

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

ДЖИУ-ДЖИТСУ- ОРУЖИЕ СПЕЦСЛУЖБ

右
相
傳
英
也

**ПУТЬ
К ПОБЕДЕ**



**И. ЛИНДЕР
И. ГРЯДУНОВ**



**Игорь Викторович Грядунов
Иосиф Борисович Линдер
Джиу-джитсу – оружие
спецслужб. Путь к победе**

*Текст предоставлен издательством <http://litres.ru/>
Джиу-джитсу – оружие спецслужб. Путь к победе: РИПОЛ классик; Москва; 2008
ISBN 978-5-386-00561-0*

Аннотация

Восточные единоборства в настоящее время – это множество стилей, внутри которых существует огромное количество различных школ. Мастера боевых искусств, как древности, так и новейшего времени, создавали и создают свои системы, основываясь на том, что они изучали и на индивидуальном опыте. При этом они обычно комбинируют наиболее эффективные, с их точки зрения, приемы и методы из самых разных систем.

Книга И. Б. Линдера и И. В. Грядунова является не только наглядным пособием по джиу-джитсу (в содержании большое число иллюстраций различных приемов и техник), но и духовным наставлением, как для бойцов, так и для тренеров. В содержании книги присутствуют исторические сюжеты, мудрые высказывания Учителей древности, описания традиций воинских искусств и методики поэтапного освоения различных техник джиу-джитсу.

Содержание

Вступление	6
Глава 1	13
Стиль четырех первоэлементов СИГОТАЙ (Воздух, Огонь, Вода, Земля)	24
Искусство стихий	28
«Бесконечная тактика Победы»	39
Глава 2	46
Отбор	48
Первые недели	49
Заключительная неделя	52
«Продолжение»	53
Сопротивление при допросе	55
Выживание в джунглях	56
После отбора	57
Глава 3	69
Специальная физическая подготовка	70
Техническая подготовка	72
Технико-тактическая подготовка	73
Теоретическая подготовка	74
Интегральная подготовка	75
Психофизиологическая подготовка	76
Развитие силы	78
Развитие ловкости	85
Развитие гибкости	86
Упражнения по системе Жана Френе	89
Развитие выносливости	92
Развитие скоростно-силовых качеств	95
Психологическая подготовка	97
Глава 4	108
Глава 5	123
Додзе	128
Первый этап – белый пояс	129
Второй этап – от белого пояса к черному	131
Третий этап – черный пояс	139
Четвертый этап – от черного пояса к белому	144
Пятый этап – белый пояс	145
Болевые фиксации на руки	148
Болевые фиксации на ноги	185
Освобождение от захватов	196
Техника 1	196
Техника 2	199
Техника 3	204
Техника 4	209
Техника 5	213
Техника 6	217
Техника 7	222

Техника 8	227
Защита от ударов руками	232
Техника 1	232
Техника 2	236
Техника 3	239
Техника 4	243
Техника 5	246
Техника 6	249
Техника 7	251
Техника 8	255
Защита от ударов ногами	260
Техника 1	260
Техника 2	263
Техника 3	267
Техника 4	269
Техника 5	271
Техника 6	273
Техника 7	275
Техника 8	277
Техника танто-джитсу	281
Техника 1	281
Техника 2	283
Техника 3	286
Техника 4	288
Техника 5	291
Техника 6	295
Техника 7	300
Техника 8	304
Техника дзе-джитсу	309
Техника 1	309
Техника 2	312
Техника 3	314
Техника 4	317
Техника 5	320
Техника 6	324
Техника 7	327
Техника 8	331
Техника ходзю-джитсу	336
Техника 1	336
Техника 2	338
Техника 3	340
Техника 4	344
Техника 5	347
Техника 6	351
Техника 7	354
Техника 8	358
Приложение № 1	361
Приложение № 2	373
Линдер Иосиф Борисович	383

Грядунов Игорь Викторович	385
Список использованной литературы	387

Иосиф Борисович Линдер, Игорь Викторович Грядунов Джиу-джитсу – оружие спецслужб Путь к победе

Вступление

*Не искусство создает человека, а человек создает искусство.
Основатель стиля Сетокан каратэ, Фунакоси Гитин*

Главный принцип воинских искусств гласит: нападают, не думая о жизни и смерти. Если противник думает так же, вы друг друга стоите. В такой ситуации все решает сила духа и судьба.

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

Позднее появилось оружие – дубины, камни или кости животных. Стали возникать новые его типы и формы, и, наконец, было открыто железо. Вначале металлическое оружие изготавливалось из меди, олова и бронзы. Проходили тысячелетия, металлургия развивалась, и оружие постепенно становилось все более прочным и острым. Следуя за развитием оружейного дела, возникали новые боевые техники. Появлялись различные школы и стили, которые «испытывали друг друга на прочность».

Постепенно менялось защитное снаряжение воинов. Сначала это были кожаные или деревянные доспехи, затем появились железные. В процессе усовершенствования доспехи становятся все больше функциональными и прочными. Естественным образом меняется техника и тактика боевых школ. Многие из этих школ или стилей создавали новые формы, имитируя боевые приемы различных представителей животного мира: тигра, пантеры, обезьяны, медведя, змеи, орла, журавля, богомола и многих других. Китайцы полагали, что животные обладают природными бойцовскими качествами и умениями, необходимыми для выживания в жестких природных условиях, поэтому их изучение и подражание им – лучший способ овладения эффективными боевыми техниками. Имитировались, к примеру, резкость и сильные когти орла, внезапные прыжки тигра, атакующие движения клюва и крыльев журавля.

В современном мире существуют и развиваются десятки тысяч стилей различных единоборств. Большинство из них возникли и совершенствовались в рамках конкретных стран, в определенных исторических условиях. Будучи изначально национальными, как, например, японское каратэ и дзю-дзюцу (джиу-джитсу), корейское таэквондо, хап-кидо, тайский муай-тай, китайское ушу, индонезийский пенчак-силат, бразильское капоэйра и множество других. В XX столетии они вышли далеко за рамки тех или иных стран и регионов и испытывают все более усиливающиеся взаимодействия. Рождаются все новые и новые стили единоборств, более или менее удачно комбинирующие технику и методы самых различных школ. Примеров этому великое множество. Это объективный, а следовательно, неизбежный процесс. Множество глобальных и локальных войн, во время которых элитные части различных

стран применяли самые разные варианты единоборств, подтверждали или опровергали их боевую пригодность и способствовали отбору наиболее эффективных технических комбинаций.

Восточные единоборства в настоящее время – это, по крайней мере, множество стилей, внутри которых существует огромное количество различных школ. Так, общеизвестных китайских стилей ушу более тысячи, а некоторые специалисты в этой области утверждают, что этих стилей несколько тысяч. Представители большинства школ обычно уверены, что именно они занимаются подлинным, «чистым» боевым искусством, забывая о том, что все в мире подвержено развитию и изменению. Каждый практикующий, а тем более мастер неизбежно придает какую-то индивидуальную окраску самому традиционному стилю, даже если он искренне не желает этого. Множество мастеров как древности, так и новейшего времени создавали и создают свои системы, основываясь на том, что они изучали, и на индивидуальном опыте. При этом они обычно комбинируют наиболее эффективные, с их точки зрения, приемы и методы из самых разных систем. Так рождались и рождаются все новые стили и школы. Изучение истории восточных единоборств свидетельствует о том, что при всей качественной определенности того или иного стиля все вышеперечисленные единоборства являются плодоносящими ветвями единого дерева и в разной степени восходят к единому источнику, искать который представляется делом безнадежным и даже бессмысленным. Человек всегда стремился не только познать старое, но и создать новое. Люди должны иметь полную свободу выбора, и поэтому пусть здравствует единство в многообразии и «пусть расцветает сто цветов».

Ушли в прошлое звон самурайских доспехов и хитроумные уловки ниндзя. Но боевые искусства не умирают – они изменяются, обретают новые формы. Многое ушло, что-то стало достоянием спорта, что-то – коммерции. И все же боевые искусства – это не только прошлое восточной традиции, но и ее будущее. Путь воина-мудреца и носителя традиции продолжается.

Восточные единоборства являются сложным многофункциональным явлением с интересной историей, исчисляющейся тысячелетиями, с богатыми традициями и не менее интересным настоящим. По мере развития человеческого общества система единоборств трансформировалась в своеобразную культуру двигательной деятельности, удовлетворяющую потребность людей в состязаниях, в обеспечении личной безопасности, оздоровлении, театрализованных зрелищах и т. д. Это также путь популярной на Востоке концепции о единстве макрокосмоса и микрокосмоса человеческой личности, достижения гармонии с миром и с самим собой. Это состояние ума, образ жизни, философия Пути. Сформирован особый тип культуры со своими героями, философскими понятиями, нравственными категориями, литературой, ритуалами и культами. Восточные боевые искусства в отличие от западного бокса, спортивной борьбы или кикбоксинга не сводятся к голому техницизму и живут за счет ауры, образованной мифами и историческими преданиями. При этом основной целью современного будзюцу является гармоничное развитие и совершенствование психофизической культуры личности, а также частью физической культуры общества, представляющей собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ духовного и физического совершенствования и безопасности граждан.

В конечном счете боевое искусство всегда таково, каковы его носители, какова культура их сознания и дисциплина тела. Если раньше внутренняя традиция, царившая в Китае и Японии, позволяла каким-то образом отсекал людей случайных и чуждых миру ушу или будзюцу, то сегодня приходится рассчитывать лишь на личную нравственность и духовную гигиену.

Сегодня трудно встретить человека, впервые пришедшего заниматься в секцию, который не слышал бы о каких-то «секретах неуязвимости», скрытых в той или иной системе

единоборств, позволяющих открыть двери в непостижимую физическую и духовную силу. Эта мистическая загадочность привлекала и продолжает привлекать в единоборства новичков, многие из которых вскоре... уходят. Некоторые, овладев определенной техникой, уходят в нерешительности, сбитые с толку, обуреваемые еще большими сомнениями, чем до того, как впервые попали в зал. Они усвоили технику, но не поняли, что нужно самосовершенствоваться. Чаще всего такое случается из-за отсутствия настоящего Учителя, и это достойно большого сожаления. Другие, быстро продвигаясь в технике и тактике, остаются и начинают считать себя достигшими высоких вершин. Это еще более печально, поскольку восточные единоборства обостряют (и очень быстро) природное чувство их превосходства над другими людьми. Очень редко встречаются люди, которым удается достичь в восточных единоборствах настоящего совершенства и которые в конце своего Пути в этом боевом искусстве становятся единым телом и духом.

Следовать Пути, считают японцы, – значит, следовать естественному течению жизни. Естественность жизни – это и есть тот первозданный Путь, та ограниченная лишь природными условиями свобода, для которой человек был рожден и которой он мог бы постоянно обладать, если бы не утопал в океане «предвзятых мыслей». В стремлении к естественности, утверждают японцы, необходимо «отбросить все преходящее». Чтобы следовать «до», нужна искренность. Говорят, что искренний человек, даже следуя ложному пути, делает его искренним. Когда же неискреннего выводят на правильный Путь, его путь очень быстро становится ложным.

На пути постижения боевого искусства человека ждут трудные испытания, и с этого пути можно сбиться. Нужно только уметь возвращаться на свой правильный Путь и любить то, к чему возвращаешься. Идя к цели, нужно быть справедливым и искренним в каждом своем шаге и беречь способность постигать в каждом своем представлении.

Обучая ученика технике, учитель должен быть настойчивым. Объясняя ученику, когда ею пользоваться, он должен быть добрым. Показывая ему правильный Путь, он должен быть терпеливым.

Боевыми искусствами нужно заниматься не для того, чтобы быть лучшим среди других, а для того, чтобы совершенствоваться самому. И это самосовершенствование, как и Путь, может длиться всю жизнь. Ведь идея завершенности несовместима с вечной изменчивостью окружающего мира, поэтому избегать ее следует и в боевых искусствах. В процессе совершенствования не может быть вершины, точки покоя. Нельзя достигнуть полного совершенства иначе как на мгновение, которое тут же тонет в потоке перемен. Совершенствование прекраснее, чем совершенство, движение к завершению полнее олицетворяет жизнь, чем завершенность. Движение по замкнутому кругу, являющемуся символом Пути, не имеет конца: точка, являющаяся центром окружности, не имеет величины.

Уровень мастерства не означает совершенства, которое остается скорее отражением уровня физического развития, образа и формы. Мастерство должно исходить из человеческой души. Поэтому нужно стремиться к тому, чтобы боевое искусство служило человеку, а не человек служил боевому искусству, спасаясь в нем от действительности. Человек может создать великое боевое искусство, но не одно боевое искусство не может сделать человека великим.

Согласно наиболее популярной версии, джиу-джитсу (дзю-дзюцу) как самостоятельное боевое искусство сформировалось во времена войны феодальных кланов Тайра и Минамото в XI–XII вв., вобрав в себя наиболее эффективные технические комплексы фамильных стилей множества самурайских кланов. Врач Акаяма Сиробей, в совершенстве владевший распространенными тогда единоборствами когу соку (в переводе – «латы, которые всегда при себе») и косино мавари, или коси мавари («панцирь, защищающий поясницу»), для совершенствования знаний в области медицины отправился в Китай. Там он познакомился

с рядом местных единоборств и углубленно изучил два из них – шубаку и тайцзытуйшоу. К счастью, искусство рукопашного боя интересовало его ничуть не меньше медицины – вернувшись, он решил систематизировать все известные ему приемы борьбы без оружия и создать единую систему со своими принципами и методами. Прекратив врачебную практику, он заперся в своем доме вместе с лучшими учениками и единомышленниками и 12 месяцев спустя представил специально созданной императорской комиссии 3 тысячи приемов рукопашного боя, заявив, что с их помощью может справиться практически с любым соперником, как невооруженным, так и вооруженным. После долгого просмотра и основательного обсуждения комиссия отобрала лишь немногим более 300 приемов – остальные заканчивались смертельно и потрясали своей жестокостью. Так возникло новое искусство, которое разнесли по Японии ученики Сиробеи. Особенно по вкусу оно пришлось воинственным самурайским кланам и кланам синоби («шпионам», часто более известных как ниндзя), которые сразу взяли его на вооружение и стали развивать в своих направлениях.

Оружием оно действительно было мощным. По преданиям, самурай, хватая в пылу борьбы противника, вырывали у него куски мяса вместе с обломками костей, сами того не замечая, а уж если человек попадался на прием, то можно было считать бой оконченным. Кстати, у Гитина Фунакоси одним из наставников был мастер джиу-джитсу, который любое количество бамбуковых палок в руке расщеплял одним движением.

О самураях хотелось бы сказать особо. Из нашей литературы складывается впечатление, что они были жестокими кровожадными убийцами, и у нас понятие «самурай» часто употребляется с отрицательным оттенком. Но это не совсем верно. Самураев можно сравнить со средневековыми рыцарями Запада, и это военное сословие не было ни жестоким, ни кровожадным (слово «самурай» происходит от глагола «сабурау» – охранять, служить великому человеку, человеку высшего сословия) и первоначально имело смысл «личный военный слуга». Благородные воины, настоящие джентльмены, они наносили противнику смертельные раны только в том случае, если тот посягал на их жизнь. И жили они согласно бусидо – кодексу чести и традиционной самурайской морали, в котором главными принципами были скромность, мужество, доброта, вежливость, уважение к людям, искренность и честность. Слово самурая было законом, верность долгу («самурай не оставит своего господина, даже если число его вассалов сократится со ста до десяти и с десяти до одного»).

Самурай никогда не нападал на слабого, презирал деньги, а прежде чем напасть на врага, кричал: «Извольте защищаться!» или «Извольте умереть!» В бусидо говорилось, что обладающий лишь грубой силой недостоин звания самурая, и они изучали науки, владели живописью, были неплохими поэтами и даже иногда на поле боя слагали стихи, воспевающие мужество и храбрость только что побежденного противника, в совершенстве знали чайную церемонию и каллиграфию, как и искусство боя. Рыцарями они оставались даже в случае поражения – самурай называл победителя свое имя и с улыбкой на устах делал сепукку.

Примерно до XIV века развитие джиу-джитсу шло по замкнутой клановой системе. А в XIV веке, в ходе усмирения крестьянских восстаний на Окинаве, самурай с ужасом убедились, что их искусство неэффективно против изощренной ударной техники, созданной мастерами Окинавы как средство борьбы с джиу-джитсу. Но опытные воины не собирались опускать руки – самураю это не к лицу. Они раскрывали секреты «школы в зарослях» и множества других школ единоборств, создаваемых мастерами трех основных центров Окинавы: Наха, Сюри и Томари и интенсивно обогащали технику джиу-джитсу новыми приемами. Одновременно с этим часть приемов самурайских кланов обогатили собой окинавские школы. Так военное противостояние в очередной раз способствовало взаимопроникновению технического арсенала.

С этого момента начинается новый этап развития джиу-джитсу. Часть кланов продолжала сохранять верность традициям и культивировать классическое направление, уже утра-

тившее былую эффективность, другие вообще отказались от старых классических приемов, полностью перенеяв технику окинавского рукопашного боя, а третьи начали комбинировать классическую технику их школы с техникой окинавских стилей. А в XVI веке появился и сам термин «джиу-джитсу» (дзю-дзюцу). В русском языке он имеет порядка десяти эквивалентов, наиболее распространенными вариантами перевода являются «тайное искусство», «незаметное искусство», «искусство четырех пальцев», «искусство незаметного отключения» и – поэтический – «ветка, не сломленная снегом».

Джиу-джитсу (дзю-дзюцу) в отличие от ушу и каратэ-до никогда не становилось всеобщим достоянием и преимущественно культивировалось самурайскими родами, причем каждый род развивал искусство в своем направлении и фактически создавал фамильную стилевую школу.

В 1868 году Японию потрясла буржуазная революция Мэйдзи, разрушившая феодализм и отнявшая у самураев былое влияние, почет и уважение. Многие японцы покинули родину, эмигрировав в Европу, Северную и Южную Америку, и вместе с ними эмигрировало и джиу-джитсу, вызвавшее повышенный интерес многих специальных служб в первую очередь таких стран, как Россия, Германия, Англия, Австрия, Франция, и многих других. Очень сильные мастера джиу-джитсу уже в самом начале XX века были в генеральном штабе русской армии, в армейской разведке и контрразведке, а также в Третьем департаменте полиции, где оно использовалось в основном для разгона демонстраций без применения оружия.

Массовое развитие джиу-джитсу получило в России уже после Октябрьской революции, в 20-х годах, благодаря Василию Ощепкову. С 1907 года 14-летний подросток Василий Ощепков обучался в Духовной семинарии Русской православной миссии в Токио. В семинарии, как и во всех средних учебных заведениях Японии, преподавалось дзюдо, которое сильно заинтересовало мальчика. Добившись первых успехов в его освоении, Василий в 1911 году поступил в Кодокан – главный центр дзюдо в Японии. И уже через два года, на весеннем турнире по рандори, он завоевал право подпоясать свое дзюдоги черным поясом. Ощепков стал первым русским и одним из всего лишь четверых европейцев, удостоенных к тому времени 1-го дана. «Русский медведь», как его называла японская пресса, не раз завоевывал на состязаниях призы и пользовался известностью среди японских мастеров. Кстати говоря, дзюдо того времени (или дзю-удо, как его называл сам Ощепков) сильно отличалось от современного спортивного варианта этой борьбы. Через несколько лет Василий Ощепков практически первым из европейцев был удостоен очень высокого по тем меркам 2-го дана мастерской степени, став в один ряд со многими японскими инструкторами и наставниками. Необходимо помнить, что создатель дзюдо Дзигоро Кано, которому Ощепков лично сдавал все экзамены, крайне придирчиво и щепетильно относился к присвоению каждой ученической ступени, не говоря уже о мастерской, и удостоиться чести получить из его рук сертификат со 2-м даном было крайне сложно. Кроме того, эта аттестация давала право Ощепкову на самостоятельное преподавание. Не забывайте, что большинство даже ближайших учеников Кано в тот период не перешагивали за границы 3-го дана.

Возвратившись в Россию, Василий Ощепков стал работать военным переводчиком в контрразведке, а затем в разведке. Благодаря Василию Ощепкову Россия стала одной из первых европейских стран, где практиковалась эта японская борьба. В 1920 году преподавательская работа Василия Сергеевича временно прерывается – в стране в то время бушевала Гражданская война. Вскоре он становится резидентом Разведупра на Южном Сахалине, а чуть позже в Токио, где занимается сбором разведывательной информации.

Снова оказавшись во Владивостоке в 1926 году, Ощепков преподает дзюдо на трехмесячных курсах инструкторов и, пользуясь своим правом мастера 2-го дана, присваивает выпускникам ученические пояса в соответствии с успехами каждого. После его перевода в Новосибирск в разведотдел Сибирского военного округа его ученики активно продолжали

занятия дзюдо вплоть до 1931 года и даже организовывали в Морском интернациональном клубе самостоятельные международные встречи на татами с иностранными моряками.

В Новосибирске Василий Сергеевич также организует кружок для своих коллег – сотрудников штаба, преподает дзюдо в обществе «Динамо» и школе милиции. Затем следует переезд в Москву и все та же кипучая деятельность – организация кружков, семинаров, соревнований и конечно же преподавание в Государственном центральном институте физической культуры (ГЦИФК). Наконец в 1936 году была создана Всесоюзная секция дзюдо (так тогда называли сегодняшние федерации), председателем которой единогласно был избран В. С. Ощепков.

Вместе с тем большая работа велась над всеобъемлющим пособием по дзюдо. Однако завершить этот труд автору было уже не суждено: осенью 1937 года он был арестован как «японский шпион» и умер в тюрьме. Его ученики обогатили японскую технику приемами национальных видов борьбы и успешно выступали на международных соревнованиях. Параллельно сотрудник НКВД Спиридонов на базе джиу-джитсу разработал САМОЗ – прикладную технику самозащиты, которой прекрасно владели представители советской военной разведки и контрразведки. Так, в книге В. Богомолова «В августе сорок четвертого...» описываются работники СМЕРШа, которые могли голыми руками задерживать хорошо вооруженных диверсантов, уклоняться от выстрелов с близкого расстояния и т. п.

В 1946 году искусство самообороны получило название самбо, а затем этот вид, еще в 1938 году включавший по классификации А. Харлампиева 8,5 тысячи приемов (для сравнения: в джиу-джитсу более 10 тысяч приемов), утратил прикладное значение, ударную технику и стал спортивной дисциплиной, сохранив специальную технику в разделе боевого самбо.

Широкое распространение в мире джиу-джитсу (как и другие боевые искусства) получило лишь в 50-х годах, после того как представители различных видов совершили демонстрационно-коммерческие турне по всем континентам. Правда, джиу-джитсу уступило в популярности каратэ-до, ушу и таэквондо, но тем не менее оно культивируется многими международными организациями – Всемирной федерацией джиу-джитсу, Международной организацией боевых искусств, Международной федерацией будо, Международной федерацией ниндзюцу и многими другими.

Современное джиу-джитсу – это искусство ведения боя с оружием и без оружия, в техническом арсенале которого находятся борцовские и ударные техники, хитроумные болевые и удушающие приемы, жесткие фиксации. Соотношение это может варьироваться в зависимости от стиля и традиций стиля или школы.

Главенствующее положение в мире джиу-джитсу занимают его родоначальники – японцы. Федерация в Японии отсутствует, и представляют джиу-джитсу фамильные мастера, то есть прямые потомки самурайских родов, культивировавших издавна тот или иной стиль. Всего существует более 200 «классических» стилей, но наиболее крупных чуть более 30: Хонтай-Йосин-рю, Хакко-рю, Ямата-рю, Дайто-рю, Такэнаучи-рю, Саоситцу-рю, Мусо-рю, Ивама-рю и другие. Остальные же давно стали синтетическими и развиваются лишь по инерции – они либо культивируются очень узким кругом людей, либо являются подстилями.

Различия между стилями, которые в своей базовой технике не используют оружие, в целом незначительны – они в основном касаются стоек, положения корпуса, определенных элементов входа и выхода из приема, проведения тех или иных технических действий. И различия эти видны только высококлассному специалисту, потому что они заключаются в базовых фамильных традициях: один клан издревле делал упор на удар кулаком, другой – на залом пальцев, и это было введено в ранг абсолюта и остается в этом ранге по сей день. Но зато у стилей, которые применяют различные варианты оружия, отличий много, так как

техника подстраивается под предмет, будь то явара (короткая палка), дзе (средняя палка), бо (двухметровый шест), нагината (бо с острым лезвием на конце), вэй (веревка, пояс) или другой вид классического оружия из раздела кобудо.

Классическое джиу-джитсу фамильных мастеров – это красивое исполнение сложной техники, преимущественно с системой парных ката, когда один партнер заранее знает, что будет делать другой: выигрывая в зрелищности, проигрывает в эффективности, так как в боевой ситуации многие старые техники практически бесполезны. Но тем не менее именно оно считается основой, и им обязан владеть любой мастер.

При сдаче экзамена на мастерскую степень занимающийся, кроме различных направлений джиу-джитсу, сдает также разделы кобудо (работа с классическим оружием и тайхо-джитсу – полицейский или военный вариант), то есть техники задержания, связывания, обыска, конвоирования плюс работа со специальным полицейским оружием (ножами, дубинками и т. д.). Знание специальных боевых разделов для мастеров джиу-джитсу является неотъемлемой частью их совершенствования, так как большинство серьезных мастеров этого вида боевого искусства преподают в военных или специальных организациях или сами являются сотрудниками специальных ведомств. Традиция, рожденная в глубоком средневековье, продолжает сохранять свои основы и сегодня...

Глава 1

Особенности стиля. Отличие традиционных и классических техник от прикладных. Короткие и быстрые варианты техник с оружием и без оружия

Надо видеть не глядя, слышать не слушая. Смотри на самого слабого противника, как на десяток опытных воинов.
Заповедь самурая

Школа и стиль являются тем стержнем, вокруг которого веками строилась вся система восточных единоборств. Сегодня – это ключевые структуры и для боевых искусств других стран Восточной Азии, куда «школьно-стилевая» система пришла из Китая. Важнейшим каналом передачи внутренней традиции единоборств была и остается школа. Объединяющим названием для целого ряда школ в Китае служит стиль. Школа обычно называется «мэнь» («врата») или «цзя» («семья»). Стиль именуется «пай», «люпай» («направление», «группа»). Существуют как формальные, так и чисто психологические отличия стиля от школы, проявляющиеся и по сей день. Каждая школа насчитывает десятки, иногда сотни тысяч адептов. Внутри большой школы действуют малые школы, связанные с личностью какого-либо выдающегося мастера, развиваемые его ближайшими учениками и имеющие тенденцию к постепенному обособлению в самостоятельную школу. В пределах малой школы периодически возникают видовые и подвидовые ответвления, порождающие новые авторские стили. Стиль спланируется вокруг определенной мифологемы происхождения, например ведет свой исток от какой-нибудь полубогемной личности и преданий, связанных с этой личностью. Так, тайцзицюань «начинается» от даоса Чжан Сань-фэна (XIII в.), а шаолиньский стиль – от буддийского патриарха Бодхидхармы (V–VI вв.).

Единая мифологема происхождения стиля может быть связана также с тотемным или священным животным. Например, существуют предания о том, как из наблюдения за дерущимися богомолами родился «стиль Богомола», а «стиль Обезьяны» основан на подражании движениям этого животного. Символом единства происхождения стилей может стать и какое-либо священное место. В частности, добрая треть всех стилей в Китае считает своей колыбелью Шаолиньский монастырь.

Формальная сторона обучения в любой школе воинских искусств всегда основывалась на ритуале. В соответствии с раз и навсегда установленным ритуалом осуществлялся прием в школу, взаимное приветствие учителя и учеников и вся система их повседневных отношений (поведение учеников относительно старших и младших, церемония начала и конца тренировки, обмен приветствиями во время исполнения отдельных парных упражнений или при схватке, выполнение комплекса формальных упражнений, присуждение ученикам новых степеней, вручение цветных поясов, оружия и реликвий школы, выдача «дипломов» об окончании определенного курса).

Таким образом, для каждого желающего заниматься в школе воинских искусств ритуал с самого начала становился нормой поведения и формой жизни. Малейшее нарушение правил и предписаний школы влекло за собой суровое наказание, ибо здесь сталкивались интересы божественные и человеческие, требования воинского устава и освященной веками религией.

На тренировках поддерживалась строжайшая воинская дисциплина. При входе в зал следовало поклониться. Учителя полагалось встречать земным поклоном, стоя на коленях. При этом первый ученик, он же старший инструктор, командовал: «Учителю честь!» В неко-

торых школах было принято хором повторять: «Честь!», в других кланялись молча. Учитель мог ответить «Честь и вам!» или молча поклониться в ответ. Если учитель вызывал из ряда ученика, чтобы показать новый прием, тот должен был, выйдя вперед, низко поклониться. Учитель на поклон не отвечал. После демонстрации приема, которая нередко таила в себе опасные сюрпризы, ученик, даже в полуобморочном состоянии, должен был поклониться еще ниже и, пятась, уйти «или уползти» на место. Во многих школах битье учеников во время занятий считалось в порядке вещей. Нерадивость, неловкость, медлительность, вялость и невежливость наказывались ударом бамбуковой палки. В школах с более жестким режимом применялись палки и из тяжелой, твердой древесины. На каждый удар учителя или старшего по мастерству следовало отвечать: «Терплю и повинуюсь!»

Если занятия проводились на открытом воздухе, следовало так же безропотно сносить зной и мороз, дождь и снег. По окончании тренировки инструктор командовал построение, затем все опускались на колени для медитации с закрытыми глазами, после чего повторялась церемония обмена приветствиями. Покидая зал, нужно было вновь поклониться и выйти, пятась спиной. Необходимо понимать, что жесткость, описываемая в правилах той или иной школы, была прагматически оправданной, так как в решающий момент боевого столкновения ученики мгновенно выполняли любой военный приказ наставника, не задумываясь о риске, которому подвергались. В жесткости, а порой и жестокости режима тренировки был заложен еще один шанс выживания в кровавых битвах того времени, когда воины сражались на короткой и средней дистанции практически врукопашную. Малейшее колебание означало почти верную смерть. В современных условиях ряд инструкторов бездумно практикуют такие же жестокие меры, чтобы добиться повиновения учеников своей воле, не понимая, что каждый метод эффективен и оправдан только для тех условий, для которых он создавался. Любой ученик, получивший по вине инструктора травму или психологически сломленный его личностью, становится живым укором инструкторскому самолюбованию, бездарности и тупости. Все великие наставники всегда адаптировали классические приемы и методы преподавания боевого искусства к тем условиям, в которых им предстояло готовить учеников и последователей. Преподавание джиу-джитсу для специальных ведомств накладывает еще большие ограничения и предъявляет более жесткие требования не только к ученикам, но и к наставникам и инструкторам, высокой эффективности при отработке каждого технического комплекса и недопущения неоправданного травматизма для сотрудника, которому завтра предстоит выполнить свой служебный долг.

По мере прохождения «обязательной программы» школы Учитель приучал своих учеников к известной самостоятельности в рамках системы, к развитию разумной инициативы. Стойкость, невосприимчивость к боли, способность «держаться удар» должны были сочетаться с хитростью, изворотливостью, умением найти выход из любой непредвиденной ситуации. Умение соотнести свой рост и вес с боевыми данными противника, сориентироваться в невыгодных условиях боя, навязать противнику свою манеру ведения схватки – все это проецировалось Учителем в процессе морального воспитания на реальные жизненные процессы, далекие от области единоборств. Конечной целью подобного обучения становилось формирование полноценной личности, устойчивой в психическом и нравственном отношении, обладающей универсальной физической подготовкой.

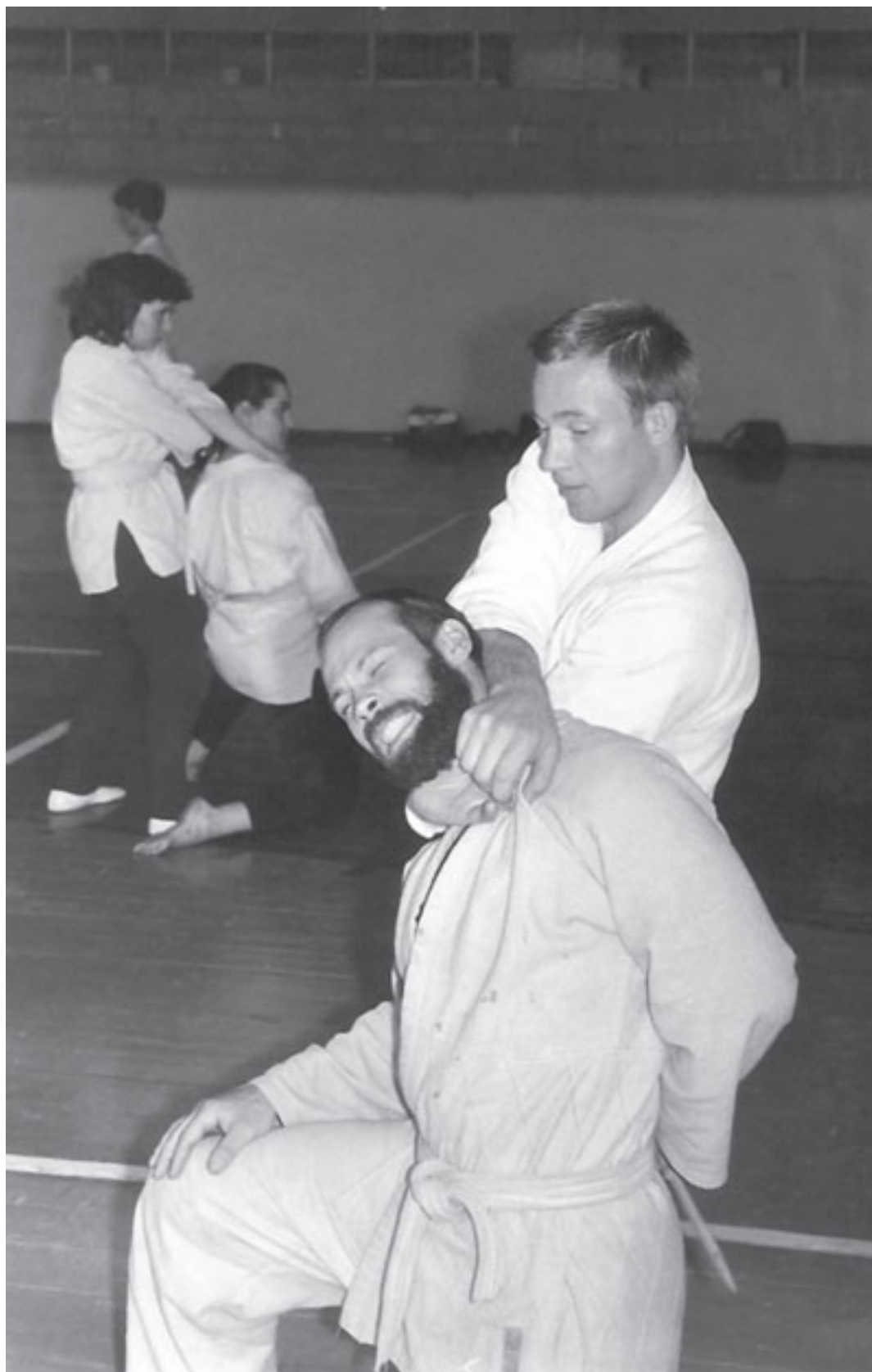


Фото 1. Грядунов И. В., изучение техники, 1985 г.

Обучение в школах воинских искусств занимало в среднем около 15 лет, а иногда и гораздо больше. Первые 5 лет обычно уходило на постановку культуры движения, отработку базовой техники, на закалку тела и духа путем усиленных тренировок, медитации и различных видов психотренинга. Вторая пятилетка посвящалась закреплению стандартных приемов и их комбинаций, овладению стратегией и тактикой боя, работе с различными видами оружия и против вооруженных противников. Третья пятилетка обычно посвящалась развитию энергетических ресурсов организма и их военно-прикладному аспекту, а также изучению тайных традиций школы – наиболее сложных технических приемов, экстрасенсорных навыков, искусства точечных ударов, реанимации и т. п.

Ученик, воспитанный в традициях школы, неминуемо должен был всю жизнь стремиться к самосовершенствованию, ибо в боевом искусстве, как и во всяком другом искусстве, стоять на месте – значит идти назад. Однако продвижение вперед, как правило, было чрезвычайно медленным и постепенным. Большинство наставников небезосновательно полагали, что ускорение так же опасно в занятиях боевыми искусствами, как и длительные перерывы в тренировках. Удар, на освоение которого в современной школе отводится один час, оттачивался и шлифовался месяцами. Комплексы формальных упражнений – ката – отрабатывались всю жизнь. На занятия отводилось 8—10 часов в день! Ничего удивительного, что при подобной подготовке даже ученики с посредственными способностями приобретали силу удара, скорость реакции и доведенные до автоматизма технические навыки, совершенно недоступные «человеку с улицы».

Наблюдая в ходе занятий за физическим и нравственным ростом своих учеников, Учитель исподволь отбирал наиболее способных и усердных, которые в дальнейшем могли быть допущены к высшим ступеням Знания. К ним относилось:

- владение оружием (после общего курса борьбы без оружия), в том числе и тотемным оружием данной школы (копьем, мечом, серпом, кинжалом, дубинкой и т. п.);
- владение искусством чжень-цзю терапии и поражения уязвимых точек, а также точечного массажа, владение искусством составления лекарств и ядов;
- владение различными экстрасенсорными навыками вплоть до телепатии, телекинеза, гипноза, создания защитного «энергетического поля» и прочих чудес, описанных в преданиях и легендах.

Весьма существенно и то, что степени, пояса или звания в классических школах воинских искусств зачастую присваивались не только и даже не столько за технику, сколько за усердие, трудолюбие, соблюдение моральных заповедей и уставов школы. Только заслужив доверие Учителя и уважение старших братьев, можно было рассчитывать на продвижение в сложной иерархии школы.

