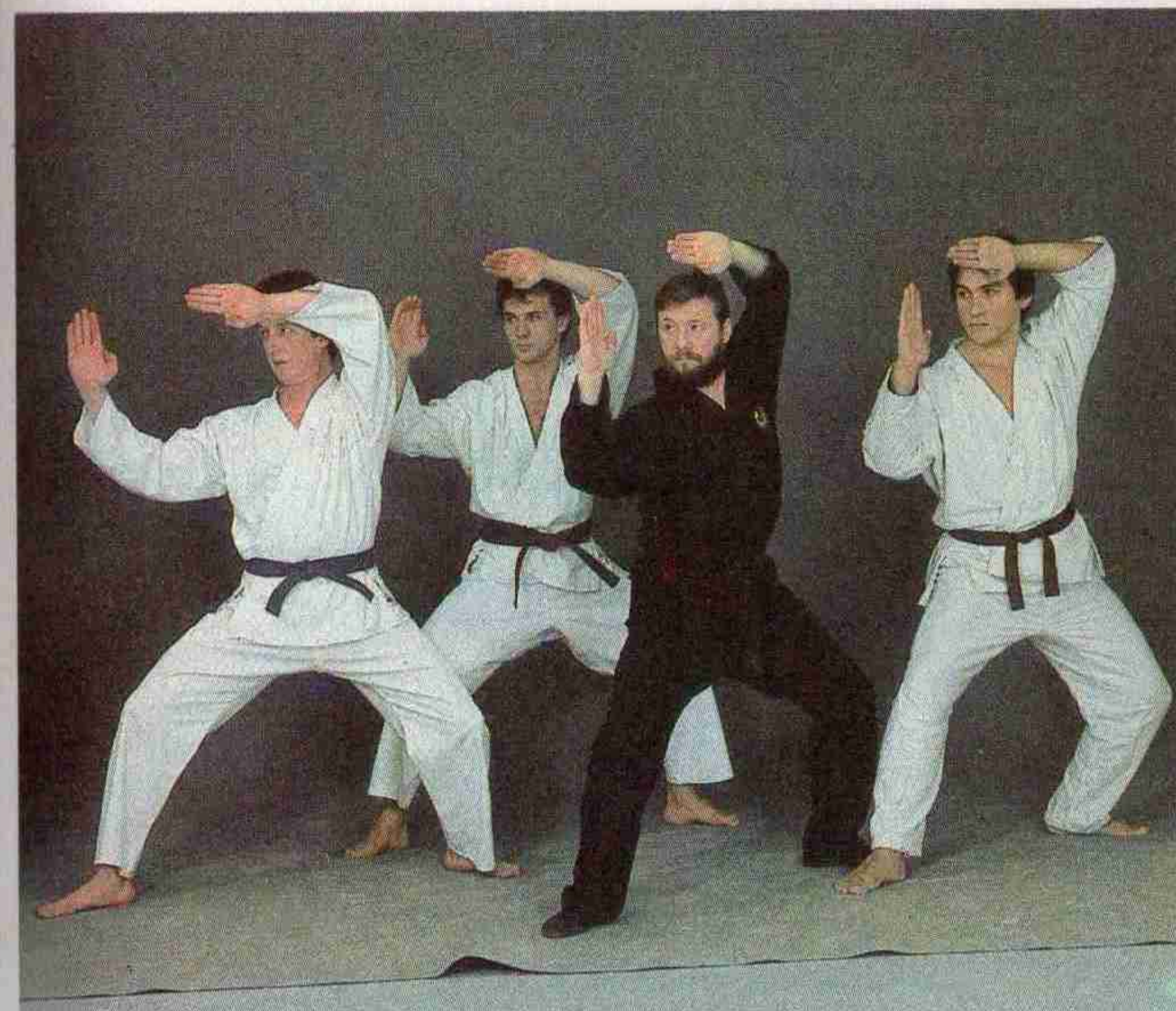


стрировал вид единоборства, который получил название «каратэ-дзюдзюцу» («искусство китайской руки»). Иероглиф «КАРА» в этом словосочетании обозначал «Китай». В конце 30-х годов в Японии не могло существовать столь популярное боевое искусство, хоть как-то связанное с Китаем, поскольку Япония вела войну в Китае. Однако название этого боевого искусства уже было, как говорится, «на слуху». Поэтому на съезде был найден иероглиф с таким же чтением «КАРА», обозначающий пустоту. Новое название каратэ получило новую расшифровку — «пустая рука». Был также заменен и иероглиф



«ДЗЮЦУ» («искусство») на «ДО» — «путь». Тем самым была подчеркнута принадлежность каратэ-до к комплексу японских боевых искусств.

До 1964 года в Японии существовало несколько федераций, союзов каратэ, что, естественно, затрудняло становление каратэ как вида спорта. Поэтому на Токийской олимпиаде, где каратэ было демонстрационным видом, принимается решение о создании японской федерации каратэ-до — «Дзен Нихон каратэ-до Ренмей». Популярность каратэ год от года росла. Бурное развитие не только в Японии, но и во всем мире вызвало рождение Всемирного союза



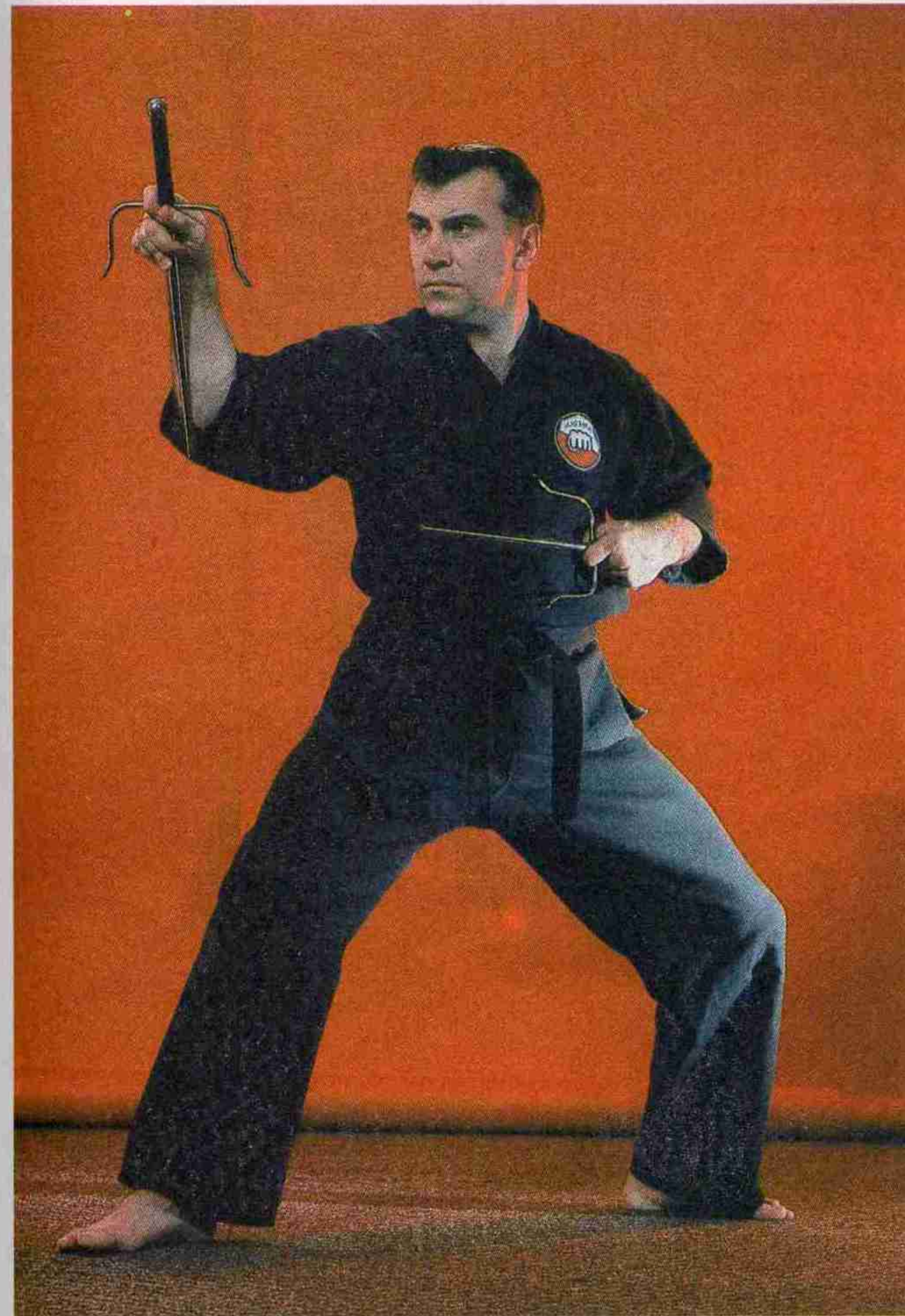
организаций каратэ-до (ВУКО). Регулярно стали проводиться чемпионаты мира, континентов. Наряду с ВУКО существуют и другие международные организации каратэ-до, положившие в свою основу те или иные стили каратэ.

Феномен боевых искусств — в их огромном разнообразии. Даже внутри какого-то одного вида, например у-шу, существует большое количество самых различных стилей и школ. Однако есть и то, что объединяет все восточные единоборства. Это — та глубокая философская основа, которая присуща всем боевым искусствам Востока.

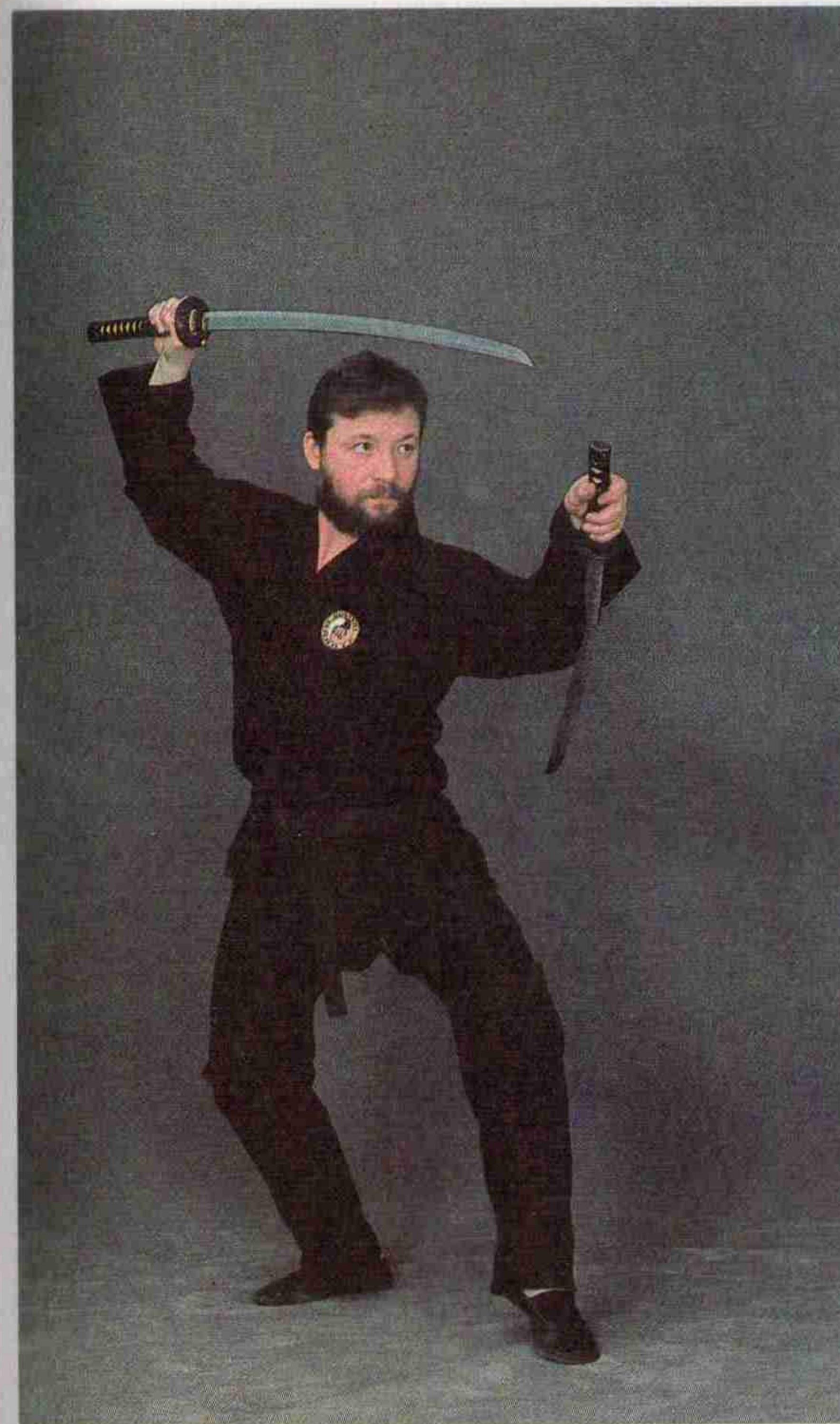
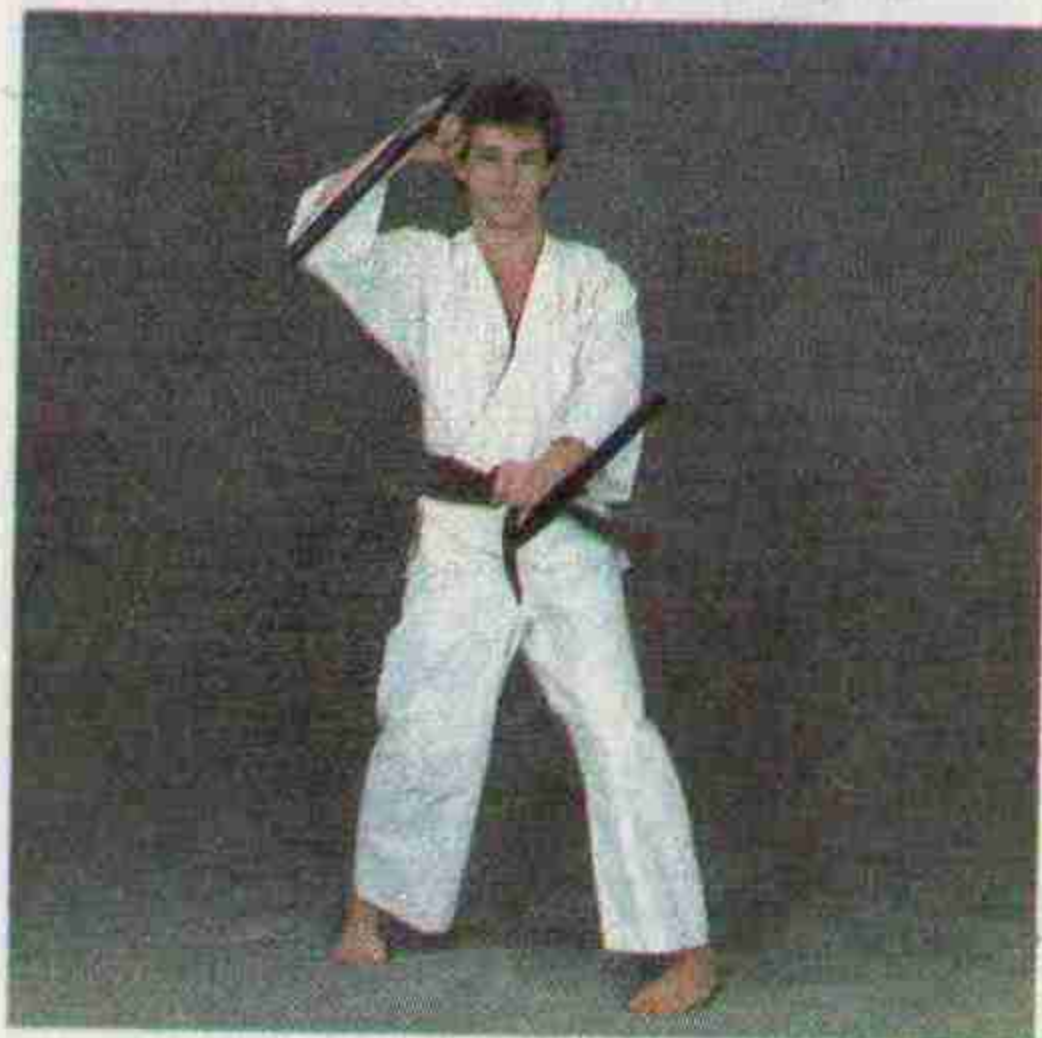
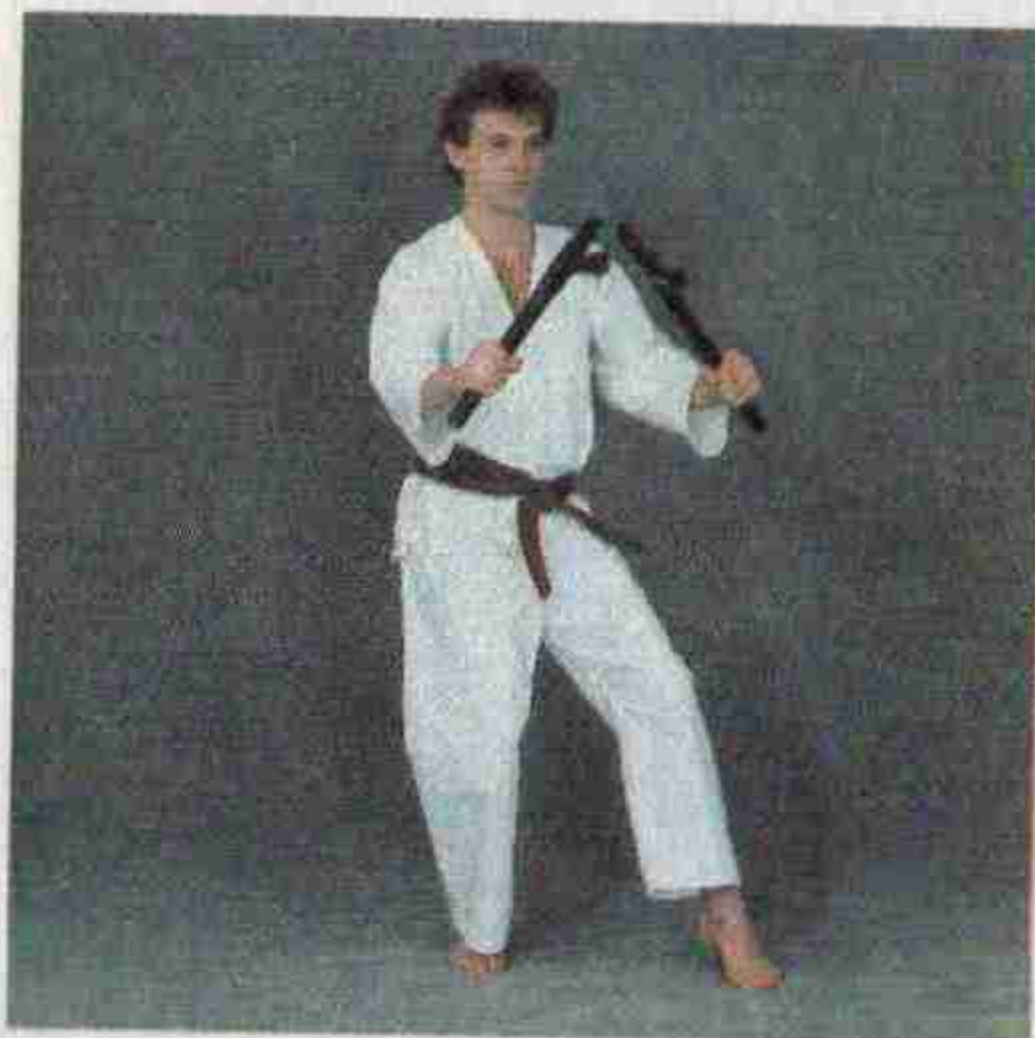
Японское слово «дзэн» восходит к санскритскому «дхьяна» («чань» — китайское) и означает сосредоточение, концентрацию. Искусством дзэн стремятся овладеть разные люди: кто-то для того, чтобы воспитать в себе те или иные качества, кто-то с помощью дзэн старается избавиться от психического недуга. Система дзэн-тренировки — это система психофизических упражнений, практикуемых на протяжении всей жизни с целью достижения состояния просветления («сатори»), то есть душевного спокойствия, равновесия, самопознания.