О том, как непросто было на Востоке попасть в школы боевых единоборств и выживать в них, написано достаточно много. Но мало кто из сегодняшней молодежи представляет, что отбор даже в обычные спортивные секции 40 лет назад был достаточно сложным, если не сказать суровым. Тогда был профессиональный подход к отбору кандидатов, а значит, далеко не каждый желающий мог попасть в ту или иную секцию. Необходимо было пройти определенное тестирование, доказать, что называется, свою профессиональную пригодность и желание стать настоящим спортсменом. В то время это было не просто правилом, но и установкой спорткомитета, а значит, для большинства спортсменов и, в частности, для единоборцев, это выглядело примерно одинаково.



Фото 2. Вручение Международного диплома Магистра делового администрирования Грядунову И. В.

«Семидесятые годы, обычный советский провинциальный город, август месяц. Впереди начало учебного года и набора в спортивные секции. Кто-то приходит по объявлению, кто-то по рекомендации друзей или как я – по совету отца, который, как и многие родители, хотел видеть сына здоровым и сильным парнем. Записывают всех желающих заниматься в секции борьбы самбо, бокса, вольной, греко-римской борьбы и др. Начало сентября первая тренировка, сбор на городском стадионе. Нас, то есть будущих самбистов, собралось человек сто, если не больше. Тренер, Селихов Вячеслав Викторович, мастер спорта по вольной борьбе, борьбе самбо и единственный человек в городе инструктор боевого раздела самбо, проводит по списку перекличку. Затем ставит задачу на сегодняшнюю тренировку, отвечает на заданные вопросы и желает всем удачи. С этого момента начинается отбор.

Сначала бег по стадиону, кругов десять-двенадцать, а может и больше, никто не считал, да и точную цифру не устанавливали. С каждым днем количество кругов увеличивалось, а время оставалось прежним. Гаревые беговые дорожки были не на всех стадионах, а тартановых покрытий тогда вообще не было. Поэтому приходилось глотать пыль, терпеть и по возможности не сдаваться, не раскисать. Трудились под девизом современного десантника „Бежать столько, сколько сможешь, а потом еще – сколько нужно“. Затем, здесь же, на газоне футбольного поля, отжимания в упоре на руках, приседания на одной и обеих ногах, отрывание лопаток (пресс), различные виды растяжек и т. д. Далее снаряды, подтягивания на перекладине, отжимания на брусках, упражнения на шведской стенке, лазания по канату и шестам, работа в парах и многое другое. Так прошла неделя, другая, закончился месяц. Пошли осенние дожди, а у нас, по сути, ничего не изменилось. Требования все те же, вместо пыли грязь, насквозь мокрая одежда и обувь и только команда стала

чуть меньше – человек шестьдесят. Кстати, ни о каких раздевалках и душевых речи и быть не могло. Раздевались тут же на газоне, под открытым небом. Вместо душа шланг с ледяной водой. Так что потери в команде начались уже с первых тренировок. В один из погожих дней в конце октября, когда уже начались заморозки, а значит, нужно было перебираться в спортивный зал, под крышу, в тепло, на борцовский ковер, устроили экзамен. Это была настоящая проверка сил и возможностей, а главное – желания для тех, кто еще остался в строю. Ничего сверхъестественного не требовали. Нужно было сделать все то же самое, но только на фиксированное время и определенное количество раз. По списку вызывался претендент и начинал работать, остальные ждали своей очереди. Хотелось бы отметить, что за эти два месяца за нами особо никто не присматривал, так что сачковать не запрещалось, только переключка по списку была обязательной и систематической. Вот тут как раз и проверялись многие качества.

После экзамена в команде осталось человек тридцать пять – это те, кто выполнил все нормативы, и были допущены к дальнейшим занятиям. Не обошлось без слез и уговоров, однако требования были для всех одинаковые, а значит, в большей степени все зависело от тебя самого: от твоего трудолюбия, характера, стремления стать настоящим спортсменом и многого другого. Тренер поздравил всех, кто сдал экзамен, и сказал, что следующая тренировка – как обычно, но уже в спортивном зале стадиона. Остальным посоветовал тренироваться самостоятельно, накачивать силу мышц и приходить на следующий год, если будет желание. Кстати, были и те, кто по второму, а некоторые и по третьему разу пробовали свои силы и знали все секреты отбора. По разным причинам в прошедших сезонах они выбывали из команды и снова пытались встать в строй. Им приходилось начинать все сначала, на общих основаниях со всеми. Они явно выделялись среди нас по многим показателям и, тем не менее, были в равных условиях с нами, новичками. После неудачной попытки можно было попробовать записаться в другую секцию, если это было не принципиально, чтобы не терять год, но, как я уже сказал, везде было практически одно и то же. А самое главное – в одно время. Разве что где-то был недобор, что случалось крайне редко. И это было только начало. Испытания продолжались.

Первая тренировка в спортзале началась с того, что один из учеников, кандидат в мастера спорта, по просьбе тренера провел разминку, выжав из нас все „соки“. Показал несколько элементов акробатики и основные позиции самостраховок (безопасных падений). После основной двухчасовой тренировки всех отправляли в зал тяжелой атлетики на подкачку. Это было обязательным требованием. Под пристальным вниманием тренера трудились еще около часа, иногда и дольше. Так продолжалось более двух месяцев. За это время команда естественно окрепла физически, обкатала „острые углы“ на борцовском ковре и, конечно же, было практически без разницы, как и с какой амплитудой падать. Самостраховки были наработаны до автоматизма. Сменялись ученики, проводившие тренировки, всячески доказывая, что мы пока никто, и звать нас никак. И только после того как наша „доблестная“ команда сократилась до 20 человек, тренер показал нам первый приемчик. Это была задняя подножка. Через месяц еще один технический прием в стойке и пару техник в партере (борьба лежа). И снова тяжелые, изнурительные, зачастую однообразные с многократным повторением одних и тех же элементов тренировки. Каждый день одно и то же. Интенсивная, до седьмого пота, разминка в большом игровом зале, затем раздел акробатики, борцовские мосты, бесконечные самостраховки, подкачка и т. д. Зато к концу сезона, имея в арсенале 5–7 приемов, многие умудрялись выигрывать соревнования, потому что главное было не количество, а качество, огромное желание остаться в команде и воля к победе. За этот год мы возмужали, всесторонне окрепли и, конечно, многому научились. Проверили характер, сравнили себя с другими, поняли, как много еще нужно работать, а главное – доказали себе и другим, что все это время не зря проливали пот, а иногда и кровь.

А группа со временем становилась все меньше и меньше. Причин было много. Некоторые не выдерживали тяжелых изнурительных тренировок, других выбивали неудачи на соревнованиях, третьих – травмы и многое другое. В сентябре следующего года от группы осталось человек семь, а через четыре года из старичков остался я один.

Новый сезон для новичков начинался традиционно. Набор, тренировки на стадионе, тестирование, спортзал и т. д. И так из года в год. Еще хотелось бы отметить, что выступления на соревнованиях тогда было обязательным, а иначе нечего было занимать место на ковре. Вопрос ставился именно так. Плановое ведение хозяйства в то время распространялось и на спортивную систему. Каждый тренер должен был подготовить энное количество перворазрядников, КМСов, мастеров и т. д. Так что силы выжимали основательно и не спрашивали, хочешь ты этого или нет. Других альтернатив не было. Никто не думал о будущем, главным был результат. Правда, в любой момент можно было все бросить и выбрать другой Путь. Пожалуй, этот выбор был у каждого.

Считается, что через какое-то время человек адаптируется, привыкает к обстановке, нагрузкам, а значит, постепенно ему становится легче. Это так на самом деле, но не всегда это происходит быстро и безболезненно, особенно в единоборствах. Даже через два-три года тренировок ты постоянно чувствуешь прессинг старших товарищей по команде. Нет, никто тебя специально не задевает, просто очень трудно составить конкуренцию более опытному товарищу, который имеет большой стаж занятий и соревновательный опыт. Да и технических наработок у него значительно больше, чем у тебя. Закаленные годами тренировок, они без особого труда справляются с любым новичком, и с этим ничего не поделаешь. Остается только упорно тренироваться, тянуться к разрядникам, учиться у мастеров и мечтать, что когда-нибудь ты станешь таким же, как они, а может быть и лучше. Но это все мечты и, как известно, не все мечты сбываются.

В любой момент на тренировке мог подойти кто-то из старших товарищей и попросить „походить“ с ним в стойке или поработать в партере. Это означало, что все два часа тренировки ты будешь летать над татами и прочувствуешь на своей шкуре бесчисленное количество различных вариантов болевых и удушающих приемов, удержаний, всевозможных накатов, переворотов и еще много чего. Причем, как водится, делалось это не специально, не со злом. Просто старший товарищ илифовал нюансы своей техники, по возможности объясняя тот или иной технический прием. После такой тренировки из зала почти что выползаешь. Вестибулярный аппарат работает отказывается, поэтому периодически ищешь опору, то есть выходишь по стенке. Кимоно можно выжимать, а собственный вес уменьшился килограмма на полтора-два. В раздевалке еще некоторое время приходишь в себя, а затем минут двадцать отмокаешь в душе. Войдя в салон общественного транспорта, засыпаешь тут же, стоя. Утром с большим трудом встаешь с кровати, некоторое время размышляя, как это лучше сделать. Ощущение такое – словно тебя всего, с ног до головы, отделали дубинками. Живого места на теле не осталось. Усилиями воли заставляешь себя сделать разминку. Минут через тридцать—сорок становится легче. Через час окончательно приходишь в себя и понимаешь, что жизнь прекрасна.

Далеко не каждый мастер раскрывал свои секреты, ведь через какой-то промежуток времени мы могли оказаться на одном ковре в качестве соперников, а конкуренция в спорте была всегда жесткой. Мастера со стажем всегда старались помочь, подсказать, и секретов у них от нас не было, просто не каждый ученик способен увидеть эти секреты. Но до этого момента нужно было еще дожить. У каждого был свой срок в зависимости от способностей, характера, природного таланта и всякого рода обстоятельств, которые подстерегали на каждом шагу. Так, например, однажды я пропустил несколько тренировок, честно сказать, без особой уважительной причины. А в это время прошли внеплановые отборочные соревнования, на которых я, естественно, не участвовал. Придя, как

обычно, на тренировку, тренер подозвал меня к себе и задал вопрос: „Почему ты пропустил несколько занятий?" Я попытался найти более или менее достойное оправдание, но оно оказалось малоубедительным. Па что тренер ответил: „Если ты ходишь сюда заниматься для себя, то иди в зал тяжелой атлетики к штангистам, поднимай там железо, а здесь занимать место на ковре не надо". Мне с большим трудом удалось уговорить его оставить меня в группе, хотя я был уже далеко не новичок и являлся членом сборной команды. Это было уроком на всю оставшуюся жизнь.

Каждую неделю тренер в обязательном порядке проверял дневники успеваемости учащихся. У студентов периодически проверялись зачетные книжки. Если был неуд по поведению, или какому-либо предмету, ученик освобождался от тренировок и допускался вновь к занятиям только после исправления неудовлетворительных оценок и поведения. Спрос с таких учеников был строжайший, вплоть до исключения из секции. Двоечники и хулиганы не задерживались, но чаще всего делали все, чтобы исправиться, и у подавляющего большинства это получалось.

Соревнования тогда проходили, как я уже сказал, чуть ли не каждую неделю. То междусобойчик (то есть внутри клуба), то стенка на стенку (две команды из разных клубов), первенство города, района, области и многие другие, не говоря уже о мероприятиях, приуроченных к праздникам, юбилеям, различного рода датам, и так далее, и тому подобное. Так что проверять свои навыки приходилось систематически. Ведь все познается в сравнении. Были успехи и, естественно, были неудачи. Иногда поражения еще больше подстегивали, заставляли работать с утроенной энергией, не жалея сил и времени. Приходилось многократно все переосмысливать, прокручивать в голове каждую схватку, искать ошибки и работать над ними, а также месяцами трудиться над различными пробелами не только в технике, но и в физической подготовке, общей функциональной, и многими другими.

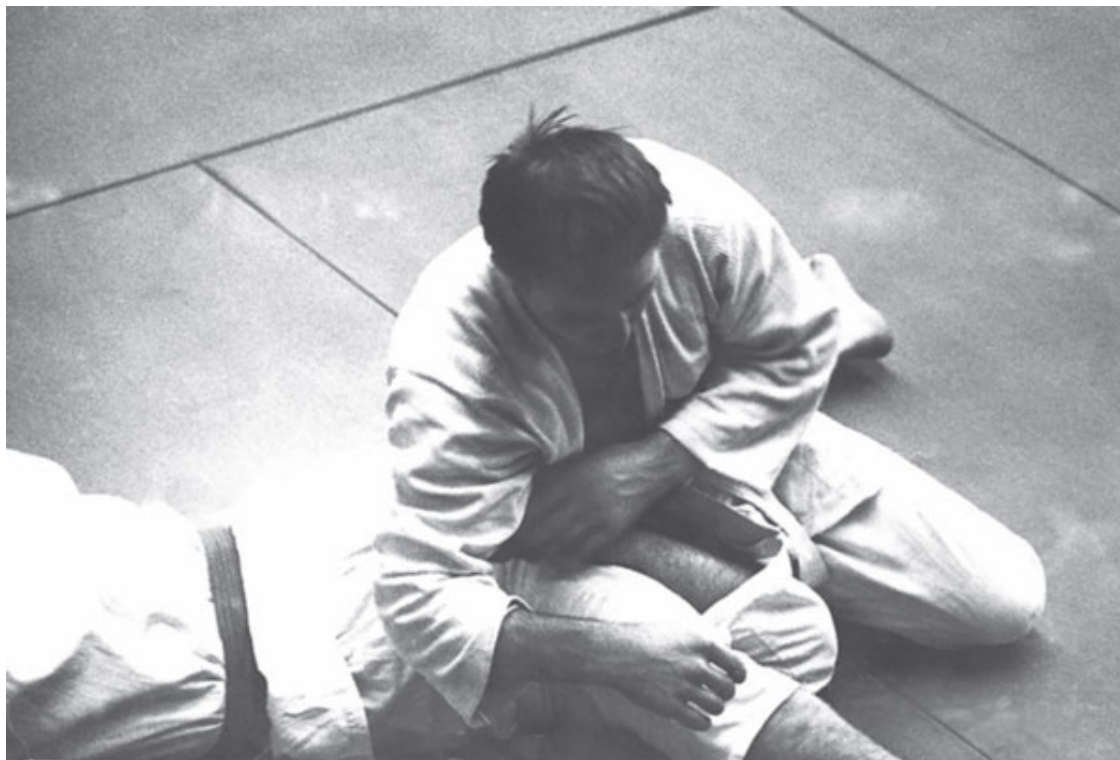


Фото 3. В атаке Грядунов И. В.

Между техническими тренировками приходилось работать самостоятельно. На это уходило иногда еще больше времени, чем на основную тренировку. Во дворе был оборудован целый спортивный городок. Стояли перекладина, брусья, шведская стенка. Под коньком крыши дома крепился канат и, конечно же, куча всякого металла: штанга, гири, гантели и многое другое. Так что легче становилось, только в отдельных моментах, а в основном казалось, что все самое трудное еще впереди.

Многим, сейчас, наверное, трудно поверить, но за пропуски тренировок без уважительной причины следовало наказание. Например, ударами обуви по объекту воспитания, то есть по ягодицам. Хорошо, если это были борцовки (мягкие кожаные – тапочки), но могли быть и кеды или даже обычные ботинки, в зависимости от рецидива и количества пропущенных тренировок. Ученика вежливо, с улыбкой, просили лечь на гимнастическую скамейку, лицом вниз и начинали воспитывать. Делал это, как правило, кто-то из старичков и старался очень добросовестно. Но это было не самое страшное. Хотя после такой „экзакуции“ иногда на целую неделю пропадало желание сидеть и тем более ерзать на стуле. Самое печальное было то, что после двух недель пропусков, неважно по какой причине это произошло, ты откатывался назад на недели, а может быть, и месяцы. И все приходилось начинать сначала. Наверстывать упущенное время было крайне тяжело, потому что процесс не останавливался ни на минуту. Твои одноклубники совершенствовались в технике и тактике, выискивали домашние заготовки, качали физическую силу и функционалку. Те, с кем ты без особых проблем справлялся еще две недели назад, уже составляли тебе серьезную конкуренцию. И так было постоянно. Расслабляться, а тем более пропускать тренировки было крайне нежелательно. Злостных нарушителей спортивной дисциплины и режима исключали из секции без всяких разговоров.

И конечно же словами трудно передать все нюансы и состояние спортивного режима. График настолько плотный, что на личную жизнь времени совсем не остается. Постоянные сборы, поездки, соревнования, специальное питание, гонка веса и бесконечные тренировки с колоссальными нагрузками, травмами (иногда тяжелыми), психологическими срывами и неудовлетворенностью. Понять это может только тот, кто испытал все это на своем собственном опыте, кто много лет, невзирая ни на что, трудился в поте лица с максимальной самоотдачей, не жалея своих сил, энергии и времени. Кто честно побеждал и конечно же проигрывал. Как известно, „без поражений нет побед“.

Вспоминается такой эпизод. Раннее утро. Накануне поездки на соревнования тренер проводит последний инструктаж. Сборная команда укомплектована, все организационные вопросы решены, билеты на вечерний поезд на руках. Последний важный момент. Прикидка веса. По очереди встаем на весы. Почти у всех норма. Несколько человек с небольшим провесом, но впереди целую ночь трястись в поезде, а значит, лишний вес сгорит и можно не беспокоиться. И только у меня вес далеко от нормы. Иногда такое бывает, но в данной ситуации, за сутки до соревнований, это ЧП (чрезвычайное происшествие). Это серьезный прокол, и прежде всего мой, как действующего спортсмена. Затем тренера – недоглядел. Нужно срочно, форсированными методами убирать лишний вес, времени осталось мало. Тренер, заставляет поверх кимоно надеть спортивный костюм и верхнюю одежду. Просит у курсантов военного училища, которые в это время были на тренировке, две шинели. Я натягиваю на себя еще эти шинели, на голову шапку-ушанку, руки – в теплые вязаные перчатки и получаю задание: бег по спортивному залу в среднем темпе. Вот в таком виде, похожем на грязного весеннего снеговика, начинаю двигаться по залу. Через пять минут согрелся, через пятнадцать основательно вспотел. Минут через двадцать подходит тренер и дает команду стоп. Берет за руку и ведет „отдыхать“, на ходу проверяет пульс. Открывает дверь бойлерной (отопительная система), которая обогревает весь спорткомплекс. Усаживает меня перед раскаленным, огненным котлом, говорит „отдыхай“ и

уходит. Температура в помещении почти как в сауне. Дыхание восстанавливается через несколько минут, а пот начинает заливать лицо.

Минут через десять—пятнадцать тренер возвращается и дает команду продолжать бег. Так проходит еще минут пятнадцать и снова „отдых“ в бойлерной. Вся нижняя одежда насквозь мокрая, с носа пот уже не капает, а течет тонкой струйкой. Кажется, что прогрелся до мозга костей. Затем снова команда бег, а потом „отдых“. И так несколько повторений. Кстати, сауна в спорткомплексе была, но ты пока еще не чемпион и не мастер экстра-класса. Персонально для тебя никто ее включать не будет. Так что будь доволен тем, что есть. Периодически тренер проверяет пульс и спрашивает о самочувствии. Последний заход – как в тумане. Пот заливает лицо, перед глазами цветные круги, подкашиваются ноги, виски стучат, сердце вырывается из груди. Кажется, все, предел, сил не осталось. Еще немного – и рухнешь в этом наряде прямо в зале и не встанешь. Наконец все заканчивается, команда тренера: переодеваться и на взвешивание. Иду в раздевалку. Всю нижнюю одежду можно выжимать, вся насквозь пропитана потом. Прошло около двух часов. Встаю на весы. Ура! II Почти норма. Последнее указание тренера: „Сегодня без обеда, из жидкостей два стакана кефира или стакан сладкого чая, на выбор“. Про ужин разговор не ведется, там будет видно. Сбор поздно вечером в спортивном клубе. До поезда еще часа два. Контрольная прикидка веса. Почти все в своей весовой категории, значит, все в порядке. Однако вся команда остается без ужина – рисковать нельзя. Для меня это еще один очередной урок на всю жизнь. Большие таких проколов не было.



Фото 4. Чемпионы Европы 1988 г.

У Александра Блока есть такая фраза: „И вечный бой, покой нам только снится!“ А в школе единоборств, слабое утешение для искренних, трудолюбивых и преданных учеников:

„Тяжело первые 10 лет, потом становится легче“. Как сказать, может, это произойдет и раньше, а может...» (Из дневника Мастера И. В. Грядунова).

Окинавское джиу-джитсу тойде, сиготай – боевое искусство (будзюцу), представляет собой комплекс, состоящий из различных разделов, предназначенных не только для использования в армии, полиции, службах безопасности и различных подразделениях, но и доступные для обычных граждан.

Стиль четырех первоэлементов СИГОТАЙ (Воздух, Огонь, Вода, Земля)

Тысячелетия назад китайские даосы на основании научных наблюдений и предположений, а также с помощью неизвестных нам методов сформулировали теорию, согласно которой движущей силой вселенной является некая извечная энергия. Они назвали эту непреходящую силу термином «*ци*», японское название – «*ки*». В соответствии с концепцией инь-ян *ци* – непреходящая энергия, которая поддерживает извечный баланс между положительными (созидательными) и отрицательными (разрушительными) проявлениями силового потенциала.

Силы инь-ян являются производными от конечного потенциала *ци*, существуют вне времени и пространства и не зависят от проявлений материального существования. Вследствие того что эти силы всегда противостоят друг другу, вселенная вечно подвержена постоянным переменам. Все сущее, включая безвоздушное пространство, является проявлением сбалансированного взаимодействия этих двух сил. Представляя источник любого проявления, инь и ян воплощают конечную природу любого объекта во вселенной.

Человек как часть вселенной является производным все того же энергетического источника – *ци*. Человеческая жизнь есть не что иное, как процесс взаимодействия *инь* и *ян*. Этот процесс связан с независимым от нас и непостижимым естественным циклом, начинающимся с подъема и заканчивающимся угасанием. Древние китайцы объясняли эту цикличность приливами и отливами *ци*. Именно *ци* определяет умственное и физическое состояние человека, и способ ее проявления известен как естественный порядок вещей.

В представлении даосов, природа человека есть порождение Земли и Неба. В начале Бытия прозрачный воздух, эфир в Пустоте отделился от хаоса, поднялся и образовал Небо, а тяжелый и мутный, отделившись, образовал Землю. От соединения мельчайших частиц Неба и Земли образовались *инь* и *ян*, взаимодействующие и преодолевающие друг друга силы, начало Тьмы и Света, Холода и Тепла, Зла и Добра.

Постепенно, нарастая одно в другом, они проходят стадию передела, когда преобладание одного начала сменяется преобладанием другого. Затем начинается обратное движение. Этот процесс бесконечен, ибо движение во вселенной вечно. В покое может находиться лишь условный центр мироздания, от которого как бы концентрическими волнами распространяется движение, Бытие. Представив себя центром мироздания, точкой в центре круга, человек может обрести покой, гармонию и уверенность, столь необходимые в жизни. Воплощением этой идеи вечного движения и борьбы противоположных начал является известный графический образ *инь-ян* – темная и светлая доли круга.

Вся теория восточных единоборств в конечном итоге отталкивается от этого образа, давая самые замысловатые его толкования применительно к конкретным техническим арсеналам тех или иных школ. Согласно учению «Книги перемен», жизнь в широком смысле слова – это бесконечная череда метаморфоз, проистекающих из взаимодействия и борьбы инь-ян. Небо имеет пять стихий: Дерево, Огонь, Земля, Металл, Вода. Согласно этой теории, все живое и неживое состоит из этих первоэлементов, которые находятся в двойной связи: они могут порождать и уничтожать друг друга. Дерево – начало пяти стихий, Вода – завершение и конец превращения стихий, Земля – середина пяти стихий.



Фото 5. В единении с природой

Такова последовательность, установленная Небом. Дерево рождает Огонь, Огонь рождает Землю, Земля рождает Металл, Металл рождает Воду, Вода рождает Дерево. Эти же пять стихий могут находиться в порядке взаимопределения: Дерево – Земля – Вода – Огонь – Металл. При этом Вода гасит Огонь, Огонь плавит Металл, Металл режет Дерево, Дерево покоряет Землю и, наконец, Земля побеждает воду. Сочетание пяти стихий определяет все явления и процессы в природе, весь ход вселенских метаморфоз, а также всю теорию и практику восточной медицины, теорию и практику восточных боевых искусств.

Теорию *инь* и *ян* можно использовать для описания чего угодно, будь то идея, дух, стратегия или сила. Например, женщина – это *инь*, а мужчина – *ян*, ночь – *инь*, а день – *ян*,

слабость – *инь*, сила – *ян*. Именно из взаимодействия всех *инь* и *ян* зародилась и развивалась эта жизнь.

Древние китайцы определяли человеческую жизнь согласно пяти элементам: металлу, дереву, воде, огню и земле. Металл представляет твердость и проникновение, двигаясь вперед, мы представляем его характеристики. Дерево олицетворяет гибкость в сочетании с силой, его характеристики в нас – это податливость и рост. Огонь и земля действуют в противоположных направлениях, этим характеристикам соответствуют агрессивность и пластичность. При этом они податливы, пронзительны, неопределенны и могущественны. Когда мы двигаемся вправо или влево, то воплощаем эти качества. Земля представляет стабильность, неподвижность, материнство, центр, изначальный покой. Оставаясь в центре, мы воплощаем природу Земли.

Применительно к боевым искусствам победа Воды над Огнем соотносится с победой взгляда влево над взглядом вправо. Это означает, что, если противник атакует вас справа, вы отклоняетесь влево, чтобы уйти от нападения, и в то же время получаете возможность атаковать слева его правый фланг. Огонь побеждает Металл и соответствует взгляду вправо, отражающему фронтальную атаку. Это значит, что, если противник атакует вас с фронта, вы можете противостоять ему, «приклеившись» к его рукам и утянув его вправо, лишив подвижности. Победа Металла над Деревом соответствует победе наступления над отступлением. Это значит, что при отступлении противника вам нужно двигаться вперед и, используя подбирание – связывание и прилипание – следование, сопровождать его и активным действием лишить подвижности. Преобладание Древа над Землей сопоставляется с использованием отступления для победы над центральным равновесием. Это относится к использованию сил оттягивания назад, чтобы лишить противника устойчивости или «укорененности». Наконец, победа Земли над Водой означает победу центрального равновесия над взглядом влево. То есть, чтобы сопротивляться силе, пришедшей слева, следует обрести равновесие своего центра.

Каждому первоэлементу соответствует определенный орган и прием: Дерево соответствует печени и прямому удару кулаком в средний уровень; Вода соответствует почкам и удару снизу и т. д.

Есть пять основных стоек, каждая из которых также соотносится с тем или иным первоэлементом. То же касается и тактики: есть стили Огня, Воды и т. д., и если человек работает в стиле Огня, то его тушат Водой, Воду засыпают Землей, Дерево рубят Металлом и тому подобное.

Возможно, мастера древности и не хотели, чтобы эти философские объяснения воспринимались слишком буквально. Если вы тренируетесь отвечать на определенную атаку всегда определенным образом, то лишаете себя тактической гибкости и становитесь уязвимым. Ключевым моментом, которому учит данная философия, является, видимо, то, что следует всегда сохранять подвижность и гибкость как в технике рук, так и в технике ног (перемещений). Существует множество вариантов ответа на любую атаку, и чем больше вы размышляете и исследуете их, тем более раскрепощенным становитесь. Различные интерпретации философии отражают различные точки зрения и предлагают практикующим различные способы тренинга. Философия призвана подавать вам идеи, но все идеи должны быть испытаны на практике.

Названием стиля является старая китайская формула четырех первоэлементов восточной философии – Воздух, Огонь, Вода, Земля (Сиготай). По сути, это четыре основных технических направления, которые практикуются всеми классическими школами, к ним же относится и раздел кобудо (работа с традиционными видами оружия), техника ударов руками, ногами, борьба (техника бросков), куда входит и партер (борьба лежа), техника захватов и удержаний.

- Стихия Воздух: вся техника на верхнем уровне; удары в прыжках ногами и руками, высокоамплитудная техника бросков, техника с использованием акробатических элементов и т. д.
- Стихия Земля: техника укоренения и вся работа на нижнем уровне и главным образом работа в партере.
- Стихия Огонь: мощные и скоростные атаки руками и ногами.
- Стихия Вода: плавные, обтекающие уходы с линии атаки, мягкие отводящие блоки, техника передвижений.

В некоторых школах стихиям Воздуха, Земли, Огня, Воды соответствовали боевые стойки, базовые удары, технические связки. Так, в тайпзицюане стихия Воздуха – это техника отражения, стихия Земля – техника откатывания, Огонь – толкание, Вода – нажимание.

Искусство стихий

Легендарные ниндзя использовали стихии, перевоплощаясь в нужную на данный момент, в зависимости от обстоятельств. С практической точки зрения это выглядело так.

Стихия Земля. К ней относились камни, песок, почва и все их производные вроде каменных стен и глиняных сосудов, а также особенности земного рельефа. Так, вид стены или соседствующего утеса рождали мысль, что туда можно взобраться и слиться с их монотонным фоном; камни на ночном ландшафте давали идею свернуться клубком и уподобиться им; засеянное поле намекало, что неплохо бы застыть посреди него, имитируя пугало; валун у края скалы так и просил, чтобы его сбросили на головы преследователей; подвернувшийся камешек далеко отбрасывался, отвлекая внимание врага; оказавшийся под рукой песок можно швырнуть в глаза подбегающего агрессора.

Стихия Вода. Это способ ускользания, который использовался весьма разносторонне. Эффективным и внезапным «растворением» был уход под воду, дыша через выставленную над ее поверхностью тростинку, стебель бамбука или ножны меча. В экстремальных случаях можно было быстро нырнуть в водоем, захватив с собой большой пузырь воздуха, который удерживался в капюшоне и позволял переждать под водой несколько весьма опасных и щекотливых минут.

Плывущий по реке лист наводил на мысль скрыть лицо в зелени маячащей на воде ряски и улизнуть вместе с ней подальше от гнева недоумевающего противника, а водяная гладь рва вокруг замка подсказывала: если бросить в нее камень, враг явно ринется проверять, не там ли скрывается лазутчик. Вид горячей воды вызывал естественное желание плеснуть ею в лицо нападающего, тогда как кастрюля над очагом намекала, что ее можно опрокинуть на огонь, вызывая отвлекающий водяной взрыв и облако пара, прикрывающего уход коварной бестии.

Стихия Огонь. Здесь в учет шли все эффекты, ассоциируемые с огнем: свет, жар, взрыв, удушающий или маскирующий дым и т. д. Горящий огонь давал идею отвлекающего поджога, причем подпалить можно было либо строение в цитадели, либо, подстроившись под ветер, сухую траву в поле, направляя пожар к встревоженному визитом лазутчика лагерю. Полыхающий костер вызывал острое желание выхватить из него кусок пламенеющего дерева и ткнуть им в лицо настигающего самурая либо метнуть в огонь вспышковую гранату, мгновенно ломая этим визуальную ориентацию взъяренных преследователей.

Отличными отвлекателями внимания были петарды. В импровизированном варианте их хорошо заменяли бросаемые в огонь куски бамбука или каштана, которые, взрываясь, имитировали оружейные выстрелы и, вызывая у врага мысль о нападении, сеяли в его рядах явную и желанную панику. Лучшую защиту при исчезновении давал прикрывающий и подчас ядовитый дым, создаваемый специальными дымокурами или дымовыми гранатами, а иногда – простым подбрасыванием в огонь зеленой листвы, аконита или сырого мха.

Стихия Дерево. Здесь подразумевались обычные деревья, листва, кусты, трава, лыковые веревки, а также многие другие предметы, ассоциируемые с древностью. Возможностей здесь было много. Кусты и высокая трава так и манили спрятаться за ними; высокое дерево приглашало взобраться на него и слиться с ветвями и листвой, причем оказавшаяся рядом лиана позволяла незаметно ускользнуть, оставив врага в блаженной уверенности, что призрак находится там, куда он только что взобрался. Свисающая сверху веревка давала возможность перемахнуть маятником через неодолимое обычным способом пространство, а подвернувшейся палкой тут же оглушали набегающего противника. Очутившиеся под рукой опилки швыряли в глаза преследователей, а, бросая в отдаленный куст кусок дерева, можно было отвлечь внимание в новом, и притом спасительно-ложном для лазутчика направлении.

Стихия Металл. Ее образы использовались также многогранно. Классикой ниндзя было отвлечение противника бросаемыми сюрикэнами (стальные остро заточенные звездочки), пачка которых носилась за пазухой у всякого уважающего себя невидимки. Врага можно было задержать, швыряя ему в глаза завалявшуюся в кармане монету, либо резко ударяя каким-либо подвернувшимся под руку металлическим изделием, наподобие подсвечника или храмовой статуэтки. Вид раскаленного предмета вызывал неодолимое желание остудить его о тело противника, а при возвращении на базу позади себя обычно разбрасывали хранимые в подсумке железные ежи тэцубиси, кои при возникшей необходимости можно было также швырнуть в лицо набегающего самурая. Четкий звон ударяющей о камень металлической вещицы – монетки, сюрикэна и т. д. – давал еще один вариант уже знакомого нам трюка, отвлекающего внимание преследователей совсем в ином, чем им хотелось бы, направлении.

Теория инь-ян определяет также и тайцзицю-аньскую стратегию боя. В ней выделяют тринадцать главных технических элементов: Восемь Ворот и Пять Шагов. Восемь ворот – это восемь базовых структур применения боевой силы-цзинь. Они соотносятся с направлениями в зависимости от того, куда перенаправляется сила противника. Отражение отбрасывает противника назад, в том направлении, из которого он атаковал. Откатывание уводит его дальше, чем он предполагал, по линии атаки. Раскалывание и напор плечом увлекают его вперед и отклоняют несколько в сторону. Срывание и удар локтем, могут быть выполнены с целью перехватить противника в самый начальный момент движения и вывести его из равновесия в направлении, диагональном тылу. Толкание и нажимание отклоняют силу противника и атакуют его под прямым углом.

Теория Пяти Шагов относится к стойкам, движениям ног и боевой стратегии. Она советует, как перемещаться, отвечая на атаку противника, и как проводить собственную атаку.

Инь-ян, или *Тай-цзи* – это необыкновенно интересный и наглядный символ, поскольку он означает, что все вещи в природе являются неотъемлемой частью огромной всеобщности, какими бы независимыми или индивидуальными они ни казались. Лао-Цзы так писал об этом:

*Мы вставляем спицы в колесо,
Но именно отверстие в центре
Заставляет двигаться повозку.
Мы делаем из глины горшок,
Но именно в пустоте внутри него
Мы держим то, что хотим.
Мы сколачиваем дом из дерева,
Но именно пространство в нем
Пригодно для жизни.
Мы работаем с существующим,
Но используем мы несуществующее.*

Кроме этого, буддисты считают, что эмоциональные чувства вызываются привязанностью человека к семи эмоциям и шести чувственным наслаждениям.

Семь эмоций – это счастье, злость, печаль, радость, любовь, ненависть, вожделение.

Шесть чувственных наслаждений – это удовольствие, получаемое при помощи глаз, ушей, носа, языка, тела и разума.

Даосы считают, что все страдания человека возникают именно из-за этой привязанности. Чтобы стать эмоционально невозмутимым и достигнуть состояния Будды, вы должны

вначале культивировать свой эмоциональный разум, решительно порвать свою связь со всеми эмоциональными истоками. При этом буддисты стремятся достичь состояния «Четырех Пустот», когда четыре стихии (**Воздух, Огонь, Вода, Земля**) отсутствуют в разуме, и человек становится равнодушным к мирским искушениям. Первый шаг к этой цели заключается в том, чтобы отрегулировать свой разум: нужно разобраться в самом себе, исследовать себя. Для этого нужно отключить все свое внимание от внешнего мира, целиком сосредоточившись на мире внутреннем. Такая подготовка называется «гунфу внутреннего видения». Отсюда древнее китайское выражение «слушать себя».



Фото 6. Персональная каллиграфия японского наставника

Многие адепты восточных боевых искусств, занимаясь самосовершенствованием, обычно удалялись высоко в горы, порывая всякие связи с обычным человеческим миром, чтобы избежать эмоционального возбуждения. Они ежедневно медитировали и тренировались для возвышения духа, тела и разума. Одним из таких адептов был знаменитый мастер современности, основатель стиля Кекусинкай каратэ, Ояма Масутацу. Этот период в своей жизни он описывал так:

«Прежде чем я начал серьезно заниматься каратэ в возрасте 17 лет, я познакомился с искусством кулачного боя, когда мне было 14 лет. Поэтому я могу сказать, что я потратил почти 50 лет, тренируясь в искусстве самозащиты.

Первый раз я почувствовал уверенность в своем физическом потенциале, когда преуспел в разбивании скалы в период 1948–1950 гг., уединившись на горе Киезуми в префектуре Тиба в Японии с целью тренировки в каратэ.

Гора Киезуми находится примерно в 10 км от станции Ясубо Коминато Японской Национальной железной дороги. Густой кустарник, дубы и клены покрывают эту гору. На этой горе расположен знаменитый храм Сэйдзедзи, где провел годы, предаваясь аскезе, прославленный буддийский монах Нитирэн. Я решился вести аскетичную жизнь, потому что боялся, что дикие дни после Второй мировой войны, когда я тратил свою энергию и

время, вступая в драки в уличных уголках с американскими солдатами, которые приставали к японским девушкам, и с японскими хулиганами в городе, потревожат и опустошат не только мою духовную позицию, но также мое владение каратэ. Большинство моих друзей пытались удержать меня от ухода в горы на основании того, что глупо расходовать так много энергии на форму самозащиты, которая не сможет противостоять даже одной пистолетной пуле в эпоху атомных бомб. Были, однако, и другие друзья, которые придерживались мнения, что одному из восьмидесятимиллионного населения может быть позволено вести себя глупо.

Так или иначе я отправился в горы, взяв с собой книгу о Миямото Мусаси (старом мастере японского фехтования на мечах, чья художественная биография, написанная Эйдо Этикавой, долго была бестселлером), мечи, копьё и ружьё. Помимо этого, я взял мало вещей: котелок для приготовления пищи, чайник, посуду.