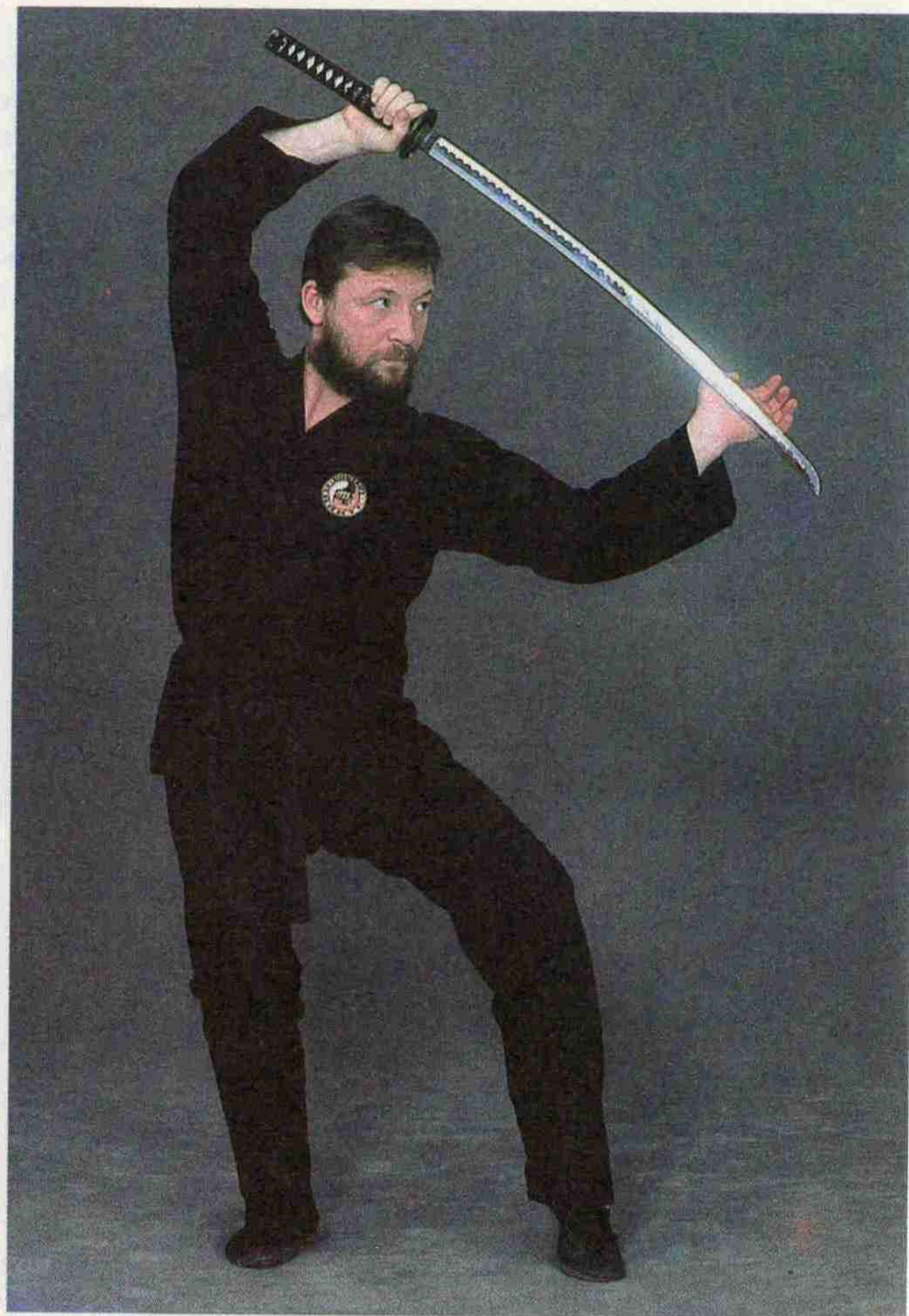
Доктрина дзэн с ее целенаправленными ритуалами и тренировочными упражнениями особенной популярностью стала пользоваться в XIV — XV веках. К наставникам дзэн все чаще стали обращаться профессиональные военные, государственные чиновники, борцы, художники, поэты и т. д. Эти люди пытались постичь мистические силы дзэн, способные, как им казалось, раскрыть тайны бытия, помочь в практической деятельности.

Приверженцы дзэн утверждают, что его сущ-



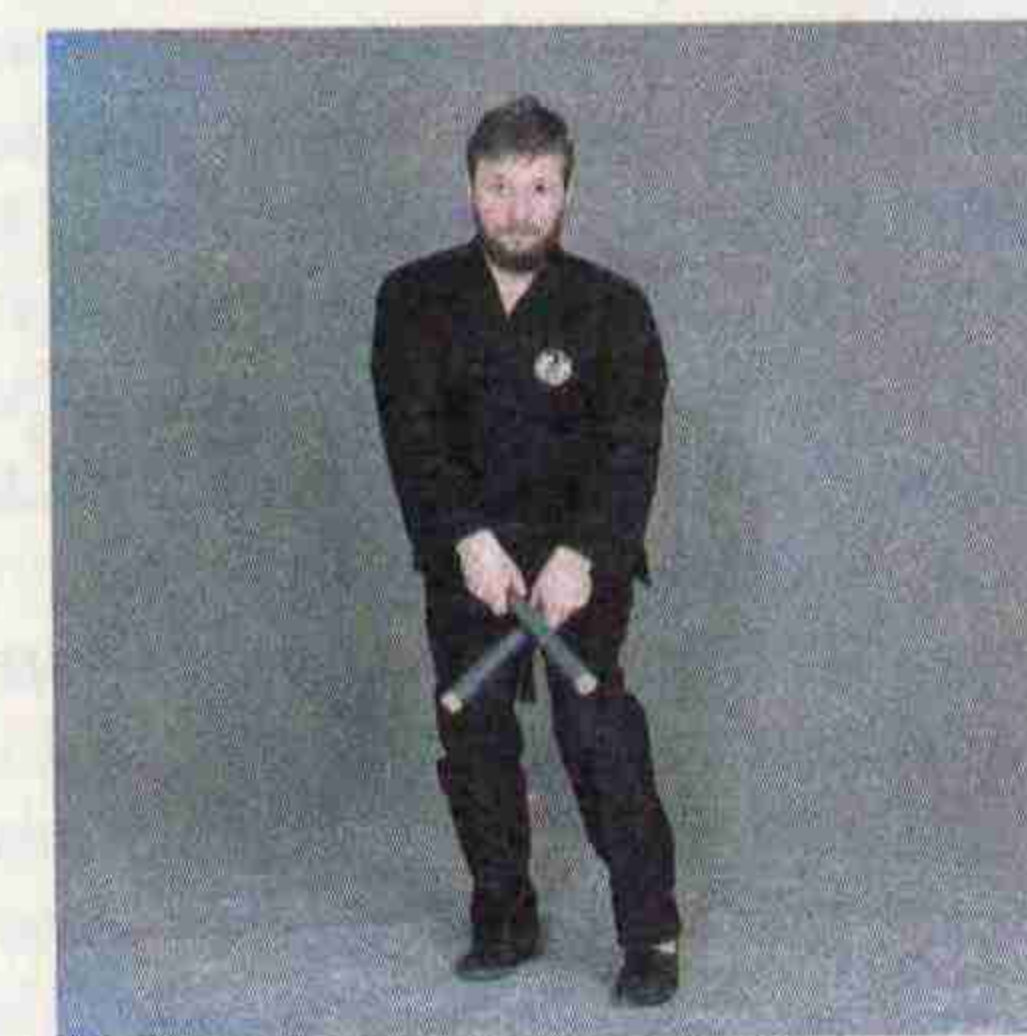
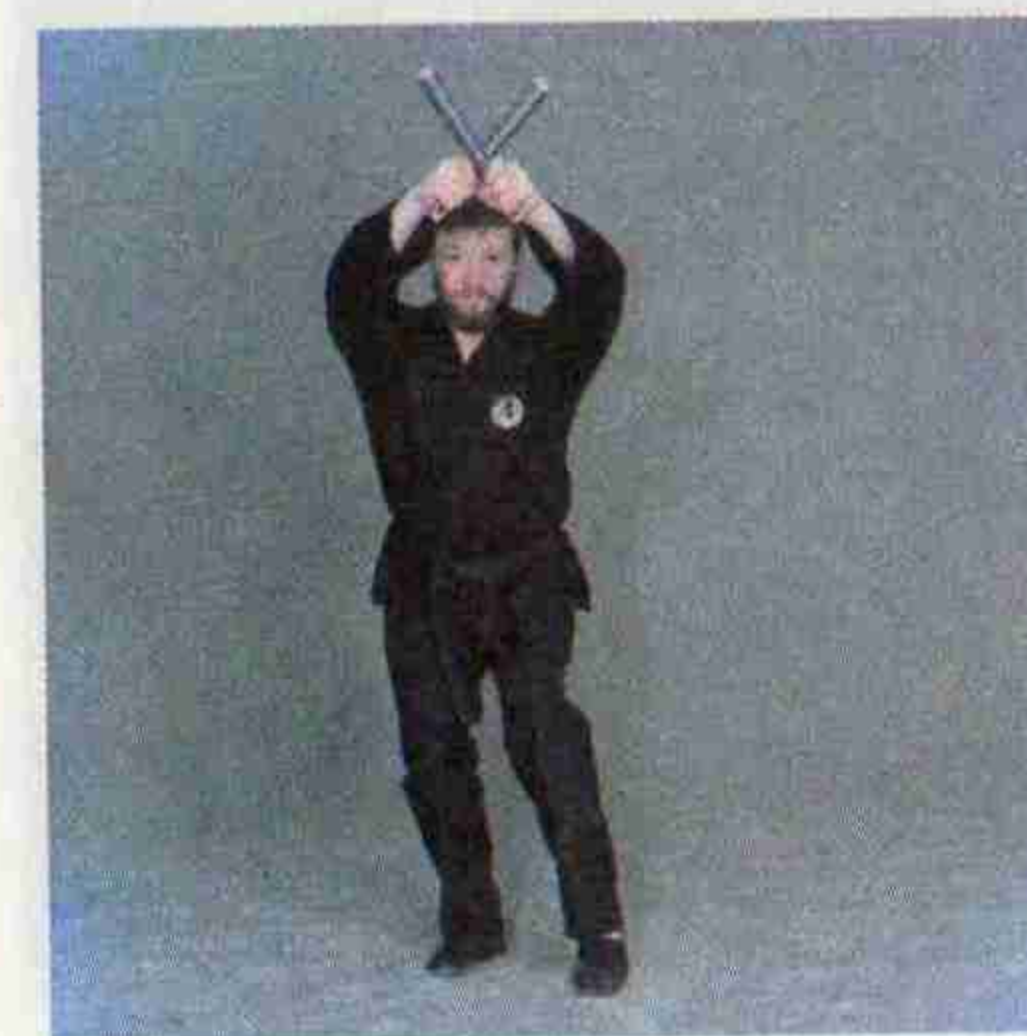
ность нельзя понять разумом, ее можно лишь почувствовать, пережить. Мастера кэндо (фехтования на мечах), дзюдо, айкидо, каратэ не в состоянии объяснить, как они достигают совершенства, не могут передать словами то озарение, просветление, которое присутствует в них во время единоборства. Однако сама реальность показала, что главное в дзэн — та побудительная сила, которая мобилизует

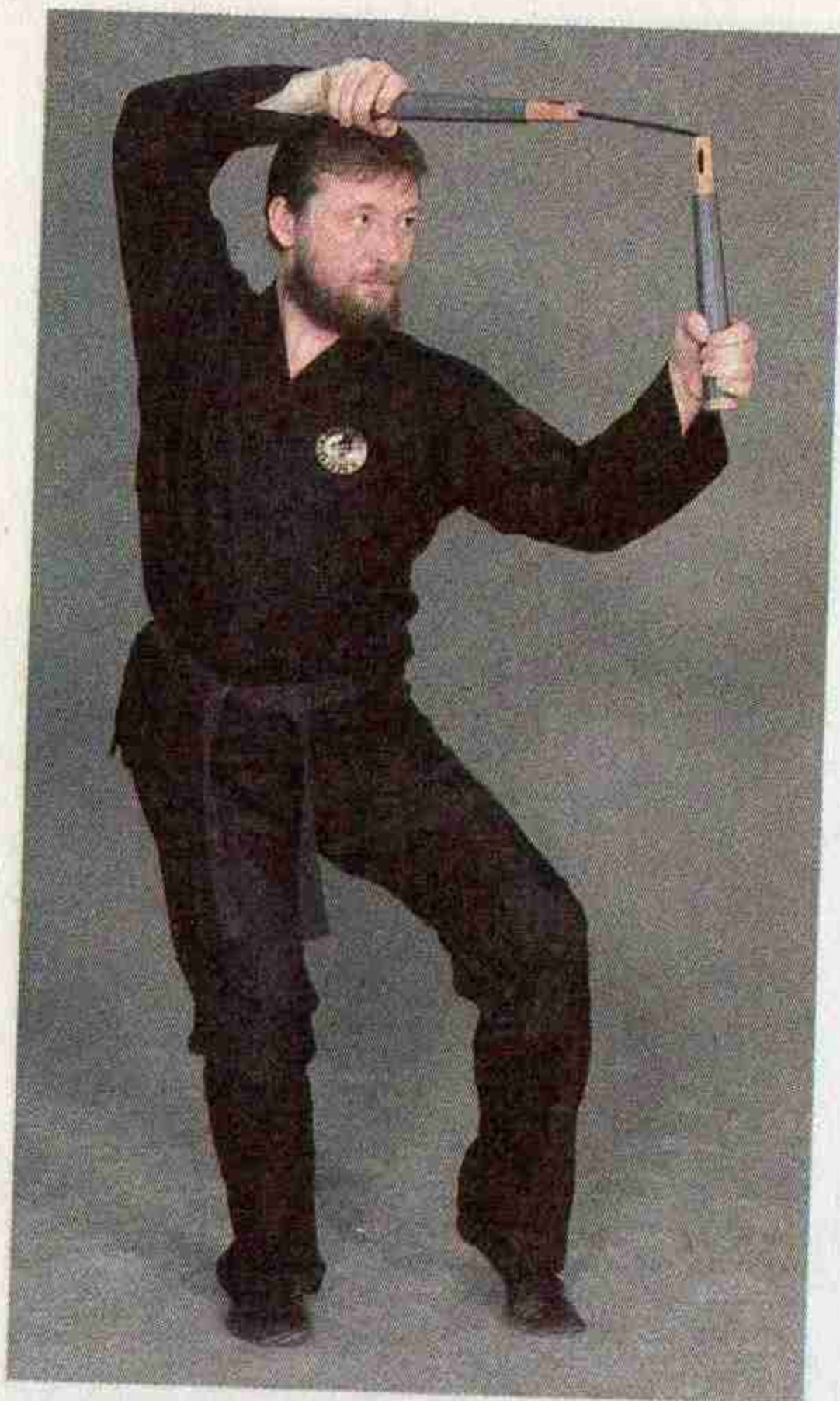




и концентрирует человеческую энергию на каком-либо предмете, на определенном объекте. В случае с восточными боевыми искусствами это может быть меч (для бойца кэндо), лук и стрела (для знатока кюдо), противник (для мастеров дзюдо, айкидо, каратэ).