Мой день в горах начинался в 4 утра. Как только я просыпался, я сбегал к ближайшему ручью, чтобы искупаться в холодной воде. Сделав это, я возвращался в свою хижину и делал базовые физические упражнения. После завтрака, состоящего из приготовленного риса и бобов, я читал до полудня.

Тренировка в каратэ проводилась в полдень. Я обвязывал стволы деревьев ползучими растениями, по которым наносил удары сэйкэн, сюто, нуки-тэ и удары ногами. Через полтора года все деревья около моей хижины завяли. Я не позволил себе ни единого дня отдыха в своей упорной тренировке.

Вечерами я сидел перед стеной и смотрел на круг, нарисованный на ней. Это был способ, который я использовал, чтобы сконцентрироваться, создать бесстрастное состояние сознания, освободиться от всех посторонних идей и мыслей.

Однако временами я чувствовал среди ночи такое одиночество, что утешался даже тем, что были лисицы. Я был еще молод. Я должен был выработать какие-то способы, которые помешали бы мне спуститься с горы в поиске человеческого общества. Я нашел простую вещь: я сбривал одну бровь, оставляя нетронутой другую. Эффект был странный. Когда я видел свое лицо, отраженное в ручье, на меня из воды смотрело чудовище. С таким лицом я едва ли мог вернуться к человеческому обществу, даже если бы отчаянно хотел этого. На то, чтобы сбритая бровь отросла до нормального состояния, уходило три месяца. Поэтому я должен был сбривать свою бровь каждые три месяца, чтобы удержать себя на горе.

Я читал где-то, что старые мастера оккультного искусства развили свою прыгучесть, прыгая через растущий лен много раз в день. Лен – это растение, которое растет быстро. Я решил сделать то же самое. Я посадил лен в углу маленького участка, который возделывал, выращивая овощи, в которых нуждался. С утра до вечера я прыгал через него триста раз. Каратэ не может позволить себе роскошь пользоваться прыжком в длину, прыжком с шестом или высоким прыжком с разбега, который позволяет получить преимущество за счет разбега. Вы должны прыгать из положения стоя, с места. Взрослое растение льна превышает два метра, на такую высоту невозможно прыгать с фиксированной позиции. Но тренировка помогла значительно улучшить мою прыгучесть.

Примерно в это время в соседних деревнях распространился слух, что на горе живет в одиночестве варвар. Вскоре любопытные дети появились около моей хижины, чтобы издали посмотреть на варвара. Они вначале боялись моей чудовищной внешности, а вскоре я с ними подружился. Дети толпились вокруг, наблюдая мою тренировку.

Моим следующим вызовом была скала. Я выбрал камень подходящего размера и пытался разбить его ударом сюто. Камень не поддавался моим усилиям. Я упрямо продолжал попытки около 10 дней. По ночам я сидел в своей хижине, поместив камень перед собой. Теперь объектом моего ночного созерцания был камень, а не круг, нарисованный на стене.

Однажды ночью я сидел в хижине, глядя на камень, как обычно. Это была яркая лунная ночь. Можно назвать это вдохновением – так или иначе, я почувствовал, что мог бы разбить камень этой ночью. Я вынес его наружу и положил на землю. Я стал на одно колено рядом с камнем и смотрел на него. Чувство, что я могу разбить его, переросло теперь в уверенность. Камень раскололся на две равные половинки. Я долго смотрел на него. Затем меня наполнила уверенность – я сделал это, я сделал это! После этой ночи я разбил бесчисленное множество камней; когда я покидал свою горную хижину, рядом с ней была груда каменных осколков».

* * *

Любая школа восточных единоборств, как бы она ни называлась и какую бы технику она ни использовала, должна строиться по основным классическим принципам. В арсенале школы должны быть основные категории техник и раздел кобудо (работа с традиционными видами оружия).

1. Удары руками.
2. Удары ногами.
3. Борьба (техника бросков).

4. Техника захватов и удержаний. Сюда же входят борьба лежа (партер), различные варианты болевых и удушающих приемов, техника обездвиживания партнера, варианты различных удержаний, заломов, болевых контролей, обыска, связывания, конвоирования и т. д.

5. Работа с традиционным оружием (раздел Кобудо).

Если хотя бы один из этих разделов отсутствует, то это является серьезным пробелом в арсенале школы и его следует пополнить.

В данном случае школа строится по основным классическим принципам и совершенствуется по следующим разделам.

Раздел джиу-джитсу состоит из следующего.

1. Ударная техника (руками, ногами).
2. Борьба (техника бросков).
3. Техника борьбы лежа (партер).
4. Ката (комплексы формальных упражнений).
5. Отдельные разделы: болевые приемы на руки, болевые приемы на ноги, удушающие приемы.
6. Защита от захватов.
7. Защита от ударов руками
8. Защита от ударов ногами.
9. Кобудо (работа с различными видами оружия: меч (катана), нож (танто), веревка (вэй-джитсу – короткая и ходзю-дзютсу – длинная), короткая палочка (явара), палка средней длины (дзе), двухметровый шест (бо), серп на длинном древке (нагината).



Фото 7. Команда России, чемпионы Европы 2003 г.

Особенностями стиля являются преимущественно прикладные техники джиу-джитсу и постановка коротких и быстрых техник ударов руками и ногами. То же самое относится и к бросковой технике. На дальней дистанции предпочтение отдается ударам ногами, на средней дистанции работают преимущественно руки, в ближнем бою – бросковая техника. В отличие от спортивных бросков, где оценивается высокая амплитуда и красота исполнения техники, в джиу-джитсу оценивается прежде всего сила удара соперника о землю. Практически все броски проводятся с минимальной амплитудой и максимальной скоростью, чтобы у соперника не было возможности провести контратаку во время падения. Технические приемы короткие, максимально эффективные. В ход идут любые ударные части: локти, колени, голова, плечи, корпус. На первом же движении необходимо нанести максимальный ущерб противнику, лишить его способности активно сопротивляться. Значительную часть занимает борьба в партере (борьба лежа). Как показывает практика, множество поединков заканчиваются именно внизу и игнорировать этот раздел никак нельзя. Яркий пример: бои «без правил» – наиболее адаптированная к реальным условиям система единоборств. А если учесть, что мы живем в особой географической зоне и специфических климатических условиях, где практически всегда под ногами скользко, то этот раздел является очень важным.

Техника ударов руками в основе базируется на коротких, скоростных, боксерских связках. Используется техника ударов руками, заимствованная и из других школ, но в основе все-таки скорость и короткие амплитуды движений. По технике и разрушительной силе удары руками делятся (как, собственно, и стили боевых искусств, в которых они используются) на:

- жесткие,
- мягко-жесткие,
- мягкие.

I категория – жесткие стили, которые требуют применения физической силы. В них энергия направляется в мышцы или генерируется в отдельно взятой области тела, затем мышцы напрягаются, замыкая в себе энергию *ци* для максимальной энергетизации мышеч-

ной силы; обычно для этого, как только *ци* направлена в мышцы, временно задерживается дыхание. Затем эта мышечная сила используется в атаке или защите. Этот тип проявления боевой энергии напоминает нанесение удара палкой. Когда эта сила прикладывается к телу противника, немедленно наносятся внешние повреждения. Так как при использовании этой техники мышцы и сухожилия напряжены, то они защищают связки суставов от повреждений. Риск травмировать себя в этой ситуации невелик. К этой категории относятся внешние стили.

II категория – мягко-жесткие стили. В них мышцы и сухожилия остаются расслабленными, а движения – мягкими, позволяя энергии беспрепятственно перемещаться из нижнего *Дань-тян* (главное энергетическое поле человека. – *Примеч. ред.*) в конечности. Сразу перед тем, как атака достигает тела противника, мышцы и сухожилия внезапно напрягаются. Этот тип силы переходит от мягкого к жесткому. Поговорка сравнивает его с силой лозы. Будучи примененной к телу противника, мягко-жесткая сила вызывает как внешние, так и внутренние повреждения. Мягкость в начале движения позволяет энергии свободно направляться из нижнего *Даньтян* в конечности, а жесткость напряженных мышц и сухожилий в конце защищает суставные связки от растяжений и повреждений. Она также придает мощную физическую поддержку силе атакующего, которая может «отскочить» от тела противника.

III категория – мягкие стили. В них мышцы и сухожилия максимально расслаблены, чтобы позволить энергии беспрепятственно циркулировать из нижнего *Даньтян* в конечности для нанесения удара. Однако даже перед самым контактом с телом противника тело атакующего остается расслабленным.

Для того чтобы защитить связки в локтях и плечах от растяжений и повреждений, непосредственно перед максимальным распрямлением конечности мгновенно возвращаются назад. В этом движении мышцы и сухожилия резко напрягаются, чтобы защитить связки, а затем внезапно расслабляются снова. Этот процесс напоминает удар кнутом. Хотя физическое тело расслаблено, производимая им сила имеет максимальный, разрушительный и проникающий эффект, достигая мест, расположенных глубоко в теле и вызывая повреждения внутренних органов. Глубокое проникновение силы обеспечивается хлесткостью движения. По теории, если вы отправляете кнут вперед со скоростью *V* и возвращаете его со скоростью *V*, в точке его соприкосновения с целью скорость кнута будет равняться $2V$. Таким образом, скорость хлещущего движения определяет глубину проникновения силы.

Удары ногами в джиу-джитсу поначалу использовались только для остановки и ослабления напора противника и наносились в менее защищенные места. Как правило, атаквались колени, голени, прикрытые поножами, и стопы, обутые в боевые сандалии. Удары выше уровня паха самураи почти не практиковали. Вслед за ними почти всегда шел бросок и добивание с использованием всего арсенала технических приемов. Хотя в технике ударов ногами существует множество сложностей, ноги, тем не менее, могут быть очень мощным и эффективным инструментом в бою. Они длиннее рук, поэтому позволяют начинать атаку раньше и с большого расстояния. В воинских кругах говорят: «Десятая доля длины – десятая доля преимущества». Это значит, что, если ваше оружие хоть чуть-чуть длиннее оружия противника, вы уже имеете преимущество. Более того, поскольку ноги находятся гораздо ниже уровня глаз, почувствовать атаку ног сложнее, а поскольку ноги имеют более мощную мускулатуру, они могут генерировать большое количество силы.

Многие мастера исследовали различные способы нанесения ударов ногами, добиваясь минимизации потерь энергии. Они разделили удары ногами на четыре категории: низкие, средние, высокие и вращательные. Каждая из этих четырех категорий имеет свои преимущества и недостатки. В различных стилях боевых искусств существует как минимум 40 различных ударных техник ног. Некоторые стили боевых искусств наоборот делают упор на

технику ног. Более того, стараются бить как можно выше. Это красиво и эффектно выглядит, но не всегда эффективно в реальной ситуации.

Из всех ударных техник для ног низкие удары, пожалуй, наиболее быстры, безопасны и эффективны. Эти удары предназначены для атаки колена и участков ниже его. Наиболее распространенными целями являются колено, нога от бедра до стопы, лодыжка и стопа. Большинство, например, южно-китайских боевых стилей специализируется на низких ударах ног. Существует даже поговорка: *«Цзу бу го си»* («Если нога – то не выше колена»). Это обусловлено тем, что, в какую бы область выше колена вы ни наносили удар, вы начнете терять центр тяжести и устойчивость. Более того, вы открываете свою паховую область, и этим преимуществом противник может воспользоваться. Наконец, удар выше колена легче заблокировать. Недостаток низких ударов заключается в малой дальности. Для использования их на средней и большой дистанции необходимо подпрыгнуть, чтобы достичь противника. Однако каждый раз при этом теряется укорененность, устойчивость и равновесие. По этой причине в дальнем бою обычно доминируют:

- средние удары,
- высокие удары,
- вращательные удары.

Большинство **средних ударов** используется для средней дистанции боя. Традиционными целями являются поясница, живот, пах и бедро. К какой бы области ни применялись средние удары, теряется устойчивость и сила удара, а также открывается живот и пах для атаки. Для сведения уязвимости к минимуму необходимо бить быстро.

Высокие удары ногами используются очень редко, так как приходится жертвовать укорененностью, устойчивостью и равновесием. К тому же во избежание контратаки, высокие удары ногой должны быть предельно быстрыми, а время восстановления позиции должно быть малым. Неустойчивого положения следует избегать – это, пожалуй, наихудшая из ситуаций, в которой можно оказаться во время боя.

Большинство **вращательных ударов** ногой классифицируется как высокие удары. Различие состоит в том, что вращательные удары используют поясницу для вращения всего тела. Существует два вида вращательных ударов – устойчивое вращение и вращение в прыжке. В первом случае одна нога остается укорененной и поддерживает поясницу во время генерирования толкающей силы, а также направляет ударную ногу во вращательном движении для поражения цели. Эти удары используют для генерирования силы движения только части тела. Остальные виды вращательных ударов ногой – это вращение в прыжке, в котором тело полностью отрывается от земли и описывает полный круг. Поясница генерирует вращательную силу и направляет ее к ногам.



Фото 8–9. Грядунов И. В. выступает на чемпионате СССР

В джиу-джитсу высокие удары ногой применяются редко. В основном это удары в нижний и средний уровень в дополнение к техникам рук и броскам.

Что касается прикладной техники джиу-джитсу, то она отличается от классической и традиционной прежде всего тем, что является более короткой: на одно, два или три движения. Тогда как классическая техника имеет целый ряд продолжений и начинается, условно, на первом движении, а заканчивается на восьмом. Есть техники, которые имеют большое количество переходов – 10, 14 и более.

В качестве примера можно привести несколько классических техник школы, которые состоят из множества переходов и которые включают в себя удары, бросковую технику, работу в партере (борьба лежа), серию болевых контролей, удушающие приемы, варианты обездвиживания и сопровождения (конвоирования).

В разное историческое время, в разных условиях конкретного поединка воины имели различное вооружение, а самое главное – разное защитное снаряжение. Застигнутый врасплох без оружия, или когда оно было выбито из рук, воин должен был продолжать борьбу голыми руками, полагаясь на свои навыки рукопашного боя. Техника боя без оружия была различной, но преследовала одну цель: уклониться от удара врага, отнять у него меч или копье, провести бросок и добить его оружием. Отсюда характерные особенности джиу-джитсу: уходы с линии атаки посредством быстрых перемещений в сторону или за спину нападающего, мягкие обтекающие блоки с одновременной встречной атакой, крепкие захваты рук, головы, плеч, ног, различные рычаги и броски. Наряду с бросками и ударами применялись болевые контроли, заломы, техника выкручивания суставов, удушающие приемы и многое другое. Да и как могло быть иначе, если противник, как правило, был защищен доспехами. Главным принципом в поединке так или иначе было следующее – если оружие потеряно в бою, поломано, все-таки нужно сражаться, используя навыки рукопашного боя.

Что касается доспехов, то они были очень прочными и закрывали практически полностью тело воина. Самыми мощными самурайскими доспехами считались «большие латы» (оери). Они изготавливались из кожи и металлических полос, составляющих горизонтальные ряды. Полосы покрывались лаками сложного состава, а кожа пропитывалась смолами, придающими латам особую прочность. Затем на горизонтальные ряды накладывались вертикальные полосы, в результате чего получалась своеобразная «решетка». Оставлять железо «на виду» считалось неэстетичным, поэтому сверху они обтягивались дорогими шелками, обычно красным, зеленым или полосатым – желтого, зеленого и белого цвета. Оери были очень тяжелы и внешне походили на рубаху без рукавов, заканчивающуюся своеобразной «юбкой» ниже колен.

Передняя часть кирасы состояла из небольшой, но толстой металлической пластины и двух защитных полос (татэагэ). Такие же полосы шли и по спине, но пластина здесь отсутствовала. Руки прикрывали два широких защитных листа из тех же перекрещенных металлических полос. Хотя такие наручья и не сковывали движений, но, чтобы поднять руку, требовалась немалая физическая сила: один щиток мог весить около 10 кг.

Особое внимание обращалось на защиту рук. К латам крепились двойные щитки. Первые, наиболее мощные, представляли собой широкие односторонние нарукавники, состоящие по крайней мере из семи металлических пластин, наложенных друг на друга. Еще две отдельные пластины накладывались на плечи (именно сюда могли приходиться самые тяжелые удары мечом), они свисали в виде полосок по обе стороны груди. Правая полоска делалась из нескольких кусочков железа, а левая полоска была цельнокованой и предназначалась для защиты области сердца. Нижняя часть лат (ка-букидо) напоминала юбку и защищала нижнюю часть корпуса спереди, сзади и слева. Правая часть корпуса, наиболее подверженная ранам в бою, защищалась одной отдельной широкой пластиной (ваидатэ). Все металли-

ческие пластины обтягивались мягкой кожей без малейшего изъяна, чтобы рука могла свободно скользить по поверхности кирасы при натягивании лука.

Самурайский шлем являл собой отдельное произведение искусства. Обычно он имел трапециевидную форму, чтобы меч при ударе соскальзывал с него. К макушке шлема крепились длинные металлические пластины, которые свешивались на плечи, прикрывая шею. Сверху к шлему приделывали металлические рога, они служили как для устрашения противника, так и для неожиданного удара головой. Но к середине XIV в. в моду входят более практичные шлемы без рогов. Центральная часть шлема покрывалась тонким орнаментом под названием «синодарэ».

Перед тем как надеть шлем, самурай повязывал голову особой повязкой (хатимаки), которая «в известной мере» амортизировала удары. Была у хатимаки и ритуально-символическая функция – перед боем воин обычно повязывал хатимаки очень медленно и тщательно, как бы «завязывая» свои мысли и концентрируясь. Даже водружение шлема на голову имело для самурая ритуальное значение: он готов к бою и не стремится его избежать. Поэтому шлем надевали непосредственно перед битвой.

Традиционный самурайский шлем состоял из железной каски и защищавших шею дугообразных пластин. Каска клепалась из железных полос или пластин, которые иногда подгонялись друг к другу таким образом, что их края образовывали «ребра», служившие украшением шлема. Иногда число таких «ребер» достигало нескольких десятков. Каску венчало бронзовое или медное навершие в виде лотоса с широким круглым отверстием посередине.

Спереди шлем украшал небольшой козырек, над которым иногда крепились символические украшения: круглое бронзовое зеркало, рога кувагата, фигурки драконов или демонов. Снизу каску обручем охватывала кожаная или железная пластина, которая спереди заканчивалась широким отворотами с клановыми самурайскими гербами. К этой пластине на шнурах подвязывались несколько широких пластин (чем-то напоминавших складной стакан) – они защищали сзади шею воина. Изнутри каска обтягивалась кожей, замшей или материей и имела мягкие набивные подушечки-валики, плотно облегающие голову. Завязками шлема служил толстый шнур, набивной или плетеный, который завязывался под подбородком красивым узлом. Лицо воина закрывала маска, как правило, имевшая гротескные черты: оскаленный рот с зубами, крючковатый или приплюснутый нос огромных размеров, а также усы или борода. Маски делались из железа и покрывались лаком, снизу к ним крепились несколько пластинок, защищавших горло и шелковый шнурок-подвязку. Горло и верх грудины защищала надова – горловина. Колено и голень воина защищали поножи – сукатэ.

Таким образом, средневековый воин был экипирован не хуже современного спецназовца, и справиться с ним в рукопашной схватке было совсем непросто. К тому же соперник, как правило, был не менее искусным бойцом, и в какой-то ситуации все решал сильный и точный удар, а в другой – бросок или проникающая атака холодного оружия в небольшие щели между соединениями в защите. Но и это не всегда решало исход поединка, в ход шла крайне жестокая и изощренная техника боевых школ, где приходилось проводить множество технических приемов, для того чтобы довести поединок до финала.

«Бесконечная тактика Победы»

*Яма о нуку (Даже сила, способная гору пронзить),
Тикара мо орэтэ (Может быть сломлена),
Мацу-но юкки (Словно ветка сосны под тяжестью снега).*

По мере того как менялась защита самурая, значительно менялась и техника ведения поединка. Наиболее древние школы джиу-джитсу использовали технику единоборств, пришедшую из «ерои куми-ути» (борьба в доспехах на поле боя). Начиная с 1556 года, в Японии стало широко распространяться огнестрельное оружие. Как и в других странах мира, оно всего за 100 лет превратило доспехи в совершенно ненужный атрибут. Соответственно, чем реже воины надевали защитное снаряжение, тем чаще против них можно было использовать разнообразную технику. С установлением прочного мира внутри страны большое пространство в самурайской среде получили дуэли. Они тоже проводились без доспехов, в обычной одежде. В этой связи в джиу-джитсу нашли широкое применение техники атэми-вадза (удары руками и ногами в уязвимые точки противника). Такими точками были глаза, нервные сплетения, крупные кровеносные сосуды, наиболее хрупкие кости и т. д. Легкая одежда позволяла проводить удушающие приемы, открывала для поражения живот и бока.



Фото 10. После Международного экзамена, 2001 г.

Техника атэми-вадза постоянно совершенствовалась и детально изучалась. Накапливался огромный опыт, который впоследствии скрупулезно систематизировался. Траекториям ударов в большинстве старинных школ джиу-джитсу особого внимания не уделялось, так как главным в ударе считалось наличие определенных качеств, а не формы. На первое место ставилась скорость, затем – сила. Чем больше предмет, чем он тверже, чем выше скорость удара этим предметом, тем эффективнее удар. Следующее требование – это точность. Удар должен поражать определенную уязвимую точку и приходиться строго под прямым углом к поверхности мишени. В ударе должна использоваться правильная ударная форма конечности, которая обеспечивает максимальную жесткость и точечность воздействия. Далее необходимо вложить в удар весь свой вес и силу, что возможно только при условии сохранения равновесия. Момент нанесения удара должен быть абсолютно выверенным, то есть боец

должен понять ритм дыхания противника и нанести удар в момент окончания выдоха, на вдохе.

Эффективность удара зависит еще и от других факторов:

- степень уязвимости точек различна, одни из них более чувствительны, другие менее;
- различные виды ударов оказывают различное воздействие на уязвимые точки противника;
- максимальная разрушительная мощь удара достигается при сочетании пробивного воздействия с вращательным движением. Например, при ударе сильно сжатым кулаком с вкручиванием;
- эффективность удара повышается, если мишень столь же тверда, как черепная коробка, или столь же толста и велика, как туловище.

Удар оказывает на внутренность мишени пробивное и побочное воздействия. Что касается побочного воздействия, то поражаемые части тела, содержащие богатые жидкостью органы (такие, как черепная коробка, где находится мозг; длинные трубчатые кости, в которых заключен костный мозг; грудная клетка, окружающая легкие; мочевой пузырь, наполненный мочой; наполненный пищей желудок; сердце в фазе расслабления, а также такие ранимые органы, как печень, селезенка, почки), испытывают сильное сотрясение на клеточном уровне и повышение в них давления жидкости. Кроме того, удары могут привести к прободению, разрыву и другим травмам внутренних органов, что влечет за собой выделение мокроты, мочи и кала с примесью крови, сотрясение головного мозга, кровоизлияние в черепную коробку и т. д. Сильный удар в область живота вызывает сотрясение внутренних органов. Кроме того, косвенным образом он может повлечь за собой травму легких.

Для эффективного применения техники атэми-вадза требуется спокойствие, хладнокровие и точный расчет. Все приемы должны применяться решительно, бесстрашно, без сомнений, с полной самоотдачей и вложением всей силы, с опорой на чувство и знания дистанции, постановкой дыхания, координации движения и т. д.



Фото 11. Жесткая блокировка

Изучив физиологический эффект нанесения ударов в различные уязвимые точки человеческого тела, было установлено, что если исключить травмы, которые влекут за собой смерть противника, такие, как, например, кровоизлияние в черепную коробку или повреждение жизненно важных внутренних органов, в целом применение техники атэми-вадза в 53 % случаев влечет за собой обморок, потерю сознания или шоковое состояние; в 25 % случаев – травмы опорно-двигательного аппарата (паралич, растяжение, вывих, перелом кости и др.); в 20 % случаев – кровотечение из носа, рваные раны и др.; в 2 % случаев – нарушения зрения, слуха и т. д. Кроме того, существуют также такие приемы атэми-вадза, эффект которых может варьироваться от чрезвычайно легкого, кратковременного обморока до смертельного исхода в результате вторичного шока, аневризмы или разрушения клеток печени через несколько дней или даже месяцев после поединка.

Однако это возможно только при идеальном стечении обстоятельств. Реальный же размер ущерба, который может быть причинен противнику с помощью техники атэми-вадза зависит от многих факторов: смелости исполнителя, его натренированности, мастерства, ловкости и т. д. Таким образом, овладение этой техникой и мастерское ее применение доступны только специалистам высочайшего класса.

Самурай учился использовать любую мелочь, чтобы перехватывать инициативу в поединке. Особое внимание здесь уделялось «способам взгляда». Ряд самурайских школ советовали смотреть в глаза сопернику, тем самым подавляя его дух, как бы входя своим сознанием в его мозг, что именовалось «отравленным взглядом». Другие предпочитали следить взглядом за клинком соперника или за его руками, третьи же обращали особое внимание на передвижения нападающего. Но так или иначе все сходились на универсальном принципе: взгляд должен быть «плавающим», ни на чем не останавливаться. Миямото Мусаси, самурай, не проигравший в жизни практически ни одного поединка, выдвинул принцип «естественного взгляда», когда как бы охватывают всего противника сразу, улавливая при этом периферийным зрением его мельчайшие движения.



Фото 12. Смотрите внимательно

Но существует и высшее мастерство – взгляд, который проникает в сам «дух» соперника. Это не имеет ничего общего с остротой зрения. «Надо видеть не глядя, слушать не слушая», – советовали мастера кэн-дзюцу. Существует внутренний взор, который «подобен остро отточенному клинку», он должен пронзать соперника раньше, чем меч коснется его тела, подавляя желание врага защищаться. Здесь возникает особое понятие «сверхчувствования», или «слышания» противника, которое «заключается в мощной концентрации внешнего и внутреннего зрения на состояние духа противника». У самурая порой даже не было необходимости начинать поединок, чтобы доказать свою силу. Многочисленные истории рассказывают о том, как исход боя решался еще до того момента, когда воины скрещивали мечи. Самураи занимали боевую позицию друг перед другом, пристально смотрели один другому в глаза, а затем один из воинов опускал меч и приносил своему противнику извинения: «Господин, простите меня, я проиграл». Люди, для которых бой становился обыденностью, а достойная смерть – высочайшим из устремлений, могли почувствовать свое поражение еще до начала схватки.

Но такая добровольная и вежливая сдача без боя все же была крайней редкостью, и реальность была намного более жестокой. Фактически вся тактика боя с мечом, копьём или алебардой заключалась в том, чтобы опередить своего соперника, заставить его рвануться с места неподготовленным, не сконцентрировавшим свой дух. Сначала следовало повредить ему руки или ноги, а затем добить ударом в сердце. Самурайские наставления рассматривали несколько способов опережения своего врага. Первый способ – кэн-но-сэн – заключался в том, чтобы опередить врага атакой, рвануться вперед раньше его и внезапно сломать его оборону. Более сложный способ – тай-но-сэн – базировался на том, чтобы дожидаться, когда противник бросится в атаку и опередить его контратакой. Здесь необходимо было особым образом заманить соперника, для чего Миямото Мусаси советовал «оставаться невозмутимым, но изобразить слабость», а «когда противник ринется на тебя, ответить ему еще более мощно и использовать преимущество неожиданности».

Обычно два первых способа невозможно было использовать против искушенных воинов. И тогда прибегали к третьему, самому сложному методу. Когда противники сходились в обоюдной атаке, один из самураев начинал как бы повторять движения своего соперника, следуя за каждым взмахом его меча и поворотом тела, словно «приклеиваясь» к нему. И как только противник увязал в этих движениях, самурай на долю секунды опережал его и наносил смертельный удар. Этот способ опережения назывался тай-тай-но-сэн – «присоединиться и опередить».

Существовали еще десятки способов достичь преимущества перед противником. Например, встать спиной к солнцу, подняться на более высокое место и смотреть на противника сверху вниз, что давало, помимо всего прочего, и психологическое преимущество. Во время боя самурай теснил своего врага на пни и кочки, на скользкую и вязкую глинистую почву. Миямото Мусаси советовал во время поединков в закрытом помещении гнать противника на пороги, косяки, колонны, не давая ему ни оглядеться, ни оценить ситуацию. Эту тактику широко применяли ниндзя, которые использовали не столько технику меча, сколько особенности пространства. Дух поединка определял весь стиль жизни самурая. И воина с самого начала надо было приучить к мысли, что сражение – отнюдь не экстремальная ситуация.



Фото 13. Грядунов И. В. выступает на чемпионате СССР

Поэтому стратегия построения боя нередко толковалась в терминах обыденной жизни. Так, мастера кэн-дзюцу считали, что сначала нужно обнаружить слабое место противника и лишь потом атаковать его. Такой способ построения боя они сравнивали с переходом реки вброд: река бурлит, ее воды таят в себе опасность, но, найдя мелкое место, можно пересечь даже самый стремительный поток.

Прежде всего следовало выяснить манеру боя и замыслы противника, сделав, например, ложный выпад, – это называлось «двинуть тенью». И ни в коем случае нельзя показывать, что ты понял замыслы нападающего (это называлось «придержать свою тень»), дабы тот, испугавшись резкого отпора, не переменял планы. Наоборот, надо максимально постараться, чтобы противник начал осуществлять задуманную им атаку, и тут же действовать на опережение. Для этого необходимо, как говорили мастера кэн-дзюцу, «стать противником», проникнуть в его сознание, ощутить направление его мыслей. Миямото Мусаси предостерегал воинов, чтобы они не «заражались» состоянием своего противника, например его возбуждением, поспешностью и суетливостью. При всех ситуациях следовало сохранять не просто полное спокойствие, но даже некую расслабленность, отстраненность от происходящего. В этом и заключалась хитроумная уловка:

«Когда ты увидишь, что твое настроение передалось противнику, накинься на него, мощно атакуй, опираясь на дух Пустоты... Это то, что порой называется „заставить другого опьянеть“, и это подобно способу „передачи“ собственного состояния».

Вот еще одна примечательная черта боя на мечях, характерная для самураев. Считалось, что не следует жестко стремиться осуществить задуманное, а при необходимости можно вообще отказаться от своих планов и излюбленной тактики боя.

«Немедленно отбрось прежние привычки и побеждай иной техникой, которой противник от тебя не ждет... Мы добиваемся победы, изменяя свою технику в соответствии с состоянием нашего противника».

«Истинная атака идет из Пустоты», – гласил известный принцип кэн-дзюцу. Это означало, что следует дожидаться, когда противник на резком выдохе нанесет свой удар, «опустошится», израсходует энергию на бросок, и в этот момент нападать резко и стремительно, «атаковать пустое наполненным». Надо использовать момент, чтобы задавить противника своим напором, уверенностью, привести его защиту в полный беспорядок. Не случайно Миямото Мусаси сравнивал такое состояние с «затаптыванием ногами»:

«Ты должен нанести поражение противнику в самом начале его броска, действуя с таким ощущением, словно стремишься затоптать его ногами, да так, чтобы он больше не поднялся. Ты должен быть уверен, что не позволишь противнику нанести второй удар».

Истинный самурайский поединок далеко выходил за рамки собственно столкновения клинков. Это была сложная психологическая схватка, в которой каждому удару предшествовали десятки уловок и мощное психологическое давление на врага.

Современный человек в обычной жизни, как правило, не носит специальной защиты. Исключения составляют спецподразделения, которые выполняют специфические функции. И поэтому прикладная техника джиу-джитсу строится на быстрых и коротких вариантах техники, это одно или два движения, исключающих возможность завязаться в дальнейшую борьбу, которая неизвестно чем может закончиться. Если же происходит сбой в ситуации, то технический арсенал школы позволяет достойно завершить начатое дело. Каждую классическую или традиционную технику в принципе можно разбить на короткие прикладные варианты. Но для того чтобы эта техника работала, нужно как минимум два условия. Хорошо поставленная ударная техника (руки-ноги) и бросковая техника – как на ближней дистанции, так и на дальней. Сочетание ударной и бросковой техники, как показывает практика, является наиболее надежной подготовкой в условиях экстремальной ситуации.

Глава 2

Базовые тренировочные и технические комплексы для сотрудников специальных силовых ведомств, способствующие развитию и совершенствованию навыков, необходимых для быстрой победы над противником в процессе профессиональной деятельности

*Будь неуловим, вплоть до бесформенности;
Будь неведомым, вплоть до беззвучности.
Так сможешь стать
Властителем судьбы врага.*

Сунь-цзы

Лю Цзи сказал:

«Если потерпел поражение в битве, не бойся. Подумай о том, как извлечь выгоду из понесенного ущерба: приведи в порядок снаряжение, подними боевой дух воинов и внимательно наблюдай за врагом – когда он утратит бдительность, на него можно напасть. В таком случае одержишь победу».

Правило гласит: *«Через поражение можно найти путь к победе»* (Сунь-цзы, «Искусство войны», разд. «Девять изменений»).

«Воины, не имеющие тренировки, не выстоят и против одного из ста врагов, но при этом каждого из них посылают сражаться против сотни. Вот почему Конфуций говорил:

„Посылать людей на войну, прежде не обучив их, это все равно что бросить их“. Также сказано: *„Обучай людей в течении семи лет, и они тоже смогут отправиться в поход“.*

Поэтому воинов непременно следует обучать. В первую очередь необходимо дать им понять, что такое правильное поведение и чувство долга, что значит быть преданным и надежным; нужно, чтобы они знали о правилах и взысканиях – устраши их наградами и наказаниями. Когда они знают достаточно, чтобы не сворачивать с пути, обучай их перемещениям и маневрам.

Один человек может обучить десять, десять могут обучить сотню, сотня может обучить тысячу, тысяча может обучить десять тысяч – вот путь совершенствования войска. Обучай людей так, и враг непременно потерпит поражение» (Китайское искусство войны. Постигение стратегии).

Подготовка сотрудников специальных отделов и, в частности, бойцов спецназа обычно делится на три этапа.

На первом этапе осуществляется проверка уровня физического развития кандидата, который выполняет ряд весьма трудных и утомительных упражнений, выявляющих его психологическую стойкость и характер.

Второй этап заключается в овладении рядом ключевых навыков, необходимых для службы в подразделении.

Третий этап – это изучение индивидуальной специализации в составе подразделения.

Кандидаты могут получить отвод на любой стадии подготовки, а сам испытательный срок может длиться более года. Типичная норма отсева среди кандидатов в спецподразделе-

ния приблизительно 80 % и более. Такова суровая реальность. Результатом такого строгого отбора является попадание в спецподразделения только самостоятельных, исключительно стойких и обладающих высоким уровнем интеллекта личностей, соответствующих высочайшим стандартам элитных частей. В качестве примера хотелось бы привести подготовку одного из спецподразделений Великобритании. Специальная авиадесантная служба (SAS).



Фото 14. Обучение личным примером офицеров ОСН «Сатурн»

Формы и методы обучения, используемые в 5А§, являются в значительной степени эталоном для многих элитных частей и подразделений. Процесс обучения делится на два этапа: обучение-отбор, позволяющий установить соответствие физических данных кандидата установленным нормативам, и так называемое «продолжение», в ходе которого приобретаются и закрепляются военные знания и умения, необходимые в элитных частях.

Британская SAS использует для проверки своих кандидатов едва ли не самые впечатляющие отборочные испытания, какие только существуют в мире. Они специально разработаны так, чтобы в максимальной степени измотать кандидата и физически, и морально, довести его до грани полного истощения, поскольку это единственный путь, позволяющий решить, пригоден или нет этот человек для службы в спецподразделении. Регулярный полк SAS рассматривает только тех претендентов, которые уже служат в британской армии, причем не менее трех лет.

Зато полки SAS, принадлежащие к Территориальной армии, рассматривают заявления потенциальных кандидатов и из числа резервистов, и из числа гражданских лиц. Они выбирают людей, обладающих хорошим физическим и умственным развитием, инициативой, уверенностью в себе и запасом знаний, – все это должно позволить решать чрезвычайно сложные проблемы в немыслимо трудных и порой экстремально стрессовых ситуациях.

Отбор

Процесс выбора придуман так, чтобы неподходящие отсеивались как можно быстрее. Всегда могут найтись мечтатели, стремящиеся попасть на службу в SAS, совершенно не представляя, что их там ожидает. Большинству кандидатов, как правило, лет двадцать пять, хотя желающие служить в спецподразделении встречаются и среди более старших людей. Отборочные курсы проходят дважды в год, летом и зимой, причем кандидатам не предоставляется возможности самим выбирать сезон. И у летнего, и у зимнего набора есть свои преимущества и свои недостатки, а соотношение между прошедшими отбор и неудачниками всегда бывает примерно одинаковым.

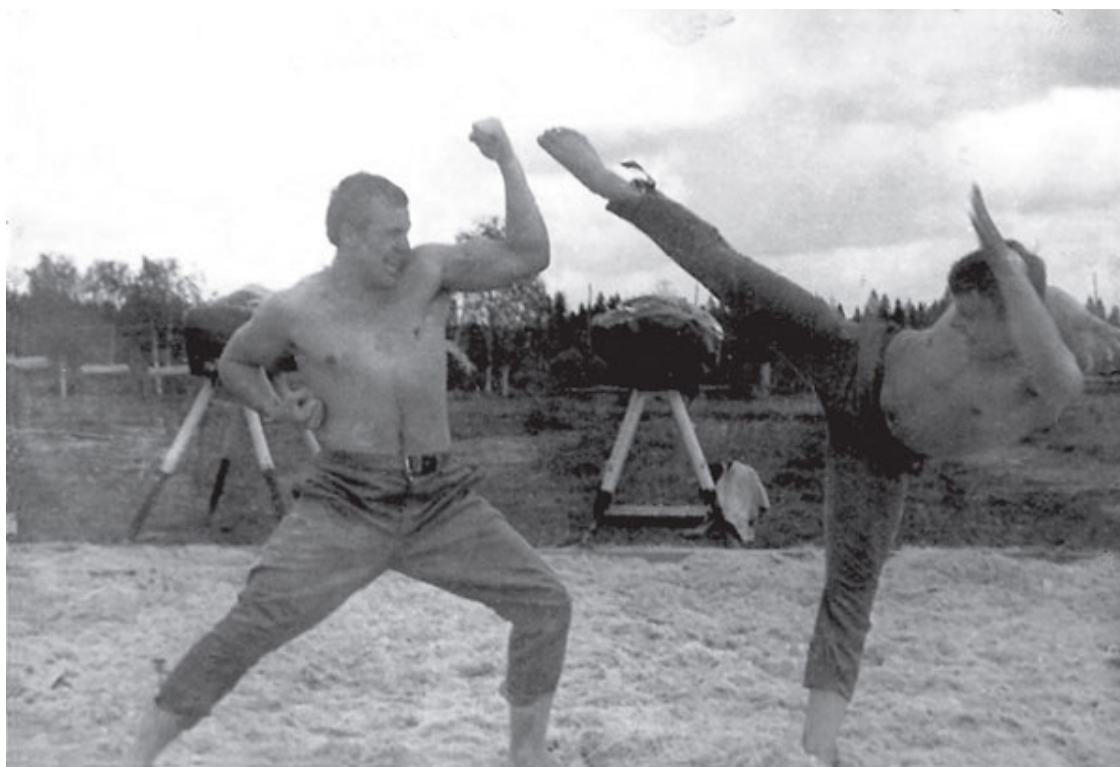


Фото 15. Грядунов И. В. Армейские тренировки, 1979 г.