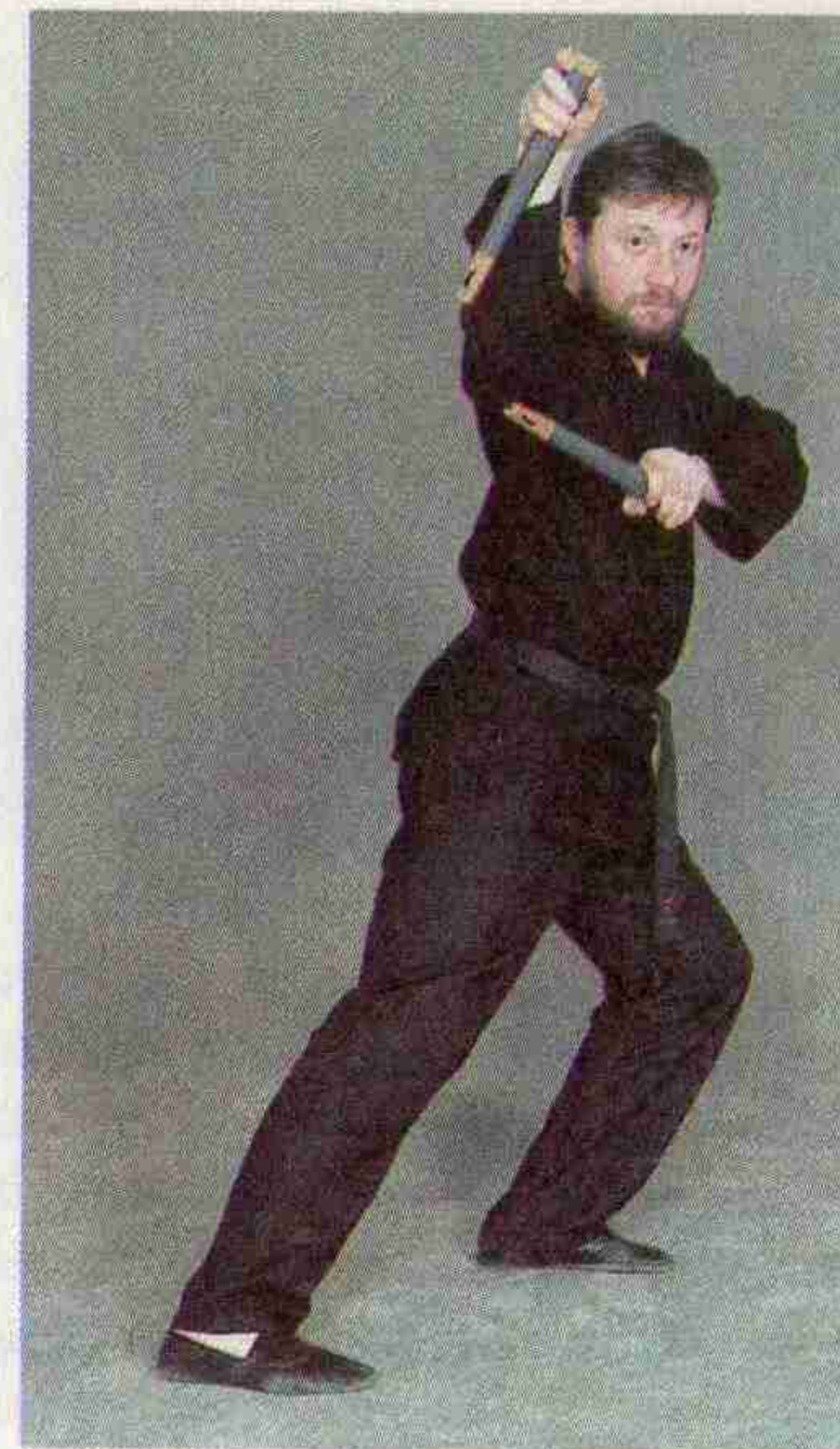
Пристально взглядываясь в сложную систему ритуальных и канонических движений каратэ, можно





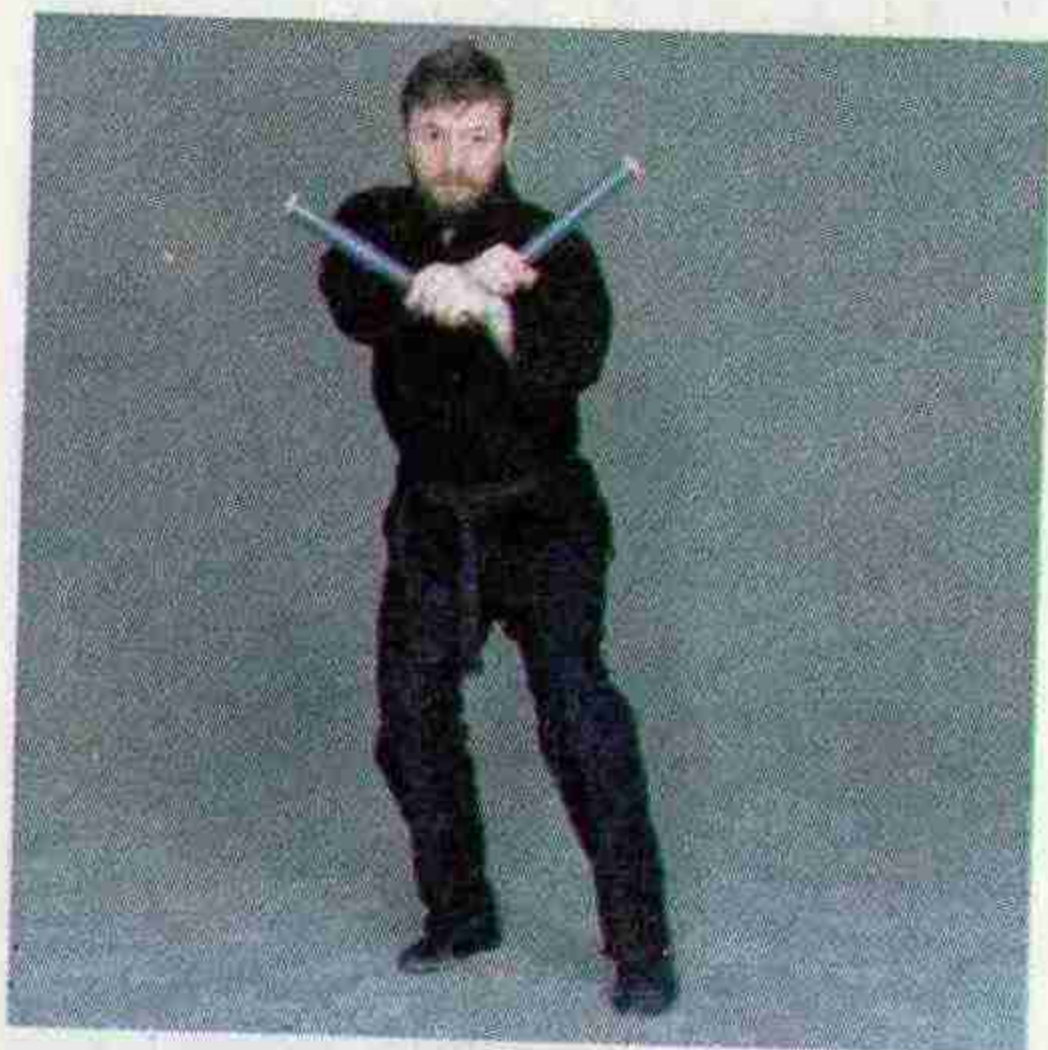
выделить три основных принципа, которые, опираясь на дзэн, являются главными в этом единоборстве: принцип бессознательного (реакция на уровне интуиции); принцип упреждения и принцип недеяния. Точное следование им является обязательным условием для развития мастерства высшего класса.

Принцип бессознательного нацеливает человека на воспитание обостренной способности воспринимать окружающую действительность без детального ее осознания. Согласно этому принципу противник — это обыкновенный человек со своим миром



психических явлений и переживаний, наделенный как силой, так и слабостями. Слиться с ним, проникнуть в его внутренний мир, дабы изнутри узнать и почувствовать его слабые стороны, а затем, используя их, — победить, на это нацеливает принцип бессознательного. «Смотрите своему противнику в глаза, и вы будете видеть все», — говорят наставники каратэ.

Свои реакции по отношению к намерениям противника необходимо подчинить принципу упреждения. Он ориентирует бойца на сознательную выработку подсознательных (инстинктивных) реакций,



которые превосхищают намерения соперника. «Ваша рука должна начать движение одновременно или даже раньше того, как начнет двигаться рука противника», — призывают своих учеников наставники каратэ. Принцип упреждения основан на выработке таких движений, которые совершаются как инстинктивные реакции. Защитное действие владеющего приемами каратэ — осознанная реализация подсознательного. Тот, кто следует принципу упреждения, во-первых, никогда не поддастся на ложную атаку, а во-вторых, не совершит нежелательных опасных действий.

Принцип «недеяния» в каратэ связан с расслаблением, стремлением избежать напряжения и устранением преждевременных усилий. Боец каратэ, не участвующий в схватке, может показаться пассивным и даже несколько вялым, но это только кажущаяся отрешенность. Принцип «недеяния» требует серьезного воспитания выдержки и хладнокровия в момент ожидания атаки. В ответ на нее мастер каратэ, используя слабые стороны этой атаки, нано-

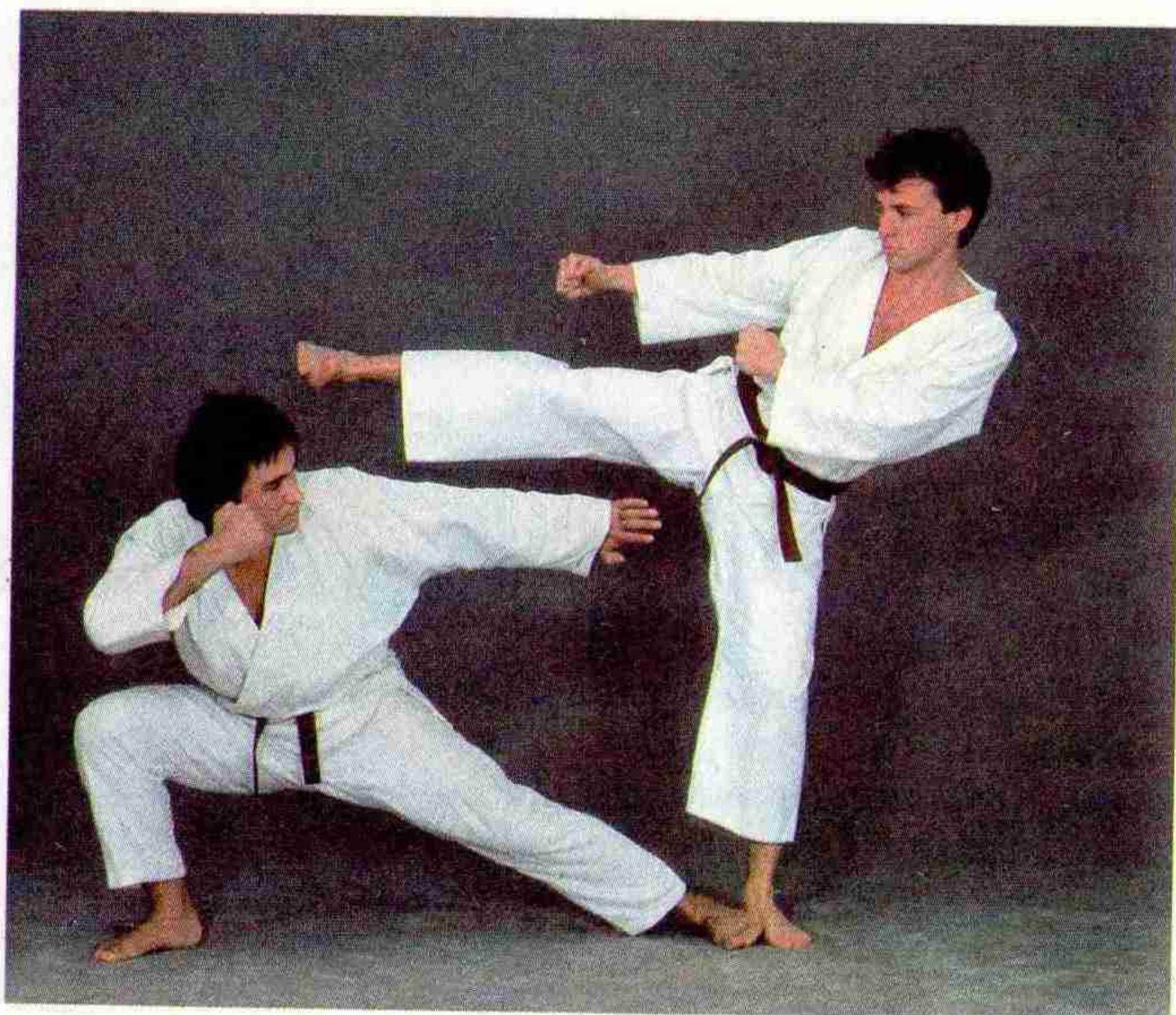


сит сокрушительный удар. По своей сути принцип «недеяния» в каратэ своего рода скрытый вызов сопернику, заманивание того в ловушку.

Следование всем трем принципам, а именно это помогает достичь высшей степени мастерства, требует постоянной тренировки, которая осуществляется на основе дзэн.

Одним из главных аспектов в дзэн-тренировке является правильное дыхание. Обучение дыханию приравнивается к искусству. «Свободно», «медленно», «глубоко» — таковы правила дыхания в дзэн. Мастера дзэн делают по пять, четыре и даже три вдоха и выдоха в минуту (для сравнения, нормальный человек — 15—17).

Методы обучения дыханию различны, но во всех случаях при отработке навыков дыхания особое внимание следует уделять работе мышц нижней части живота. Здесь по древним восточным преданиям находится центр координации тела и духа. Новички начинают обучение обычно с подсчета вдохов и выдохов. При дыхании следят за тем, чтобы в ра-



боте участвовала диафрагма, для чего при вдохе расслабляют мышцы нижней части тела. Выдыхать воздух следует медленно.

В каратэ большинство приемов обязательно проводится в сочетании с правильным дыханием. Специалисты каратэ не без основания полагают, что овладение правильным дыханием оказывает благотворное влияние на дух и тело независимо от физических данных занимающегося воинскими искусствами. Например, в школе Киокушин-кай практикуются такие методы дыхательной тренировки, как и б у к и и н о г а р э.





*Ибуки представляет собой активную, сильную систему дыхания, возбуждающую энергию, что необходимо для атаки. На вдох и выдох здесь отводится 30 секунд. Вдох делают через нос, а выдох — резко открыв рот, с резким гортанным звуком.*

*Для сохранения ровного дыхания, необходимого в длительном единоборстве или при ожидании атаки соперника, применяется способ дыхания ногарэ. Контроль за дыханием, по мнению мастеров каратэ, способствует приобретению и укреплению боевого духа.*

*Занятия каратэ не преследуют ярко выраженной спортивной цели. В идеале они направлены на улучшение самоорганизации, саморегуляции, то есть являются по сути инструментом самосовершенствования. Главным в занятиях тем или иным видом единоборств в первую очередь было нравственное развитие и только потом — физическое.*

*Наставники каратэ учат создавать идеальную модель поведения: «сознание подчиняет себе тело, а тело — сознание», при этом считается, что важней-*



*шей составляющей такой модели поведения является морально-этический кодекс поведения. Здесь применяется ряд конкретных методик. Одна из них заключается в постоянном проговаривании про себя специально подобранных изречений. Например, таких:*

*Если бы я не был жесток, я бы не выжил.*

*Если бы я не был мягким к людям,*

*Я бы не заслуживал жизни.*

*Человек, который прощает, — не глуп.*

*Глупец тот, кто не может простить.*

*Кто мне льстит, тот обкрадывает меня.*

*Кто критикует меня, тот мой учитель.*

*Будь сдержан в гневе.*

*Это избавит тебя от сотни дней горечи... и т. д.*

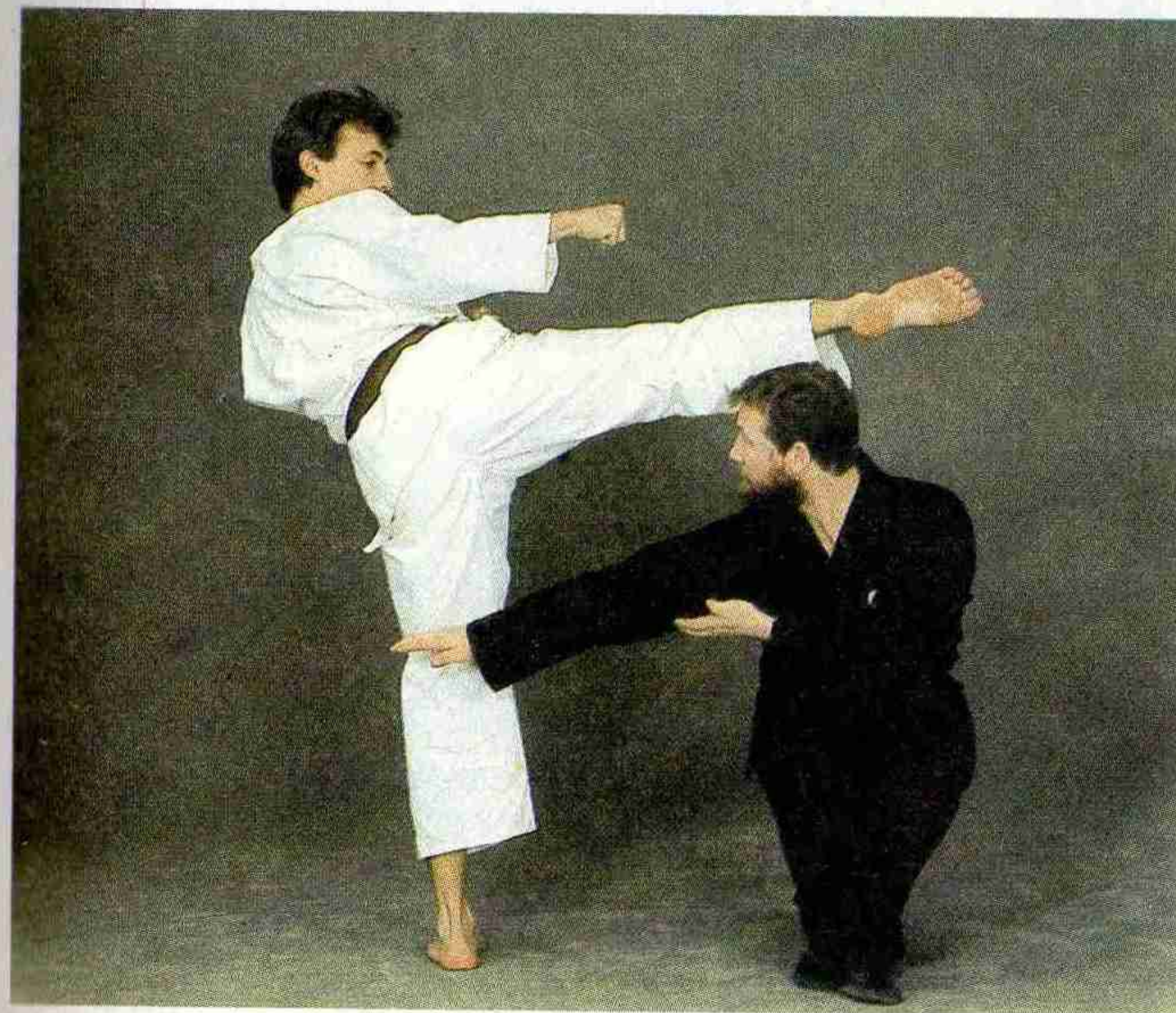
*Проговаривая подобные изречения, человек вводит себя в состояние самогипноза, отрешаясь от бренности окружающего мира. Но взгляните внимательно и вы увидите, что буквальное применение подобных установок и в повседневной жизни может*