Предполагается, что человек, чувствующий достаточно уверенности в себе, чтобы проситься на службу в SAS, должен быть способен оценить физические и умственные задачи, лежащие перед ним, и, следовательно, наилучшим образом подготовиться для их решения. Отборочные испытания продолжаются месяц и проводятся Учебным крылом 22-го полка SAS (Херефорд). Программа была разработана еще в 1953 году и с тех пор неоднократно менялась, учитывая современную обстановку и различные ситуации, касающиеся специфики подразделения. Наиболее существенные изменения произошли в конце 70-х годов. Отбор начинается с ознакомительного периода, который для офицеров составляет две недели, а для рядовых и сержантов – три недели.

Офицерам дается меньший срок по одной простой причине. Предполагается, что офицеры SAS на голову превосходят остальных в военных знаниях и опыте. Если это не так, им нет никакого смысла претендовать на офицерское звание в этом полку.

Первые недели

Чтобы быть допущенным к отборочным испытаниям, все кандидаты должны пройти медицинский осмотр в той части, где проходят службу, и получить соответствующий допуск. Когда же испытания действительно начинаются, кандидатам дают возможность собраться с силами, так как некоторые могли быть в служебной командировке и не имели возможности подготовиться должным образом. Поэтому на протяжении первой недели кандидаты уделяют особое внимание тренировочным кроссам, дистанция которых с каждым днем становится все длиннее.

Каждый кандидат должен также выполнить стандартный тест боевой готовности (BaШe Pкпeзз Te81 – BPT), уложившись в тот же норматив, что требуется для среднего пехотинца. Тот, кто не уложится в норматив, не будет допущен к дальнейшим испытаниям.

По мере продолжения программы кандидаты совершают ряд дальних форсированных марш-бросков в находящихся на юге Уэльса горах Брекон Биконз и Блэк Маунтин. Целью марш-бросков является проверка как физической силы и выносливости, так и умения ориентироваться и читать карту. Марш-броски предъявляют к кандидатам все более сложные проблемы, решать которые приходится при любой погоде, днем и ночью, да еще и с грузом за плечами, который сначала составляет 11 кг, а к концу недели увеличивается до 25 кг.

В зимние месяцы Уэльские горы часто дышат снегами и туманами, что делает ориентирование чрезвычайно трудным делом: кандидаты не могут взять визуальный пеленг. Горные ветры иногда достигают ураганной силы, так что трудно бывает не только ходить, но даже просто стоять вертикально. Еще одна проблема для кандидатов – сама почва, которая особенно затрудняет передвижение. Хотя основной целью процесса отбора является проверка физических возможностей кандидатов. На маршрутах размещено множество контрольных точек, где решаются три задачи: предотвращение попытки обмана, при необходимости сообщение кандидатам информации о следующем отрезке пути, а также обеспечение безопасности испытываемых (в былые годы в горах бывало много несчастных случаев из-за обморожений и падений). 5A§ также использует спутниковое наблюдение в качестве дополнительной меры безопасности.

В процессе отбора внимание уделяется каждому конкретному кандидату, а не группе, в которой в среднем насчитывается 120 человек. Каждый кандидат должен рассчитывать исключительно на свои силы, поскольку инструкторы не будут ни помогать, ни в чем-то препятствовать ему; они лишь обеспечат его необходимой информацией и проследят за безопасностью при прохождении маршрута. Никто из них ни за что не подаст кандидату никакого знака, который дал бы ему понять: правильно ли он поступает и укладывается ли в норматив времени.



Фото 16. Офицеры ОСН «Сатурн» со своим наставником

По ходу отбора кандидаты отсеиваются по своей воле, или же им сообщают, что они потерпели неудачу. Вообще-то лишь увидев свою фамилию в списке допущенных к следующему марш-броску, испытуемый может с уверенностью сказать себе, что у него все идет хорошо. Тем, кого не оказывается в списке, предстоит короткое путешествие обратно в базовый лагерь, где они получают благодарность за предпринятую попытку и проездные документы для возвращения в свою часть.

Некоторым из кандидатов позволяют предпринять вторую попытку пройти отбор, но для большинства на этом дело заканчивается. В SAS считают обязательным мероприятием проведение прощальных бесед с неудачниками отбора. Во время этих бесед отбывающим говорят, что они являются прекрасными солдатами и обладают многими хорошими качествами, но не подходят для службы в SAS.

Остающиеся кандидаты каждое утро радуются своей очередной удаче, и им, несомненно, становится легче оттого, что они еще не сорвались, а, напротив, становятся все ближе к желанной цели. Каждый день им дают новые маршруты и назначают ряд точек randevu, где они должны будут получить дальнейшую информацию. Кандидатам не позволяют ничего записывать или каким-либо образом пометать на картах, поскольку в боевых условиях любая пометка на карте может обеспечить противника ценной информацией. Поскольку испытуемые полностью предоставлены самим себе и понятия не имеют о нормативах времени, отведенных на переход от одной точки до другой, им приходится просто-напросто двигаться как можно скорее, пока инструктор не прикажет остановиться. Бывает, что инструкторы приказывают кандидату остановиться, разобрать и снова собрать оружие. Они обычно выбирают для этого момент, когда он сильно промерз и устал, утратил координацию, и поэтому от него трудно ждать хорошего результата в этом деле. Еще одна из любимых уловок инструкторов заключается в том, что карта и магнитный компас раскладываются на металлическом капоте автомобиля, отчего показания компаса искажаются.

Инструкторы указывают кандидатам новый азимут для продолжения движения. Когда компас убирают от металла, он, естественно, начинает указывать совсем другое направление, и если кандидаты не смогут этого заметить, то, скорее всего, им предстоит заблудиться.

Заключительная неделя

Одно из упражнений, проводимых в последнюю неделю, осложняется тем, что инструкторы отбирают у кандидатов карты и дают вместо них грубые наброски схем, на которых обозначено всего лишь несколько точек. Кандидатам требуется все умение ориентироваться, чтобы найти контрольные пункты, невзирая на недостаток данных.

Еще одно упражнение, известное как «Танец фаната», заключается в том, что испытуемые должны за четыре часа трижды подняться на довольно трудный для восхождения пик Пен-й-Фан (или «Фанат») из трех разных точек. Однако ни в одной из точек им не говорят ни сколько раз им необходимо повторить восхождение на высоту 884 м, ни сколько времени отводится на выполнение задачи. Все восхождения очень трудны, особенно с учетом того, что с собой приходится нести тяжелый рюкзак и винтовку, и потому совершенно неудивительно, что это упражнение считается едва ли не самым трудным во всем процессе отбора.



Фото 17. Спецкурс МКТА, 1988 г.

Когда отбор подходит к своей кульминации, кандидатам приходится идти весь день и даже почти всю ночь, чтобы завершить в последний день 50-мильный переход через Брек-он Биконз. Этот переход проходит через «Фаната» и ряд других местных географических достопримечательностей, которые испытуемые воспринимают исключительно как пакости. Исходя из того, что средний человек идет по ровной поверхности со средней скоростью 3–5 км в час, что испытуемые уже измучены донельзя и что им приходится тащить рюкзак весом 25 кг и винтовку по сильно пересеченному ландшафту, эту задачу нельзя назвать иначе как устрашающей. И поэтому неудивительно, что норма отсева очень высока: в среднем, только 7—15 % каждого набора кандидатов успешно проходят отбор.

«Продолжение»

Оказывается, что тех считанных счастливиц, которым удастся пройти отбор, впереди ждут еще худшие мучения. Теперь им предстоит пройти шестимесячное обучение, которое называется просто «продолжением». Первая стадия длится 14 недель. В это время новобранцы овладевают такими основополагающими для 8АЗ навыками, как передвижение в тылу вражеских позиций, контактные тренировки, связь и тактическое построение обычной команды SAS из четырех человек. Все новобранцы, независимо от звания и будущей специализации, должны получить обязательный минимум знаний и умений в деле связиста, поскольку в действиях спецподразделений связь имеет первостепенное значение. Кроме того, все новобранцы изучают основы полевой медицины, овладевают искусством снайперской стрельбы, учатся вести наземный контроль воздушного пространства, стрелять из минометов и орудий, овладевают навыками выживания, подрывным и диверсионным делом, обращением с иностранным оружием. После завершения ознакомительной стадии новобранцы переходят к разделам «Продолжения», посвященным ведению боя и искусству выживания, – тем навыкам, без которых бойцы SAS вряд ли способны выстоять во вражеском тылу, имея очень ограниченную поддержку или не имея ее вовсе. Их учат находить и строить убежища, отыскивать продовольствие и воду, уклоняться от соприкосновения с противником и избегать опасности захвата в плен.



Фото 18. Всегда в готовности

Сразу же по завершении этого этапа обучения с новобранцами в тех же горах Брекон Биконз проводят учения по уклонению и отрыву от противника – в течение пяти дней они должны любыми способами избежать захвата противником в плен. Роль противника обычно исполняет батальон НАТО, если он оказывается в это время на учениях в Великобритании.

Независимо от того, насколько хорошо действуют новички, инструкторы не сомневаются, что рано или поздно все они окажутся в плену, поскольку не могут добиться успеха без освоения курса «Сопротивление при допросе» (СПД).

Сопротивление при допросе

Стадия СПД продолжается около 24 часов и является одним из самых тяжелых для курсантов элементов «Продолжения». Иначе и быть не может: SAS должна быть всегда уверена во всех своих людях, ведущих работу в тылу позиций противника. Полк должен быть уверен в том, что никто из них не «расколется» под сильным нажимом и не предаст своих товарищей. СПД, вероятно, наилучшее из средств, позволяющих раскрыть внутреннюю слабость. По большей части приемы и методы, используемые на стадии СПД, засекречены, однако хорошо известно, что этот процесс является физически и умственно изматывающим. Хотя, конечно, здесь не применяется никаких физических пыток, зато нет недостатка в хитростях, граничащих с самой настоящей умственной пыткой. Инструкторы и опытные следователи делают все возможное для того, чтобы вывести новобранца SAS из состояния психического равновесия и сломить его, не притрагиваясь к нему даже пальцем. Это может быть сделано многими способами: помещая «пленника» около источника белого шума, который, при достаточной силе звука, способен разрушать металл, приковывая его наручниками к рельсам используемых железнодорожных линий, обливая его бензином и оставляя вблизи открытого огня. Необходимо еще раз подчеркнуть, что в результате всех этих мучений новичкам не причиняется никакого физического вреда. Но тем, кто спрашивает, почему SAS в наш век подвергает своих новобранцев такой варварской процедуре, можно дать лишь один простой ответ: она действует.

Выживание в джунглях

После завершения этапа СПД новичков направляют на курс выживания в джунглях, который продолжается до шести недель. Этот курс обычно проводится на Дальнем Востоке (чаще всего в Брунее). Новобранцы SAS осваивают необходимые для выживания знания и навыки: строят убежища, разыскивают продовольствие и воду, учатся ориентированию и ведению боевых действий в джунглях. Последнему аспекту SAS уделяет большое внимание, так как именно в джунглях были проведены многие из ее блистательных кампаний, например в Малайе и на Борнео.

Завершившие этот этап переправляются на базу ВВС Брайнз Нортон в Оксфорде, где находится Парашютная школа № 1. Те новобранцы, которые уже имеют воздушно-десантную подготовку, освобождаются от этого курса. Однако другие должны пройти четырехнедельное обучение прыжкам с принудительным раскрытием парашюта и совершить 8 прыжков, в том числе один ночной.

После завершения парашютной подготовки новобранцы получают назначения в свои «сабельные» крылья и возвращаются в Херефорд. Здесь им вручают береты песочного цвета и эмблемы с крылатым кинжалом. Они становятся полноправными бойцами полка Специальной авиадесантной службы.

После отбора

Независимо от прежнего звания, все новобранцы получают в SAS самое низкое звание – рядовой, несмотря на то что получают жалование на уровне своего прежнего оклада. Хотя они зачислены в SAS, весь первый год считается у них испытательным сроком, и они могут быть уволены или уволиться в любой момент. Новобранцы зачисляются в один из эскадронов 22-го полка SAS и имеют право выбирать между лодочной, воздушно-десантной, горной или подвижной группами.

Те, кто предпочитает лодочный отряд, обучаются проведению морских операций и обращению с малыми плавсредствами, включая каркасные рейдовые лодки, каяки и подводные аппараты. Солдаты также учатся использованию акваланга и проходят специальную подготовку по подводному плаванию, в ходе которой овладевают техникой проведения подводных диверсий и морских контртеррористических операций.

Солдаты, вступившие в воздушно-десантный отряд, проходят спецподготовку в части затяжных и высотных прыжков как в Великобритании, так и за границей. Кроме того, они знакомятся со всеми существующими методами воздушного десантирования, как обычными, так и нетрадиционными, в том числе и с использованием хорошо модифицированных вертолетов дальнего действия.

Новобранцы горного отряда узнают обо всех аспектах горной и арктической войны, включая обучение выживанию, методы восхождения и использования различного оборудования типа лыж, саней и мотосаней.

Личный состав подвижного отряда овладевает всеми тонкостями использования транспортных средств в обычных и особых условиях, включая глубокую разведку и молниеносные удары, которыми славится SAS. Солдаты учатся боевому вождению в различных условиях местности, от леса до пустыни, и отрабатывают тактику засад и контрзасад до тех пор, пока они станут их второй природой.

В определенное время каждый солдат SAS проходит обучение по проведению контртеррористических операций, поскольку 3А5 – это основная контртеррористическая единица Великобритании. В программу обучения входит ведение ближнего боя, снайперская стрельба, скоростное лазанье по веревке, «работа в трубе» и рукопашный бой. Поскольку 8А3 – самое почитаемое во всем мире спецподразделение, у ее личного состава есть много возможностей для проведения совместных учений со спецчастями других стран мира, в том числе американской группой «Дельта», немецкими 030-9 и КЗК, австрийской и новозеландской SAS, и других.



Фото 19. Подготовка к штурму

Хотелось бы отметить, что подготовка на самом деле впечатляющая. Но не менее сложный отбор и подготовка бойцов у наших спецподразделений. Чего стоит только один своеобразный и очень жестокий экзамен на право ношения крапового берета, где к бойцам предъявляют чрезвычайно высокие требования – испытания, которые проходят единицы из сотен и даже тысяч претендентов. Поэтому условием эффективной подготовки бойцов подразделений специального назначения является правильный подбор средств, методов, а также рациональное построение учебно-тренировочного процесса.

Для проведения занятий используются площадки без смягчающих покрытий (матов, ковров, татами и т. п.), например голый пол спортзала, открытые площадки с искусственным или естественным покрытием, то есть с условиями, максимально приближенными к реальным. Возможность получения травм при работе на жестких площадках предупреждается медленным темпом исполнения технических действий на начальном этапе подготовки и пристальным вниманием к наработке техник само- и взаимостраховок. На дальнейших этапах техники страховок становятся основным средством предупреждения травм. В то же время легкие ушибы и связанные с ними болевые ощущения служат индикатором правильности выполнения элементов базовой техники, свидетельствуя об ошибках в технике, а также способствуя общей мобилизации и собранности обучающихся.

Экипировкой для занятий служит однотипная одежда, используемая в повседневной деятельности и при выполнении боевых задач. Применение специальной спортивной одежды нецелесообразно, поскольку она по-другому влияет на выполнение движений, особенно на амплитуду в углах, близких к предельно возможным, и создает другие условия для выполнения захватов и удержаний.



Фото 20. Ближний бой

На начальном этапе обучения место проведения занятий должно обеспечивать минимальный уровень воздействия внешних раздражителей. На местах занятий не должно быть посторонних людей, по возможности должны быть исключены внешние шумы, переменный режим освещения. В помещении не должно быть ярких пятен, необычных форм, привлекающего внимание беспорядка, комнатных растений, животных. На обучаемых не должны воздействовать сильные физические поля, то есть в местах проведения занятий не должно быть включенных электроприборов, контуров заземления, масс металла, связанных с землей, и источников радиоактивности и радиоизлучений.

При работе на открытых площадках на начальном этапе обучения недопустимы занятия под дождем и особенно в грозу. На площадке не должно быть открытых емкостей с водой, рядом с площадкой – открытых водоемов (море, озеро, река). Следует также избегать определенных видов растительности – тополя, осины, ивняка. Эти растения негативно влияют на биоэнергетику человека. Эффективность упражнений существенно падает также при увеличении уровня радиоактивности фона.

Полностью исключается применение возбуждающих, наркотических средств, любых видов допингов.

Желательным является использование в качестве мест проведения занятий биологически активных зон помещений.

Перечисленный комплекс требований к месту и условиям проведения занятий является достаточно жестким, однако он относится прежде всего к начальному периоду обучения. По мере повышения уровня подготовки обучающихся обстановка на занятиях усложняется путем последовательного снятия наложенных ограничений, а на заключительном этапе обучения – использование спецэффектов, создаваемых с помощью имитационных средств. Желательно использовать в процессе подготовки полосу препятствий типа общевойсковой.

I. Это тренировка общего функционального состояния организма или повышение двигательной выносливости. Выносливость – это способность к длительной и эффективной работе. Существуют два вида выносливости: общая (если работа имеет неспецифический характер) и специальная (проявляющаяся в специфической деятельности). К простейшим и общедоступным методам повышения выносливости относятся: бег, плавание, велосипед и в зимнее время – ходьба на лыжах. Доказано, что систематический бег трусцой в течение трех месяцев повышает выносливость организма в 2 раза. С продолжением периода систематических занятий бегом выносливость становится еще больше. Причем не столь важно, когда вы бегаєте: утром, днем или вечером. Единственное условие, которое необходимо соблюдать, – это окончание тренировки как минимум за 2 часа до сна.



Фото 21. Учения по десантированию

Хотя бег по структуре относительно близок движениям различным видам единоборств, он имеет ряд недостатков. Бег часто вызывает травмы и, развивая выносливость, одновременно ведет к снижению силовых показателей. Поэтому некоторые бойцы, стремясь избежать потери силы из-за тренировки выносливости, предпочитают бегу езду на велосипеде и плавание, которые имеют больше силовых компонентов. В условиях специфической деятельности спецподразделений эта подготовка является, пожалуй, одной из самых важных.

II. Это повышение уровня общей физической подготовки (ОФП). Основной задачей ОФП является усовершенствование способности развивать силу, развитие быстроты, выносливости, гибкости и ловкости (координации движений). Разработано огромное количество упражнений (с отягощениями и без отягощения, статических и динамических, с привлечением других видов спорта и т. д.), которые могут выполняться как во время тренировок (в качестве разминки), так и на отдельных занятиях. В качестве отягощения используются штанга, гантели, гири, специальные тренажеры, партнер и т. д. Упражнения, подобранные по правилу последовательного воздействия на основные группы мышц и выполняемые в виде «круговой тренировки», оказывают комплексное воздействие на весь организм, улуч-

шая скоростно-силовые качества и специальную выносливость. Мышечный «корсет» должен быть сформирован достаточно хорошо, иначе будет очень трудно держать удар и справляться с силовой нагрузкой в специфических условиях, а это тоже очень важно.



Фото 22. Концентрация на удар

III. Не менее важный этап по тактике» – технической подготовке. Общеизвестно, что для достижения наилучшего результата необходимо владеть совершенной техникой. Совершенствовать технику необходимо систематически, и успех в этом деле зачастую зависит от количества повторений. Для работы над техникой следует пользоваться любым свободным временем, даже если оно не превышает нескольких минут. Здесь хотелось бы отметить, что эта подготовка должна идти параллельно с вышеуказанными разделами и строиться по принципу взаимного дополнения и разумной достаточности. Так, уделяя много времени бегу на длинные дистанции, можно потерять силовые показатели, а чрезмерное увлечение отягощениями сократит показатели в скорости. Это касается и техники. Делая упор на борьбу, можно отстать в ударной технике и наоборот. Тренировка должна строиться так, чтобы максимально сбалансировать процесс для достижения наилучшего результата практически по всем показателям. Прежде всего необходимо выявить индивидуальные качества каждого бойца. Затем в процессе тренировок закрепить эти качества и довести до состояния максимальной эффективности. Нужно подобрать под индивидуальные способности и уровень подготовки каждого бойца именно ту технику, которая будет работать безотказно в любой ситуации.



Фото 23. Боевые комплексы

Первый критерий подбора техники – это простота, *второй критерий* – максимальная эффективность этой техники. Весь тренировочный процесс должен сводиться к ее систематическому совершенствованию и доведению до полного автоматизма. Существует и ряд других видов подготовки – такие, как интегральная, психофизиологическая, теоретическая, в комплексе дополняющие весь тренировочный процесс. Но это в большей степени касается подготовки спортсменов, и разговор об этом пойдет в следующей главе.

Боец подразделения специального назначения может легко оказаться в ситуации рукопашного боя – откажет оружие, закончатся боеприпасы, не будет возможности вовремя отойти. Чтобы победить в таких условиях, он должен уметь в совершенстве использовать то оружие, которое всегда находится в его распоряжении, никогда не заедает и никогда не истощивает своих «боеприпасов», – это его руки и ноги. При надлежащей подготовке и правильном применении это серьезное оружие, которое оставляет последний шанс для выживания.

Инстинктивная реакция абсолютно необходима, если боец хочет в боевом столкновении сохранить свою жизнь. В реальном бою силы стресса, страха и волнения объединяются, чтобы лишить бойца большей части его способности реально мыслить и принимать решения. В таких ситуациях тело отвечает, опираясь на инстинктивные физические действия. Эффективное обучение рукопашному бою ставит своей целью приучить тело солдата к определенному набору приемов, которые повторяются настолько часто, что становятся частью инстинктивного механизма ответа в любой реальной боевой ситуации. Рациональная мысль слишком нетороплива для скоротечных и мгновенно изменяющихся условий рукопашных схваток – тогда как простой, но мощный набор приемов, доведенных до рефлексного исполнения, вполне жизнеспособен и может защитить жизнь.

Ключ к выработке такого ответного механизма кроется в характере обучения. Жесткое, реалистичное обучение рукопашному бою с множеством подсказок, дающих возможность почувствовать нужный способ самозащиты, по существу, вырабатывает у бойца инстинktiv-

ную модель поведения, способную предложить достойный ответ фактически на все ситуации борьбы. Повторяя технические приемы раз за разом и увеличивая скорость и силу, с которой они производятся, боец привыкает к состоянию реальной опасности. Это значит, что в жизненных ситуациях он будет применять наработанные приемы самообороны инстинктивно, и возможный шок от столкновения с реальной боевой схваткой будет в значительной мере предупрежден, а то и вовсе ликвидирован.

Главная цель боя – с максимальной быстротой причинить противнику наибольший вред, получая как можно меньше ответного ущерба, а значит, большинство спортивных техник автоматически отменяются и могут применяться только в весьма ограниченных условиях. Такие техники, как удары в пах, коленные суставы, горло, глаза, висок, позвоночник, являются основными в арсенале спецназовца, и вся подготовка строится именно на этом.



Фото 24. Работа с противником, вооруженным пистолетом

Одно из наставлений ведения рукопашного боя одиночным военнослужащим гласит:

- Для достижения победы над противником все средства хороши. Необходимо использовать оружие, любые подручные средства: предметы снаряжения, обмундирования, камни, палки, песок и др.
- При действиях необходимо учитывать место, время суток и окружающую среду.
- К любому противнику надо относиться со всей серьезностью. Неопасных противников не бывает.
- Не переоценивайте подготовленность противника, ибо проигрыш в мыслях ведет к реальному поражению.
- Нападать внезапно и неожиданно.
- Защитные действия не должны быть слишком ранними, иначе они будут разгаданы.

- Агрессивному противнику противопоставьте активный маневр. Используйте силу инерции его атакующих действий, заставьте его «провалиться» и решительно контратакуйте.

- Смело идите на сближение, маневрируя.

- Вступая в рукопашную схватку, необходимо быстро оценить обстановку (количество противников, их вооружение, сильные и слабые стороны, подготовленность к схватке и т. д.) и выработать первоначальный план действий.

- Главные качества бойца-рукопашника – дерзость, ловкость, инициатива и сообразительность.

Мастера прошлого на основе многовекового опыта выделяли три основных фактора, оказывающих решающее влияние на исход боя: скорость, сила и техника. Как правило, из них наиболее важна скорость, обладая которой легче поразить жизненно важные центры противника и отступить прежде, чем он перейдет к контратаке. Даже если ваша физическая сила невелика и техника слаба, как утверждают мастера, скорость оставляет вам хорошие шансы нанести серьезные повреждения противнику. Это объясняется тем, что на теле человека существует много жизненно важных областей – таких, как глаза, пах и горло, – для эффективной атаки которых не требуется большой силы.

Если у вас уже есть скорость, вам необходима сила. Без нее, даже при наличии хороших скорости и техники, ваши атаки и оборона не будут полностью эффективными. Бывают случаи, когда люди, обладающие значительной физической силой, но не владеющие боевым искусством, одерживают победу в схватке над опытными, но слабыми физически мастерами боевых искусств. Именно поэтому в боевых искусствах повышение скорости, развитие силы и совершенствование техники являются тремя наиболее важными моментами. В любом стиле боевых искусств тренировка скорости и силы считается залогом эффективности. Но каковы бы ни были техники различных стилей, все они должны следовать определенному набору основных принципов и правил. Например, все наступательные и оборонительные техники должны включать в себя эффективную защиту жизненно важных областей – таких, как глаза, горло и пах. Атакуя, вы должны поразить жизненно важные области противника, одновременно защищая свои.



Фото 25. Курс CQB, 2007 г.



Фото 26. Курс CQB, 2006 г. Техника работы с противником, вооруженным ножом

То же самое можно сказать о тренировке силы и скорости. Хотя каждый стиль старается держать свои методы в секрете, все они обязательно следуют одним и тем же основным правилам. К примеру, развитие мышечной силы не должно происходить в ущерб скорости, а повышение скорости не должно уменьшать мышечную силу. И тому и другому следует уделять одинаковое внимание. Кстати, наставники каратэ и ушу прошлого считали более важным прибавление одного дюйма в растяжке мышц, чем прибавление пяти дюймов в объеме мышц.

Среди китайских воинов бытует поговорка:

«Первое – храбрость; второе – сила; третье – гунфу».

В опасной ситуации важнейшим из факторов, определяющих ее исход, является храбрость. Если вы напуганы и взволнованы, вы не можете проявить в действии ни скорость, ни силу, ни технику, какими бы замечательными они у вас ни были. Эта китайская поговорка напоминает о том, что храбрость – самый важный фактор в бою.

Неожиданность и скорость – вот главные элементы боя. Это справедливо как в отношении отдельного противника, так и в стратегии боя против целых армий. Задача состоит в том, чтобы нападать, а не защищаться. Нападение должно быть таким, чтобы каждый удар был шагом к устранению любой, самой неожиданной опасности. И в этом смысле всякое нападение – в то же время и защита. Враг или умирает, или убивает, и лучший для спецназовца шанс остаться в живых закладывается в преднамеренной безжалостности обучения. На войне как на войне: убей – или убьют тебя. Именно поэтому предпочтение отдается простой и максимально эффективной технике, немногим, но элементарным методам, которые могут легко и инстинктивно использоваться в бою.

Действительность состоит в том, что, после того как боец был поражен или ошеломлен противником, он прекращает думать. Жажда крови пробуждается в нем с такой силой, что его бой должен стать инстинктивным. Чтобы добиться этого, следует удостовериться, что ученики знают, какие области тела надо атаковать и какие части собственного тела лучше всего использовать как оружие. Бойцов учат, как нанести максимальный урон атаками по жизненно важным точкам на теле противника кулаком, локтями, коленями, стопами, пятками, раскрытой ладонью, пальцами, головой и т. д. Их также учат стоять, падать и перекачиваться, наносить удары и блокировать их, бросать противника на землю и душить его. В ход идут боевые навыки, полученные в результате тренировок, поскольку они составляют буквально «последнюю линию обороны». Они помогают бойцу бороться без использования огнестрельного оружия, ножей или другого традиционного подручного оружия. Эти приемы незаменимы в тех случаях, когда оружие было потеряно (ситуация, которой нужно избегать любой ценой) или когда использование огнестрельного оружия нежелательно из-за опасности поднять тревогу. В операциях специальных подразделений необходимость тайного проникновения может сделать рукопашные схватки первым средством ведения боя, если его невозможно избежать. В ситуациях наведения порядка бойцы предпочитают рукопашный бой, используя оружие только в чрезвычайных случаях, предпочитая захватить нарушителя голыми руками, чем травмировать его или убить.



Фото 27. Международный курс для сотрудников спецподразделений. Польша, 1990 г.

Качество и практика обучения боевым приемам рукопашного боя в спецподразделениях большинства стран существенно различаются. Прежде всего это связано с деятельностью спецподразделений. Некоторые подразделения, однако, довольно тесно связаны со специфическими программами боевых искусств. Так, корейские спецподразделения практикуют тэквондо и хапкидо, южно-корейские силы используют специально разработанное боевое искусство туконг моосул. Израильские силы самообороны держат на вооружении уникальные приемы самозащиты крав мага, и большинство израильских солдат проходят обучение этому практическому методу борьбы во время своей армейской службы. Армия США имеет широко распространенное «Наставление по рукопашному бою», которое позволяет овладевать основами рукопашных боевых навыков каждому американскому солдату. Такие элитные антитеррористические подразделения, как немецкая GSG-9, английская SAS, французская GIGN, американский или тайваньский SWAT, специально обучены сильным рукопашным приемам подавления для ситуаций с заложниками. Другие специализируются на разгоне демонстрантов и выполнении ряда специфических функций.

Нет никаких универсальных образцов обучения рукопашному бою в спецподразделениях всего мира. Однако можно сказать определенно, что те подразделения, которые пренебрегают такими обучением, оказываются в невыигрышном положении, потому что систематические и грамотные занятия рукопашным боем развивают те бойцовские качества, без которых солдату на войне делать нечего.

Это сила и выносливость, ловкость и быстрота реакций, смелость и находчивость. Это высокий боевой дух, позволяющий сохранять хладнокровие в условиях смертельной опасности. Это также умение восстанавливаться после боя, исключительно за счет специальных психотехник (медитация, мантры, релаксация, молитвы, самогипноз). И, несмотря на падение значимости рукопашного боя в современных войнах с использованием самого совершенного оружия, он постепенно все больше проникает в системы подготовки специальных

подразделений по всему миру – элитных частей, обладающих смертоносными навыками. Расцвет этих подразделений пришелся на вторую половину XX века, отмеченную множеством политических и стратегически сложных военных конфликтов в так называемых „горячих точках" и „локальных войнах".

Лю Цзи сказал:

«Если одерживаешь победу над врагом, не стоит становиться высокомерным и почитать на лаврах; необходимо все время быть готовым к встрече с противником. Тогда, даже если враг нападет неожиданно, он не сможет застать тебя врасплох, и ты не понесешь вреда».

Правило гласит: *«Одержав победу, води себя так, как если бы ты проиграл»* («Методы Сыма»).

Глава 3

Специальная и общая физическая подготовка мастеров восточных единоборств.

Основные физические, биомеханические и психологические критерии при подготовке мастеров высшей квалификации

Согласно современным методикам, система спортивной подготовки включает в себя:

- физическую подготовку (общую и специальную);
- техническую подготовку;
- тактико-техническую подготовку;
- теоретическую подготовку;
- интегральную (в том числе соревновательную) подготовку;
- психофизиологическую подготовку.

Прежде чем начать тренировку, необходимо всесторонне и качественно провести разминку. Большинство травм, как правило, происходит именно в результате некачественной разминки, при «экономии» времени на нее, либо просто при несерьезном отношении к этому процессу. Существует множество различных методов разминки, начиная с игровых видов спорта и традиционных динамических систем отдельных школ, заканчивая статическими йоговскими асанами. Все они преследуют одну цель – всесторонне подготовить тело к последующей работе. Правильно подобранные упражнения, кроме этого, должны развивать тактическое мышление, силу, ловкость, скорость, координацию и выносливость.

Специальная физическая подготовка

К специальным физическим упражнениям относятся те, которые по структуре движения имеют сходство с действиями во время поединка. Это специальные упражнения для совершенствования того или иного приема борьбы, имитация приемов спарринга, отработка ударов на снарядах (лапы, мешки, груши, макивары) и т. д. При повышении интенсивности тренировок, не обеспеченном общим укреплением всего организма, на центральную нервную систему ложатся очень большие нагрузки, что приводит к нервному переутомлению и перетренированности спортсмена. Упражнения, направленные на решение этих задач, выполняются с уменьшенной интенсивностью, но с одновременным увеличением объема тренировочной работы. Это достигается большим количеством повторений (100–200 и более).



Фото 28. Летний лагерь, личный пример

Техническая подготовка

Техническая подготовка осуществляется путем изучения и совершенствования приемов спарринга, комбинаций приемов, защит и контрприемов. Общеизвестно, что для достижения наилучшего результата в спорте необходимо владеть совершенной техникой. При равных условиях всегда побеждает более техничный спортсмен. Ни один выдающийся мастер не достигал такого уровня идеальной для себя техники, которая не требовала бы дальнейшего совершенствования.

Ключ к овладению лучшей техникой – в постоянном повторении, в способности, как говорил Ояма Масутацу, доводить себя до изнеможения в одиночестве. На соревнованиях и в условиях реального поединка малейшая задержка ответной реакции уничтожает все шансы на победу. При появлении открытых мест у противника техника должна срабатывать автоматически. Путь к этому – ограничение количества прикладных техник и повторение их до тех пор, пока они не станут такими же рефлексивными, как дыхание.

Технико-тактическая подготовка

Тактика поединков изучается и совершенствуется в процессе отработки приемов в учебно-тренировочных, тренировочных, боевых и соревновательных схватках, поэтому она складывается из трех разделов: тактики проведения технических действий, тактики ведения спарринга и тактики участия в соревнованиях. Ее суть заключается в способности спортсмена наиболее целесообразно использовать для победы свои силы и возможности. Наиболее велико значение этой подготовки в поединке, где происходит реальное противостояние с противником, где используются все психические, физические и технические возможности воина. Задачами этой подготовки являются:

- изучение тактики поединков;
- изучение тактики ведущих мастеров и бойцов;
- обучение практическому использованию технических приемов, комбинаций, вариантов тактики на тренировках и прикидках;
- анализ участия в поединках, учет ошибок. Источниками знаний в области тактики могут быть специальная литература, лекции, наблюдения за боями, анализ видеозаписей боев ведущих мастеров (играющий большую роль в развитии тактического мышления учеников).

Теоретическая подготовка

Знания – это путь к высшему совершенствованию. Для овладения техникой ученики должны отчетливо представлять, как совершаются все отдельные движения и их комбинации, уметь их мысленно воспроизводить (основы идеомоторной тренировки). Тем более это необходимо при изучении технических комплексов (ката), количество которых в некоторых школах достигает 30 и даже более.

Естественно, ученики должны понимать смысл отдаваемых команд и знать определенный минимум технических терминов на японском языке (что является данью уважения к первоисточнику).

Помимо этого, через 2–3 года занятий ученики должны иметь представление о системе спарринговой подготовки. О различных методах тренировки, о специальных и общих физических упражнениях, о построении и содержании тренировочного занятия, планировании нагрузок, правильном питании, гонки веса и т. д. Все это можно узнать из огромного количества учебной и методической литературы по различным видам спорта. Изучая ее, боец познает «секреты» тренировки и ищет свой путь к достижению поставленных целей.

Интегральная подготовка

«Интегральная тренировка» – термин, введенный в обращение Н. Г. Озолиным и обозначающий многократную тренировку в данном виде единоборств с сохранением всех его особенностей. Высшая ее форма – соревнования (прикидки и официальные соревнования).

Интегральная подготовка является основным средством приобретения и совершенствования мастерства. Во всех видах единоборств невозможно подготовить бойца без практики поединков, начиная с учебно-тренировочных схваток, заканчивая серьезными боями. Особенно эффективны для интегральной подготовки тренировки в затрудненных и усложненных условиях, с применением различных отягощений, амортизаторов, поединков с несколькими противниками, повышение темпа и интенсивности борьбы за счет сокращения времени схватки и их количества и т. д.

Психофизиологическая подготовка

Психофизиологическая подготовка осуществляется попутно с вышеперечисленными разделами и является единым учебно-тренировочным процессом. Это одна из наиболее сложных составляющих в системе подготовки спортсменов.

В современной тренировке, основанной на исключительно высоких и интенсивных нагрузках, особое значение приобретает способность, не считаясь с утомлением, а порой и с болью выполнять тренировочную программу. Это то, что в обиходе называется «умением терпеть». «Умение терпеть», помимо способности выдерживать удары, наиболее ярко проявляется в последние секунды боя, которые часто определяют исход поединка. Вырабатывается оно как подбором все более сильных (или более свежих) партнеров, так и выполнением тренировочных упражнений (вплоть до простейших ката) в ускоряющемся темпе. Сюда же включается идеомоторная тренировка, различные формы аутотренинга, медитация и т. д.