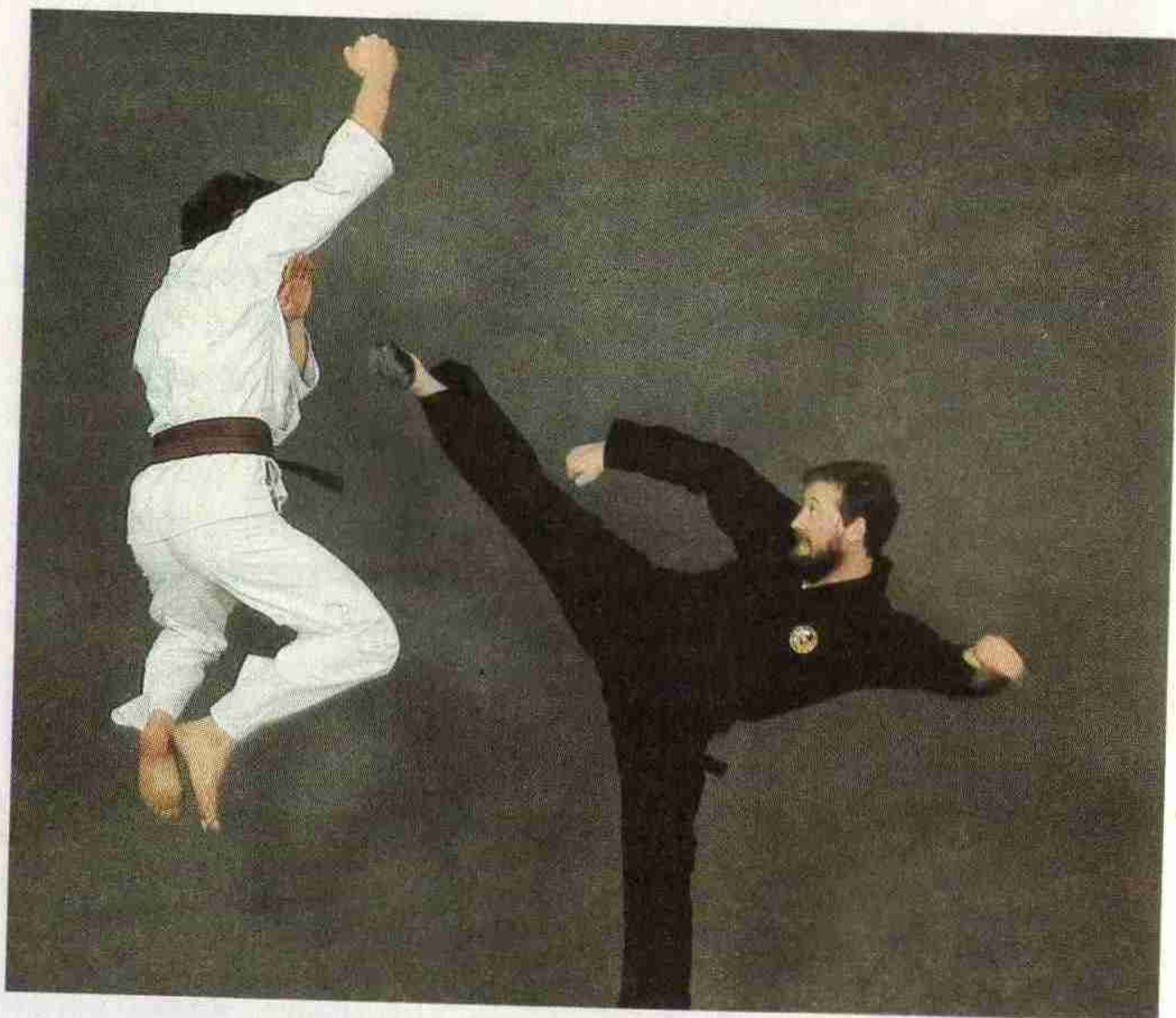
принести несомненную пользу. Наставники боевых искусств воспитывают своих учеников в традиционном почитании старших и уважении установленного порядка. Длительные тренировки вырабатывают твердость духа, терпение, целеустремленность, решительность. При правильном подходе к преподаванию боевых искусств можно развить такие морально-волевые качества, как самодисциплина, миролюбие, честность. Следуя методикам боевых искусств, человек способен противостоять стрессам и перегрузкам, которые стали подлинным бедствием нашего времени, получает возможность сконцентрировать физические и духовные силы на достижении какой-либо конкретной цели, на решении какой-либо определенной проблемы.

Давно подмечено, что сильный человек почти всегда бывает добрым. Осознание собственной силы, как правило, снижает агрессивность. Трансформация агрессивности в так называемую «спортивную злость» в схватке на татами позволяет постоянно контролировать свое поведение и никогда не превышать разумных пределов риска. Уровень техники занимающегося в идеальном случае прямо связан с уровнем его интеллекта, духовного развития. Только такое развитие, когда в равной мере укрепляется сила мускулов и сила разума человека, является высшей целью боевых искусств, именно к этому и стремится истинный учитель каратэ.

Каратэ-до и другие виды боевых искусств не являются вариантом рукопашного боя, что может показаться на первый взгляд. Это, прежде всего, системы самообороны. Рукопашный бой и каратэ, имея в арсенале практически одинаковую технику, ставят диаметрально противоположные цели. Цель ру-

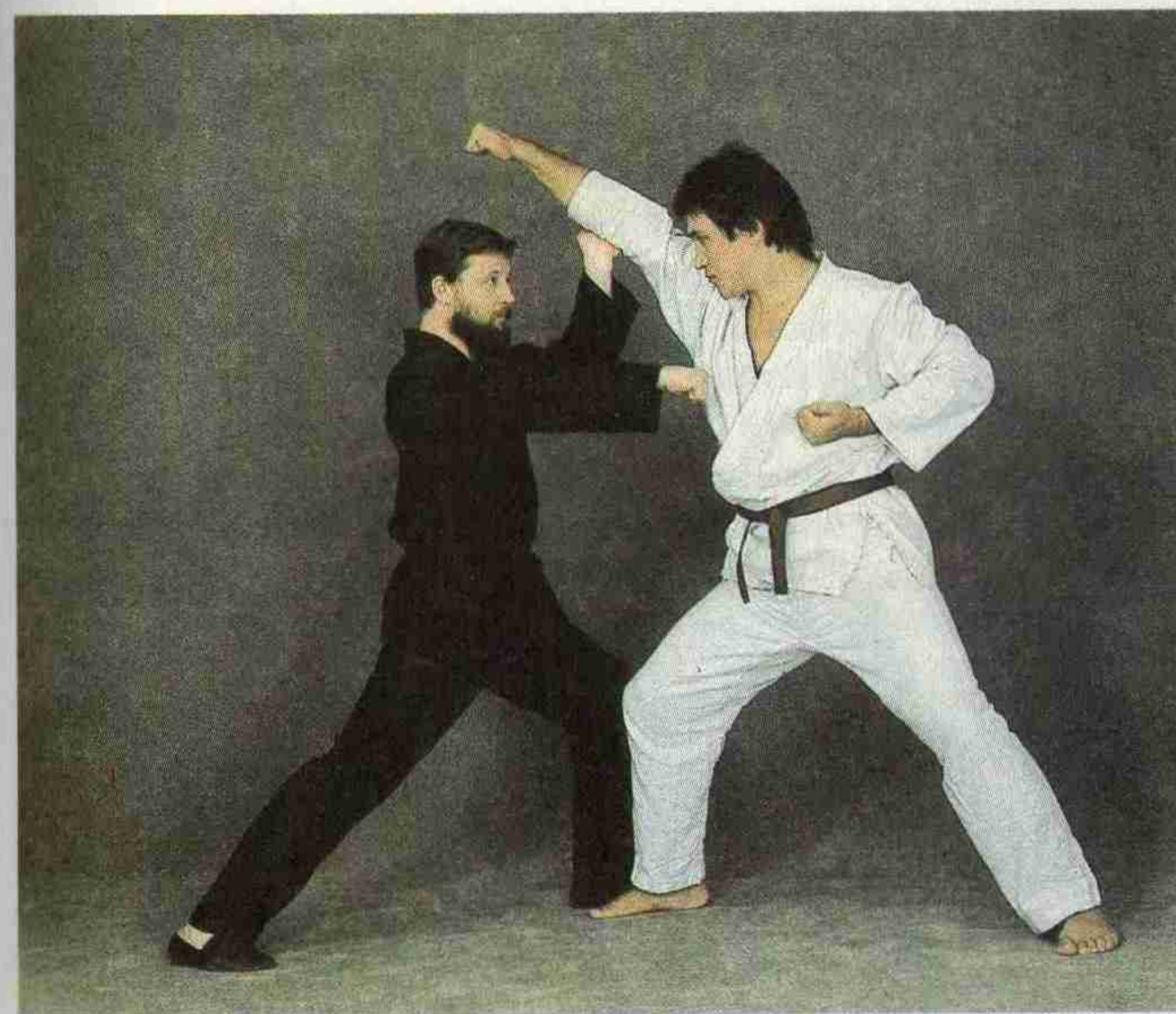
копашного боя — уничтожение противника, что и определяет технику и тактику, используемые в поединке. Каратэ-до применяется только как самозащита. Именно этот основополагающий принцип является базой, на которой строит процесс обучения опытный наставник, заботящийся о духовном здоровье ученика. Традиционные методики обучения ограничивают объем информации в первые месяцы, а иногда и годы обучения, оставляя ученикам лишь возможность отработки навыков дыхания, способов перемещения и т. п. Естественно, что все те, кто желал бы поскорее, грубо говоря, научиться драться





и только с этой целью пришел в каратэ, быстро покидают такие группы. У тех из них, кто все-таки остается, со временем под направленным воздействием занятий изменяется характер в лучшую сторону, снижается агрессивность. Точное следование традиционным методикам тренировки позволяет, с одной стороны, быстро и эффективно провести отсев «случайных», а с другой — обезопасить общество от неподготовленных в моральном плане людей, владеющих приемами каратэ.

Универсальность боевых искусств, будь то у-шу, айкидо, каратэ, заключается и в том, что в них прак-

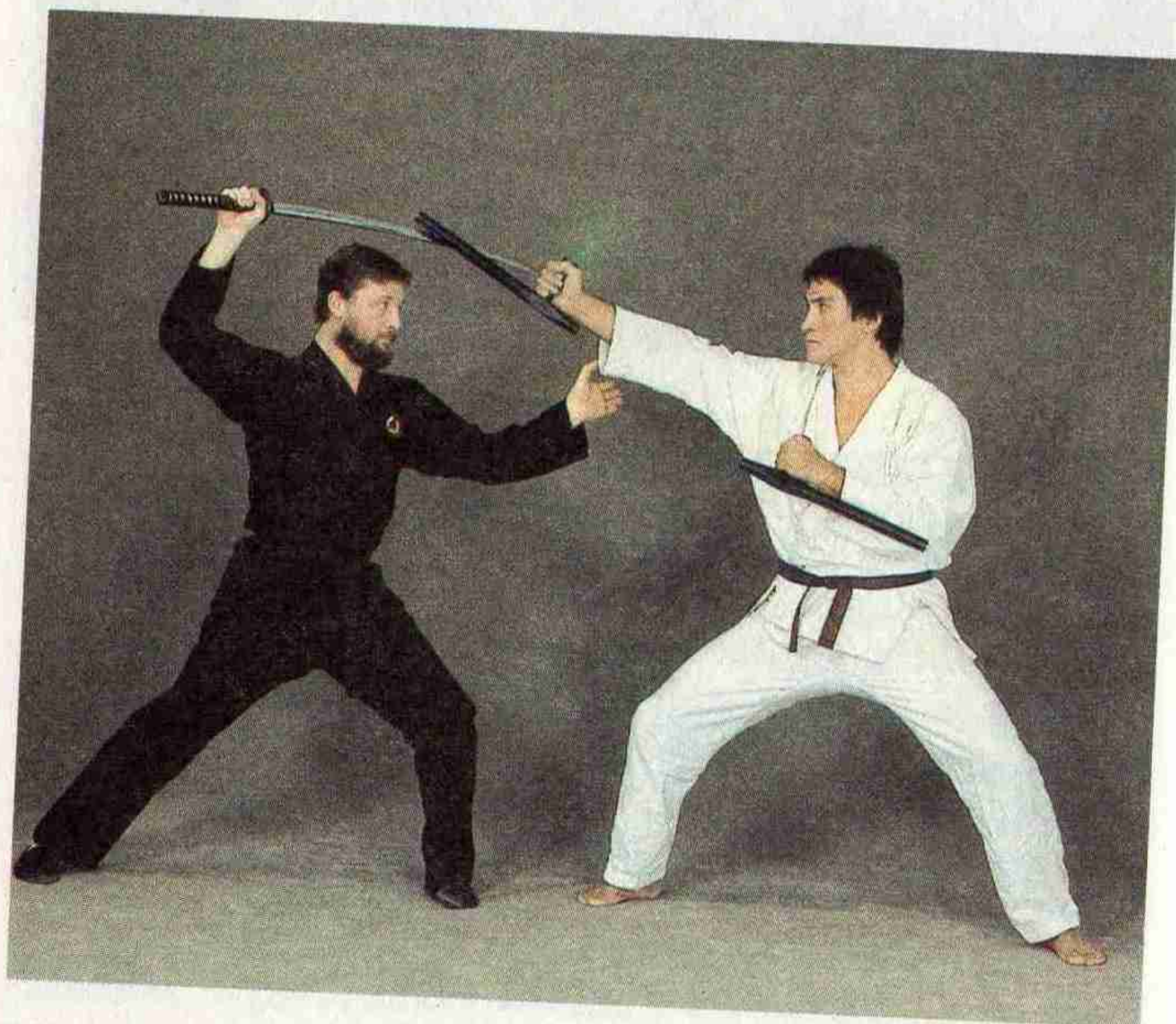


тически отсутствуют какие-либо возрастные ограничения. В залах, где занимаются каратэ, нередко в одном строю стоят родители и дети, старшие и младшие, начальники и подчиненные. Единство интересов помогает в какой-то степени сглаживать неизбежные большие и малые конфликты между «отцами и детьми», между людьми, стоящими на разных ступенях общественной лестницы. Умение подчиняться, становиться учеником на период занятий помогает родителю, начальнику более правильно строить свои взаимоотношения с ребенком, подчиненным.

В Японии и Китае дети начинают заниматься

боевыми искусствами с 3—4-летнего возраста. Естественно, что занятия с родителями будут гораздо приятнее, а следовательно, и более эффективными. Для детей дошкольного и школьного возраста боевые искусства способны дать возможность гармонично развиваться как физически, так и психически. Исследования показывают, что занятия помогают снизить уровень агрессивности ребенка, повысить его самооценку.

Еще одной причиной популярности боевых искусств можно считать и то, что занятия ими не требуют больших материальных затрат. Тренировки



могут проходить в любом помещении, на улице, в лесу. В домашних условиях любой желающий может оттачивать технику, даже не имея партнера.

Далеко не все занимающиеся мечтают достичь высоких спортивных результатов, да и не ставят перед собой такой цели. Главное — получить возможность заняться физическим и духовным совершенствованием, что и дают боевые искусства. Широко известен терапевтический эффект китайской системы, входящий в комплекс боевых искусств, — тайцзицюань. Существуют и чисто лечебно-оздоровительные системы, такие, как цигун, шиатцу, куатцу и др. Любой человек, серьезно занимающийся боевыми искусствами, в достаточной степени знаком с акупунктурой, владеет аутотренингом, само-массажем, дыхательной гимнастикой.

Но вернемся к каратэ как виду боевого искусства. Все они, во всяком случае те, в которых используется ударная техника, имеют много общего. Неспециалисту трудно определить разницу между таэквондо и каратэ, и уж тем более невозможно определить различия между Годзю-рю и Шито-рю.