**Фото 29. Чемпионат Евразии, победители.
Сборная Европы, включая сборную России**

Несмотря на то что в основу джиу-джитсу положена мягкость, физически слабому и маловыносливому бойцу здесь не победить. Кроме того, в джиу-джитсу важнейшее внимание уделяют гармонии, одной из составляющих которой является оптимальное развитие мышц и всех функциональных систем организма. Японскими мастерами были определены три основные составные части подготовки:

- «шин» (внутренний, духовный элемент),
- «тай» (элемент общефизической подготовки),
- «ги» (элемент технической подготовки).

Другими словами – это тело, техника и дух. Все три элемента составляют единое целое и символически изображаются в виде треугольника, в основании которого находятся элементы «тай» и «ги», а в вершине – духовный элемент «шин». В зависимости от возраста, пола и состояния здоровья претендента соотношения этих составляющих могут меняться. Несомненно лишь одно: «шин» должно доминировать над «тай» и «ги», полностью их контролируя.

«Каждое движение начинается в душе, откликается в импульсе воли и реализуется физической силой через подготовленные технические действия» – эта древняя формула, лежащая в основе изучения боевого искусства джиу-джитсу, свидетельствует о том, что без гармонии всех трех элементов нельзя достигнуть максимального результата. Пробел в любом направлении свидетельствует о неподготовленности и должен быть скорейшим образом восполнен.

Развитие силы

Под термином «сила» понимается способность человека посредством мышечной деятельности противодействовать внешним силам или преодолевать их. В различных видах единоборств различные силовые способности в равной мере определяют уровень спортивных достижений.

Специфика силовой подготовки в джиу-джитсу, как и других физических качеств, отличается в значительной степени, например, от силовой подготовки штангиста, гимнаста или боксера. Здесь сила должна сочетаться с выносливостью, где необходимо применять максимальное усилие в любом из моментов на протяжении всего поединка, а иногда и в нескольких поединках, где надо преодолеть сопротивление противника и провести определенный бросок, усилить темп поединка и физическое напряжение. Оказавшись внизу в условиях неудобной позиции и ограниченного дыхания, прижатым соперником, «взорваться» и уйти из опасного положения. Следовательно, методика развития силы в сочетании с развитием скорости движения и выносливостью имеет свои особенности. Существуют три основных метода тренировки силы.

Метод (до отказа) предполагает силовую работу с многократным повторением упражнения. Упражнение проводится сериями до выраженного утомления (до отказа). После серии упражнений отдых 4–6 мин. и затем следующие серии упражнений. При необходимости отдых можно увеличивать. Количество повторений в каждой серии и количество серий следует определять для каждого бойца индивидуально.

Метод максимальных усилий включает поднимание бойцом предельного веса от одного до трех раз за подход, с длинными перерывами для отдыха.

Метод кратковременного напряжения осуществляется подниманием веса, составляющего 60–70 % предельного веса с максимальной скоростью по несколько раз за подход. После каждого подхода отдых. Этот метод полезен тем, что он способствует развитию скоростно-силовых качеств, которые необходимы в поединке, так как зачастую для успешного проведения техники важно не только усилие, вложенное в прием, но и скорость, с которой он развивается. Упражнения для развития силы следует проводить таким образом, чтобы они в своем большинстве имели сходство со структурой движения самого поединка, тогда одновременно с развитием силы будут совершенствоваться техника и скорость, а также другие необходимые качества спортсмена. Брюс Ли говорил:

«Сила – это основа всей физической активности, она должна играть главенствующую роль в развитии мастерства бойца».

Сам Брюс Ли применял разные методы силовой тренировки, и один из них состоял из 13 упражнений.

1. Подтягивания.
2. Жим ногами, сидя.
3. Попеременные выпады вперед.
4. Жим стоя.
5. Подъем на носки.
6. Подъем на бицепсы.
7. Диагональная тяга на блоке.
8. Жим лежа.
9. Приседания.
10. Вертикальная тяга на блоке за шею.
11. Трицепсовая тяга на блоке.
12. Накручивание груза на палку.

13. Сгибание и разгибание шеи.

Существует множество упражнений для развития силы, работа с партнером, использование отягощений (штанга, гири, гантели, специальные тренажеры и т. д.), различные методы атлетической гимнастики на специальных снарядах и многое другое. Описание большинства этих методов можно найти в различных источниках, но главным вопросом методики при развитии силы является выбор величины сопротивления. Практический опыт и научные исследования показывают, что попытки тренировать мышечную силу, не прибегая к максимальным силовым напряжениям, не эффективны. Если боец не проявляет систематически значительных мышечных напряжений, то роста силы не будет. При очень малых величинах напряжения также может произойти снижение силовых показателей. Следует также иметь в виду, что любой метод развития силы, если он будет долго и однообразно повторяться, не даст желаемого результата. Методы надо менять или дополнять один другим. Силовые приемы должны развиваться параллельно с совершенствованием техники и тактики поединка и всегда быть их составной частью, но в разной дозировке.

Скорость, сила и ловкость должны совершенствоваться в преломлении к технике поединка. Если проводится прием (и неважно, что это: бросок или удар, защита или нападение), то именно максимальная скорость и сила должны быть вложены в выполнение этого приема.

В этой связи хотелось бы привести один из методов силовой подготовки, который не требует специального помещения и дополнительного оборудования, присутствия партнера и специальных снарядов. Все, что нужно от вас, – это наличие небольшого количества времени и огромное желание.



Фото 30. Наставник со своими учениками: К. Грядунов и О. Игумнов

Упражнения с массой собственного тела

1. Отжимание в упоре:

- на одной руке 6—10 раз (развитие максимальной силы);

- на двух руках с выпрыгиванием 10–15 раз (развитие взрывной силы);
 - на двух руках «до отказа» (развитие силовой выносливости).
2. Приседания, руки у головы:
- «пистолет» на одной ноге 6—10 раз (максимальная сила);
 - вертикальные и горизонтальные выпрыгивания с двух ног от 10 раз (взрывная сила) и до 50 раз (силовая выносливость);
 - приседания на двух ногах «до отказа» (силовая выносливость).
3. Подъем «по лестнице» на руках. Из положения упор лежа перед гимнастической скамейкой (дома – перед стулом, табуреткой) поочередно подниматься на скамейку в упор на руках и спускаться с нее. Аналогично выполняется подъем «по лестнице» на ногах.
4. Выход в стойку на руках, опираясь ногами о стену. Выполнить частичные отжимания на руках (с малой амплитудой).
5. Сгибания и разгибания рук в упоре на брусках. Если не хватает силы на разгибание рук, то выполняйте только сгибания рук в медленном темпе.
6. Вытягивание туловища в упоре. Обеими руками опереться о неподвижную опору (шведскую стенку) и маленькими шагами отступать назад до тех пор, пока туловище и руки не лягут почти на одну линию. Затем вернуться в исходное положение.
7. Подтягивания на перекладине узким и широким хватом, прямым и обратным хватом, подтягивания до касания затылком и грудью и т. д.
8. Поднимание туловища из положения лежа («отрывание лопаток»).
9. Поднимание ног из виса (согнутых, затем прямых).
10. Одновременное поднимание ног и туловища («складной ножик»).
11. Прогибы из положения лежа на животе («лодочка»).
12. Гимнастический мостик на руках, передвижения в этой позиции вперед и назад, борцовский мост на голове (естественно при наличии мягкого покрытия), забегания ногами вокруг головы влево и вправо, тоже с переходом на передний мост, выходы с переднего моста на задний и обратно, прокачка заднего борцовского моста с партнером, сидящим на груди, и т. д.

Ояма Масутацу, пропагандируя свой стиль, устраивая показательные выступления в Японии и за рубежом, демонстрировал чудеса физической силы. На глазах у изумленной публики Ояма Масутацу сокрушал доски, кирпичи, черепицы и даже такие предметы, которые по природе своей биться не должны. Он устроил бой с быком, отрубив ему рог ударом ладони и убив 600-килограммовое животное кулаком (всего было 52 таких боя).

Ояма Масутацу перечисляет качества и способности, которыми должен обладать «мужчина, чтобы победить в борьбе с быком»:

- пробегать стометровку за время порядка 10 секунд;
- иметь вес более 75 кг;
- отжиматься в упоре на руках без перерыва не менее 1000 раз, ухватившись за поточную балку уметь «пройти» некоторое расстояние;
- разламывать ударом сюто-ути от 25 до 30 черепиц.

На вопрос, какой силой должен обладать человек для победы над быком, Ояма Масутацу отвечает:

«Прежде всего, он должен быть быстрее, чем бык, затем важна сила. Эти два требования абсолютны. Сила должна быть такой, чтобы человек мог поднять вес в 112–150 кг».

В другом интервью Ояма говорит, что нужно уметь провисеть на ветке дерева, ухватившись за нее большим и указательным пальцами, не менее 10 мин., для чего ежедневно следует выполнять четыре подхода по 200 отжиманий на трех пальцах: первом, втором и третьем; для развития мышц рук – работать с гимнастическими гантелями, а также делать на скамье жим штанги, поставив себе целью довести ее вес до 200 кг. Переходить к предель-

ному весу можно только после того, когда в сумме за несколько подходов удастся выполнить 500 жимов легкой штанги весом в 60–80 кг. Что касается скоростных качеств, то требуется пробегать стометровку так, чтобы преодолеть первые 50 м за время не более 6 сек. Повышение скорости достигается ежедневным спринтом вверх по склону холма, причем в сумме за день нужно пробегать не менее 10 км.

Современные мастера кекусинкай каратэ продолжают традиции своей школы, и надо сказать, что в силовых упражнениях лучшие бойцы этого стиля достигают впечатляющих результатов. Так, чемпион мира Мацуи Акиеси жмет лежа 150 кг и приседает с весом 200 кг (полный присед). Другой мастер этого стиля Масуда Акира показывает результаты, соответственно, 160 и 250 кг, наконец, известный голландский спортсмен из этой же школы Мишель Ведель имеет, соответственно, 150 кг и 250 кг, а в подъеме на бицепс – 90 кг. Для сравнения достаточно вспомнить, что знаменитый Иван Поддубный поднимал на бицепсы 105 кг при собственном весе 135 кг.

Методов силовой подготовки, как и методов развития скорости, ловкости, реакции и т. д., существует достаточно много. Каждая школа или стиль в зависимости от специфики использует свои наработки, но вышеописанные методы в большей степени касаются «внешних» стилей. «Внутренние» стили идут совершенно другим путем. Во внешних стилях, как вы уже поняли, акцент делается на технике тренировок и развитии физической силы посредством практики различных методов силовой подготовки и боевого цигун, а во внутренних стилях большее внимание уделяется накоплению внутренней энергии *ци*. Фактически и внешние, и внутренние стили имеют боевой цигун – тренинг.

Во внешних стилях на первом месте стоит развитие тела и жесткий цигун с постепенным переходом к более мягкому цигун, тогда как во внутренних стилях мягкий цигун практикуют вначале, а затем уже применяют накопленную энергию в физических техниках.

Отсюда и высказывание:

«Внешне тренируй сухожилия, кости и кожу; внутренне тренируй один глоток ци».

Это означает, что независимо от того, какому стилю вы обучаетесь (внешнему или внутреннему), для максимального проявления силы необходима и внешняя, и внутренняя тренировка. Под «внешним» здесь понимается физическое тело, а под «внутренним» – циркуляция *ци* (то есть внутренней энергии) и накопление ее в теле, связанное прежде всего с дыханием.

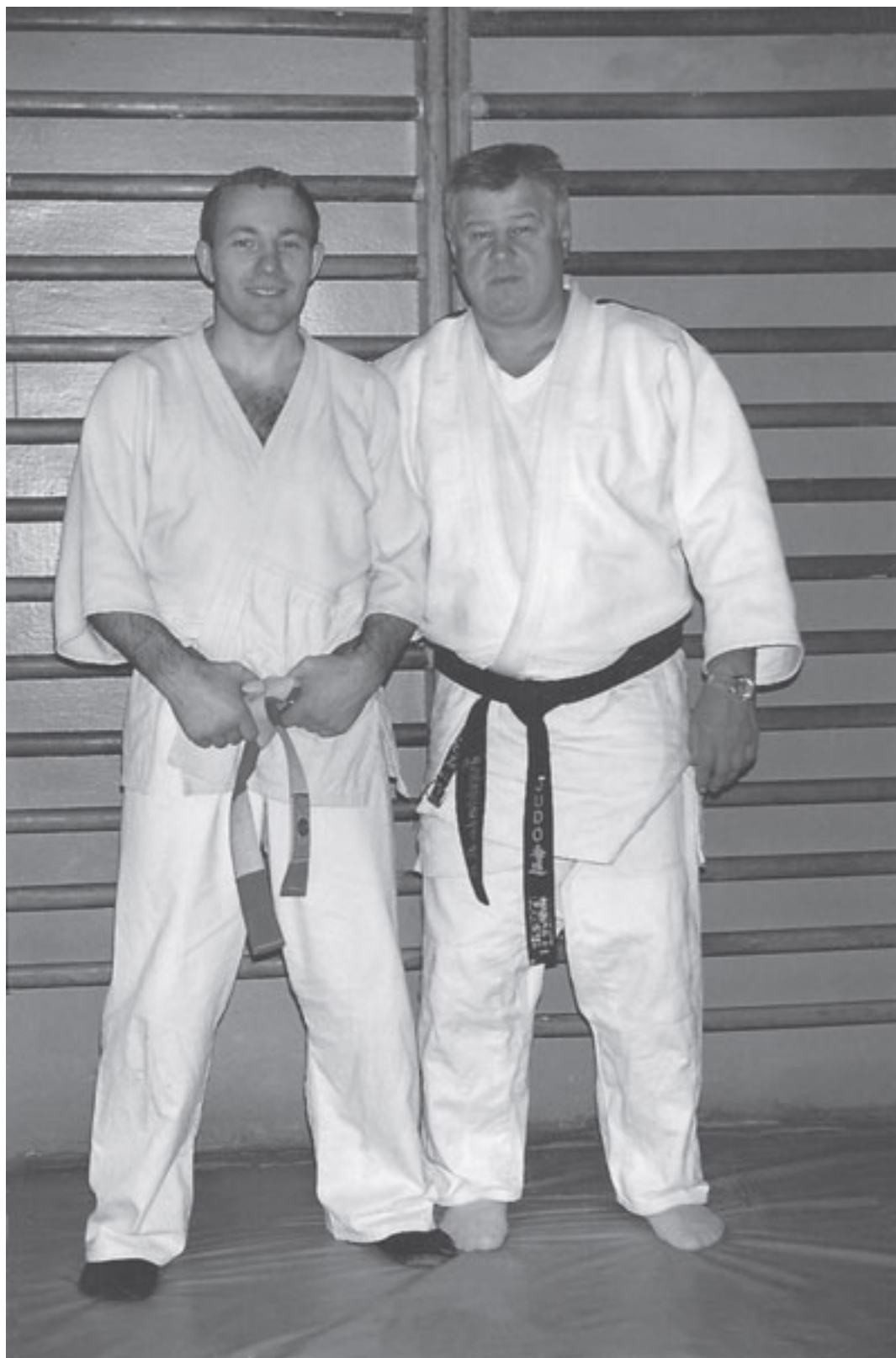


Фото 31. И. Грядунов и ЗМС по дзюдо А. Цюпаченко

Есть еще такие изречения:

*«Внешние стили идут от твердого к мягкому, а внутренние – от мягкого к твердому.
Пути разные, но конечная цель – одна и та же».*

«Внешние стили идут снаружи вовнутрь, а внутренние стили – изнутри наружу. Хотя используется разный подход, конечная цель – одна и та же. И еще говорят: „Во внешних стилях на первом месте ли (мышечная сила), а на втором – ци, а во внутренних наоборот – сначала ци (внутренняя энергия), а затем ли"».

Мастера говорят:

«Внутренние стили мягки, как хлыст, жестко-мягкие стили (полувнешние, полу внутренние) подобны лозе, а внешние – подобны твердой палке».

Таким образом, к вершинам мастерства можно идти разными путями, как к вершине горы, но путь внутренних школ считается короче, чем путь внешних.

Физиология человека устроена таким образом, что с годами физическая сила утрачивается, мышцы становятся слабыми и техника, построенная только на физической подготовке, перестает работать. Основное место в тренинге занимает работа с внутренней энергией или внутренней силой.

Когда кто-либо демонстрирует свое боевое искусство, не проявляя при этом внутренней силы, такого бойца презрительно называют «цветочный кулак, парчовая нога». Такое искусство напоминает танец: красиво, но бесполезно.

В восточных единоборствах внутренняя сила является основным критерием оценки боевых стилей и мастерства бойцов. Именно это позволяет мастерам весьма преклонного возраста демонстрировать феноменальное мастерство.

Развитие ловкости

Ловкость – одно из важнейших качеств любого бойца. Она является трамплином для развития техники и высокого мастерства. Боец, обладающий ловкостью, имеет больше оснований идти на обострение поединка и на обоснованный риск, так как, имея превосходство в ловкости, он опережает своими действиями действия противника. Чем выше ловкость бойца, тем больше у него возможности для всестороннего развития техники, и тем опаснее он для противника.

Для развития ловкости в основном используется большой раздел акробатических упражнений, начиная с простейших кувырков, заканчивая подъемом разгибом и сальто. Этот раздел школы представляет более 20 различных акробатических элементов. Причем 18 из них являются обязательными и входят в экзаменационную аттестацию уже на начальных этапах. Все акробатические элементы имеют прикладной характер и используются в поединке в дополнение ко всему арсеналу технических действий. Сюда же включается и раздел самостраховок (падения вперед, на спину, бок), через партнера в партере и в стойке. Уметь безопасно приземляться из любой позиции – это большое искусство, и с этого начинается вся основная работа.

Большое значение для развития ловкости имеют спортивные игры (баскетбол, футбол, ручной мяч, регби), упражнения с набивными мячами, броски тренировочного чучела, упражнения с партнером, специальные упражнения, применяемые в поединке, упражнения на гимнастических снарядах, учебно-тренировочные схватки и т. д.

Весь перечень упражнений всегда должен сводиться к применению ловкости именно в поединке, в сочетании с техническими действиями, в спарринге с партнером.

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. При недостаточной гибкости резко усложняется и замедляется процесс освоения и выполнения технических элементов, а некоторые из них вообще не могут быть освоены по этой причине. Это наиболее ярко проявляется при разучивании ударов ногами в верхний уровень, где недостаток подвижности в тазобедренных суставах в лучшем случае приводит к искажению техники, а в худшем – к невозможности выполнения самого технического приема. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей и часто является причиной повреждения мышц и связок.

При развитии гибкости необходимо помнить, что подвижность в суставах в наибольшей степени ограничивается мышцами, проходящими около них. Конкретный уровень гибкости ограничивается прежде всего в результате напряжения мышц-антагонистов. Чем лучше их способность растягиваться в движениях с большой амплитудой, тем меньшее сопротивление оказывают эти мышцы движениям. Способность мышечных волокон к растягиванию зависит в значительной мере от их расслабления. Плохая гибкость объясняется главным образом неумением расслаблять мышцы-антагонисты во время работы.

Наибольшая подвижность в суставах наблюдается у детей 10–12 лет. В этом возрасте работа над развитием гибкости оказывается в два раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

На уровень развития гибкости влияет также изменение кровоснабжения в растягиваемых мышцах, которое в свою очередь зависит от температуры мышцы, повышающейся в результате специальной разминки и под влиянием внешнего тепла. Занятия, направленные на увеличение подвижности в суставах, должны проводиться ежедневно. Для поддержания достигнутой подвижности занятия можно проводить 3–4 раза в неделю. Мастеру, специализирующемуся на джиу-джитсу и родственных дисциплинах, необходимо включать работу на развитие подвижности суставов во все этапы тренировочного периода, так как приобретенная гибкость довольно быстро (через 2–3 месяца) возвращается к исходному уровню. Перерыв в занятиях должен быть не более 1–2 недель. В связи с этим уместно вспомнить Брюса Ли, который в обязательном порядке занимался растяжкой по утрам, а затем, по возможности, еще несколько раз в течение дня.

Перечень упражнений, предназначенных для развития гибкости достаточно обширен, но все их можно разделить на три группы, в зависимости от метода выполнения:

- **Динамический метод** заключается в многократном повторении определенных движений с одновременным увеличением амплитуды движений. К нему также относятся упражнения, во время которых при каждом движении увеличивается степень наклона.

Статический метод заключается либо в неподвижной фиксации крайнего положения, либо в медленном увеличении амплитуды движения под воздействием веса партнера.

Изометрический метод заключается в чередовании растяжения и напряжения растягиваемой мышцы. Его впервые ввел в практику великий российский борец и тяжелоатлет начала XX в. Александр Засс, по прозвищу «Железный Самсон».

Динамический метод основан на пружинистом выполнении упражнений (сгибания-разгибания различных суставов, всевозможные махи). Нагрузка определяется числом повторений, необходимых для достижения в данном занятии требуемой амплитуды движения. Этот предел по мере роста тренированности постепенно повышается. Предел в амплитуде движения легко ощущается тренирующимся. Но этим еще не определяется предел в дозировке, так как некоторое время упражнения выполняются на уровне максимальной амплитуды, хотя это и может привести к возникновению болевых ощущений, особенно в

области перехода мышц в сухожилия. Наиболее эффективной является та часть упражнения, в которой достигается максимальная амплитуда, но без болезненных ощущений. Число повторений зависит от массы мышечных групп, растягиваемых при упражнении, и от формы сочленений. Максимальное число повторений: при сгибании позвоночника – 90–100, тазобедренного сустава – 60–70, плечевого – 50–60, других суставов – 20–30.

Статический метод развития гибкости основан на медленном растягивании мышц и сухожилий до определенного максимума с последующей фиксацией на время от 5 до 30 сек. Число повторений – 3–5. В этом методе выделяют три ключевых принципа:

- 1) правильная позиция (положение) спины;
- 2) концентрация;
- 3) глубокое дыхание и расслабление мышц.

Во время выполнения упражнений необходимо держать спину прямой. Основная ошибка новичков – изгиб спины и наклон головы. Тянуться надо грудью! Концентрация – на области растягивания. Например, если вы растягиваете паховую область, то должны сконцентрироваться именно на паховых мышцах, тем самым способствуя их большему расслаблению. Учитесь фокусировать внимание на отдельной части тела, для того чтобы приучить его выполнять то, что вы хотите. Дыхание помогает расслаблению; при дыхании кислород насыщает вашу кровь и, естественно, мышцы. Это способствует расслаблению и достижению максимальной амплитуды. Когда вы дышите медленно и глубоко, вы тем самым устраняете опасность судорог в области бедер или в области живота. Помните о вдохе через нос и о выдохе через рот. Концентрируйтесь и расслабляйтесь, сосредоточившись на дыхании.

- Не торопитесь, выполняя растягивание. Медленно растягивайте мышцу до ощущения в ней легкого дискомфорта. Если вы попытаетесь растянуть мышцу за пределы болевого порога, вы фактически начнете растягивать тончайшую мышечную ткань, повреждая тем самым мышцу.

- Начинаящие при первых тренировках не должны доводить ощущения до болевого порога и растягивать мышцу более 20 сек., выполняя только одно растягивание для каждой мышечной группы. С этого исходного момента рекомендуется постепенно и медленно увеличивать продолжительность каждого растягивания до 1 мин., приближаясь к положениям, выполнение которых связано с достижением болевого порога. Достигнув данного уровня, можно либо добавлять повторения к каждому упражнению (то есть выполнять второе повторение, начиная с 20 сек. и доводя его до 1 мин.), либо добавить другое упражнение на ту же мышцу или мышечную группу (обязательно начиная с продолжительности в 20 сек.).

- Оптимальным временем для занятия растяжкой является вечер за два часа до сна. Упражнение можно выполнять параллельно с просмотром телепередач, как это делал Брюс Ли. Такие занятия также помогут освободиться от излишней напряженности, скопившейся за день.

- Каждое утро, прежде чем встать с постели, сделайте следующий комплекс упражнений Брюса:

1. Потягивание: а) правым носком от себя, левой пяткой на себя; б) наоборот – 5 раз; в) обеими ногами (носки от себя), потягивания – 3 сек., отдых – 2 сек.
2. Прогиб спины, или борцовский мост – 5 раз, в том же режиме, что и потягивание.
3. Напряжение мышц ног – 12 раз, напряжение – 3 сек., пауза – 2 сек.
4. Напряжение мышц живота – 10 раз, напряжение 3 сек., пауза – 2 сек.
5. Из положения лежа подъем туловища до касания руками пальцев ног – 5 раз.
6. Подтягивание коленей к груди – 5 раз.

Изометрический метод развития гибкости. Суть его заключается в подъеме ноги до крайнего положения, последующей опоре о какую-либо поверхность на протяжении 20 сек. (лучше всего привлечь для этого партнера) и давление ногой вниз, то есть в изометриче-

ском напряжении той мышцы, которую вы хотите растянуть. Через 5—10 сек. мышцу нужно расслабить и при помощи внешнего усилия (партнер, блок) поднять ногу еще выше. Этот цикл повторяется 3—4 раза. Механизм воздействия объясняется с помощью знания о физиологии мышц и о нервной системе. Так, например, если растянуть мышцу – сгибатель бедра (бицепс бедра) путем подъема ноги, вы ощутите напряженность и определенную болезненность мышцы. Результатом этого является автоматическая блокировка (защита мышцы) в тот момент, когда по нервным волокнам в мышцу приходит сигнал о том, что напряжение достигло критической величины. Напряжение мышцы (блокировка) охраняет ее от дальнейшего растяжения и повреждения. Сознательное изометрическое напряжение натянутой мышцы как бы «оглушает» чувствительность нервных волокон, регистрирующих достижение критических положений (подобно человеческому уху, теряющему способность слышать тихие звуки, если оно ощутило перед этим оглушительный шум). Мышца перестает «защищаться» от растяжения.

Уже из описания этого метода становится ясным, что применять его нужно очень осторожно. Исследователь в области растяжки профессор биомеханики Стенфордского университета Джерри Робинсон рекомендует применять этот метод с интервалом в 36 час. между сеансами растяжки. Участие в спаррингах еще более увеличивает этот интервал. То есть применение изометрического метода ограничивается 3—4 днями в неделю, в отличие от ранее описанных ежедневных упражнений различных систем развития гибкости.

Упражнения по системе Жана Френе

Все упражнения делятся на три группы:

- 1) упражнения начального уровня;
- 2) упражнения для «промежуточной» растяжки;
- 3) упражнения для предельной растяжки.

Начальный уровень и предельная растяжка не требуют разъяснений, готовность же к «промежуточной» растяжке определяется путем эксперимента, то есть если во время выполнения упражнений начального уровня (в конечных положениях) ваш пульс не учащается, значит, вы готовы к следующему этапу. Также, если вы ощущаете способность наклониться ниже или поднять ногу выше, значит, настало время двигаться дальше.

Упражнения начального уровня

Перед упражнениями выполняется 10—15-минутная разминка общего типа, целью которой является разогрев и подготовка к работе основных суставов и мышц. Разминка выполняется «сверху вниз» (начиная с шеи и заканчивая голеностопными суставами). При выполнении упражнений необходимо помнить о ранее приведенных трех ключевых принципах системы.

1. Сико-дати. Ритмичные приседания с постепенным понижением таза до уровня коленей – 5 раз.

2. Переход из дзэнкуцу-дати в длинную кокуцу-дати, не меняя положения ступней, – 15 раз в каждую сторону.

3. Ноги раздвинуты на две ширины плеч. Поочередно приседать на ноги (бедро до параллельности полу). Сгибаемая нога разворачивается ступней на 45 градусов, выпрямленная – в положении «сокуто».

4. Исходное положение как в упр. 3. Руки скрещены перед грудью на уровне плеч. Максимальный наклон вниз (тянуть предплечье к полу). Фиксация – 2 x 10 сек.

5. Сидя на полу, левая нога выпрямлена в сторону, правая – согнута, пятка в паху.

а) наклон на согнутую ногу – 10 сек.

б) наклон на выпрямленную ногу – 10 сек.

6. «Бабочка» (сидя на полу, ступни сложены вместе и притянуты к тазу). Колени положить на пол – 10 сек. Наклон вперед – 3 x 10 сек.

7. Сидя на полу, ноги раздвинуты максимально широко, руки на поясе. Наклоны направо и налево 20 раз по 2 сек.

8. Исходное положение как в упр. 7. Ладони на полу, наклон вперед. 3–4 раза по 10 сек.

9. Сидя на полу, прямые ноги вместе. Наклон вперед, руками взяться за ступни. 3 раза по 10 сек.

10. Исходное положение как в упр. 7. Наклон вперед, грудью на пол, руки в стороны – 10 сек., наклон к левой ноге – 10 сек., наклон к правой ноге – 10 сек.

11. Очень длинная дзэнкутгу-дати (переднее колено согнуто под углом менее 90 градусов, задняя нога – на носке, колено стремится к полу) – 10 сек. Переход в очень длинную кокуцу-дати (не меняя положения ступней) – 10 сек., полностью сесть на заднюю ногу (передняя нога на пятке, туловище вертикально) – 10 сек. Повторить в другую сторону.

12. Стоя, ноги раздвинуты на две ширины плеч. Наклон вперед, взявшись руками за щиколотки. Опуститься как можно ниже на одну ногу – 10 сек. 20 раз на каждой ноге.

Упражнения с партнером

1. Исходное положение как в упр. 9. Партнер помогает наклону, давя одной рукой на поясницу, другой – держа за пояс. 2 x 10 сек.
2. «Бабочка». Партнер давит сзади плечом на поясницу и помогает руками опустить колени на пол. 2 x 10 сек.
3. Исходное положение как в упр. 7. Партнер давит плечом на поясницу, раздвигая бедра в стороны – назад. 2 x 10 сек.
4. Лежа на спине, ступня к ступне, колени согнуты и максимально разведены в стороны вниз («цыпленок табака»). Партнер помогает опустить колени. 2 x 10 сек.
5. Стоя, выпрямленная нога находится у партнера на плече. Партнер из дзэнкуцу-дати переходит в кокуцу-дати, тем самым растягивая вас:
при растягивании вперед 3 x 10 сек.; при растягивании в стороны 3 x 10 сек.; при растягивании назад 3 x 10 сек.
6. Стоя вплотную спиной к стене. Партнер поднимает вашу ногу вперед-вверх, 2 x 10 сек., в стороны – 2 x 10 сек., назад – 2 x 10 сек.

Упражнения «промежуточной» растяжки

1. Лежа на спине с согнутыми в коленях ногами. Партнер фиксирует своими ногами ваши голени (стоит между ваших ног). Затем ладонями давит на ваши колени – 10 сек. Выпрямляйте поочередно ваши ноги в стороны; партнер давит на выпрямленную ногу – по 10 сек. Выпрямите в стороны обе ноги, партнер давит на голени – 10 сек.
2. «Цыпленок табака», лежа на спине. Партнер раздвигает до касания пола ваши колени – 10 сек.
3. «Цыпленок табака», грудью вниз. Партнер давит на поясницу – 10 сек. Поочередно выпрямляйте ноги в стороны при давлении партнера на поясницу – по 5 сек.
4. «Бабочка», сидя на полу. Изометрическое напряжение на преодоление сопротивления партнера на сжатие и раздвижение коленей – 3 x 3 сек.
5. Исходное положение как в упр. 2. Упражнение, аналогичное предыдущему, но выполняется лежа – 2 x 3 сек.
6. Исходное положение как в упр. 2. Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется с выпрямленными ногами – 2 x 3 сек.
7. Стоя у стены. Партнер поднимает колено максимально согнутой ноги вперед-вверх – 10 сек., в сторону-вверх – 10 сек.

Упражнения для предельной растяжки (только с партнером)

1. «Бабочка», сидя на полу. Партнер, опираясь на ваши плечи, становится ступнями на ваши бедра – 2 x 10 сек.
2. «Цыпленок табака», лежа на спине, руки подняты вертикально вверх. Партнер, опираясь на ваши ладони, становится ступнями на ваши бедра – 2 x 10 сек.
3. Исходное положение как в упр. 2. Сжимая и разжимая бедра со стоящим на них партнером, поднимите и опустите его вверх-вниз – 3 раза.
4. «Цыпленок табака», грудью вниз. Партнер, опираясь на ваши плечи, становится ступнями на ваши бедра – 5 сек.

5. Стоя лицом друг к другу. Партнер держит вашу выпрямленную левую ногу (левой рукой) и левую руку (правой рукой). Ваша опорная нога раздвинута на 45 градусов назад. Согните опорную ногу (до 90 градусов) и одновременно с отходом партнера назад выпрямите ее до положения продольного шпагата – 10 сек. То же самое в сторону – 10 сек., назад – 10 сек.

6. Исходное положение как в упр. 5. Партнер отходит медленно назад, сохраняя ваше равновесие, плавно опускает вашу ногу на пол (ваши обе ноги выпрямлены в продольном шпагате), помогает повернуть туловище налево – 5 сек., прогнуть туловище назад – 5 сек., оказывает давление на бедра – 5 сек. То же другой ногой.

7. Аналогичное упражнение, но с выпрямленной в сторону ногой (как при еко-гэри). Все фиксации – по 5 сек., за исключением скручивания туловища, которое при этом упражнении не выполняется.

Существует несколько важных правил, несоблюдение которых может привести к травме:

- боль сигнализирует о возможности повреждения; если движения слишком болезненны, необходимо их прекратить, преодолевать боль через силу – глупость, а не предмет гордости;
- упражнения для развития гибкости необходимо выполнять, строго соблюдая форму и систематичность, в противном случае невозможно достижение желаемого результата; упражнения, выполняемые длительно, но один раз, не дадут того же эффекта, как упражнения, выполняемые несколько раз в день малыми дозами;
- наибольшая готовность организма к упражнениям достигается длительными циклическими упражнениями (бег, перемещения в низких позициях);
- психическая напряженность препятствует развитию гибкости;
- усталость и плохое самочувствие значительно снижает гибкость и могут привести к травме.

Развитие выносливости

Выносливость является одной из важнейших сторон подготовки любого бойца. Во время соревнований приходится проводить несколько поединков в день, а сами соревнования могут длиться 2–3 дня и более. Поединки проводятся, как правило, с разными по силе, технике и выносливости противниками.

Выносливость разделяется на общую и специальную.

Под общей выносливостью подразумевается способность организма спортсмена переносить длительные напряжения в неспецифических условиях – кросс, ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде, гребля, спортивные игры и т. д. Такая выносливость определяет общий функциональный уровень организма. Общая выносливость приобретается физическими упражнениями, она не имеет сходства по своей структуре с поединками и является лишь хорошей базой для развития специальной выносливости в различных системах единоборств. Например, во время бега или ходьбы на лыжах, при выполнении некоторых других упражнений, не связанных с единоборством, боец сам регулирует темп движения и ритм своего дыхания, ему никто не мешает. В спарринге на бойца воздействует всей силой, весом и волей противник. Он сбивает ритм дыхания, навязывает свою тактику, часто задает темп самого поединка. В этих условиях на действия противника надо ответить своими решительными действиями с проявлением максимальной скорости и силы.

Специальная выносливость в единоборствах – это умение регулировать свое дыхание во время поединка, расслабиться, когда на это есть возможность, встряхнуться, продышаться, чтобы дать мышцам отдохнуть и снова включиться в максимальную работу для выполнения определенных технических действий.



Фото 32. Международный курс, Германия

Специальная выносливость характеризуется способностью бойца выдерживать длительные напряжения в условиях постоянно меняющегося темпа схватки, в условиях задержки дыхания и проведения технических действий, в условиях постоянного и разнохарактерного воздействия противника на ход поединка. На базе общей выносливости необхо-

димо заниматься выработкой специальной выносливости. Вот почему единоборцы в своих тренировках применяют обширные средства. На разных этапах мастера активно используют игровые виды: волейбол, футбол, баскетбол, ручной мяч, плавание, бег на средние и длинные дистанции, ходьба на лыжах, а на занятиях в додзе совершенствуют отдельные технические элементы. Нагрузка на этом этапе должна быть средняя, а по времени продолжительная.

В подготовительном этапе тренировки проводятся поединки, учебные и тренировочные схватки, работа на снарядах (лапы, макивары, мешки, тренировочные чучела и др.). Нагрузка в этом этапе бывает большая по объему и средняя по интенсивности. Однако дозировка нагрузки должна быть сугубо индивидуальной и зависеть от подготовки спортсмена, его тренированности и физического развития. Стремиться к повышению интенсивности в этом периоде за счет сокращения объема не следует.

Индивидуальный подход к тренировке – одно из необходимых условий неуклонного повышения спортивного мастерства. Реакция на физические нагрузки помимо состояния здоровья и тренированности спортсмена зависит от его индивидуальных особенностей, физического развития и типа высшей нервной деятельности, а также от времени восстановления после нагрузки, уровня развития различных физических качеств, времени вхождения в спортивную форму и длительности ее поддержания, от возникновения и характера появления признаков перетренированности.

Практика показывает, что при одной и той же методике тренировки, при равных других условиях, уровень тренированности у спортсменов может быть разным: один в отличной спортивной форме, другой перетренированный или недостаточно тренированный. Это еще раз подтверждает, что при развитии выносливости, где к организму спортсмена предъявляются особенно повышенные требования, следует подходить сугубо индивидуально.

В различных видах единоборств, если говорить о спарринговой подготовке, разные правила проведения соревнований и продолжительность схватки, начиная от 2 мин. по правилам иригуми-го (полноконтактный самурайский бой без доспехов), заканчивая боями без правил, где схватка длится в среднем от 15 до 30 мин.

Все эти изменения в правилах каждый раз выдвигают новые задачи по тактико-технической подготовке, а также по выработке выносливости. Учитывая все эти особенности, необходима также и специальная подготовка выносливости. После того как будет проделана большая работа по общей физической подготовке и специальной подготовке, где боец проводит поединки по разным правилам соревнований в низком, среднем и даже высоком темпе, следует перейти к выработке специальной, скоростной, выносливости.

Специальная скоростная выносливость тренируется работой на тяжелых мешках, настенных подушках, макиварах, лапах, специальных тренажерах, в спаррингах и т. д. В этих тренировках внимание должно быть уделено:

- развитию способности продолжать атаковать ногами и руками, блокировать, проводить броски, стараться не падать даже в состоянии крайней усталости; очевидно, что все это реализуется как преимущество в бою;
- способности повышать и понижать интенсивность бросков, ударов руками и ногами в поединке, что также важно с тактической точки зрения;
- оптимизации, в смысле затрат энергии, собственной техники, что приводит к росту специальной выносливости до 30 %.

Опытные бойцы имеют в этом вопросе большое преимущество, так как годы тренировок сделали их технику оптимальной и способствующей сохранению энергии в бою. Каждое движение стоит энергии, и умение сберечь даже ее маленькую толику является искусством.

В последние годы разрабатываются различные дополнительные средства тренировки выносливости, основанные на повышении устойчивости бойца к гипоксическим состояниям, то есть к недостатку поступления кислорода. Для этих целей используются загубники

и маски, нагрудные жилеты и специальные костюмы, тренировки в условиях барокамеры, выполнение упражнений в маске с вдыханием смеси, соответствующей по составу условиям высокогорья, а также упражнения с ограничением дыхания. Например, дыхание только через нос или рот, задержки дыхания и пр.

Развитие скоростно-силовых качеств

Развитие таких качеств, как скорость и сила, всегда способствовало росту спортивного мастерства. Поэтому на занятиях по совершенствованию техники и тактики спарринга необходимо уделять особое внимание развитию скорости и силы применительно к техническим действиям, изучаемым на данной тренировке. Практика показывает, что можно отлично бегать, поднимать большой вес, быть сильным, но плохо спарринговать, если эта скорость и сила не будут использованы в нужном направлении. Заложенный фундамент функционального и общефизического развития должен все время направляться в нужное русло, чтобы эти качества проявлялись в условиях поединка, чтобы боец сумел сосредоточить все свои усилия именно на выполнение технических действий, которые он совершенствует. При такой тренировке боец будет вырабатывать и закреплять устойчивый навык и развивать нужные физические качества. Здесь надо обращать внимание на развитие волевых качеств – на приложение усилий в момент выполнения технических действий.

При систематических тренировках можно выработать навык на концентрацию внимания и волевых качеств в момент выполнения технических действий, на сосредоточение усилий определенных групп мышц, а также на их расслабление в нужный момент. Умение расслабляться и отдыхать, а затем сосредоточиться, чтобы сделать сильный взрыв для выполнения технического действия, признак высокого мастерства.

В заключение хотелось бы привести один из комплексов скоростно-силовых упражнений для развития взрывной силы отдельных мышечных групп.

Упражнения для мышц ног

1. Из основной стойки присесть, а затем выпрыгнуть вперед-вверх.
2. Тот же прыжок, но с отягощением.
3. Прыжок в глубину с высоты 50–70 см, с последующим выпрыгиванием вперед вверх.
4. То же упражнение, но с отягощением, и высота не превышает 40 см.

Примечание: при соскоках вниз с высоты (прыжках в глубину) нагрузка на каждый голеностопный сустав достигает десятикратного превышения массы тела. Поэтому при возникновении суставных болей упражнения следует прекратить до полного исчезновения болей.

Упражнения для мышц туловища

1. Лежа на животе на полу, резко прогнуться, поднимая туловище и ноги.
2. То же упражнение, но с отягощением.
3. Броски набивных мячей прогибом туловища назад.

Упражнения для мышц плечевого пояса

1. Быстрое разгибание рук в упоре лежа («выпрыгивание»).
2. То же упражнение, но с хлопком ладонями.
3. То же упражнение, но с хлопком ладонями по плечам.
4. «Прыжки» в упоре на руках – вперед, назад, в стороны (ноги держит партнер).
5. Броски набивного мяча друг другу.

Полезными упражнениями с массой собственного тела являются также различные варианты падений в упор лежа. Использование их для развития мышц – разгибателей рук эффективно в той же степени, что и прыжки в глубину для мышц-разгибателей ног. Для избежания травм перед выполнением прыжков в глубину и падений в упор лежа необходимо проводить тщательную разминку, а вместо использования отягощений лучше увеличить высоту прыжка.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка является одним из необычайно важных и в то же время сложных вопросов. Под психологическим состоянием мы понимаем душевные переживания бойца, его волнения, радость, горе, чувства восхищения и гнева.

Эмоциональная реакция очень сложна, в ней участвует вся нервная система, эмоции воздействуют на весь организм, они могут повышать или понижать тонус, создавать хорошее или плохое настроение, возбуждать или угнетать. Они дают высшим отделам мозга и всему организму энергетический заряд, являясь стимулом к активным действиям, творчеству, определяя в значительной степени умственную и физическую работоспособность.

Радость, восторг, жажда победы, спортивная злость, отличная физическая и техническая подготовка, опыт спортсмена, знание соперников, твердая уверенность в своей силе, а также другие положительные факторы повышают мышечный тонус, увеличивают силу и работоспособность всего организма. В таком состоянии боец чувствует малейшее движение противника, он сосредоточен и внимателен. Положительные эмоции выражаются у бойца и после победы над сильным противником, и после успешного окончания соревнования.



Фото 33. Москва, Международный семинар. Д. Кревс (7-й дан), проф. Штраус (10-й дан), проф. Линдер (10-й дан), И. Грядунов (7-й дан)

Отрицательные эмоции могут ослабить тонус мышц, изменить характер нервных импульсов, получаемых мышцами, и тогда движения становятся замедленными, вялыми.

Причиной отрицательных эмоций может служить плохая подготовка к поединкам, неполадки в семье или в коллективе, травма, болезнь и другие факторы. Самое опасное для бойца перед выходом на поединок – это безразличное отношение ко всему окружающему: к

бою и коллегам в команде, к своему противнику. Такое состояние бывает от переутомления и особенно от нервного перенапряжения. При таком состоянии успеха ждать не приходится.

Мастер всю свою жизнь активно участвует в спаррингах. При этом его психическая настроенность в тренировочные будни отличается от той, которая бывает в предстартовом и стартовом периодах. В предстартовом и стартовом периодах практически реализуется вся предшествующая психологическая подготовка.

Существуют следующие этапы психологической подготовки мастеров.

- Начальный (этап тестирования – отбора).
- Тренировочный.
- Подготовительный этап к спаррингам.
- Спарринговый.
- Реабилитационный.

Начальный этап длится от одного дня до нескольких месяцев. На этом же этапе наставник проводит психодиагностику бойцов с целью выявления наиболее действенных форм и методов их психологической подготовки, учит их различным способам психической саморегуляции и развития воли. Чем больше в ходе учебного процесса удастся искоренить недостатки, воспитать у бойца нужные ему волевые качества, усилить уверенность в свои силы, тем устойчивее будет его стремление к победе. Задача сама по себе сложная, она требует от наставника тонкого, последовательного подхода к работе с учеником и знания самого ученика. Надо знать его жизненный путь, характер, привычки, поведение в сложной обстановке и т. д. Психологическая подготовка начинается уже в момент определения ее периодов и этапов, когда перед бойцом раскрываются средства и методы, масштабы проводимых боев, количество участников, возможные противники, и дается конкретное задание. Задания эти должны соответствовать уровню мастерства и подготовки бойца. Однако не значит, что надо давать только небольшое задание, не требующее преодоления трудностей. Лишь с приложением больших усилий воспитывается воля.

Тренировочный этап – самый продолжительный. Он характеризуется такой функцией воли, как устойчивость действия, то есть поддержанием первоначального намерения в активном состоянии вплоть до достижения цели.

Для тренировочного этапа характерна общая психологическая подготовка бойца к спаррингам. Без нее все, что удалось накопить в течение месяцев тренировок, может быть потеряно за несколько минут перед поединком.



**Фото 34. Чемпион России А. Сабуров
со своим наставником И. Грядуновым**

Общая психологическая подготовка бойца к спаррингам направлена на формирование и совершенствование тех свойств личности и психических состояний, от которых зависит успешность и стабильность выступлений. Речь идет о специфических чертах боевого характера: спокойствии (хладнокровии), уверенности, боевом духе. Они не заменяют, а организуют все другие черты характера мастера.

Процесс общей психологической подготовки предусматривает два основных направления деятельности наставника как педагога: использование средств внешнего воздействия на учеников (например, бесед, косвенного внушения, гетеротренинга) и обучение их методам саморегуляции.

Если у ученика появится сомнение, сможет ли он справиться с поставленной задачей, то надо вовремя прийти ему на помощь и рассеять его сомнения. Надо рассказать о встречах противника с другими бойцами, где противник выглядел слабее, указать на недостатки подготовки противника и отметить те качества ученика, которые ставят его выше противника. Это можно делать и при постановке задачи, и на тренировке, и непосредственно перед поединками. Важно эти примеры преподносить ученику так, чтобы он не подозревал, что его специально настраивают на победу. Они должны доходить до его сознания через разговоры, рассказы о других бойцах, но чтобы это все влияло на его психику, и в сознании ученика постепенно укреплялась вера в собственные силы.

Многое зависит и от самого ученика, от его опыта и знаний. Про иного говорят, что он храбрый и ничего не боится. Такого не бывает. Смелый человек отличается от трусливого тем, что он, опираясь на знания и опыт, умеет трезво оценить обстановку, подавить сомнение и неуверенность, которые появляются у него в самый напряженный момент.

Саморегуляция – это самостоятельное, целенаправленное и организованное изменение регуляторных механизмов сознания на уровне психических процессов, психофизических состояний и действий. Фактически саморегуляция выступает верховным «главнокомандующим» в сознании человека, контролируя все его функции, включая и регулируемую.

Состояния и отношения человека всегда тесно взаимосвязаны. Управляя своими состояниями, регулируя их характер и продолжительность, мы постепенно меняем и наши отношения, а система отношений – это наш характер. Как правило, пути формирования бойцовского характера через коррекцию, изменение и совершенствование этих отношений регулируется педагогическими влияниями «извне». Однако самостоятельно и систематически делая это «изнутри», ученик формирует у себя такие отношения, которые никакими внешними воздействиями не создать.

Известны четыре основные группы способов саморегуляции психических состояний:

- отключение-переключение;
- контроль и регуляция тонуса мимических мышц и скелетной мускулатуры, темпа движения и речи, специальные дыхательные упражнения;
- сюжетные представления и воображения, самовнушения;
- варьирование целеполаганием.

Представленная классификация охватывает саморегуляцию на физическом уровне, на уровне психических процессов и состояний, на личностном и социальном уровне. Но для достижения высот в любой деятельности саморегуляция требует специального совершенствования и системы. В частности, необходимо сокращать затраты времени на саморегуляцию, добиваться максимальной автоматизации ее процедур.

Практические рекомендации тренеру в тренировочном процессе

Некоторая степень психического перенапряжения (см. табл. на с. 160) в пик тренировочной нагрузки – естественное следствие правильно построенного тренировочного про-

цесса. Полное отсутствие признаков психического перенапряжения означает, что спортсмен мог бы выдержать еще большую физическую нагрузку и более жесткий спортивный режим.

Если во время привычной тренировочной нагрузки, далекой от максимума объема и интенсивности, у ученика наблюдаются явные признаки I стадии психического перенапряжения – нервозность, значит, причины его надо искать в дополнительных факторах. Ими могут быть неблагоприятный психологический климат в коллективе, чересчур длительное пребывание на сборах, в отрыве от дома и семьи, снижение мотивации, конфликтная ситуация в личной жизни и так далее.

Наставник должен знать, что при появлении признаков нервозности (I стадии перенапряжения) требуют коррекции отношение и поведение ученика, возможно, даже его режим, но не тренировочная нагрузка.

Таблица

Характеристика стадий психического перенапряжения бойцов

Стадии психического перенапряжения	Характерные признаки стадии
I стадия: нервозность	Капризность, неустойчивость настроения, внутренняя (сдерживаемая) раздражительность, неприятные, иногда болезненные ощущения в мышцах или внутренних органах
II стадия: порочная стеничность	Нарастающая, несдерживаемая раздражительность, эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость, беспокойство, напряженное ожидание неприятности
III стадия: астеничность	Общий депрессивный фон настроения, тревожность, неуверенность в своих силах, высокая ранимость, сензитивность

При появлении признаков II стадии перенапряжения (порочной стеничности) наставнику надо пересмотреть запланированную тренировочную нагрузку и систему восстановления своего ученика.

Если обнаруживаются признаки III стадии психического перенапряжения (астеничности), это означает, что наставник допустил грубые ошибки в подготовке ученика. Боец, прошедший через III стадию перенапряжения, редко возвращается к турнирным поединкам и реальной боевой работе. Длительный отдых и щадящий режим, необходимые ему после этого, смещают жесткие целевые установки, нарушают непрерывность подготовки к результату экстракласса и не позволяют бойцу вновь мобилизоваться.

Подготовительный этап к спаррингам моделирует предстоящие поединки. Здесь имеет место проявление такой функции воли, как преодоление препятствий в ходе выполнения действий. Под препятствиями в единоборствах следует понимать комплекс стрессоров – таких, как высокая вероятность физической травмы, недостаточный уровень технической, физической и тактической подготовленности, тренировки и выступления без наставника, незнакомые условия, отсутствие информации о соперниках, и др. Исходя из этого, учитель и ученик должны предусмотреть все возможные варианты развития стрессовых событий и спланировать определенные действия. Психологическая подготовка начинается уже в момент определения периодов и этапов подготовки, когда перед учеником раскрываются средства и методы тренировок. На этом этапе нужно следить за тем, чтобы по окончании тренировки ученик мысленно отключался от борьбы в предстоящих поединках и был удовлетворен тренировкой. Боец должен думать больше об учебе, культурном отдыхе и т. д.

Подгонка веса, полученная травма и многие другие причины могут увеличить беспокойство и нервное напряжение. Каждый ученик переносит свои неприятности и переживания по-разному, и к ним необходимо относиться внимательно. Важно, чтобы ученик сохранил уверенность в своих силах, и по мере приближения к боям эта уверенность все больше возрастала.

На этом этапе используют те методы психологической подготовки бойца, которые в максимальной степени соответствуют решению поставленных задач и учитывают его индивидуальные особенности. Они же используются и на этапе активных поединков.

Состояние психической готовности к поединку представляет собой динамическую систему, включающую следующие элементы.

- Трезвую уверенность в своих силах.
- Стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели.
- Оптимальный уровень эмоционального возбуждения.
- Высокую помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным внешним и внутренним влияниям (помехам).
- Способность произвольно управлять своими чувствами, действиями и поведением в целом.

Если психологическая подготовка бойца не осуществляется систематически, то на заключительном этапе подготовки к поединкам могут проводиться специальные мероприятия по коррекции психических состояний с целью укрепления его психологической защиты. Они проводятся по той же системе, с применением тех же методов, что и для систематической подготовки, но в более сжатые сроки и в меньшем объеме.

Спарринговый этап характеризуется максимальным проявлением такой функции волевого процесса, как преодоление препятствий в ходе выполнения действий. Здесь, при равных прочих условиях, побеждает тот, кто лучше подготовлен психологически. Этот этап можно разделить на приезд на место боев, начало поединков, время, предшествующее непосредственному выходу на поединок и, наконец, сам поединок.

На турнирах, где боец встречается с будущими противниками, при разговоре с ними нетрудно определить настроение каждого противника, его состояние. Об этом говорит их внешность. Даже в том, как боец спокойно и уверенно держится, разговаривает и смотрит на соперника, чувствуется его психологическая настроенность.

Большое значение имеет способность держать себя, владеть собой, показать своему противнику твердую решимость в достижении победы. Это обусловлено внутренней собранностью и сосредоточенностью, которые в напряженный момент легко воспринимаются противником и могут поколебать его уверенность в своих силах. Иногда на противника действует распространение слухов об отличной форме бойца, о его победе над другими сильными бойцами. Особенно трудно бойцу преодолеть психологический барьер при встрече с противником, которому он проигрывал несколько раз. Мысль о поражении может настолько глубоко укрепиться, что ученик не сможет «себя преодолеть», если не проявит большой настойчивости и не сумеет владеть собой. На практике были случаи, когда опытный мастер проигрывал встречному равному конкуренту, и в дальнейшем, несмотря на все усилия, был не способен взять реванш.

Однако чаще всего боец проигрывает схватку из-за неумения собраться, нацелить свою волю и отдать все силы поединку. Ничто так не ценно для ученика, как его умение собраться, сконцентрировать все свои силы и возможности в последние перед схваткой минуты. Чем труднее предстоит поединок, тем активнее боец должен собрать свои силы для достижения победы. Волнение ученика перед схваткой можно сравнить с волнением артиста перед выходом на сцену, но оно намного сильнее. Здесь предстоит единоборство.

За 30–40 минут до схватки боец разминается, сосредоточивается. Здесь наставник должен внимательно и тонко чувствовать психологическое состояние ученика. Всем известно, что один боец перед схваткой уединяется для настройки, другой нуждается в присутствии около него учителя или старшего товарища. Ученик все время должен держать себя под контролем и подавлять в себе малейшее сомнение в достижении победы. Перед схваткой много говорить бойцу не надо, разговор должен быть коротким и уверенным.

Выходя на поединок, боец должен чувствовать поддержку учителя. Всем своим видом наставник как бы говорит: все в порядке, все правильно. Спокойствие, собранность, внимательность и уверенность наставника передаются ученику. Обычно учитель остается у татами и следит за ходом поединка. Вместо учителя может быть старший опытный товарищ. Важно, чтобы боец верил ему и выполнял советы, которые будут даваться в процессе, по ходу поединка. Конечно, эти советы должны быть квалифицированы и авторитетны, и преподнести их нужно индивидуально, с учетом особенностей характера бойца.

Реабилитационный этап большинство психологов не рассматривают как важный, но этот этап в значительной степени определяет дальнейшую карьеру. Особенно это заметно после первого выхода на татами именно у единоборцев.

Не секрет, что первый выход чаще всего оканчивается поражением новичка. Поражение, несмотря на прогнозирование такового, вызывает у бойца острое чувство неуверенности в своих силах, страх перед будущими поединками, уход в единоборства с меньшей степенью контакта или вообще прекращение бойцовской карьеры.



**Фото 35. Чемпионы России 1999 г. И. Экслер
и Т. Романова со своим наставником**

Задача реабилитационного этапа для учителя и ученика – реальный взгляд на положение вещей. Победой станут последующие выходы бойца на поединки. Кстати, поединки сами по себе выделяют из массы начинающих учеников тех, кто по складу личности способен успешно выдерживать психологические нагрузки.

Эффективными методами психологической реабилитации, получившими положительную оценку многих бойцов, являются внушительный отдых и гипноз (с использованием специальных тестов внушений), а также их разновидности: вербальная, музыкальная психорегуляция, сеансы перед сном, психобиоэнергетический транс и др.

...Незаметно проникнув в здание, человек во всем черном неслышной поступью подошел к нужной двери и, присев около нее, начал возиться с замком. Услышав вдали шаги делающего обход охранника, он, даже не оглянувшись, бросил на пол какие-то железки, напоминающие противотанковые ежи в миниатюре, а когда показавшийся из-за поворота страж, на ходу доставая оружие, метнулся к нему, спокойно, не прерывая работы, достал из кармана горсть свинцовых шариков и, не глядя, кинул их через плечо в направлении бегущего.

Расчет его оказался точным. Поскользнувшись, охранник рухнул лицом на отточенные куски железа, и раздался душераздирающий крик. А человек в черном, так и не оглянувшись, открыл дверь и, забрав то, что ему нужно, неслышно растворился, словно его здесь и не было...

Говоря о джиу-джитсу, нельзя не сказать о тесно связанном с ним искусстве ниндзюцу, которое использовало и развивало прикладную технику джиу-джитсу. Пожалуй, из всех боевых искусств ниндзюцу (синоби или ним-по, как его иногда называют) – древнее японское искусство шпионажа – является самым загадочным и таинственным. И когда смотришь на

ниндзя, демонстрирующих на киноэкранах чудеса владения собственным телом и разумом, то даже не верится, что такое могло быть на самом деле.

Точная дата рождения ниндзюцу неизвестна. Но об использовании в военных и политических целях специально подготовленных шпионов, лазутчиков и диверсантов говорится еще в знаменитом китайском трактате о воинских искусствах «Сун Цзы», датированном VI веком до н. э. Есть сведения о существовании в Китае тех и более поздних времен особого клана «Лесные демоны». А в Японии военный шпионаж начал развиваться в V–VI веках н. э. – известно, что в этот период к услугам ниндзя (впрочем, сам термин, обозначавший «люди-невидимки», или «воители-тени», возник гораздо позже) прибегали монахи, воюющие с властями. А ниндзюцу как искусство окончательно сложилось к XIII веку, и четыре последующих столетия феодальных войн, распрей, заговоров и интриг стали эпохой его расцвета. Тогда же сформировался и институт ниндзя, выходцев из обособленных родовых самурайских общин. Правда, в XVII веке феодальный князь (сегун) Токугава, пришедший с помощью ниндзя к власти, под страхом смерти запретил это искусство и объявил на ниндзя настоящую охоту. Но ниндзя продолжали существовать, и не только потому, что в них была заинтересована элита японского общества, использовавшая их для выполнения различных деликатных поручений. Просто охота на невидимок – задача более чем сложная, и чаще всего получалось так, что жертвой становился сам охотник.

Но когда в 1868 году в Стране восходящего солнца свершилась буржуазная революция, ниндзя навсегда исчезли с военной и политической арены, сохранившись лишь в истории, не слишком-то к ним благосклонной.

Пожалуй, не было для самурая более презируемого существа, чем ниндзя. Элегантные, благовоспитанные воины, известные своим бескорыстием, презирали людей, живущих где-то в затерянных лесах и горах и не знавших ничего, кроме своего искусства, которое вдобавок они использовали за деньги, и ниндзя были для них чем-то вроде касты неприкасаемых. Но тем не менее гордые, самолюбивые, бесстрашные бойцы, пренебрегавшие смертью, никого не боялись так, как этих отверженных. Потому что мастерство самурая, посвящавшего изучению техники боя большое количество лет, не шло ни в какое сравнение с мастерством ниндзя. Да, они не знали наук, не слагали стихов и умели в своей жизни только одно – зато как умели!

Будущего ниндзя начинали воспитывать с рождения – тут уж было не до сказок и игрушек. Все, чем занимались с ним или с ней (а среди ниндзя было немало женщин, не менее искусных, чем мужчины, – их называли «кюноити») родители и наставники, было направлено на овладение будущей профессией. Любительство в ниндзюцу было попросту невозможно. Наверное, то, что проделывали воспитатели с детьми, нынешним родителям покажется верхом изуверства. Например, люльку с ребенком раскачивали так, что она ударялась о стену, и ребенок привыкал группироваться при ударе и отталкиваться от стены. Затем, сажая его на землю, катили на него довольно тяжелый шар и тем самым учили его ставить блоки. В полгода будущий ниндзя начинал плавать – раньше, чем ходить. А с возрастом подготовка все больше усложнялась. Детей учили скакать на коне, запрыгивая и спрыгивая с него на полном ходу, прыгать в высоту через колючий кустарник или слегка затупленные лезвия мечей, прыгать с высоты, бегать на многокилометровые дистанции, быстро и неслышно ходить, выполнять сложнейшие акробатические и гимнастические упражнения на высоко подвешенном тонком бревне, а затем на веревке. А заодно добивались необычайной подвижности суставов и нечувствительности к боли, особым массажем, набиванием и диетой превращая тело в «железную рубашку». Детей заставляли в любую погоду ходить нагишом, подолгу обходиться без пищи и воды, по несколько дней находиться в кромешной тьме.

В результате ниндзя мог сутками находиться в воде, отлично нырять, надолго задерживая дыхание. Часами сохранять неподвижность камня, прыгать с высоты до 10 м, легко перепрыгивать через заборы, взбегать на отвесные стены, ходить, не оставляя следов, ловить рукой выпущенную в упор стрелу, обычным камешком попадать противнику в глаз с 20 шагов, прекрасно видеть в темноте, вынимать из суставной сумки руку или ногу (это использовалось при освобождении от пут, пролезании в узкие отверстия и в бою, когда ниндзя мог на несколько сантиметров удлинить руку при ударе) и даже увеличивать собственный рост. К тому же они обладали прекрасной зрительной памятью и с первого раза запоминали рельеф местности, обстановку в комнате, важный документ, имели отличный слух – по свисту стрелы ниндзя мог определить расстояние до лучника, по лязгу оружия – его вид. Различали ниндзя голоса птиц и зверей и искусно им подражали, умели готовить яды и лекарства, взрывчатые вещества, владели навыками акупунктуры и хирургии.

Естественно, большое внимание уделялось технике боя. Изучая в общем-то ту же технику, что и самураи, ниндзя брали чисто прикладной аспект и доводили приемы до сверхсовершенства, а если учесть, что они были прекрасными гимнастами и акробатами, то можно представить, насколько смертоносной становилась эта техника в их руках.

Владели они и оружием, притом довольно своеобразным. Помимо обычного меча ниндзя, в зависимости от школы, использовали сего (кинжалы с двумя лезвиями – прямым и загнутым, выходящими из одного основания и находящимися в одной плоскости), манкикигусари (цепи со свинцовыми шариками на концах), кама (топоры с узкими загнутыми остриями), серпы с прикрепленными к рукоятям цепями, кастеты «тигриная пасть» (они крепились как на внутренней, так и на внешней стороне ладони), сюрикэны (тонкие стальные пластины в форме крестов, звездочек или шестерней с остро заточенными краями, которые были страшным метательным оружием) и многие другие виды вооружения. Ножны меча имели отверстие, через которое ниндзя мог дышать под водой или пускать отравленные стрелы (так называемый «плевок дракона»). На запястьях они носили специальные браслеты, которыми защемляли лезвие меча противника и легко обезоруживали его одним поворотом кисти.

Вообще, ниндзя экипировались на задание почище современных спецназовцев. У них были шипы, которые они в случае надобности прикрепляли к обуви, специальная сумка – обойма для сюрикенов, на предплечье крепилась обойма для дротиков, были «дымовые шарики», дававшие ниндзя возможность устроить завесу и раствориться в дыму, проводные пилы с кольцами на концах, использовавшиеся как оружие или вспомогательный инструмент, и многое другое. Было и «невидимое» оружие – посох-меч, веер из тонких металлических пластин, шляпа-сюрикэн (под полями крепилось огромное лезвие) и т. д.

Последним компонентом подготовки ниндзя была подготовка психологическая. Как правило, строилась она на длительном воздействии обучаемых друг на друга: садясь напротив, они начинали пристально и неотрывно смотреть напарнику в глаза, настраиваясь на его волну и проникая в чувства и мысли. Иногда партнером становился дикий зверь: обучаемый входил в клетку с хищником и должен был взглядом заставить зверя отказаться от агрессивных намерений и признать превосходство человека.

После такой тренировки ниндзя становился прекрасным психологом и первоклассным гипнотизером и без труда усыплял одного или нескольких противников, даже мог взглядом обратить врага в бегство. Чувствуя мысли и намерения людей на расстоянии, он не терялся в окружении нескольких врагов и сохранял спокойствие и хладнокровие, вселяя в них неуверенность и страх и получая значительное преимущество еще до столкновения.

Подготовка заканчивалась в 15 лет: ученик сдавал экзамен по всем дисциплинам и посвящался в ниндзя. Затем ему вручали личное оружие и униформу – бесформенный черный балахон с капюшоном и черную маску. Одежда эта не только устрашала врагов (давно

замечено, что черный цвет оказывает сильное психологическое воздействие), но и лишала человеческую фигуру привычных очертаний, делая ее неприметной, благодаря чему ниндзя могли сливаться со стенами и растворяться в темноте. И – начиналась взрослая жизнь, прожить которую до конца удавалось немногим. Жизнь, в которой постоянными были только три величины – тренировка, опасность и мгновенная готовность к бою.

Вообще-то, надо отметить, что ниндзя старались избегать боя – у них были иные цели и задачи. Им поручали выкрасть важный документ или похитить князя, подслушать разговор или убить военачальника, совершить диверсию или провокацию – словом, вещи, справиться с которыми обычному человеку чаще всего не под силу. Выполнив задание, ниндзя умело уходил от погони, используя искусство маскировки, например отвлекающие поджоги.

А если все-таки дело доходило до боя, ниндзя был страшен и беспощаден – здесь ему было не до самурайского этикета, не до обмена любезностями с противником, так что ценил он не красоту, а эффективность, тем более что в случае захвата в плен его ждала страшная, мучительная смерть. По преданиям, один ниндзя стоил в открытом бою двадцати и более хорошо обученных воинов, и, видимо, это не преувеличение. К тому же дрался он не по привычным канонам, а постоянно меняя позицию, совершая головоломные прыжки, используя свое страшное оружие. Так что проще было дать ему свободно уйти, нежели вступать с ним в схватку, которая еще неизвестно, чем закончится. Ну а когда ниндзя все же терпел поражение и попадал в плен, врагам не удавалось выведать у него ни слова – он стойко умирал под жестокими пытками, еще больше усиливая их страх и уважение.

Подготовка ниндзя не заканчивалась и после обряда посвящения – предела совершенству в ниндзюцу не было. Помимо тренировки физической и психологической шло изучение философии, овладение различными амплуа – бродячего монаха, фокусника или путешествующего богатого повесы. Их врагам грозила постоянная опасность – любой человек мог оказаться переодетым в ниндзя, и охотник мог легко стать жертвой. Да так оно чаще всего и бывало.

Те, кто называет ниндзя наемными убийцами и обвиняет их в кровожадности, несправедливы к ним. Далеко не всегда они убивали тех, кто оказывался на их пути, а часто использовали гипноз или нажатие на ту или иную точку, просто отключая человека и сохраняя ему жизнь. И выполняли ниндзя свою нелегкую работу просто потому, что ничего другого не умели, – они выросли в клане, который дал им соответствующую подготовку, и были обязаны подчиняться его законам. А само руководство клана было заинтересовано не столько в деньгах, сколько во влиянии, в том, чтобы занять на политической арене как можно более высокое положение. И в самом деле: зачем много денег людям, живущим в лесах и горах?

Высшим же искусством ниндзя считалось «искусство видимых людей» – жить в миру обычной жизнью, оставаясь при этом ниндзя, но так, чтобы никто не догадался, кто ты такой на самом деле.

Глава 4

Комплексы медитативных и релаксирующих упражнений для более глубокого проникновения в технику прикладных единоборств

«Если хочешь овладеть секретами боевого искусства, какой вид его ни возьми, выбери хорошего наставника и поступи к нему в ученики. Хотя по мере совершенствования в этом искусстве внутренне ты будешь наполняться „жизненной энергией" мужества, не давай ему проявляться снаружи. Если ты не будешь позволять другим делам затрагивать свое сознание, будешь следовать лишь наставлениям своего учителя и продолжать тренировки год за годом, месяц за месяцем и узнаешь о том, как секреты искали древние, то сможешь достичь уровня умелости.

Однако существуют три пагубы (яд, отравы), которые создают препятствия в овладении искусством. Эти три пагубы – алкоголь (сакэ), любовные утехи (иро) и богатства (дзай). Если ты не будешь осторожен в отношении этих трех пагуб, то, даже если ты достигнешь высокого уровня в искусстве, любовные утехи завладеют твоим сознанием, из-за любви к деньгам изменишь своим убеждениям, а если пристрастишься к пьянству, то утратишь ясность сознания, став спесивым. Станешь относиться к другим людям с пренебрежением и утратишь бдительность, и тогда любой, даже самый слабый человек – женщина ли, ребенок ли – сможет обмануть тебя, вся жизнь твоя пойдет прахом, а пятно на твоём имени останется до конца дней твоих. Такого человека, даже если он достиг высокого уровня в искусстве, трудно назвать совершенным мастером или умелым бойцом. Поэтому, если ты хочешь достичь уровня подлинного совершенства мастера, специалиста, ты должен тренироваться, тщательно воздерживаясь этих трех пагуб» (Учение о состоянии сознания, необходимом для совершенствования в искусствах. Всемирная история дзюдо. Токио, 1967 г.).

Медитативная техника – одна из основных частей подготовки в восточных боевых искусствах, где использовались различные ее формы: существовала медитация покоя – медитация в определенной стойке (позе) или так называемая сидячая медитация (дзадзен); динамическая медитация – в передвижениях, а также в специальном, медленном бою; медитация в форме диалогов (загадок) так называемых коанах, целью которых было вывести сознание из банального автоматизма повседневности к непривычности, неожиданности, даже парадоксальности восприятия, открывающего внутренний смысл вещей, их глубинное понимание.

С древнейших времен существует не только медитация, фокусирующая внимание человека на некой «единой точке», но и медитация, старающаяся освободить человека от всех мыслей, медитация, устремленная в абсолютную Пустоту. Индийский философ Аурубиндо Гхош назвал ее способностью «ловить промежуток между мыслями». Он говорил:

«Способность думать – это замечательный дар, но способность не думать – дар еще больший.

Научившегося «не думать» постигает озарение, поскольку он свободен от любого давления, даже такого невесомого, какое несет в себе самая мимолетная мысль. Таким образом, медитация может происходить лишь в условиях внутреннего «отказа от собственности», в том числе от «главного вида собственности» – мысли. Разумеется, что все это не означает полного отрицания мысли, полного отказа от нее. Имеется в виду другое – подчеркнуть «вспомогательную роль» мысли в духовно-познавательном движении человека.

Учителя Востока считают, что существует два вида познания: внешнее и внутреннее. Внешнее познание, в котором господствующим становится ум как орудие анализа, по их мнению, непременно приводит к «отрицанию мира», поскольку ум не может реально представить себе целостность бытия. Внутреннее познание может быть двух видов: через чувство и через отождествление с другим предметом. В последнем случае исключается как мысль, так и чувство.

Надо помнить, говорят эти учителя, что познание – процесс двусторонний. Познавая предмет, мы не подозреваем, что для него мы тоже выступаем в качестве объекта исследования. Уровень познания зависит от понимания этого факта. А отождествление с познаваемым предметом достигается лишь тогда, когда границы между объектом и субъектом исчезают. Этот постулат, характеризующий высшую «внутреннюю» форму познания, лежит в основе принципа бессознательного в восточных единоборствах.



**Фото 36. Многократная чемпионка
Европы и России Т. Романова (3-й дан)**

Существо и значимость мысли раскрывается в многочисленных образах и символах. Трудно найти слова, вскрывающие подлинную мощь мысли. Мысль – это энергия, питающая все остальные виды энергии, это сила, насыщающая все остальные силы. С одной стороны, мысль – это величайший инструмент духа, с другой – это величайший отражатель духа. По

принципу *инь-ян* сила оборачивается слабостью, взлеты сопровождаются падениями. Как же преодолеть это временно-пространственное ограничение? Что означает подлинное осознание своего «Я»? Как преодолеть гипноз собственной мысли и собственных представлений? Надо «проснуться». А этому должно предшествовать четкое понимание того, что все наши представления условны, приблизительны, искажены.

В обычной жизни человек живет между Прошлым и Будущим и это разделение доставляет ему страдания. В процессе медитации как Прошрое, так и Будущее исчезают, остается лишь Настоящее. И это приносит человеку радость. Сделать эту радость законом своей жизни – значит «освободиться», значить победить. Гармонизация Будущего и Прошлого – это задача нашего Настоящего, считают учителя. Лишь тогда осуществляется «подключение к непрерывности Вечности». Что, собственно, и является целью медитации. Временные перегородки уже не имеют значения, к человеку приходит ощущение Единства. И вот тогда, возвращаясь к своему «Я», он опять использует орудие своей мысли. Но эта мысль – преображена, и сам человек, использующий ее – преображен. Конечно, мысль, даже преображенная, не может являться прямым выражением Истины, но она может приблизить человека к рубежу, за которым уже начинается Истина.

Медитация – это состояние, в котором человек переключается с восприятия внешнего мира на восприятие внутреннего; погружение в себя есть одновременно слияние с миром, при этом состояние не исчезает, но прекращается его сознание, то есть отключаются языковые структуры. Медитация – это метод психической регуляции, профилактика психических напряжений, своеобразная разрядка, расслабление. Именно состояние медитации, в процессе которой через озарение постигается истина, считалось адекватным способом получения знания о бытии, что достигалось не путем исследования, рассуждения, анализа, а одновременно прорывом к самим его основам. Как считал махаянский философ Дао-шен, восприятие истины может быть только мгновенным, ибо истинная реальность не членится на части и потому не может быть постигаема постепенно, а озаряет человека во всей своей полноте и целостности в одно мгновение.

Система отключения органов чувств, которое происходит при медитации, дала толчок созданию современных методов релаксации, аутогенной тренировки, гипноза и самогипноза. Система процессов, происходящих в психике человека при медитации, представляет большой интерес для науки, так как они связаны с функционированием коры полушарий головного мозга и его подкорки и характеризуют процессы как сознательной, так и подсознательной деятельности мозга.

Исследования показали, что при медитации имеют место процессы, близкие по характеру к тем, что протекают в мозгу в состоянии дремоты, гипноза, когда деятельность подкорки более активна, чем деятельность коры головного мозга. В то же время медитация – это не пассивное состояние, при котором контроль сознания отсутствует (как, например, во сне), а активное, контролируемое. Это – подсознание, взятое под управление сознанием, но сохраняющее всю «мощность» эмоциональных процессов, протекающих в подкорке.

Процессы, происходящие при медитации, иногда сравнивают с самогипнозом, однако это не совсем так. При этих процессах сохраняется память и сознание, человек хорошо помнит, что с ним происходило. Техника сосредоточения при гипнозе и самосозерцании при медитации имеет немало общего, но в то же время сохраняет и очевидные различия.

Как известно, гипноз имеет ряд фаз – от легкой дремоты до глубокого транса. При медитации также наблюдается несколько различных стадий на пути к достижению «озарения». «Озарению» предшествует отвлечение органов чувств, то есть вначале происходит расслабление и отключение от всех воздействий внешнего мира, затем следует сосредоточение, переходящее в созерцание и завершающееся состоянием «озарения». А ведь именно с расслабления и «отключения», с создания своеобразного психического «фона» рекоменду-

ется начинать занятия аутогенной тренировкой и другими современными разновидностями психической саморегуляции. Сходство это не случайно. Во-первых, потому, что методика аутогенной тренировки в целом была заимствована у индийских йогов и, во-вторых, потому, что здесь мы, очевидно, имеем дело со сходными «механизмами», действующими в нашем мозгу и осуществляющими контакт между сознанием и подсознанием.