Все блоки и удары в каратэ имеют сугубо рациональный смысл. «Неудобных» стоек или ударов просто не существует, ибо все они — результат многовекового тщательного отбора. Рациональность присуща всем ударам, нет лишних, ненужных движений, все подчинено единой цели — силе удара. А сила, как мы с вами хорошо помним из физики, равна массе, умноженной на ускорение. Масса кисти, сжатой в кулак, примерно одинакова у разных людей, следовательно, путь к увеличению силы удара лежит через развитие максимального ускорения. Этой задаче служит комплекс мер — правильная стойка, по-

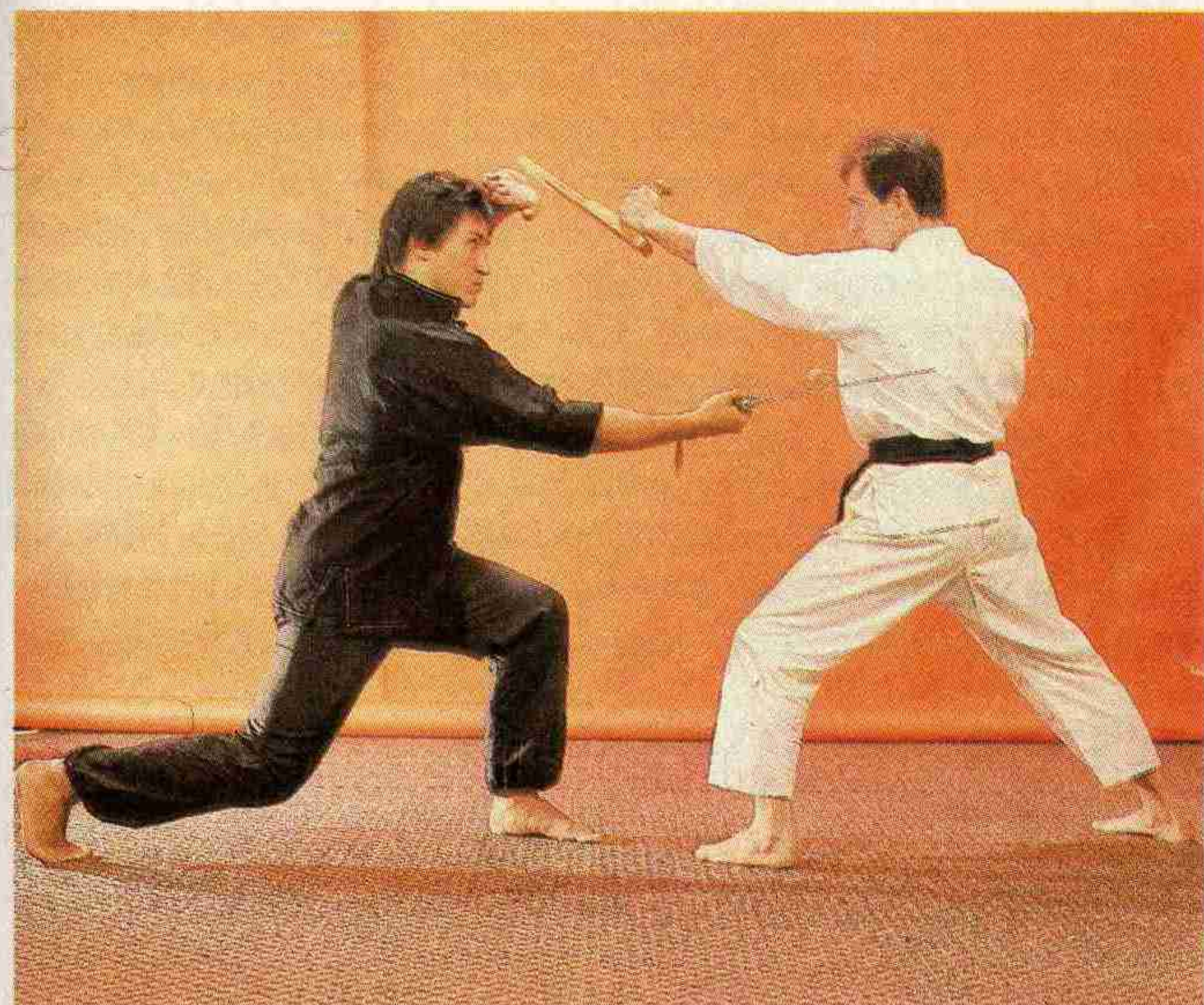
ложение рук перед нанесением удара, траектория движения кулака, стабилизация корпуса и многое другое.

Каратэ-до — искусство самообороны. Поэтому основным в этом единоборстве являются защитные блоки. Любой блок в каратэ по сути своей является жестким ударным воздействием на бьющую руку или ногу соперника. Блокирующей поверхностью могут быть предплечье, кисть, кулак, нога. Блок — это отбивающее, сдвигающее движение, защищающее тело от удара противника.

Удары руками наносятся в разные уровни тела — верхний (голова), средний (верхняя часть туловища до пояса) и нижний (ниже пояса, ноги). Наносить удары можно различными формами кулака, открытой ладонью, кончиками пальцев, запястьем, локтями. Как правило, руки действуют синхронно — одна наносит удар, другая с той же скоростью отдергивается назад на бедро, для стабилизации корпуса. Обычно руками в схватке пользуются для ближнего боя и боя на средней дистанции.

Удары ногами предназначены для ведения боя на средней и длинной дистанциях. Нога значительно сильнее руки, поэтому удары ногами гораздо сложнее отражать, чем удары руками, однако нога движется с меньшей скоростью, нежели рука. Ударные поверхности ноги — кончики пальцев, подушечка основания пальцев, подъем, пятка, ребро стопы, колено. Удары ногами в каратэ наносятся за счет выпрямления ноги в колене. Удары наносятся вперед, назад, в сторону, по дуге вперед и назад. Все удары могут наноситься как с земли, то есть из устойчивого положения (стойки), так и в прыжке.

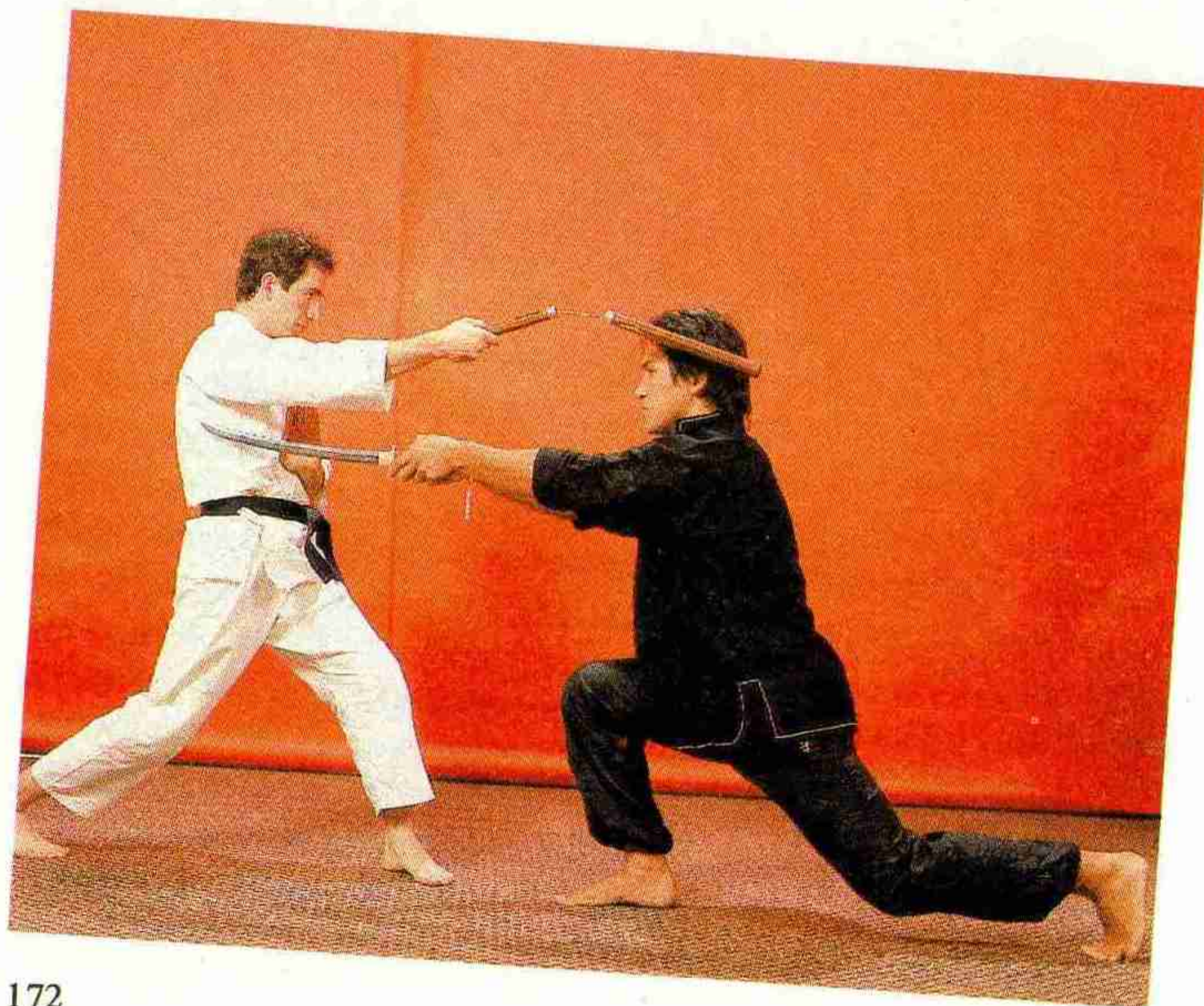
Стойки — основа передвижения в каратэ. Суще-



ствуют базовые стойки, которые встречаются в ката (формализованные упражнения) и боевые стойки, используемые в кумитэ (поединок). В разных стилях каратэ стойки отличаются друг от друга. Так, в школе Шотокан стойки низкие, а в Шито-рю — высокие.

Как мы видим, «оружием» в каратэ могут являться различные части человеческого тела. Но для того, чтобы рука или нога стала действительно оружием, способным защитить в экстремальной ситуации, необходимо затратить немало времени на подготовку, тренировку этого «оружия».

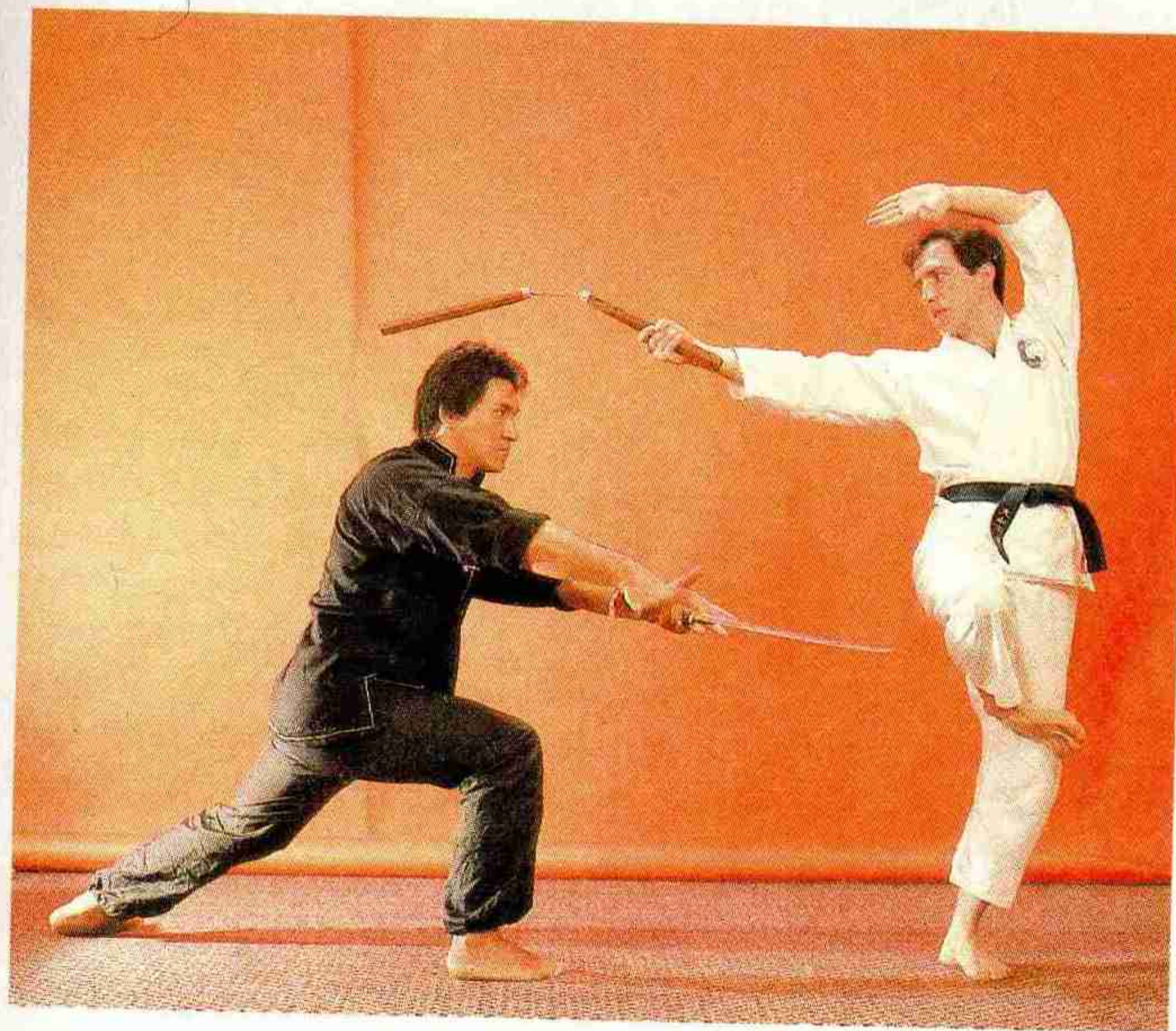
Любой человек может нанести такой силы удар, который способен сломать доску или кирпич. Однако далеко не каждый сможет нанести столь мощный удар без риска повредить руку или ногу при жестком контакте с предметом. Избежать этого, свести возможность травм к минимуму помогает специальная подготовка. Специальная подготовка — это комплекс мер, направленных на достижение следующих целей: формирование правильной формы ударной поверхности, что достигается различными упражнениями типа отжимания от пола на кулаках; укрепление суставов бьющей конечности, что вырабатывается работой с различными снарядами —

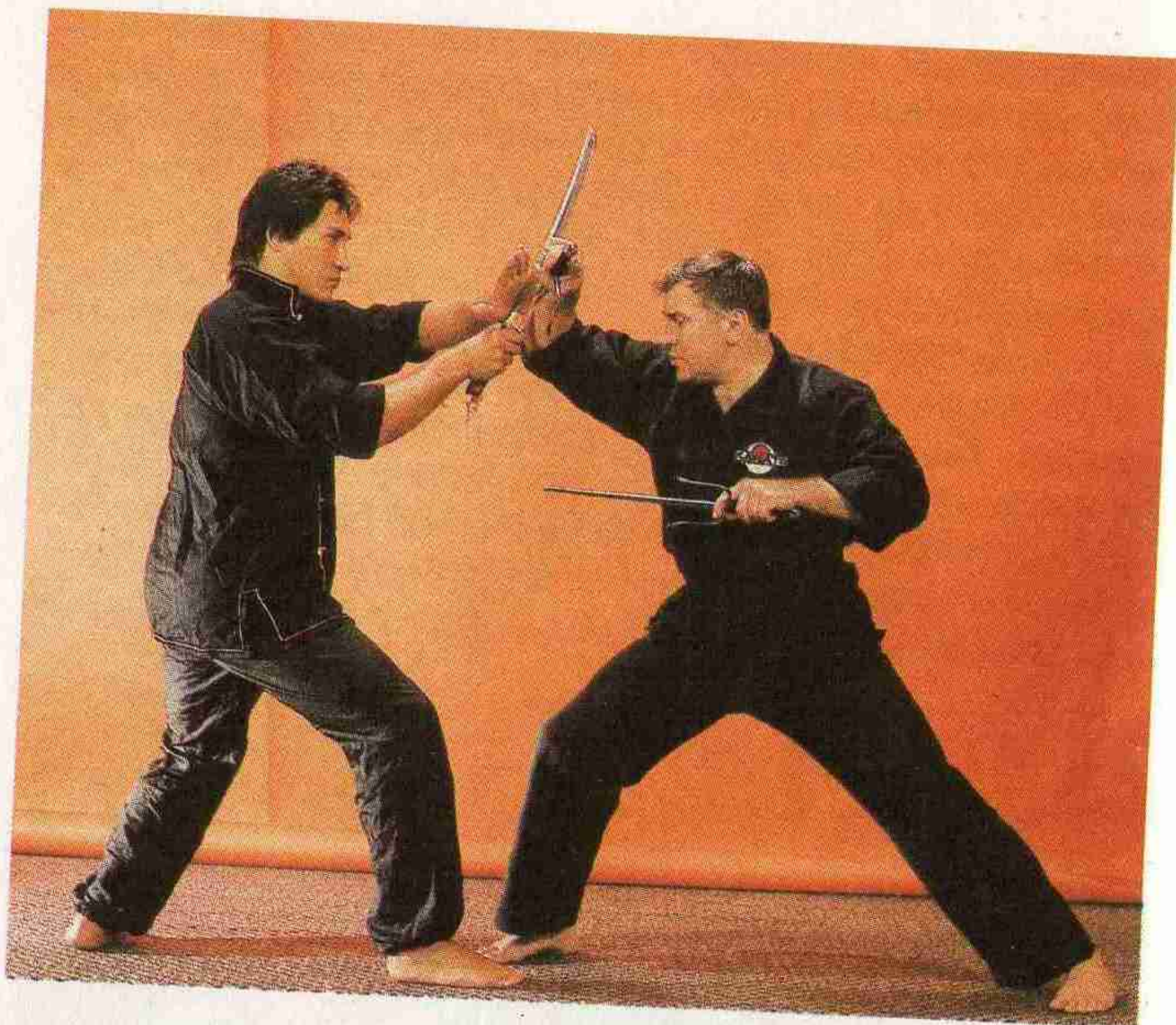


боксерскими «лапами», мешками, макиваре и т. д.; снижение болевой чувствительности, что достигается путем специальной «набивки» ударных поверхностей на макиварах и других тренажерах.