Медитация обозначает вполне реальные психофизиологические процессы, вызываемые посредством психического самовоздействия. Имея много общего с аутогенной тренировкой и самогипнозом, медитация обладает и специфическими особенностями действия. Она представляет собой состояние, в котором достигается высшая степень концентрации внимания на определенном объекте или, наоборот, полное «рассредоточение» внимания. И в этом и в другом случае наступает остановка процессов восприятия и мышления, происходит особого рода чувственная изоляция человека от внешнего мира. Медитация – это особый, интегрированный или всеобъемлющий рефлекс, осуществляемый через центральные мозговые структуры по механизмам самовнушения, как бы особого характера самогипноз.

Если попытаться рассмотреть медитацию с точки зрения современной психологии, то становится очевидным, что ведущим моментом, придающим неповторимую особенность этому состоянию, является временное выключение из комплекса постоянно осуществляющихся психических явлений, которые имеют место во время сеансов медитации и после их окончания.



Фото 37. После экзамена с японскими Мастерами, 2003 г.

Память – это компас, благодаря которому человек получает возможность правильно ориентировать свое «Я» как в собственном субъективном, так и во внешнем мире. В состоянии концентрации внимания человек полностью выключается из системы внутренних

и внешних раздражителей и сосредоточивается на единичном объекте, а следовательно, теряет возможность правильно оценивать временные промежутки. Основным содержанием переживаний становится ощущение необычной Пустоты («кара»). Поскольку же временная составляющая является необходимым компонентом в самосознании личности, в формировании ощущения «Я», то потеря временной ориентировки приводит к формированию иллюзорного самовосприятия «Я». Это и есть то состояние, которое называют «слиянием с Беспредельным», «растворением в солнечном свете», «парением в невесомости» и т. п. Естественно, что подобного рода психическая иммобилизация, связанная с временным исключением основных интегративных механизмов мозга, способствует восстановлению нервно-психических функций человека, оставляя после себя ощущение свежести, внутреннего обновления и радости. Во время и после сеанса медитации человек приближается к тому первоначальному видению, вернее первоощущению вещей («мю-син»), которое было у него в младенчестве или в раннем детстве.

Почти полное исключение интегративных элементов мозга на фоне сохраняющегося сознания объясняет еще одну особенность состояния медитации. Нормально функционирующие во время бодрствования органы чувств создают в центральной нервной системе высокий уровень собственных внутренних «шумов», что затрудняет течение процессов ассоциации и интеграции. При медитации уровень «собственных шумов» мозга становится предельно низким, а следовательно, появляется возможность наиболее полного использования ассоциативных и интегративных процессов для решения определенных задач, которые формирует самому себе медитирующий человек. И в этом случае значительно шире, чем в обычном состоянии, в процессе решения вовлекается та обширная сфера, функция которой настоящей повседневной жизни известна под названием «интуиция».

Психические явления, связанные с повседневной самоорганизацией и программированием психических процессов и состояний человека, представляют собой не что иное, как особые формы самогипноза. В то же время эти явления оказываются механизмами саморегуляции. Медитация как метод саморегуляции лишь интенсифицирует функции этих механизмов, что позволяет получать более выраженный и целенаправленный эффект. Здесь можно провести аналогию с системой физических тренировок. Каждый человек в естественных условиях выполняет больший или меньший объем физических движений. Однако целенаправленными физическими упражнениями, интенсифицирующими развитие определенных мышечных групп и соответствующих двигательных функций, человек может добиться результатов, стоящих на грани возможного.

Активизируя с помощью медитации процессы воображения и представлений, можно создавать прочные системы отношений (собственные психологические установки) к окружающей действительности. Таким же образом можно формировать личные внутренние стремления, потребности, прочно фиксировать их в желаемой системе личностных ценностей и тем самым в значительной степени страховать себя от действий и поступков, диктуемых импульсивными, недостаточно обдумантыми побуждениями.

Сознание ориентировано на конкретные внешние условия; его содержание определяется действием реальных объектов окружающей действительности, логической переработкой воспринимаемой информации. Сфера подсознания активизируется действием наших внутренних потребностей, выражающихся в образах, представлениях, мечтах, желаниях и мыслях. Именно в этой сфере наиболее эффективно сказывается действие метода медитации, делающего внутренние образы и желания более интенсивными, захватывающими, а следовательно, и более длительно удерживающими внимание.

Способов медитации столько же, сколько и тех, кто занимается медитацией. У каждого из нас свой склад мышления и свои отвлекающие факторы. Когда мы выбираем метод концентрации, результаты выбора в какой-то степени будут определяться нашим состоянием и

исходным уровнем подготовки. Некоторым легче сконцентрироваться на звуке, другим – на изображении или на дыхании. Медитация – это прежде всего вопрос целостности, задача остаться наедине с собой в тишине и покое. В ней нет места обрывочным мечтам, порожденным воображением, самолюбием, воспоминаниями или экстазом. Это проход через маленькую калитку, игольное ушко. Кроме того, это совершенство, ради которого мы должны быть готовы расстаться со всем, что имеем, в том числе и с уже сложившимися представлениями о медитации. Поэтому, какой бы путь медитации мы ни выбрали, он должен быть предельно простым и легко доступным для нас на основе данного нам личного опыта. Начать можно только с точки, в которой мы находимся, – любое другое начало ложно. Поэтому мы должны использовать метод, основанный на нашей собственной культурной или религиозной традиции, что-то родное и привычное – изображение или звук, которые смогут помочь нашей внутренней интеграции. Например, христиане веками используют для медитации имя Иисуса Христа, но это не подошло бы для человека другой веры.

Используя неподвижную медитацию в форме дзадзен, вы просто сидите и ничего не делаете. Это можно воспринимать как гимнастику для мозга. Это довольно простое упражнение, но оно требует от вас многих лет, чтобы довести его до совершенства. Поскольку для большинства людей это просто невозможно, то новичкам обычно дают какие-то маленькие задания, чтобы занять их ум. Им говорят, например, считать от одного до десяти, считать вдохи и выдохи или фокусировать взгляд на каком-то объекте. Делая это, они развивают способность в течение длительного времени сидеть неподвижно.

Практикуя медитацию, выбирайте для концентрации нечто нематериальное. Что касается позы, то подойдет любая, при условии, что ваша спина, ноги и другие части тела будут находиться в правильном положении. В дзэе обычно используется медитация в позе известной как сэйд-за, «поза на коленях». Сэйдза позволяет медитировать правильно, а боль, которую вы можете почувствовать вначале, лишь улучшает дисциплину. Новички находят эту позу мучительной, но через несколько лет она становится довольно удобной. Причина использования сэйдза в том, что при медитации необходимо, чтобы бедра были немного выше, чем колени. Это позволяет спине принять слегка вогнутое положение. Следует избегать того, что очень часто практикуют во многих школах – позволять ученикам сидеть в позе портного (по-турецки), скрестив ноги перед собой. В таком положении практически невозможно избежать выгибания спины наружу а следовательно, невозможно достичь и полного расслабления. Правда, в дзен-буддийских монастырях монахи сидят в положении, которое является разновидностью позы портного, – в позе лотоса; но они сидят на специальных подушках, что позволяет им приподнять бедра на необходимую высоту. Ту же позу используют и в практике йоги.

Как только вы разовьете в себе способность хотя бы несколько минут сидеть неподвижно, вы должны сразу же отбросить ментальные костыли. Не пытайтесь больше концентрироваться на чем-то конкретном. Просто сидите. Через некоторое время (это будет зависеть от ваших индивидуальных способностей) беспорядочный поток мыслей постепенно уменьшится до маленькой струйки. Конечным результатом является сидение в состоянии безвременья и полной свободы от всяких мыслей. Самое сложное – это расслабление ума и прерывание течения мыслей.



***Фото 38. Многократный чемпион Европы
и Германии Др. Д. Франке (5-й дан)***

Расслабление ума считается более важным, чем расслабление тела, ибо ментальное напряжение неизбежно приводит к напряжению физическому. Начинающему прежде всего следует успокоить свой разум, затем попытаться полностью расслабить тело и медитировать

для единения со Вселенной. Это позволит ощутить ее ритм и обострит восприятие циркуляции энергии как в теле, так и во всей Вселенной.

Когда вы научитесь удерживать состояние немышления в положении сидя, постепенно переходите к положению стоя: пройдите, а затем попробуйте выполнить какую-нибудь технику. Обычному человеку требуется несколько лет практики, для того чтобы выполнить это. И хотя вы должны чувствовать в себе внутренние изменения уже после нескольких минут практики, сделать это применимым к ситуациям повседневной жизни довольно сложно. Как сказал Лао-Цзы: *«Неподвижность внутри неподвижности – это не истинная неподвижность. Истинная неподвижность – это неподвижность внутри движения»*.

В одном из способов медитации для сосредоточения внимания используют священное слово, звук или фразу. Слова молитвы или мантру повторяют про себя от начала до конца медитации. Мантру тщательно выбирают, обычно ее дает своему ученику учитель. Это священное слово или фраза должна соответствовать традиции, в которой воспитан ученик, и не должна стимулировать воображение или включать поток отвлекающих мыслей. Данная одна раз мантра используется всю жизнь. Идея здесь в том, что ее вибрация укореняется в подсознании, и звучание становится непрерывным. Мантру можно повторять в сочетании с дыханием или с биением сердца.

Идея о влиянии звука на разум универсальна. Тысячелетиями бой барабанов и пение использовали для влияния на сознание людей, и очень давно начали использовать слова – магические заклинания. Подумайте о различии действия выкрикивания ругательств и вибраций религиозного пения, например гимна. Слово, ритм дыхания и звук – мощные средства. Поэтому мантра должна даваться и восприниматься с осторожностью и вниманием. Это очень серьезное дело. Мантры не подлежат продаже ни в целом, ни по частям.

Мы можем сконцентрировать внимание и на визуальном образе. Сегодня такой метод менее популярен, чем использование звука мантры или повторение молитвы. Возможно, это связано с влиянием на нас в современном мире самых разных изображений, особенно информационно-рекламного характера, которые слишком сильно стимулируют наше зрительное восприятие, делая малопривлекательной идею такой концентрации. Изображения являются предметом поклонения во многих самых разных религиях; некоторые из таких изображений считаются чудотворными и способными передавать божественную силу и знания.

Рукописный символ священного слова, произносимого как мантра, может использоваться для визуальной медитации или отдельно, или в составе узора, называемого «янтра» или «мандала». Янтра – это геометрический узор, сходящийся в одной точке и исходящий из одной точки. Элементы традиционного узора символизируют космические потоки энергии и силы, связанные с Тантрой. При рассматриваемом типе медитации важно не просто «смотреть на картинку», как вы смотрели бы на священное изображение или статую в храме, а концентрироваться на ней, проникая в глубь изображения. Аналогично используется связанная с традициями тибетского буддизма мандала – круговой узор, включающий изображения богов и энергетических потоков.

В классической йоге сосредоточение внимания на «входящем и выходящем потоках дыхания» рекомендуется как метод концентрации. **Дыхание** – это естественная мантра внутри нас, даваемая при рождении и отбираемая при смерти, более тонкая, чем звук. На нотах дыхания мы можем настроить себя на внутреннюю ноту тишины.

Техника медитации

Продолжительность: необходимо посвящать этому не менее получаса ежедневно.

Место: уединенное, тихое, достаточно проветриваемое, где мы не рискуем быть побеспокоенными.

Время: лучше всего на утренней заре, «когда все возрождается, а дома пребывают в тиши», или вечером, когда все успокаивается и затихает.

Ориентация: лицом к северу.

Поза: сидя на полу или на стуле, можно лежа на спине. Главное – держать позвоночник прямым от затылка до копчика. Грудь, шея, голова должны образовывать прямую линию, подбородок подобран. Ладони раскрыты и покоятся на передних сторонах бедер.

Дыхание: выполнив все перечисленные выше пункты, дышать спокойно, в постоянном ритме, вдох – в течение пяти ударов сердца, выдох в течение того же промежутка времени... Не надо напрягаться, все должно делаться без малейшего усилия и основываться лишь на покое и равномерной упорядоченности, пунктуальности.

Вдыхать и выдыхать через нос, медленно и глубоко.

Держать позвоночник совершенно прямым, но все тело расслабленным, размягченным... Мысленно осмотреть все: плечи, руки... В то время как воздух с регулярностью входит и выходит...

Спустя несколько месяцев выполнения таких упражнений, терпеливых и настойчивых, вы почувствуете первые эффекты: изменение выражения лица, которое станет более спокойным, менее натянутым... Голос станет красивым, возрастет объем грудной клетки, улучшится здоровье. Это будут первые знаки прогресса.

Попытки ускорения вредны и безрезультатны.

В течение трех месяцев серьезных тренировок можно добиться власти над ритмом дыхания. С другой стороны, такая тренировка разрезает мысли и мысленные образы. Спокойствие дыхания вызывает все большее спокойствие духа, обязанное усыплению всех причин его рассеяния.

Медитация

Лежа на спине концентрируем внимание на пяти чакрах. Делаем внушение определенным частям тела, и эти чакры немедленно расслабляются.

Первая чакра находится рядом с гениталиями. Даем этой чакре указание расслабиться, и одновременно представляем, что ноги расслабляются, – и ноги действительно расслабляются. Затем двигаемся выше. Внушаем второй чакре, рядом с пупком, расслабиться – и все органы вокруг пупка расслабятся. Затем двигаемся выше и внушаем третьей чакре, рядом с сердцем, что ей следует расслабиться, – и весь сердечный комплекс расслабится. И снова двигаемся выше, и внушаем четвертой чакре, между глаз, что ей следует расслабиться, – и все мускулы вашего лица расслабятся. Продвиньтесь еще выше и внушите пятой чакре, в области макушки, что ей следует расслабиться, – и все внутри мозга расслабится и успокоится.

Чем более полным будет ваше внушение, тем более полной будет отдача. После непродолжительной, но систематической практики вы начнете ощущать результаты.

Ката Санчин как дзенская медитация

Тренировка в ката Санчин позволяет входить в медитативное состояние, и многие мастера восточных единоборств рассматривают этот комплекс как разновидность дзенской медитации в движении. Действительно, у дзенской медитативной практики и Санчина есть много общего. Например, одинаковая постановка позвоночника (прямая спина); полная концентрация сознания на совершаемых действиях; медленное, плавное дыхание, чередование максимального напряжения и расслабления и т. д. Это ката позволяет достичь гармоничного взаимодействия сознания и тела, благодаря чему адепт способен реагировать на измене-

ние ситуации естественно и спонтанно. Требуется много лет прилежных тренировок, чтобы достичь этого уровня. Через это состояние покоя, единства сознания и тела адепт проходит к постижению своей подлинной природы. Таким образом, высшая цель тренировки ката Санчин – это просветление и самореализация.

Вопреки расхожему мнению Санчин изучается не только в каратэ. Такие стили ушу, как Байхэ-цюань (Кулак белого журавля), Лун-цюань (Кулак дракона), Ху-цюань (Кулак тигра), Лохань-цюань (Кулак архата), Цзиньпи-пюань (Кулак льва), и другие также включают в свои программы различные варианты этого ката. Впрочем, это неудивительно. Ведь именно из китайской провинции Фуцзянь Санчин и пришел на Окинаву. В Китае его, в зависимости от диалекта, называют «саамчин», «саньтень» или «саньчань».

Во многих школах ката Санчин считается фундаментом всей боевой системы. Согласно легендам, старые мастера настаивали на том, что без должной проработки этого комплекса нельзя переходить к изучению других ката. Например, предание школы Уэти-рю утверждает, что китайский мастер Чжоу Цзыхо разрешил Уэти Камбуну перейти к изучению следующих ката только после трех лет упорной тренировки в ката Санчин. Причем сам Уэти, по свидетельству его учеников, говорил, что для серьезного познания Санчин требуется не менее 10 лет тренировок.

Хотя Санчин во многих случаях является самым первым ката, которое изучают начинающие бойцы, и выглядит оно как серия совсем незамысловатых движений, в действительности этот комплекс чрезвычайно сложен. Поэтому ведущие мастера многих школ настаивают на неустанной практике этого ката и категорически протестуют против внесения в него изменений или исключения его из программы тренировок.

Ката Санчин весьма многогранно. Полагают, что это разновидность дзэнской медитации в движении, и комплекс энергетических упражнений цигун, и фундамент боевой техники каратэ, что оно учит соединению физических, энергетических и психических сил. Говорят, что практика Санчин – это способ овладеть хара, основным энергетическим центром человека, расположенным в нескольких сантиметрах ниже пупка.

В буквальном переводе слово «санчин» означает «три битвы». Существует несколько объяснений такого названия. Согласно одному из них, под «тремя битвами» имеются в виду три этапа в постижении этого ката. Первый этап – развитие сильного, здорового тела, способного выдержать тренировки, необходимые для овладения каратэ. Второй этап – достижение автоматизма в исполнении движений ката. Ученик должен полностью осознавать происходящее вокруг, но собственные мысли не должны его отвлекать. Наконец, третий этап – достижение единства духа и тела.

В другой трактовке «три битвы» – это битвы за установление контроля над тремя центрами *ци*: нижним, локализованным в нескольких сантиметрах ниже пупка; средним, локализованным в области солнечного сплетения, и верхним, локализованным в области горла. Считается, что, пока каратист не научится контролировать эти три центра *ци* и не объединит их, он не сможет овладеть ходьбой и дыханием.

Пять составляющих правильного исполнения ката Санчин

Выделяют пять составляющих правильного исполнения ката Сантин, которые, впрочем, подходят к любому ката в различных видах восточных единоборств.

I. Правильная стойка и правильные базовые движения.

II. Развитие сильного, жесткого тела, способного выдерживать мощные удары в большинство областей, даже в солнечное сплетение. Эта способность зависит от правильности исполнения техники, которая заключается в максимальной сжатии межреберных промежут-

ков, чтобы все внутренние органы оказались прикрытыми сплошным жестким каркасом ребер, и уровня овладения *симэ* – напряжением мышц.

III. Постановка правильного дыхания. Дыхание – это связующая нить между телом и психикой. На физическом уровне правильное дыхание помогает развитию необходимого напряжения мышц, на психическом – позволяет обратиться внутрь себя, установить контроль над собственным сознанием.

IV. Взгляд. Глаза – это еще одно связующее звено между телом и психикой, а также основной источник получения информации об окружающем мире. Известно, что степень концентрации сознания в немалой степени зависит от правильной постановки взгляда. Кроме того, глаза должны излучать холодную, тигриную ярость.

V. Концентрация. Во-первых, полная концентрация внимания на выполнение задания необходима для достижения совершенства в физических аспектах ката. Во-вторых, только благодаря полной концентрации внимания при выполнении ката можно достичь единства тела и духа. В-третьих, концентрация внимания – необходимое условие вхождения в медитативное состояние.

После многих лет интенсивного физического, энергетического и психического тренинга исполнение ката Санчин приблизится к совершенству, а адепт научится использовать свое сознание и тело в соответствии с принципами «жесткости» и «мягкости». Он станет внутренне расслабленным и гибким, в то время как его тело будет полным силы и твердым как гранит. Мастер высокого класса при исполнении Санчина полностью контролирует свое сознание и каждую мышцу тела, сохраняет спокойствие и устойчивость с каждой позицией. В таком состоянии он готов к любому нападению. Овладев правильной стойкой, окрепнув физически и психически, адепт приобретает непоколебимое физическое и психическое равновесие и становится способен использовать в одном-единственном движении всю свою физическую и психическую энергию.

На Востоке считают, что для всего существует «правильный» способ – ката. Правильное воинское искусство означает правильную ходьбу, дыхание, координацию и контроль жизненной энергии – *ци*, семени – *цзынь*, и духа – *шинь*, тактику и стратегию. Овладеешь первыми двумя элементами – остальные займут свои места сами собой. А Санчин – как раз такое упражнение, которое учит правильному способу ходьбы и дыхания. Его нужно выполнять, чтобы найти свой собственный путь к другим указанным элементам. Китайские мастера говорят: *«Когда владеешь Санчин, боевое искусство будет правильным. В ката Санчин возможны некоторые вариации. Важно лишь, чтобы тренировка позволила ученику достичь поставленной цели»*.

Рассказывают, что как-то раз после тренировки Уэти Камбун, основоположник окинавской школы Уэти-рю, попросил жену принести шесть хрупких фарфоровых чашек. Расставив их по прямой линии на расстоянии 25 см друг от друга, мастер попросил самого маленького и легкого ученика, весившего менее 50 кг, встать на чашки и пройти по ним. Ученик медленно поставил ногу на чашку, но едва начал переносить на нее вес тела, она тут же раскололась. Уэти попросил попробовать еще, и ученик раздавил еще три чашки. Тогда мастер заменил разбитые чашки, встал со всем весом сначала на одну чашку, а потом стал переходить с одной на другую в стойке Санчин, не раздавив ни единой чашки. Уэти сказал тогда своим ученикам, что овладеть этим фантастическим мастерством можно благодаря ката Санчин.

Упражнения на релаксацию

1. Лежа на спине, согните колени, подтянув ноги к ягодицам. Убедитесь, что лежите прямо и руки находятся на равном расстоянии от туловища. На вдохе свободно опускайтесь

на пол всем весом тела. Оставайтесь в этой позе 2–3 мин., чтобы работали сильные поясничные мышцы, затем на выдохе выпрямите ноги, ложась на спину.

При вытягивании ног поясница намного прогнется. Если при этом поза станет неудобной, останьтесь в положении с согнутыми ногами еще некоторое время.

2. Лежа на спине, прижмите руки к бедрам, ноги соедините вместе, глаза смотрят в потолок. Закройте глаза, напрягите все тело, дыхание не задерживайте. Начинайте медленно расслабляться. Голова при этом повернется набок, руки развернутся ладонями вверх, ноги немного раздвинутся и стопы развернутся в стороны. Сосредоточьтесь на дыхании, постарайтесь прервать цепочку мыслей. Хотя эта поза кажется самой простой, она действительно наиболее сложна для освоения. Дело в том, что здесь нет движения, на котором можно сфокусировать мысль, а лежа совершенно неподвижно тяжело сохранить чистоту ума и его настройку, соответствующую спокойному состоянию тела. Чтобы действительно расслабиться и обрести спокойствие не только тела, но и не знающего отдыха ума, нужна не только сосредоточенность, но и храбрость. При релаксации, продолжая иногда ощущать свои внутренние страхи, вы должны стремиться снять внутренний контроль и воспринимать все реально, сделать это в действительности хотят лишь немногие. Именно поэтому данная поза, в которой мы встречаемся с начальными элементами медитации, довольно сложна. Если ваши мысли переключаются на сон, а ум начинает разговаривать сам с собой, это вызывает физическое напряжение, нарушающее и релаксацию, и внутренний мир, и покой. Как и в других позах, необходимо следить за ритмом дыхания – за выдохом. Мягкий ритм снимает напряжение мышц и даст вам возможность почувствовать действие силы тяжести, которая, если ей поддаться, позволит вам отдохнуть в положении лежа. Это сосредоточение на дыхании – путь к спокойствию тела и успокоению разума. В этой позе надо оставаться не менее 10 мин.

Предупреждение. Если задняя поверхность шеи выгибается, голова откидывается назад, а подбородок поднимается вверх, подложите под голову подушку – шея должна иметь возможность вытягиваться.

3. Сидя на стуле, выпрямите позвоночник, подбородок опустите чуть вниз, стопы – на ширине плеч, руки лежат сверху на бедрах ладонями вниз, глаза закрыты. Представьте себе белую нить, которая вытягивает ваш позвоночник вертикально вверх. Сосредоточьтесь на дыхании, постарайтесь прервать течение ваших мыслей. Для этого можно использовать счет от одного до десяти, считать только вдохи или только выдохи. Можно сосредоточиться на визуальном объекте или представить цветную картинку. Это может быть берег моря, голубой небосвод, цветущая поляна, журчащий родник и т. д. В этой позе надо оставаться не менее 15 мин.

4. Встаньте прямо, ноги – на ширине плеч, руки свободно свисают вниз и находятся чуть впереди корпуса, глаза закрыты. Так же, как и в предыдущем упражнении, представьте белую нить и полностью выпрямите позвоночник. Расслабьтесь и сосредоточьтесь на дыхании. Прервите поток мыслей. Представьте свое тело в разрезе, в трех продольных плоскостях. Начните расслабление поочередно в каждой плоскости, сверху вниз.

Расслабляем переднюю часть тела. Лоб, брови, глаза, губы, подбородок, грудь, живот, передняя часть бедер, колени, голень, пальцы стоп. Возвращаем внимание вверх.

Расслабляем среднюю часть тела. Макушка, мозг, горло, пищевод, легкие, внутренние органы, гениталии, среднюю часть бедра, колени, голени, стопы. Возвращаем внимание вверх.

Расслабляем заднюю часть тела. Затылок, мозжечок, шея, лопатки, позвоночник, мышцы спины, поясница, копчик, ягодицы, заднюю поверхность бедер, икроножные мышцы, пятки. Все делаем медленно, дыхание ровное, максимально расслаблены. Остаемся в этой позе не менее 10 мин.

5. Стойка аналогична предыдущей. Представьте себе, что вы стоите на доске, которая находится на водной поверхности. Вы видите зеркальную гладь воды, отражение солнца, горизонт, который сливается с голубым небосводом. Прикрываете глаза, пытаетесь расслабить все тело и поймать равновесие, чтобы удержаться на поверхности воды. Почувствовали легкое дуновение ветра, доска начала раскачиваться на мелкой волне. Чтобы удержать равновесие, вы пытаетесь раскачиваться телом, сохраняя устойчивую позицию. Волны то усиливаются, то ослабевают, соответственно амплитуда движений вашего тела тоже меняется. Когда накатывают большие волны, вы стараетесь изо всех сил удержаться на доске, руки пытаются поймать равновесие, вы взмахиваете ими, перенося вес тяжести то на пятки, то на носки. Все тело раскачивается в разные стороны. Постепенно волны ослабевают, ваши движения успокаиваются, вы почти останавливаетесь. По воде пробежала легкая рябь, вы почувствовали ее, она передалась в ваше тело. Вы воспроизвели легкую дрожь, идущую от пяток вверх по ногам, торсу к голове. В этом состоянии вы находитесь несколько минут. Постепенно поднимаете прямые руки перед собой, кисти расслаблены. Останавливаете их перед грудью и продолжаете ощущать вибрацию от пяток вверх. Руки медленно опускаются, тело постепенно успокаивается. Перед вами снова тихая гладь воды, вы полностью расслаблены, абсолютно спокойны. Открываете глаза, встряхиваете руки и ноги.

6. Аналогичное упражнение, но вы должны представить себя клочком легкой ткани, качающейся на ветру. Порывы ветра раскачивают вас то сильнее, то совсем слабо, он дует с разных сторон. Ваша задача расслабить тело, подобно легкой, воздушной ткани, сделать его прозрачным, подобно этому клочку. Колебания вашего тела зависят от направления и порыва ветра, вы изо всех сил пытаетесь удержаться на ногах. Ноги, корпус, руки, голова, все движения хаотичны, независимы друг от друга. Постепенно порывы ветра успокаиваются. Амплитуда вашего движения затихает. Некоторое время вы стоите практически неподвижно. Открываете глаза, встряхиваете руки, ноги.

7. Метод развития гибкости по системе упражнений, разработанной Судзуки Мэйдзи. Основу этой системы составляют упражнения, аналогичные йоговским асанам. Рекомендуются начинать выполнение этих упражнений с 10 сек. для каждого упражнения, постепенно увеличивая время фиксации до 20, затем до 30 сек. и, наконец, до 1 мин. Упражнения, при которых тело находится в несимметричных положениях, надо выполнять в обе стороны. Показателем правильности выполнения является дыхание, которое должно быть спокойным и оставаться таким на протяжении целого часа (именно столько времени продолжаются в идеальном случае упражнения системы). При упражнениях с партнером необходимо, чтобы он внимательно следил за вашими сигналами и при ощущении вами боли, ослаблял давление.

Все упражнения выполняются с фиксацией в крайнем положении.

1. Киба-дати. Локти упираются изнутри в колени, таз опущен ниже уровня колен.
2. Упавистха Конасана. Сидя на полу, ноги максимально широко раздвинуты. Поочередные фиксации туловища на правой ноге, на левой ноге и посередине.
3. Бадхха Конасана. Сидя на полу, ноги соединены ступня к ступне, колени максимально раздвинуты. Локти раздвигают колени, наклон головой к ступням.
4. Джану Сиршасана. Сидя на полу, правая нога выпрямлена в сторону, левая согнута вовнутрь, пятка в паху. Наклон туловища к выпрямленной ноге.
5. Париврита Джану Сиршасана. Отличие от предыдущего упражнения заключается в том, что туловище притягивается к ноге спиной, а голова – затылком (туловище скручено).
6. Ардха Матсиендрасана. Сидя на полу, левая нога согнута вовнутрь, пятка в паху. Правая стопа перенесена через левое колено и устойчиво стоит на полу. Поворот туловища в правую сторону назад.

7. Халасана. Лежа на спине, руки выпрямлены на полу над головой. Поднять и перенести ноги за голову, до касания ступнями ладоней.

8. Пашимоттанасана. Сидя на полу, ноги выпрямлены и соединены перед собой. Наклон туловища на выпрямленные ноги, до касания ладонями ступней.

9. Урдхва Мукха Шванасана. Лежа на животе с выпрямленными ногами, руки по бокам у талии, ладонями вниз и пальцами вперед. Выпрямить руки и максимально прогнуться назад.

10. Урдхва Дханурасана. Гимнастический мостик, ноги на носках, руки на ладонях.

11. Дханурасана. Лежа животом на полу, взяться руками за лодыжки и максимально прогнуться.

12. Уттана Мандукаасана. Сидя на коленях (сэйдза), опуститься назад – в положение, лежа на спине.

13. Повтор упр. 1 (Киба-дати).

14. Хануманасана. В упоре на руках постепенно раздвигать ноги до положения продольного шпагата.

15. Самаконасана. В упоре на руках постепенно раздвигать ноги до положения поперечного шпагата.

16. Лежа на спине, попеременно фиксировать колено согнутой ноги на груди.

17. Супта Падангустанасана. Лежа на спине, держась руками за ступню согнутой правой ноги, выпрямить ее.

18. Кроунчасана. Аналогична предыдущему упражнению, но выполняется сидя на полу. Другая нога согнута вовнутрь. Пятка в паху.

19. Уттхита Хаста Падангустасана. Аналогична упр. 17, но выполняется стоя.

В завершение комплекса выполняются пять упражнений с партнером.

1. Исходное положение как в упр. 2. Партнер нажимает руками на вашу спину во всех трех движениях (налево, направо, посередине).

2. Исходное положение как упр. 3. Аналогичная помощь партнера.

3. Стоя у стены. Подъем ноги вперед-вверх.

4. Стоя у стены. Подъем ноги в сторону-вверх.

5. Стоя у стены. Подъем ноги назад-вверх.

Глава 5

Методические приемы и рекомендации читателям по организации и проведению тренировочного процесса, позволяющего достичь максимально высокого результата при реализации прикладных техник на практике

Брюс Ли считал, что знание и мастерство в любых устремлениях (в том числе в боевых искусствах) состоит из трех стадий, которые он называл тремя стадиями развития.

Первая стадия – стадия примитивности. Это состояние первоначального невежества, когда человек ничего не знает об искусстве единоборства. В драке он просто защищается и нападает без каких-либо мыслей, что правильно, а что неправильно. Конечно, он, возможно, действует, что называется, ненаучно, но, тем не менее, будучи самим собой, он гибок в своих нападениях и защите.

Другими словами, это стадия «невинности», незнания предмета, с которым вы имеете дело. Ваши реакции естественны и рефлексивны, то есть честны. Однако, если вам недостает требуемых знаний и общей подготовки, они часто бывают не по делу. Когда вы приобретете больше практики и научитесь лучше сосредоточиваться, вы перейдете ко второй стадии.

Вторая стадия – стадия изощренности, или механическая стадия, – начинается, когда человек приступает к тренировкам. Его учат, как правильно блокировать удары, наносить удары, работать руками, ногами, стоять, дышать и т. д. Безусловно, он приобрел теоретические знания, но, к сожалению, его первоначальное «Я» и чувство свободы утеряны, его действия не происходят произвольно. Его ум обнаруживает стремление застывать во время различных движений, чтобы рассчитать и проанализировать действия. Положение делается еще хуже: человека можно назвать «умственно связанным», он самоутверждается вне реальной действительности.

Стадия изощренности (которую Ли называл также «стадией искусства») – необходимый шаг в индивидуальном развитии каждой личности. Хотя по природе своей она ограничивает человека (потому что учит, как действовать, тем самым ограничивая индивидуума определенным образом действий), это необходимое «зло», так как вместе с «условным рефлексом», который развивается на этой стадии, она насаждает зерна истины для успешного приобретения высшего интуитивного знания на плодородном поле подсознания. Индивидуум, однако, на этой стадии не способен увидеть смысл происходящего и вместо этого просто гордится, что научился слепо повторять показанный ему «правильный способ» производить определенные действия. Но в подсознании ученика происходит другая, более важная работа. Она идет параллельно с развитием необходимых нейромышечных проводящих путей. Иными словами, приобретенная техника является правильной не потому, что так сказал учитель, а скорее потому, что она подчиняется определенному универсальному порядку правильности – реальности, поскольку применяется к вашей конкретной дисциплине. Как только на второй стадии достигнут уровень мастерства, индивидуум готов перейти к третьей, высшей стадии обучения, стадии второй «невинности», или безыскусности.

Третья стадия – стадия безыскусности, или спонтанная стадия, – наступает, когда после многих лет серьезного, тяжелого труда ученик осознает, что в конечном счете боевое искусство не представляет собой ничего особенного. И, вместо того чтобы попытаться обмануть свой разум, он приспосабливается к противнику, подобно воде, когда она

давит на глиняную стенку сосуда. Вода протечет через малейшую трещину. Нет ничего, что нужно было бы пытаться сделать, – только быть бесцельным и бесформенным, как вода. Применение всех классических приемов и стандартных стилей сведено до минимума, если вообще не отброшено; преобладает несущественность. Он больше ничем не ограничен.

Этот третий процесс, как вы могли уже установить, требует возвращения к первоначальному состоянию «невинности», – иными словами, к вашему истинному «Я».

Брюс Ли отмечал этот трехстадийный процесс приобретения знаний практически у всех, кто приходил к нему обучаться. Сначала они находили, что движения выполнять очень трудно. Потом это становилось легче делать. И наконец, их движения становились просто продолжением самих себя, они осуществлялись без усилий, легко и плавно. Он заметил, что на последней стадии обучения уже ничего не нужно было стараться делать. Ваша техника, противник, даже вы сами – забываются. Все происходит само собой в одной гармоничной целостности.

«В жизни человека есть этапы постижения учения. На первом этапе человек учится, но это ни к чему не приводит, и поэтому он считает себя и других неопытными. Такой человек бесполезен. На втором этапе он также бесполезен, но он осознает свое несовершенство и видит несовершенство других. На третьем этапе он гордится своими способностями, радуется похвале других людей и сожалеет о недостатках своих друзей. Такой человек уже может быть полезен. На высшем же этапе человек выглядит так, словно ничего не знает» (Брюс Ли).

Это общие этапы. Но есть также еще один этап, который важнее всех остальных. На этой стадии человек постигает бесконечность совершенствования на Пути и никогда не считает, что прибыл. Он точно знает свои недостатки и никогда не думает, что преуспел. Он лишен гордости и благодаря своему смирению постигает Путь до конца.

Всю свою жизнь прилежно учись. Каждый день становись более искусным, чем ты был за день до того, а на следующий день – более искусным, чем сегодня. Совершенствование не имеет конца.

И так мы уже говорили о важности тщательной и всесторонней разминки перед основной частью занятий. Необходимо разогреть свое тело от кончиков волос до кончиков пальцев ног. Если вы сэкономили время на разминку, травма вам обеспечена. Отработка технических элементов должна вестись только в медленном темпе и в исключительно правильном исполнении. Никогда не нужно форсировать этот процесс особенно в части исполнения технических приемов. Это очень важно. Неправильно заученная техника дает череду последующих ошибок, которые будут накладываться одна на другую и в конечном итоге приведут к серьезным проблемам. Как известно из практики педагогики, значительно легче научить, чем переучить, а на определенном этапе это просто невозможно сделать. Учитывая специфику восточных единоборств, нужно четко понимать, что от этого зависит не только ваш профессиональный рост, но и может быть даже ваша жизнь в прямом смысле слова. Особенно это касается раздела кобудо (работа с оружием). Пропустив удар рукой, или ногой, вы рискуете своим здоровьем. Если вас атаковали оружием, ваша ошибка может стоить вам жизни. Поэтому любая техника, изучаемая впервые на тренировке должна отрабатываться медленно и правильно. После того как все шероховатости (а тем более ошибки) технического приема устранены, можно постепенно ускоряться.

На высоких скоростях отрабатывается исключительно отшлифованная и идеально выверенная техника. И именно поэтому на аттестации прежде всего оценивается не количество технических приемов, а их качество. Ни в коем случае нельзя работать на снарядах (лапы, макивары, мешки и т. д.) без четкого представления, как нужно работать на них. Более того, пока вы не освоили правильную технику, вообще не имеет смысла подходить к сна-

рядам. В противном случае вы сломаете правильную технику и основательно закрепите те ошибки, которые у вас были. Опытный наставник должен четко отслеживать правильность исполнения каждого технического элемента, проводить квалифицированный разбор и разъяснения по всем возникающим нюансам техники. Только после того, как техника детально изучена, исключены ошибки, на все вопросы учеников даны исчерпывающие ответы, можно приступать к отработке приемов.