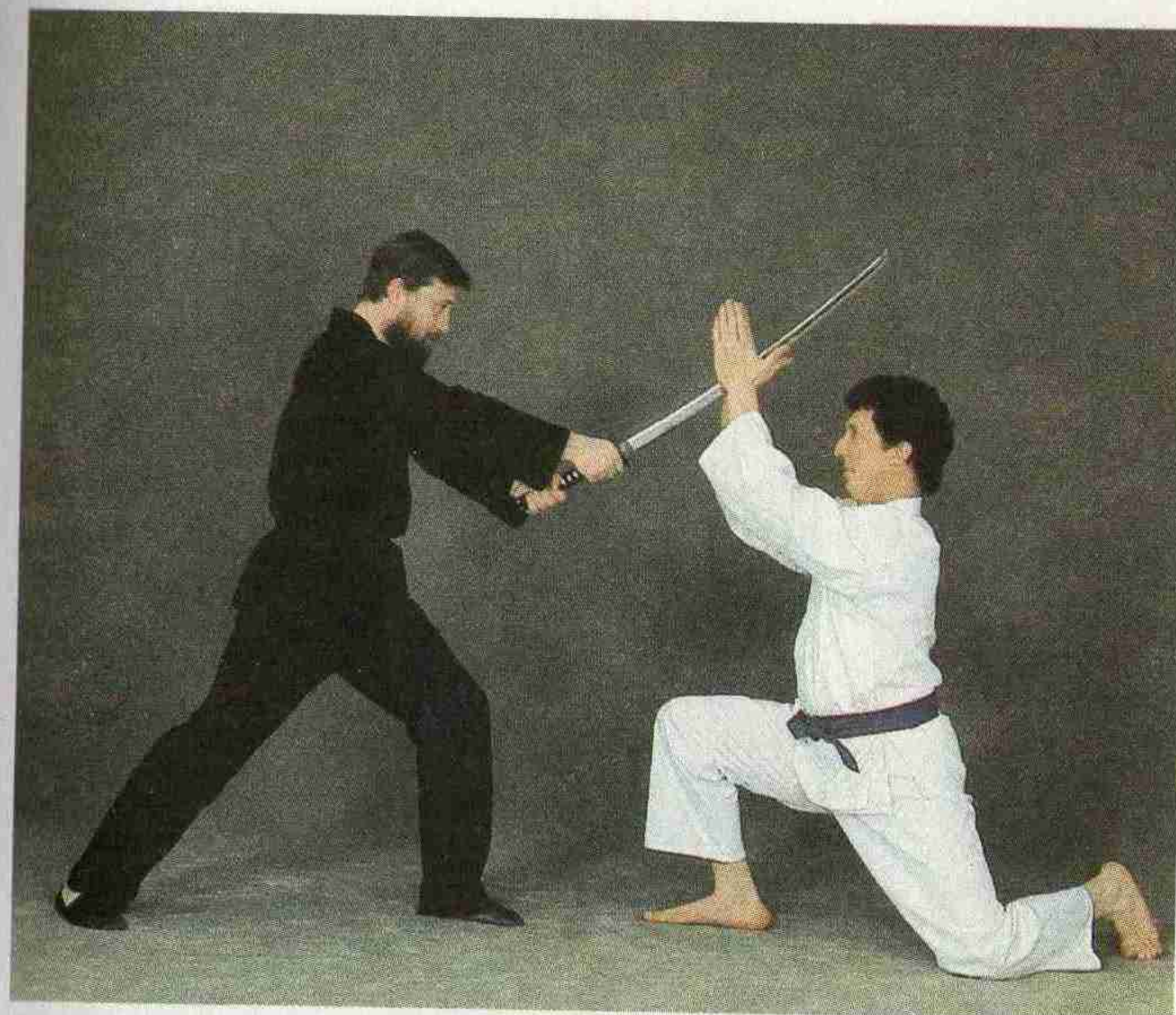
Весь этот комплекс направлен на подготовку руки или ноги бойца каратэ к жесткому контакту с твердой поверхностью.

На соревнованиях, которые проводятся по правилам Всемирного союза организаций каратэ-до, Европейского союза каратэ-до, кроме демонстрации поединков (кумитэ), необходимо выступить в разделе ката, то есть показать свой уровень владения техникой каратэ без противника. Ката — формальный





комплекс. Здесь все блоки, удары, перемещения, их ритм и скорость, поворот головы и т. д. очень четко регламентированы. Это — своего рода обязательная программа. Во всех восточных единоборствах существуют подобные комплексы, где занимающийся демонстрирует (как правило) без противника уровень своей технической подготовки. Несмотря на отсутствие противника, спортсмен должен ставить блоки, наносить удары, перемещаться столь же реально, как если бы перед ним находился соперник. Резкость, сила, скорость, умение сконцентрироваться, понимание выполняемых технических дей-

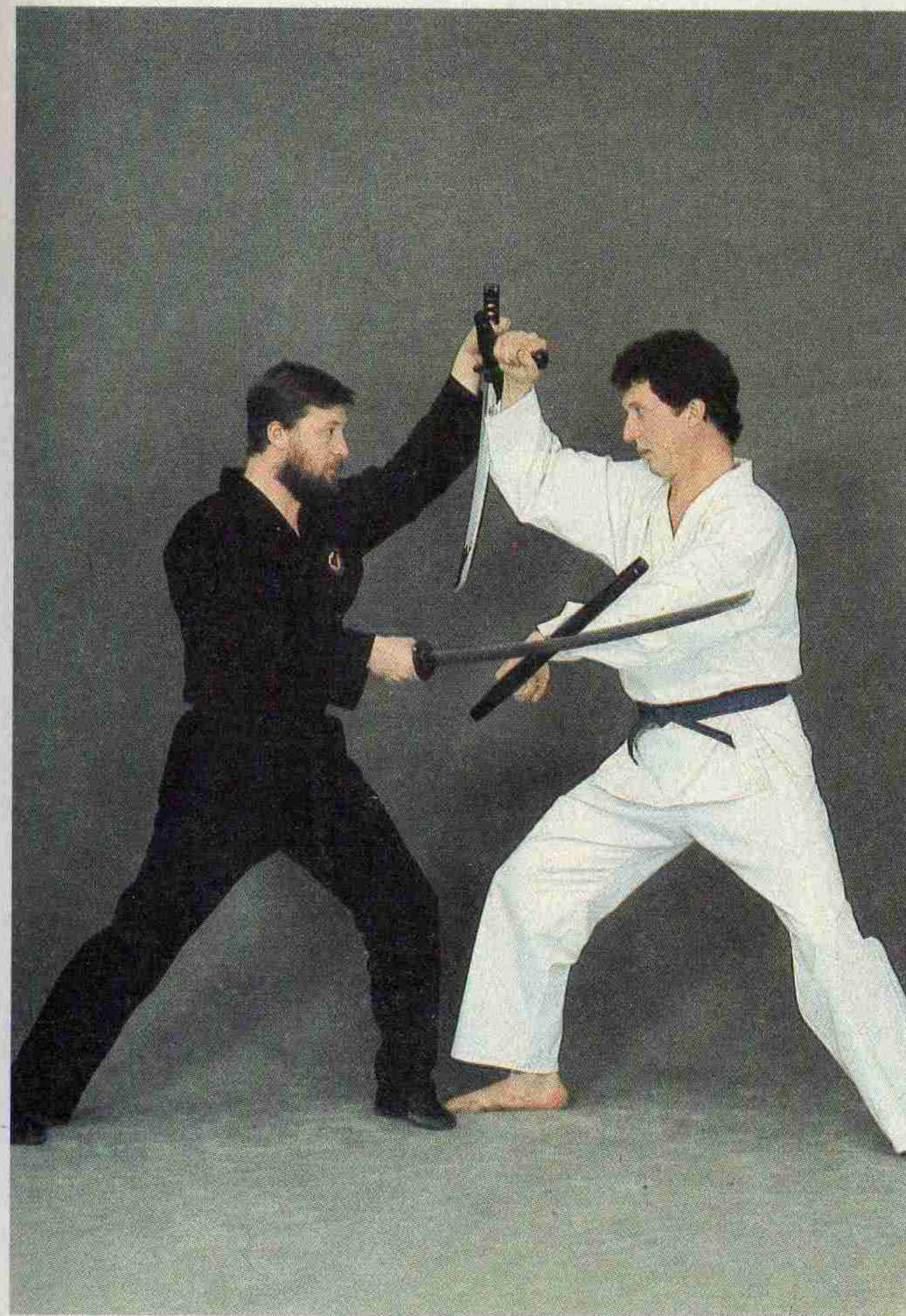


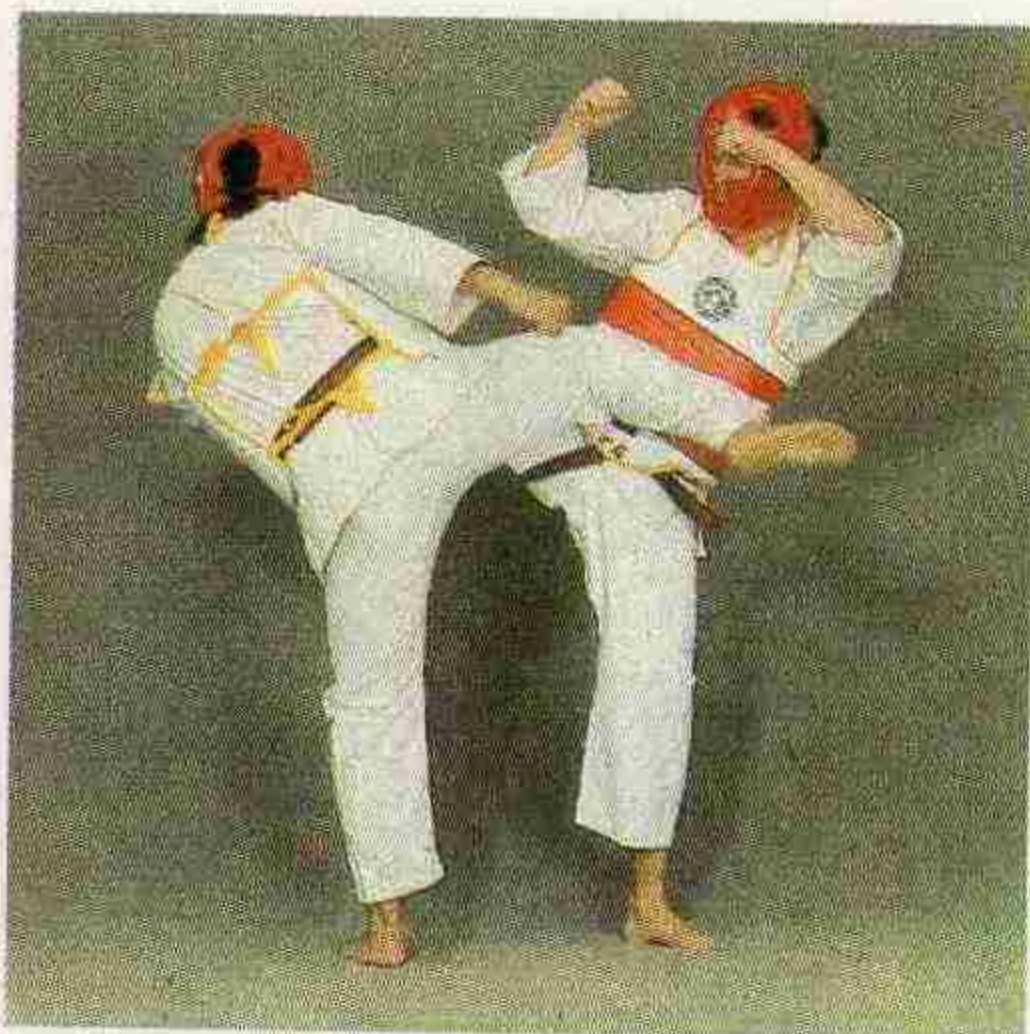
ствий — все это тщательно оценивается строгими судьями. Разные стили имеют и разные ката. В соревнованиях, как правило, демонстрируются ката четырех стилей — Шотокан, Вадо-рю, Годзю-рю, Шито-рю. Представители других стилей или организуют собственные турниры (например, Киокушинкай), или выступают по одному из названных стилей.

Поединки (кумитэ) в каратэ-до проводятся обычно без нанесения реальных ударов. Удары руками или ногами лишь имитируются. Кулак или стопа останавливаются на некотором расстоянии от цели. Кумитэ судят арбитры, имеющие большой личный

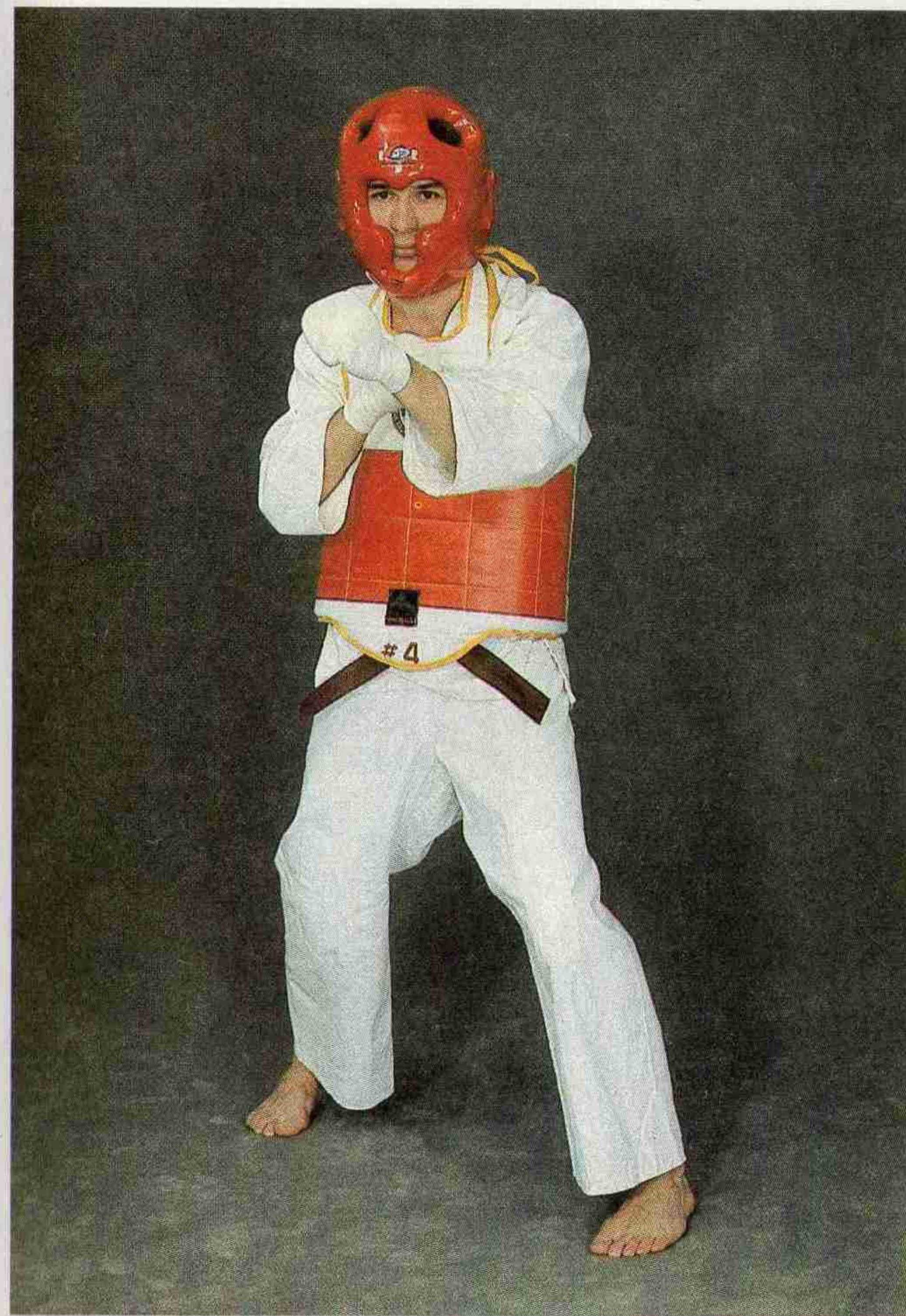
опыт занятий каратэ-до; обладатели высоких спортивных степеней мастерства. Существует также и такой вид соревнований, как демонстрация техники ломания и разбивания предметов — досок, кирпичей, черепицы. В стиле Киокушинкай этот вид соревнований — тамешивари — входит в обязательную программу.

В нашей стране боевое искусство каратэ-до прошло сложный путь становления. В начале 60-х годов иностранные студенты, обучающиеся в СССР, советские специалисты, долгое время проработавшие за границей, владеющие основами каратэ, попыта-





лись передать свои знания, зачастую фрагментарные, неполные, тем энтузиастам, которые заинтересовались новым видом восточных боевых искусств. То тут, то там стали возникать группы, изучающие каратэ, часто лишь по книгам и фильмам. Естественно, что в таких группах мало внимания уделялось изучению философско-этического аспекта каратэ. Игнорируя духовное, нравственное содержание восточных единоборств, куда входит и уважение к старшему, и стремление к познанию окружающего мира через самопознание, и поиск пути к самосовершенствованию, многие за короткое время «дополнили» систему обучения своими новациями — «шиханством», мистицизмом, жестокостью, суперменством. Такого рода перекос не мог не сказаться на взглядах занимающихся, и в первую очередь — молодежи. Уделяя внимание лишь отработке приемов, чисто внешней атрибутике — японской терминологии, кимоно, ритуалу, но забыв о духе воинского искусства, трансформировав уважение к учителю — в слепое, бездумное подчинение, спортивный азарт — в



агрессивность, самодисциплину — в рабское послушание, мы получили именно то, что в последующие годы стало в нашей стране называться «каратэ», но что таковым по сути не являлось.

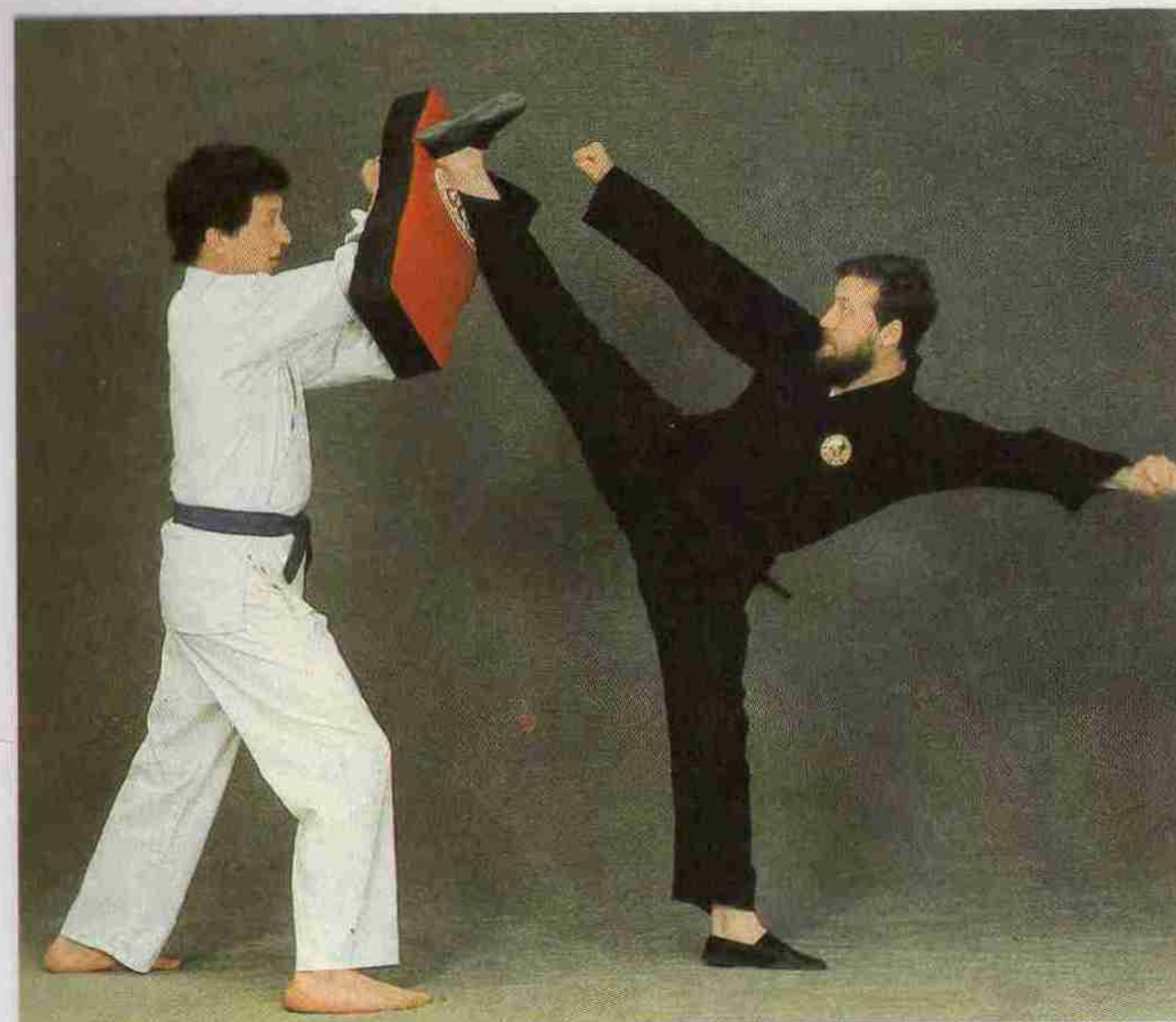
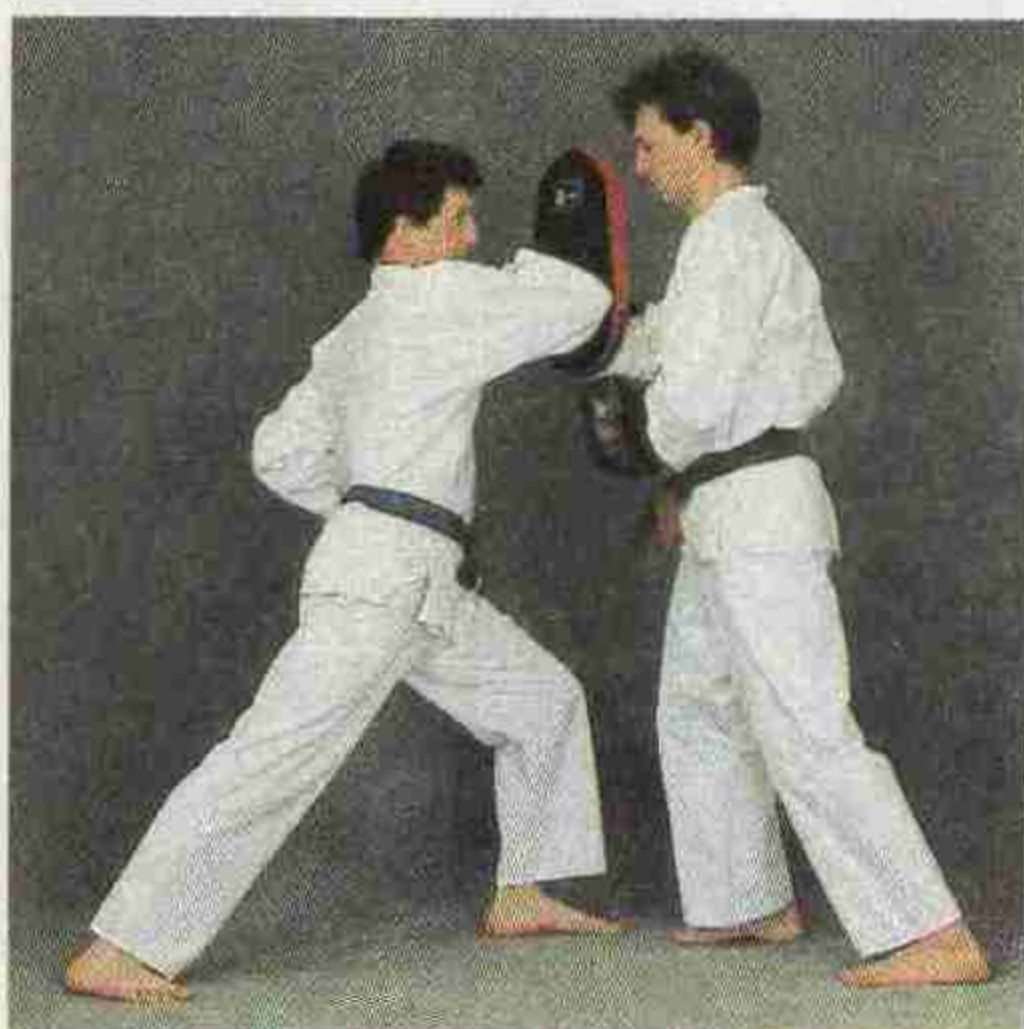
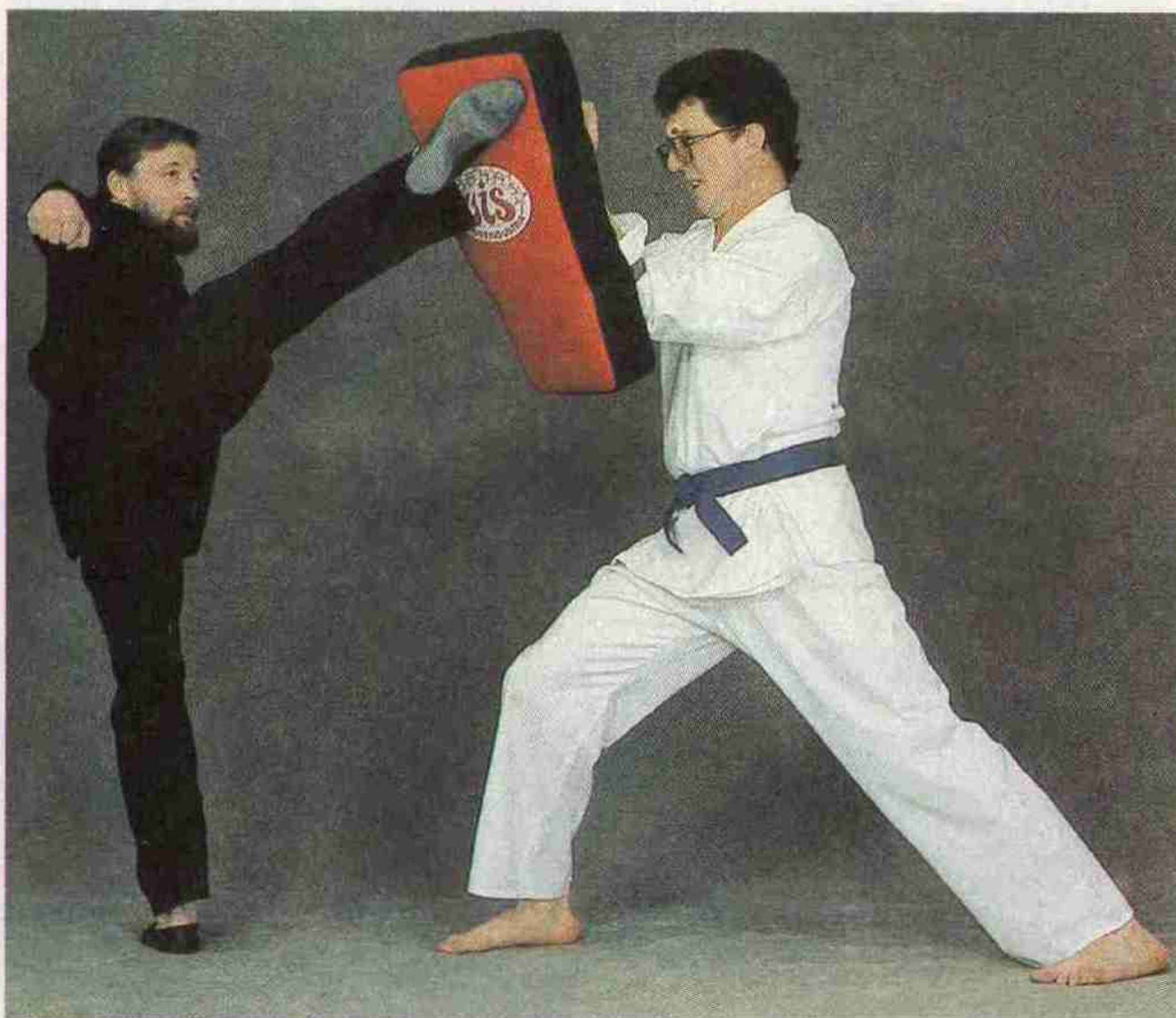
Каратэ-до — один из немногих видов спорта, запрещавшихся в нашей стране неоднократно. Впервые такой запрет был объявлен в 1973 году с формулировкой «метод физической подготовки, не имеющий ничего общего с советской системой физвоспитания». Однако, как это часто бывает, чем больше запретов, тем больше нарушителей. В крупных городах и в рабочих поселках открывались много-



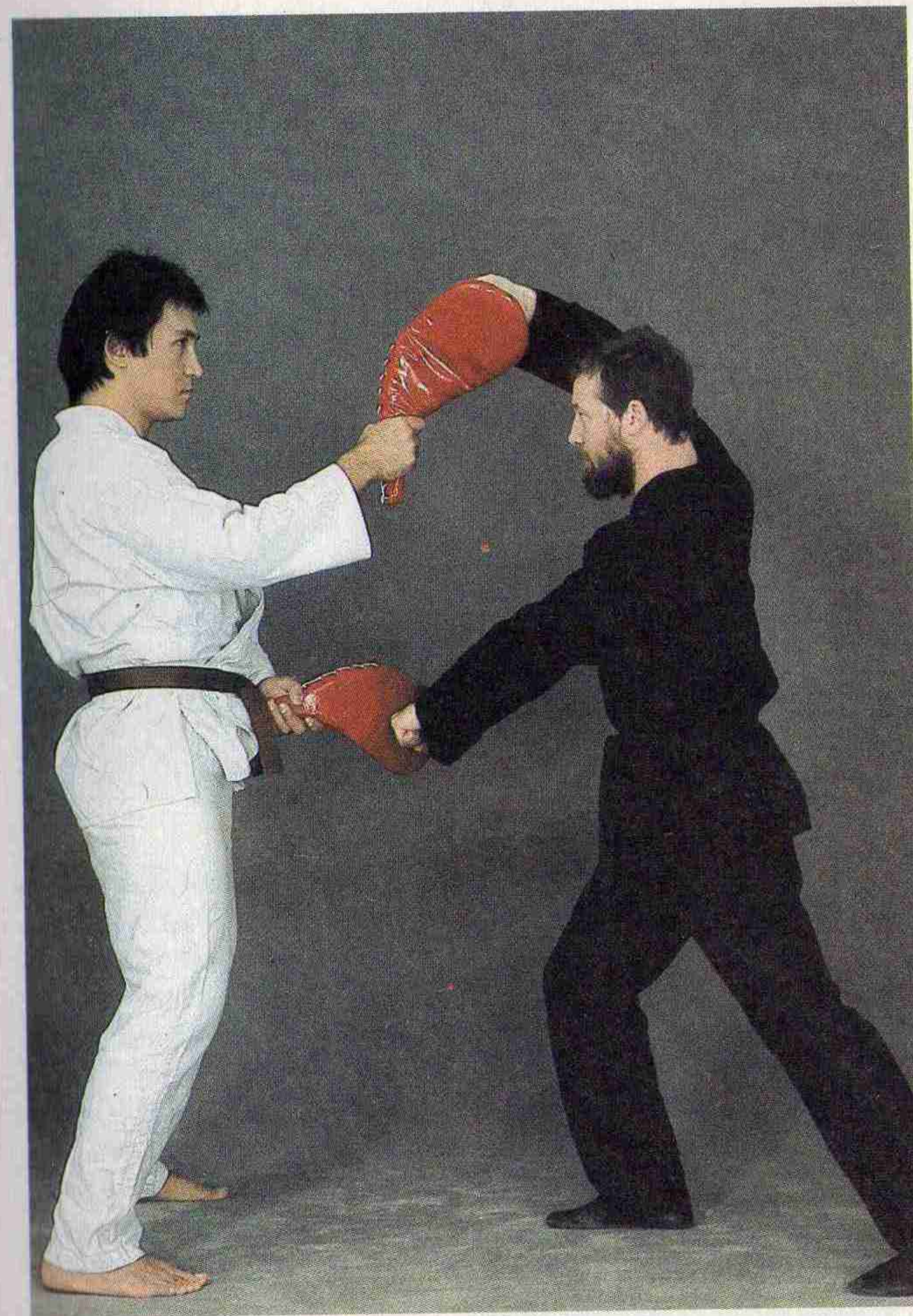
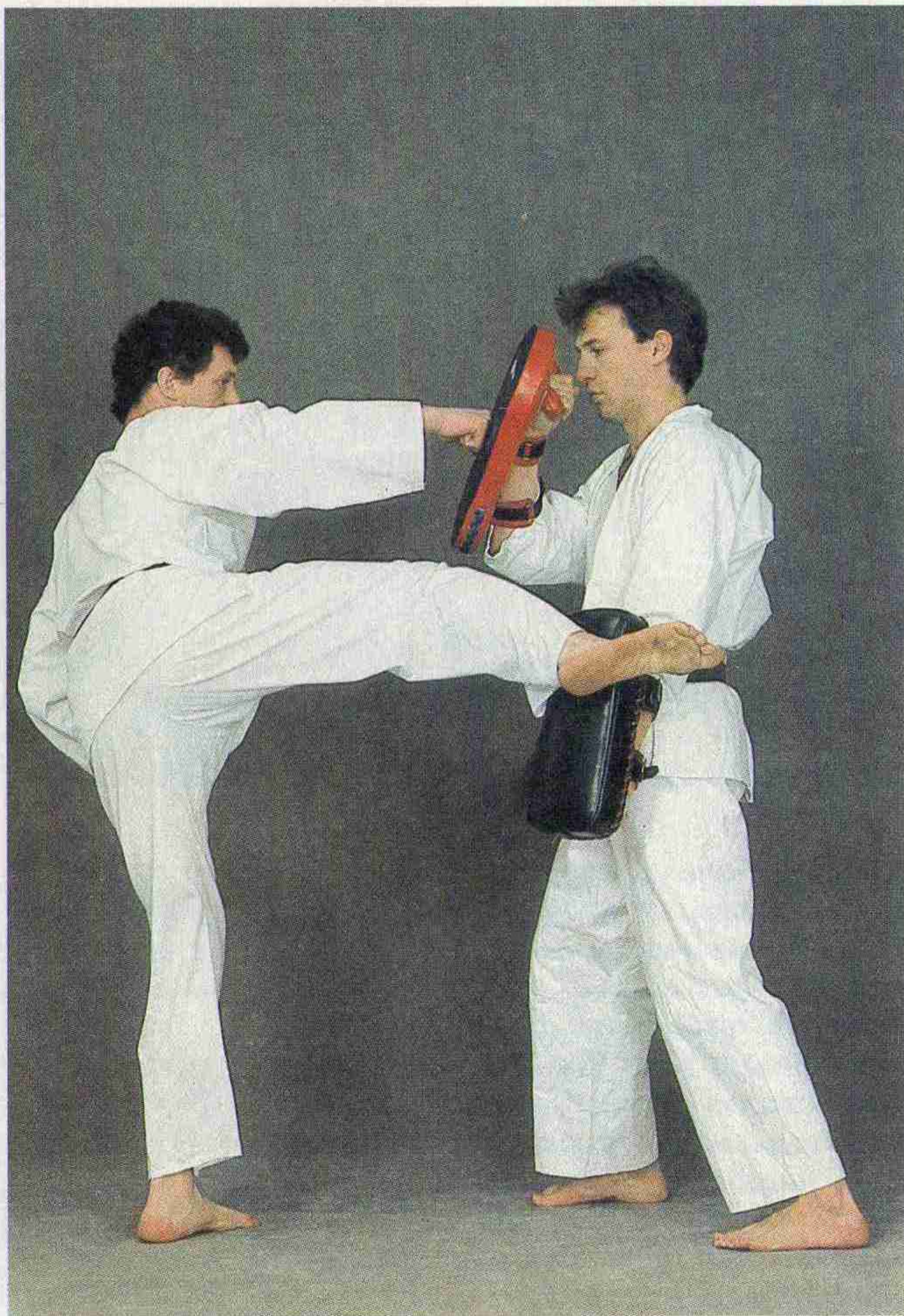
численные секции каратэ, в основном платные. Каратэ стали заниматься сотни тысяч. В секции приходили все — родители с детьми, «трудные» подростки, комсомольские активисты. Цели у всех были разные, но каждый находил в занятиях то, что хотел, приобретал друзей, получал навыки адаптации ко все более возрастающим нервным перегрузкам.

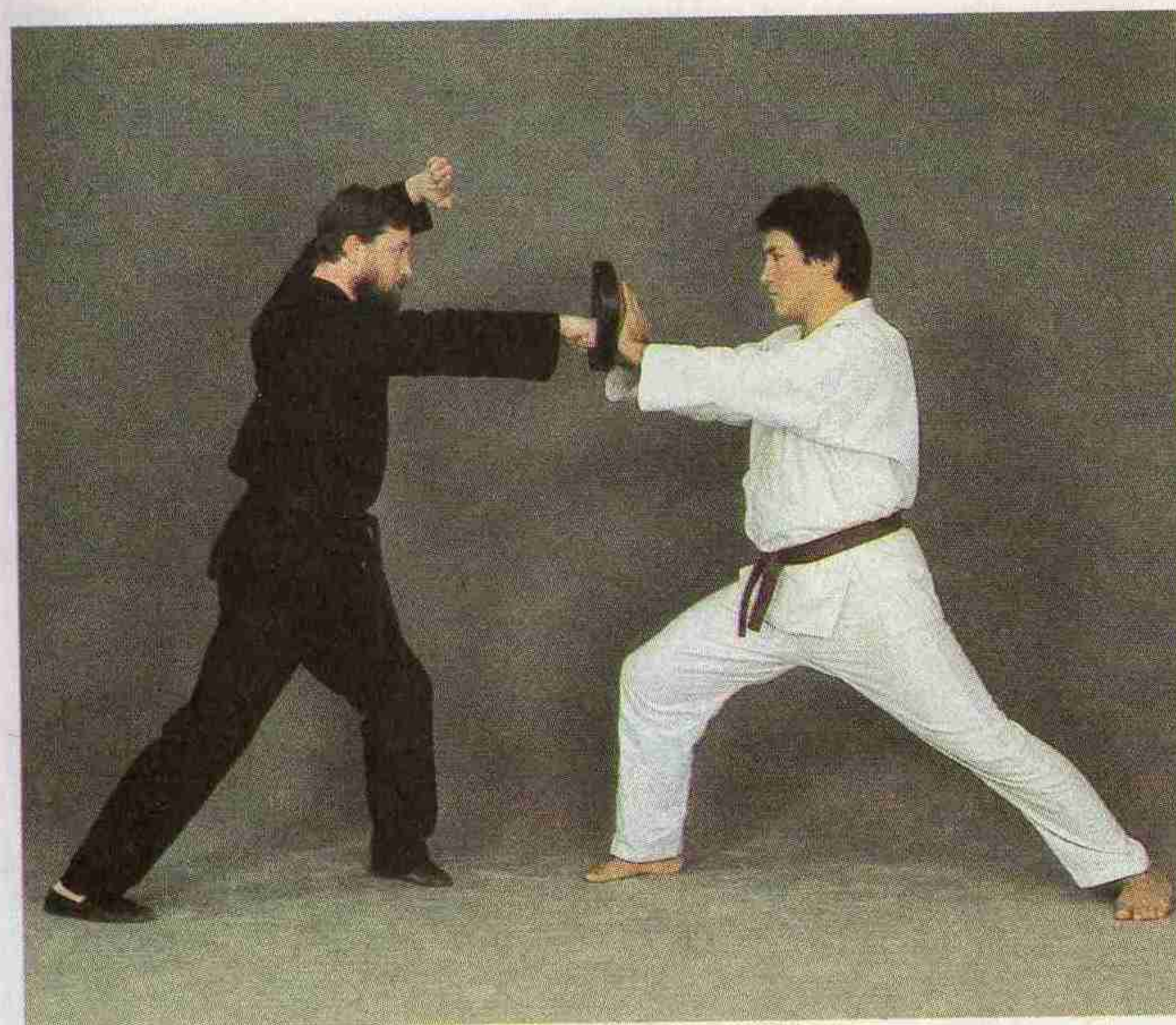
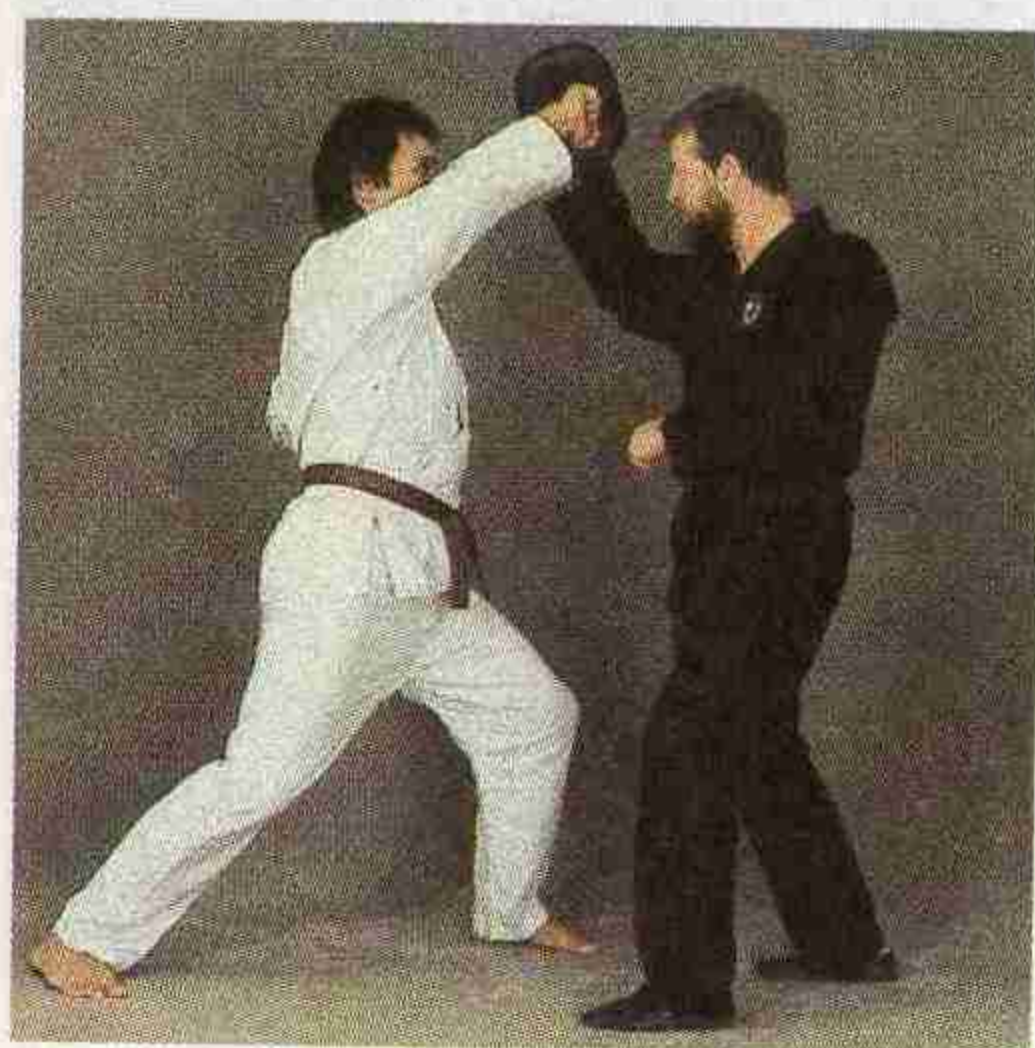
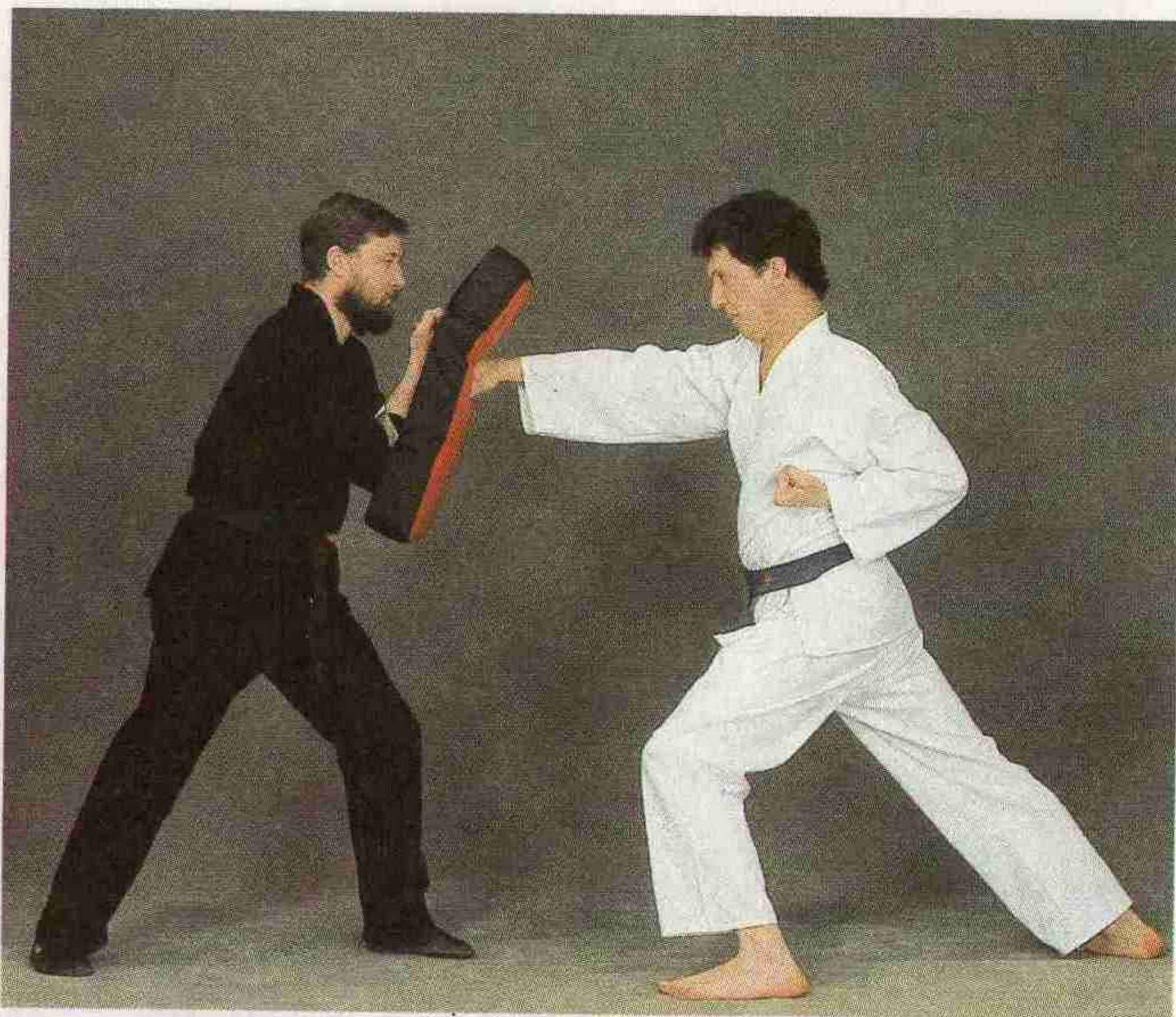
К 1978 году число занимающихся каратэ у нас в стране стало столь значительным, что 13 марта 1978 года Спорткомитет СССР издал приказ «О создании комиссии по борьбе (!?) каратэ». Чиновники от спорта, вошедшие в эту комиссию, сумели навязать





затягивать ошибочный курс на создание единого советского стиля каратэ. К 1978 году в стране получили развитие практически все стили каратэ-до, существующие в мире. Кроме того, работали и школы других видов боевых искусств — у-шу, айкидо, таэквондо, вьетводао и т. д. Все эти направления в угоду «единому стилю», естественно, объявлялись «вне закона» и закрывались. Однако, несмотря на запрет, занятия в большинстве из этих школ не прекращались. Попытка «подмять» под себя энтузиастов других направлений привела к образованию большого числа «подпольных» секций. Понятно, что в то время лю-





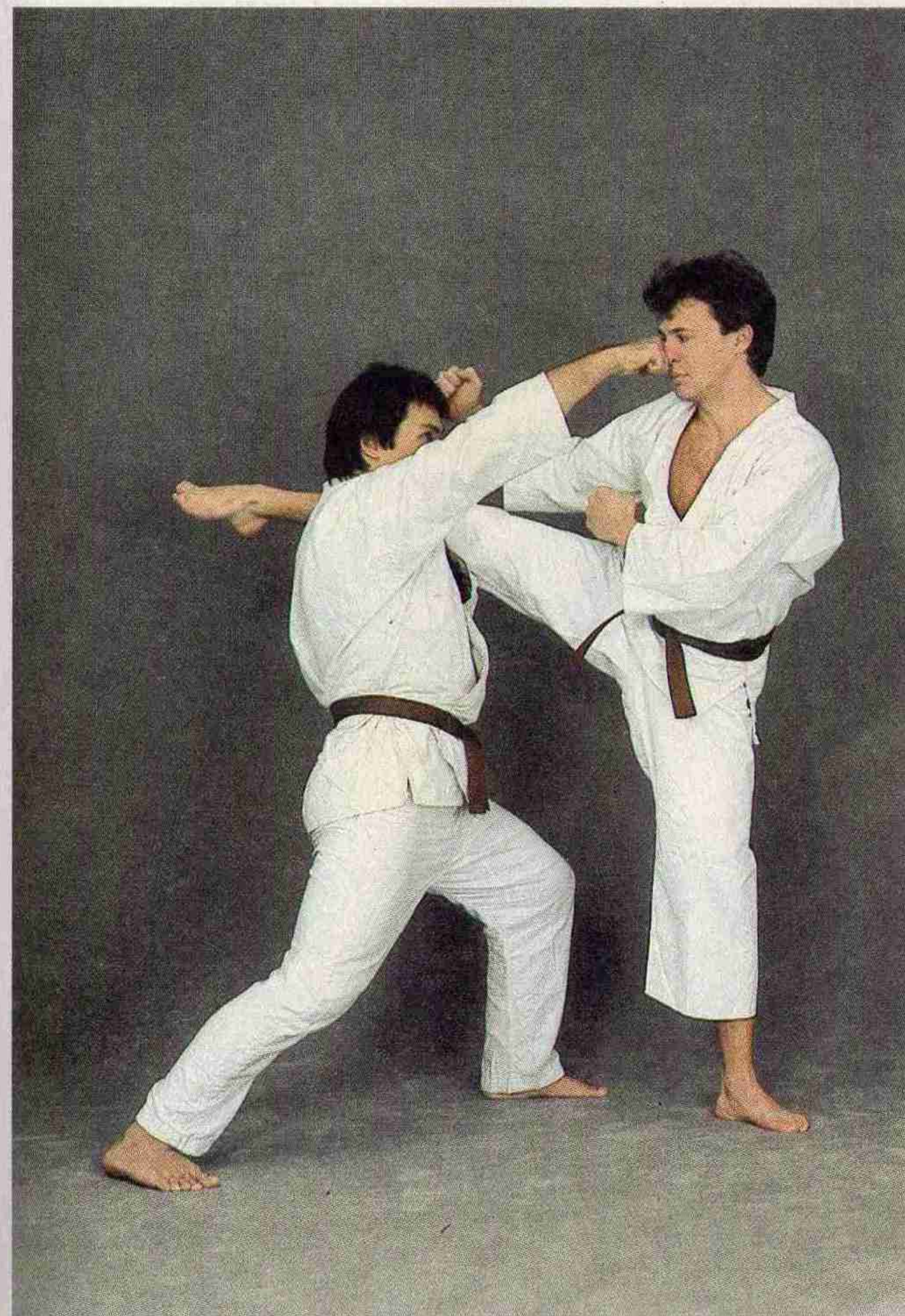
бое «подполье» было обречено. В 1981 году в целях ликвидации подпольного каратэ были введены в Административный и Уголовный кодексы РСФСР и союзных республик соответствующие статьи об ответственности за «самовольное обучение каратэ» и за «нарушение правил обучения спортивному каратэ», а в 1984 году каратэ в СССР было запрещено еще и приказом Спорткомитета СССР.

Однако уже тогда настоящие энтузиасты этого вида боевого искусства стали подготавливать и осуществлять процесс его «реабилитации». Рассылались письма по всем инстанциям, на радио и телеви-



дение, в газеты и журналы. И вот в 1987 году появляются робкие заметки в прессе, в выступлениях на радио, налаживается контакт с Госкомспортом СССР.

23—24 декабря 1989 года в Москве по инициативе общественных организаций, развивающих боевые искусства, поддержанной Госкомспортом СССР, состоялась Учредительная конференция Всесоюзной ассоциации боевых искусств, на которой было принято решение о создании Федерации боевых искусств СССР, а после признания Федерации боевых искусств Госкомспортом СССР в марте 1990 года



*родилась и Федерация каратэ-до СССР, которой предшествовало создание Всесоюзных федераций Шотокан, Шито-рю, Дзесинмон, Комиссии Годзю-рю. Эти организации и стали основой Всесоюзной федерации каратэ-до.*

**М. СТЕПИН**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

От редакции . . . . .	3
АЙКИДО Г. Попов . . . . .	9
БИКОЛАНО Г. Попов . . . . .	37
БОКС С. Моисеев . . . . .	45
ВЬЕТВОДАО А. Маслов . . . . .	81
ДЗЮДЗЮЦУ В. Петров . . . . .	95
ДЗЮДО В. Петров . . . . .	119
КАРАТЭ М. Степин . . . . .	137

995

КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ

Редактор Л. Левичева. Худож. редактор А. Галкин  
Техн. редактор В. Артамонова

© Издательство «Панорама». Москва, 1991 г.

Сдано в набор 03.01.91. Подп. в печать 22.08.91. Формат  $70 \times 100^{1/32}$ .  
Бумага офсетная «Гознак». Гарнитура «Таймс». П. л. 6. Усл. п. л. 7,8.  
Уч.-изд. л. 6,626. Усл. кр.-отт. 153,88. Изд. № 032700003. Тираж  
50 000 экз. Цена 3 руб. Печать офсетная. Заказ 1491. «Панорама».  
Москва, 123557, Б. Тишинский пер., 38. Ордена Ленина типография  
«Красный пролетарий». Москва, Краснопролетарская, 16.

3 руб.

издательство  
**ПАНОРАМА**