Дальнейшее продолжение – это тяжелая, изнурительная, зачастую однообразная работа, но именно от этого зависит основной успех всего тренировочного процесса. Как известно, в единоборствах успех зависит от количества повторений. В этой связи хотелось бы привести цифры статистики международного центра дзю-до Кодокан Японии. Борцы этого центра проводят свыше тысячи различных бросков за тренировку. Вы только вдумайтесь в эту цифру и сравните ее с той, которая присутствует на вашей тренировке. По существу, это ответ на многие вопросы.

Если вы на некоторое время приостановили тренинг, а затем снова продолжили, следует заниматься медленно и спокойно. Даже опытные адепты боевых искусств иногда травмировали себя, забывая об этом. Когда вы делаете длительный перерыв в практике, мышцы, которые вы укрепили, ослабевают, утрачивают свою чуткость и не способны полноценно контролировать силу. Это влечет за собой растяжения в суставах и связках, особенно в локтях, плечах и коленях. Поэтому после перерыва следует заниматься в щадящем режиме мягко и дать мышцам возможность восстановить свою силу.



Фото 39. Европейский курс по боевым искусствам. 2005 г.

Нельзя заниматься тренингом, когда вы голодны или, наоборот, сразу после еды. Голод сделает ваше сознание рассеянным, а полный желудок спровоцирует боль в пояснице при резких движениях.

В плохом расположении духа заниматься не следует, так же как и после употребления алкоголя. Жизненная энергия в этот момент рассеивается, а ум замутнен. Ничего, кроме вреда такая тренировка не принесет.

Если вы тренируетесь на природе, то, естественно, одеваться нужно по погоде. Ваша одежда должна быть свободной, не стесняющей движения, и достаточно плотной для того, чтобы сохранять тепло вашего тела.

Не менее серьезным является вопрос: как вы тренируетесь самостоятельно вне стен додзе? Большинство учеников только начинающих заниматься, ограничиваются основными тренировками – это неправильно. Без систематической, самостоятельной работы невозможно достичь серьезных результатов. Тренировка не должна заканчиваться за пределами зала. В мире боевых искусств есть поговорка: *«Учитель только подводит тебя к дверям, совершенствование зависит только от тебя самого»*. Боевое искусство должно постоянно развиваться, как, впрочем, и любое искусство. Настоящее искусство не является чем-то застывшим и мертвым. Тем не менее, если вы начинаете творить, не освоив в достаточной мере технику и не достигнув глубокого уровня понимания, вы собьетесь с Пути и утратите искусство. Смысл учебы в том, чтобы ощущать и накапливать сущность данного искусства. Только когда вы всем сердцем поймете эту сущность, у вас появится корень. Имея его, вы сможете расти и развиваться. Путь к совершенству основан на длительном обучении, размышлении и практике. Только тогда дух искусства будет высоким, а его результаты – глубокими. Величайший секрет обычно лежит на самом видном месте, но, чтобы получить его, нужно непрестанно размышлять и практиковаться. Предела совершенства не существует.

Хороший учитель также является важным ключом к изучению высокого боевого искусства. В Китае существует правило:

«Ученик расспрашивает об учителе и разыскивает его три года, а учитель три года испытывает ученика».

Также говорят:

«Лучше ученику три года искать хорошего учителя, чем три года учиться у плохого».

Настоящий мастер, понимающий искусство и передающий его ученикам, является «ключом» к превращению камня в слиток золота. Учителем является тот, кто может вывести вас на Путь самой короткой дорогой и помогает вам избежать потерь времени и энергии. Сказано:

«Чтобы войти в двери и быть проведенным по Пути, человеку нужны устные наставления; практикой беспрестанно, Путь лежит через самостоятельную практику».

Сказано также:

«Знаменитые мастера воспитывают великих учеников».

Но хороший мастер, в свою очередь, способен определить, достоин ли ученик затраченных на его обучение времени и энергии. Сначала он может быть вдумчивым и упорно работать, но позже может изменить свое отношение. Практикующий, размышляющий, скромно спрашивающий, самостоятельно идущий ученик, естественно, станет хорошим приемником стиля. Обычно мастеру требуется три года, чтобы изучить личность ученика и узнать, способен ли он быть настойчивым в обучении и сохранять высокие моральные качества.

Нередко ученики готовы обойти весь мир ради магического «прикосновения к мастеру» или просто ради «нужного слова в нужный момент», которое разом изменит их жизнь. Нередко они десятки лет ждут той крупинки информации, которая вознесет их на вершину просвещенности и мастерства в избранном деле – в боевом искусстве или чем-то другом. Тем не менее, очень часто они оказываются разочарованными, и причина предельно проста. Они упускают из виду один действительно важный принцип, упускают саму сущность мастерства, а принцип этот можно описать одним словом: практика.

Просто занимайтесь – не бросайте занятия! И нужно просто учиться, учиться и продолжать учиться. Вот и весь секрет – и он буквально в ваших руках.

«Для преодоления других нужна сила. Преодоление себя требует воли. Богат знающий, который имеет довольно того и другого» («Дао дэ Цзин»).

И в заключение хотелось бы представить вашему вниманию работу японца Тосио Судо, который достаточно просто и вполне доступно изложил довольно сложный материал, связанный с дзэнскими традициями и понятиями. Это поможет найти ответы на многие вопросы и разобраться в своих размышлениях тем, кто идет по Пути.

Додзе

Додзе в переводе с японского означает «место Пути» – основного Пути жизни и смерти, который управляет природой и Вселенной. Мы открываем для себя этот Путь через занятия в додзе. Додзе является космосом в миниатюре, в котором мы соприкасаемся с самим собой, со своими страхами, желаниями, устремлениями и привычками. Это место, в котором мы за короткое время можем узнать очень многое о том, кто мы есть, и как мы живем в этом мире.

Хорошее додзе – это и школа, и тренировочный зал, и храм. Основная задача занятий в додзе заключается в том, чтобы тренировать тело, разум и дух одновременно. Здесь на помощь приходит кэйко (упражнение, тренировка). Древние мастера подчеркивали значимость четырех добродетелей кэйко: храбрости, мудрости, любви и сочувствия.

Храбрость идет первой, поскольку мы должны быть достаточно сильными и решительными, чтобы непреклонно посвятить себя практике. Мудрость, приобретаемая посредством медитации и всестороннего изучения, дает нам возможность принимать разумные решения и сохранять правильный взгляд на вещи. Когда практика человека основательна и сбалансирована, между учителем и учениками возникает естественная любовь. Мы также испытываем любовь к своему Пути и становимся абсолютно ему преданными. На самых высших уровнях практики возникает глубокое сочувствие ко всем созданиям одновременно с надеждой, что все остальные тоже последуют по Пути до конца.

Главное в додзе – ваш внутренний настрой, неразрывно связанный с гармонизацией тела, разума и духа. По мере достижения этой гармонии она распространяется на все, что вы делаете. Другими словами, все, чему вы научились в этом додзе, пригодится вам в работе, учебе, спорте и в отношениях с другими людьми.

Смысл занятий в додзе заключается в том, чтобы тренироваться и испытывать. Только через опыт собственных чувств мы действительно обретаем мудрость. Единственный способ обучения – прямой опыт собственного тела. Учиться через опыт – это и есть Путь. В дзэне есть такой афоризм:

«Путь нельзя изучить, по нему можно только идти».

Каждый начинающий надевает белый пояс. Белый пояс не означает, что вы новичок, хотя и в этом тоже нет ничего предосудительного. На самом деле новички имеют много преимуществ перед теми, кто пришел из других школ и вынужден будет, вероятно, отучать себя от некоторых способов мышления. Белый пояс означает только то, что вы хотите постигнуть Путь.

Новички обычно спрашивают: «Как скоро я получу черный пояс?» Единственный ответ: никак нельзя получить черный пояс, пока задаешь этот вопрос. Одержимый конечной целью теряет фокус, смещая его туда, где сам не находится. Единственный способ двигаться по Пути – вкладывать все в этот шаг прямо сейчас. Те, кто не жалеет времени и усилий, однажды обнаружат, что их пояс так потерт и испачкан, что фактически превратился в черный. Только черный пояс – не цель и не завершение Пути, а только веха на нем. Истинный Путь требует от черного пояса удвоить усилия и учиться до тех пор, пока пояс не износится и не полиняет до такой степени, что потеряет цвет и снова превратится в белый. Только через полный круг – от белого к черному, от черного к белому – можно познать глубину Пути.

Продвижение по Пути делится на пять этапов.

Первый этап – белый пояс – настройка ума на начало Пути, которая должна сохраняться на всех последующих этапах. Для этого желательно обрести состояние ребенка, который только начал постигать мир, ведь ребенок живет в «абсолютном настоящем», о котором он ничего не знает и потому совершенно в нем не заинтересован.

Второй этап – от белого пояса к черному – посвящается изучению специальных упражнений и дисциплины, которые необходимы для продвижения по Пути.

Третий этап – черный пояс – определяет стандарты совершенства и ответственности. Это тот уровень, где тело, разум и дух начинают сливаться воедино.

Четвертый этап – от черного пояса к белому – посвящен исследованию барьера, который возникает после достижения технического совершенства и препятствует углубленному пониманию Пути.

Пятый этап – белый пояс – открывает истинный Путь.

Первый этап – белый пояс

Белый пояс символизирует дух начала. Надевая белый пояс, вы соглашаетесь отложить в сторону все ваши знания и представления и открыть свой ум познанию – как будто впервые.

В Дзэне это называется «идти с пустой чашей». Выражение происходит от широко известной притчи. В XIX столетии один университетский профессор посетил старого дзэнского мастера. Профессор пришел к нему домой, чтобы расспросить о Дзэне, но в разговоре обнаружилось, что он больше говорит, чем слушает. Тогда мастер стал наливать чай в уже полную чашку гостя. Чай разлился по столу.

– Что вы делаете?! – воскликнул профессор.

– Подобно этой чашке, вы наполнены своими мнениями и суждениями, – отвечал мастер. Как лее я могу научить вас, пока вы не опорожните свою чашку?

Опорожня свою чашу, мы освобождаемся от предубеждений, которые не дают нам познавать новое.

В японском языке есть слово *сесин*, означающее «сознание начинающего». Цель нашей практики – постоянно сохранять сознание начинающего. В сознании начинающего нет мысли: «Я достиг чего-либо». Все эгоцентричные мысли ограничивают наше беспредельное сознание. Когда у нас нет мыслей ни о достижении, ни о собственном «Я», мы – истинно начинающие. И тогда мы можем действительно научиться чему-то. Самое трудное – всегда сохранять сознание начинающего.



Фото 40. Тамесивари, экзамен, 1990 г.

Именно в этом заключается подлинный секрет любого искусства. Будьте очень и очень внимательны в этом отношении.

Слова только показывают дорогу. Понять должен мозг ваших костей.

С этой минуты – всегда держите чашу пустой. В то мгновение, когда вам покажется, что уже все знаете, – вы сбились с Пути. Ум новичка – ум мудрости.

Трюков и секретов не существует. Все дело – в вашей воле: хватит ли ее на то, чтобы ставить одну ногу перед другой на всем протяжении Пути? Как говорили самураи, «единственный противник – внутренний». Где есть воля, там будет и Путь.

Второй этап – от белого пояса к черному

Умение не приходит легко; бывает так, что оно вообще не приходит. Многим людям не хватает воли и дисциплины, для того чтобы хоть что-нибудь изучить как следует. Продвижение по Пути на протяжении всей жизни японцы называют *сюге* – буквально «овладение своим делом». Сюге – это изменение тела и сознания через проявление воли. Это необходимо понимать, ибо на всем протяжении Пути вы будете в сюге. Нет такого этапа, на котором практика заканчивается, даже если вы добьетесь черного пояса и чего угодно еще. Путь продолжается всегда. Но пусть вас не устрашает длительное путешествие, требуется одно (единственное): быть сосредоточенным на том, что вы делаете сейчас. Не сходите с Пути и переставляйте ноги одну перед другой – вот и все.



**Фото 41. Многократный чемпион
Европы и России И. Экслер (2-й дан)**

На этом этапе необходимо усвоить следующие положения, для простоты разделенные на две группы:

- 1) основные точки внимания;

2) типичные ошибки.

Основные точки внимания необходимы для сосредоточения на первом этапе обучения. Человеку свойственны привычки (и не только хорошие), и лучше всего раз и навсегда выработать правильное понимание сюге. Не нужно стараться изменить в себе все, что вам кажется несовершенным. Начните с одной новой привычки: сделать один раз одну вещь так, как следует. А в следующий раз снова примените это правило. Если вы введете это в привычку, то плохим привычкам придется заботиться о себе самим.

Основные точки внимания

Дух. Тело должно приобрести собственный разум. Мышцы должны научиться новой дисциплине движений. Физические препятствия ставят проблемы и перед рассудком: нужно бороться с болью, усталостью, сомнением в собственные силы. И без выработки определенной умственной силы продвижение по Пути становится невозможным. Используйте тренировки для укрепления духа.

Когда тело вовлекается в какую-либо новую деятельность, оно требует внимания рассудка: нужно сосредоточиться, определить направление, найти решение. И наоборот: когда тело устает от деятельности, рассудок обязан вооружить мышцы дисциплиной и выносливостью. Это основной принцип сюге.

Разочарование наступает как следствие того, что тело не может выполнить указания ума, или лее ум не может определить, чего ему требовать от тела. Такие столкновения между умом и телом являются естественной частью тренировки. Они ставят нас лицом к лицу с нашими побуждениями и нашими ограничениями: зачем мы отдаем столько часов этому занятию? Почему мы хотим того, чего хотим? Готовы ли принести необходимые для прогресса жертвы? Не требуем ли мы от своего тела больше, чем оно может дать? От ответов на эти вопросы зависит наше продвижение по Пути.

И здесь ваш дух должен быть духом полной решимости. Древние мастера боевых искусств говорили своим ученикам: «Подтяни свой ум!» Возможно, вы прибежали, как дикая лошадь, необузданная и несобранная. Благодаря тренировкам вы научитесь взнуздывать свою первобытную энергию и направлять ее как первоклассного скакуна. А может быть, кто-то из новичков пришел с настроением усталой клячи. Через тренировки он научится накапливать силу – точно так же, как укрепляют долго бездействовавшую мышцу.

Вот вам три изречения древних самураев относительно духа, необходимого для познания Пути. Не забывайте их, когда тренируетесь.

«Не спрашивай. Занимайся!»

На некоторые вопросы никто не сможет ответить, только вы сами. Занимайтесь как следует, и ответы придут в свое время. Единственный способ постижения Пути – через собственный опыт.

«Семь раз упав, восемь раз поднимись!»

Вам могут приходиться в голову различные мысли: «Я не могу это выучить. Мои руки недостаточно сильны. Я никогда не достигну приличного уровня». Но ни за что не производите эти мысли вслух. Вырвите их с корнями из сознания раньше, чем они воплотятся в слова. Брюс Ли, говорят, поступал в подобных случаях так: какая бы скверная мысль не приходила ему на ум, он визуализировал ее, записав ее на клочке бумаги, а затем сжигал.

«Единственный противник – у нас внутри».

На Пути важны не только препятствия, сколько наши реакции на них. Овладейте своими реакциями на различные обстоятельства – и вы овладеете тайной Пути. Когда вы сосредоточены на Пути, каждая физическая задача становится объектом умственной работы, даже если это мелочь. Можете ли вы посуду или убираете постель – в любом случае не позволяйте

вашему уму лениться или бродить где попало. Направляйте свое внимание на то дело, которым вы заняты, – и эта привычка перейдет на все, что бы вы ни делали.

Ритм. Люди часто говорят, что у них нет никакого природного ритма. Это неправда. Каждый, у кого бьется сердце, обладает своим ритмом. Каждый, кто вдыхает и выдыхает, делает это ритмически. Каждый, кто идет, идет в ритме.

Хеси, одно из японских слов, обозначающих ритм, можно перевести буквально как «ладушки». Это и есть знакомое чувство ритма, такое же естественное, как детское хлопанье в ладоши. Вы должны развить в себе способность согласовывать свой ритм с другими ритмами, почувствовать упоение, завестись. У каждого из нас есть эта врожденная способность. Наиболее наглядно она проявляется при групповом исполнении кихона и ката. Это – хеси на коллективном уровне.

Вы должны научиться чувствовать переплетение хеси в каждой грани вашей жизни и перенести его на все ваши движения. Иначе говоря, вы должны стремиться к тому, чтобы ваши реакции стали естественными.

Помните, ритм нельзя почувствовать умом; вы должны чувствовать его во всем теле.

Техника. Помните, что в тот момент, когда у вас появляется мысль о том, что ваша техника достаточно хороша, ваше продвижение вперед прекращается. Остановиться на мгновение в этом постоянно меняющемся и текучем мире означает сделать задержку, которую невозможно ничем компенсировать.

Совершенство. Причина нашей тяги к совершенству заключается в том, что его трудно достичь. Человек не может избежать ошибок. Но нельзя позволять себе слишком легкое к ним отношение. Много ошибок возникает из-за самосознания: внимание слишком сосредоточено на том, что делает тело. Единственный способ справиться с самосознанием – практика. С практикой наши мысли вырабатывают собственный разум и развивают его настолько, что мысль и действие совершаются одновременно. Мастерство становится естественным, становится частью того, что дзэнские мастера называют обычным разумом. Но сама по себе практика к совершенству не приводит. Один мастер сказал как-то: *«Совершенство достигается совершенной практикой»*. Каждый день становитесь более искусными, чем были за день до этого, а на следующий день – более искусным, чем сегодня. Совершенство не имеет конца. Вы должны усвоить эту философию, если хотите познать Путь.

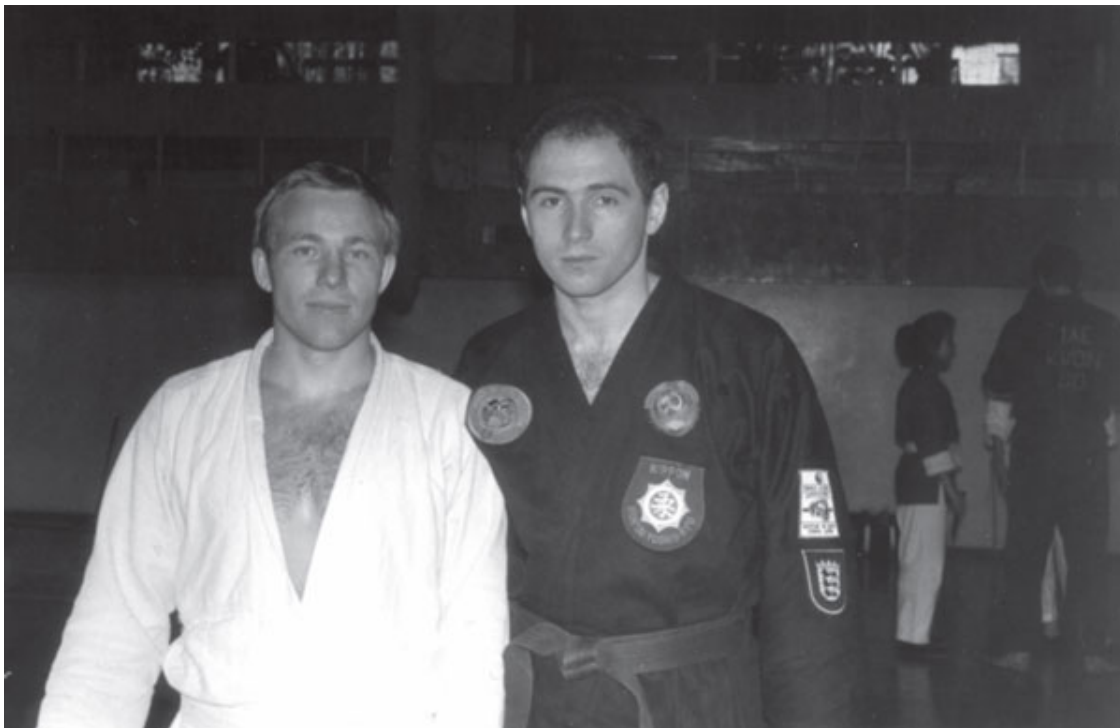


Фото 42. Линдер И. Б. и Грядунов И. В. на Чемпионате по контактному бою для сотрудников спецподразделений и спецслужб стран Евросоюза, ФРГ, 1989 г.

Подъем на скалу. Путь подобен подъему на скалу, вершина которой невидима. В иных случаях целесообразно отдохнуть и собраться с силами, быть может, даже спуститься на ступеньку ниже, прежде чем продолжить Путь. Помните, что два шага вперед, шаг назад – это все-таки прогресс. Не считайте эти маневры потерями. Иногда вы атакуете, иногда маневрируете. Дух ваш непоколебим; меняется лишь тактика.

Путь развития состоит из подъемов и ровных участков. Старательный новичок на первых этапах добивается заметного прогресса, но вскоре темп продвижения замедляется. Работа, работа, работа – и никакого прогресса. Но затем внезапно наступает скачок – переход на новую ступень мастерства.

Будьте готовы к тому, что чем дальше вы продвигаетесь по Пути, тем длиннее становятся плато. Выход из этого состояния – постоянная сосредоточенность на тренировке, на том, что вы делаете сейчас. Если вы честно трудитесь, то вас ожидает новый подъем. Достигнув нового уровня, не думайте, что ваши трудности позади. Каждый новый уровень приносит новые проблемы; это следует осознавать заблаговременно.

Что бы вы ни делали, двигайтесь с естественной скоростью. Не обращайтесь внимания на тех, кто вас вроде бы обгоняет. На вашем Пути нет последней электрички, нет последнего пункта прибытия и нет последних сроков. Если другие стремятся обойти вас, пусть обходят: Путь лежит не там, куда они мчатся. Пока ваш дух устремлен вперед, вы двигаетесь достаточно быстро.

Дисциплина. Ключ к совершенному мастерству лежит в дисциплине. Дисциплина определяет, как и когда вы тренируетесь, каковы результаты тренировки. Один тренер сказал по поводу дисциплины: *«Делай, что следует, когда следует и как следует – и так Всякий раз»*. Это подходящее определение дисциплины для всех идущих по Пути. Рассмотрим каждую его часть.

• *Делай, что следует...* Если вы руководствуетесь самодисциплиной, то ваши действия приносят вам удовлетворение. В этом смысле дисциплина отличается от самоограничения. Самоограничение не приносит человеку удовлетворение. Хорошее дело, совершенное в плохом состоянии духа, все равно обернется в дальнейшем проблемами на Пути. Если же вам все-таки хочется спросить, что нужно делать, то не спрашивайте – занимайтесь.

• *когда следует...* Самое время – сейчас. Когда вы чувствуете, что должны сделать так много, что не знаете, с чего начать, начните с одного (незначительного) дела и сделайте его. Затем беритесь за следующее. Как говорили самураи, «начнем с углов», то есть расправься с мелочами, которые мешают, и приступай к серьезному делу.

• *как следует...* Если вы собрались что-то сделать, делайте это правильно. Нет смысла заниматься чем-либо в полсилы. Если вы хотите сделать что-то как следует, отведите для этого время с избытком. Высокое качество несовместимо со спешкой.

• *... и так всякий раз.* Признак настоящей дисциплины – ее неизменное присутствие. Хитрость в том, чтобы не думать о правильном выполнении всегда, – такая мысль просто пугает; сделайте как следует один раз, этот раз, именно сейчас. И всегда поступайте только так, и ни о чем другом не нужно беспокоиться.

Делайте то, что следует, когда следует и как следует, и так всякий раз – выполняйте лишь одно это правило, и вам гарантировано познание Пути.

Пределы. Известно, что деревья не растут до неба. В этом им подобны и люди. Физические возможности каждого из нас имеют свои пределы. Независимо ни от каких тренировок, существует заведомо неподъемный вес, существует высота, которую невозможно преодолеть, существуют столь малые цели, что попасть в них нельзя. И как бы вы ни старались усовершенствовать свое мастерство, многое всегда остается за пределами возможного.

Мы обнаруживаем свои пределы тогда, когда принимаем вызов. Если учитель дает задание, которое кажется вам слишком легким, сделайте немного больше, чем задано, – не из самолюбия, не для того, чтобы показать, какой вы молодец, а из искреннего стремления к самоусовершенствованию. Усмиряйте себя, но и толкайте вперед, чтобы почувствовать собственные пределы. Если учитель дает вам задание, которое кажется слишком трудным, приложите все силы, чтобы выполнить его. Учитель может оценивать ваши пределы лучше, чем вы сами.

Некоторые пределы непреодолимы. Осознание таких пределов болезненно, оно отравляет наши мечты и надежды. Но Путь заключается в том, чтобы познать реальность, чтобы принять то, что есть. Нельзя застревать на недостижимом. Некоторые вещи просто не имеют отношения к нашей судьбе. Из этого никоим образом не должно следовать самоуспокоение на Пути; никто еще не обнаружил все пределы.

Помните: хотя деревья не растут до неба, их корни не прекращают роста. Вам дано все, чтобы познать Путь, не оглядываясь ни на кого и ни на что.

Движение вперед. Путь никогда не кончается. Но ум может сосредоточиваться на краткосрочных целях все время, пока вы на Пути. Какие бы очередные цели вы ни ставили, их не следует рассматривать как конечные, воспринимайте их лишь как вехи вдоль Пути. Что бы вы ни делали, идите дальше вперед; Путь продолжается вечно.

Китайская пословица гласит: «*Девяносто ли на пути длиной в сто ли – это примерно половина*». Без достаточной устремленности вперед можно потерять все ранее добытое. Не фокусируйте себя на цели: сосредоточьтесь на процессе, который к ней ведет. Когда вы ловите себя на воображении того, что будет, вспоминайте: ничто не случится до тех пор, пока не случится. Даже в простейших задачах ваш дух должен быть устремлен вперед, на другую сторону мгновения. В любое время ваш ум должен двигаться свободно, без нерешительности.

Типичные ошибки

Сомнение. На длинных этапах Пути бывают периоды сомнения в собственных силах. Чувство сомнения означает, что вы утратили свое сознание новичка. Вам необходимо вернуть себе ощущение начала. Сознание новичка позволит вам избавиться от старых ориентиров, а ваша открытость принесет новые. Если вы сделали ошибку, оставайтесь на ней; нередко ее можно использовать для открытия нового, неожиданного. Вместо того чтобы учиться, как делать что-то, и затем делать это, попробуйте сделать что-то и затем изучать то, что вы сделали. Откройте вновь радость начала – и ваше сомнение улетучится.

Не забывайте никогда: Путь внутри вас. Вы должны открыть ключ и открыть его.

Немедленный результат. Некоторые люди никогда не бывают удовлетворены скоростью своего продвижения по Пути. Они считают, что если бы работали вдвое больше, то потратили бы вдвое меньше времени на то, чтобы получить черный пояс. Прогресс на Пути может идти только с естественной скоростью и ни с какой другой. Год можно прожить только за год, и ни за какое другое время.

Слишком многие люди желают немедленных результатов. Некоторые школы поддерживают этот синдром. Это напоминает объявление вроде «Обучаю чему-либо за 10 занятий». Все хотят заработать, не работая. Все хотят, чтобы кто-то думал за них. Все хотят понять что-то сразу же, а иначе и смотреть на это не желают.

Только плод в утробе матери удовлетворяет все свои потребности сразу же, как только они возникают. Слишком многие люди застряли на этой стадии инфантильности. Зрелость означает познание ценности того, что дается тяжелым трудом. Путь никогда не откроется перед теми, кто хочет пробежать его налегке. Его нельзя купить, переписать или украсть. Его можно только познать, и только таким способом, каким из семени вырастает дерево – с течением времени.

Эгоизм. Вам необходимо достаточно сильное эго, чтобы отчетливо ощущать себя. Но слишком большое эго сбивает с Пути.

Мир полон людей, которым недостает равновесия эго. У них модно и общепринято разговаривать о пустяках, выражаясь хвастливо о себе и пренебрежительно о других. Эти манеры присущи людям, которые не преминут порисоваться черным поясом лишь ради того, чтобы нагнать страху на других. Все это вырастает из человеческого эго, которое чувствует, что слишком мало, и должно раздувать себя с помощью общественного мнения.

Разновидностью эгоизма является фальшивая скромность. Это – неискренность, вырастающая из непомерно большого эго. Людям, уверенным в себе и в своих возможностях, незачем раздувать или, наоборот, унижать свое эго или уязвлять эго окружающих. Они знают себе цену, знают, на что способны. И этого достаточно.

Те люди, чьи помыслы устремлены к славе или деньгам, возможно, упорно трудятся, чтобы достичь своих целей. Но во всем мире имеется множество богатых и знаменитых людей, которые не могут избавиться от чувства внутренней пустоты. В конечном итоге власть и деньги, если говорить об их значении на Пути, подобно отпечаткам ваших ступней на прибрежном песке: мгновение – и их смывает вода. Те, кто воображает себя центром вселенной, не могут понять, что они только населяют ее и что иначе быть не может.

И последнее предупреждение: никогда не переоценивайте свою власть над эго; у него всегда есть потенциальная сила, которая может сбить с дороги независимо от того, как старательно вы трудитесь и каких успехов вы достигли. Быстрый прогресс при овладении новым искусством, лесть, сопровождающая первые успехи, – все это вполне способно разжечь эгоизм в любом человеке. Если вы считаете, что чего-то добились, вам предстоит еще очень много работы.

Потерять Путь можно в одно мгновение.

Небрежность. Не тащитесь по своему Пути. Ваш дух проявляет себя в каждом вашем шаге. Если вы почувствуете, что тащите свои ноги, а они не несут вас, – проверьте дорогу. Скорее всего, это не ваш Путь.

Для того чтобы продвигаться по Пути, вы должны посвящать свою душу упражнениям. Для этого существует только одна возможность: нужно любить то дело, которым вы занимаетесь. Если занятие не приносит вам радости, значит, вы допустили серьезную ошибку. Сколько бы усилий вы ни вкладывали в работу, они должны только увеличивать вашу радость.

Где-то в глубине вашего существа есть слова, которые вы приемлете всей душой и сердцем, слова, которые говорят: «Вот кто я на самом деле, и вот что я действительно думаю». Это могут быть очень простые слова: «Вот я здесь и сейчас», – а могут быть и более глубокомысленные: «Единственный противник находится внутри меня». Какими бы ни были эти слова, вы должны разыскать их в себе и написать десять тысяч раз. То есть осознать всей душой.

Показное усердие. Антиподом небрежности является показное усердие. Дух людей, демонстрирующих показное усердие, подобен пиву, которое слишком быстро льют в стакан, не думая о пене. Им еще предстоит научиться тому, как наполнять стакан точно до краев.

Учитесь старательно, но никогда не допускайте нажима, форсирования; наоборот, учитесь постоянно ощущать запас мощности, резерв. Мастерство измеряется не тем, что вы демонстрируете, а тем, что вы держите в запасе. Ключ к этому – самоконтроль. Путь лежит через сдержанность.

Соревновательность. Выставляя свое мастерство против мастерства другого человека, вы изучаете себя, свои возможности: как далеко вы способны пойти, как реагируете на давление, что необходимо улучшить. Но часто спортивный элемент создает дисгармонию. Вместо того чтобы принести конструктивную пользу, соревнование порождает неуверенность проигравших участников. Многие участники рассматривают соревнование ни как проверку себя, а как возможность показать себя. Если вы хотите почувствовать разницу, проверьте свое эго: что вы пытаетесь доказать и зачем?

Каждый тренирующийся должен оценивать себя прежде всего по собственным меркам и по собственным возможностям. Что бы вы ни делали в жизни, всегда будут люди, у которых в чем-то больше таланта, точно так же как и будут другие, у которых его меньше. Вы должны научиться принимать свое место со смирением и благодарностью, а не с высокомерием и завистью.

Наберитесь решимости не дать обойти себя на Пути. Единственный ваш соперник – внутри вас.

Потеря цели. У японцев есть пословица: *«Нельзя охотиться сразу за двумя кроликами»*. Эта пословица напоминает о том, что нельзя допускать растерянность и что нужно двигаться избранной дорогой. Всякий раз, когда вы теряете фокус, виною тому бывает либо недостаточная концентрация, либо недостаточное прилежание.

Для укрепления концентрации дзэнские мастера предлагают ученикам следующее упражнение: сидя спокойно и безмолвно, медленно просчитать в уме от одного до десяти. Если что-либо прерывает счет (самосознание, случайная мысль, осознание постороннего шума или даже собственного дыхания), начинайте считать сначала (от единицы). Попробуйте проделать это простое упражнение в следующий раз, когда вам будет трудно сосредоточить свое внимание. Если сможете считать до десяти, познаете Путь.

Проблемы с концентрацией часто возникают из-за недостаточного прилежания. В наше время многие люди не доводят до конца ни одного дела, потому что не прилежат, не

преданы, не посвятили себя ничему. Они блуждают по жизни, выискивая дорожки поудобнее, вместо того чтобы расчистить собственную.

Конечно, к вершине горы ведет не одна тропа. Но та единственная, которая приведет вас туда, – только ваша собственная. Не засматривайтесь с тоской на тропу других. Чем дальше вы продвигаетесь по собственному Пути, тем лучше вы понимаете всякий другой Путь. В конце все они сходятся.

Многомыслие. Не анализируйте все до отупения. Конфуций сказал: *«Образование без размышления есть напрасный труд; размышление без образованности – опасно»*. Иногда лучшей стратегией бывает «Готовься, целясь, огонь!». Ответы в действиях, а не в словах.

Третий этап – черный пояс

Тот, кто тренируется достаточно старательно и достаточно долго, достигает равновесия тела, ума и духа. Тело вырабатывает собственную мудрость, ум доверяет этой мудрости, и это позволяет духу выражать себя.

Благодаря тяжелому труду по изучению новых приемов, вы приходите к смирению – начинаете понимать, как много вы еще не знаете.

Исследуя свои знания, вы приходите к открытости – у вас появляется желание попробовать что-то новое, посмотреть на вещи глазами других людей.



Фото 43. В Судейской коллегии Чемпионата Европы

Занимаясь вместе с другими, вы учитесь великодушию – как разделять успех и неудачи, и вносить вклад в общее благо группы.

Ключ к черному поясу не в том, чтобы стать лучшим техником, а в том, чтобы стать лучшей личностью. Поднимите свой образ жизни до уровня искусства – и это отразится на ваших занятиях.

На этом этапе все наставления разделены на три категории:

- «Ум черного пояса» описывает состояние ума человека, проходящего этот этап Пути: мышление, стратегию и знания, применяемые для того, чтобы следовать Пути.
- «Техника черного пояса» описывает физические аспекты этого этапа.
- «Дух черного пояса» посвящается отношению, осознанию и преданности делу, необходимые для тех, кто достиг этого уровня.

Ум черного пояса

Для того чтобы стать «черным поясом», вам нужно знать только одну вещь – то, во что вы вкладываете всю свою страсть. Следуйте за своей страстью, и вы найдете истину своей жизни. Этой «одной вещью» может быть что угодно, но знание этой единственной вещи придает вашей жизни смысл. Это стремление не означает узкой специализации и пренебрежения другими знаниями. К сожалению, многие специалисты закапываются в своем направлении настолько, что теряют связь избранного ими дела с окружающим миром. Вы можете взглянуть на свою «одну вещь» шире. Например, на стадионе вы можете увидеть спортсменов, которые не отдают все свои силы прыжкам в высоту или спринту, а занимаются десятиборьем. Может быть, вы и не лучший из лучших в своем деле, но по сумме ваших искренних увлечений – работой, искусством, семьей, друзьями – вы вполне заслужили черный пояс в жизни.

Истинный Путь – познать глубину одной вещи, одного дела, и не так уж важно, велико это дело или мало; а затем, через одну вещь, познать еще десять тысяч вещей. Жизнь – это такой процесс, где постоянно учишься терпеть ограничения: ограничены возможности, ограничено само время пребывания на этой Земле. Учитесь упаковывать максимальное содержание в минимальную форму. Постигайте мудрость поэтов хайку, чья работа должна была уместиться в три строки, состоящей из семнадцати слогов. Вот почему эти поэты так любили описывать сакуру, в период ее краткого, но ослепительного цветения.

То, что вы делаете, делайте со всей полнотой внимания. Сколько раз нам приходится говорить: «Куда я положил свои ключи?» Или: «Ты не видел мой бумажник?» Если мы не знаем этого, значит, наш ум не участвовал в наших действиях, мы не уделили им внимания. Есть такая поговорка: *«Позаботься о маленьких делах, а большие сами о себе позаботятся»*. Положите вещь на место, если она больше не нужна. Каждое действие имеет значение. Если вы задумаетесь об этом, то найдете Путь в одной детали.

Многие люди в наше время одержимы стремлением к практическому результату. В этом додзе нет практических результатов. Для нас важнее, как мы делаем что-то, чем конечный результат. Обладатели черного пояса умеют сосредоточиться на процессе, а не на продукте. В повести Э. Хемингуэя «Старик и море» рассказывается о том, как рыбак Сантьяго на протяжении восьмидесяти четырех часов не может поймать ни одной рыбы. Но, несмотря на жару, он весь сосредоточен на процессе – на правильной ловле рыбы. «Я просто не должен делать ошибок. И когда придет удача – я не упущу ее», – говорит старик. Именно так черный пояс понимает движение по Пути. Постоянно совершенствуйте свой процесс. Путь – в работе.

Техника черного пояса

Каждое наше движение, осознаем мы это или нет, что-нибудь рассказывает о нас. Совершенно чужие люди, наблюдая за нами со скамейки в парке, могут многое узнать о нашем характере по тому, как мы одеты, как ходим, какая у нас прическа. Самураи говорили: «Человек, достигший мастерства в каком-нибудь искусстве, выдает это каждым своим действием. Его достоинство проявляется в скромных и спокойных действиях, изысканной вежливости, сдержанном и проникновенном взгляде».

Действиями обладателя черного пояса управляют три силы: интеллект, инстинкт и интуиция. Из всех трех интуиция – лучший проводник для движения по Пути.

Интеллект рассчитывает и рассуждает. Он основывает действия на логике сознательного разума. Но Путь не сводится к рассудку. Вы должны научиться действовать в нелогичном мире.

Инстинкт реагирует без подключения ума. Его действия основаны на врожденных склонностях. Вообще-то, инстинкт предлагает самые естественные ответы на всевозможные ситуации, но он может обманываться внешней видимостью вещей – именно по этой причине мыши попадают в мышеловку.

Интуиция близка к инстинкту, но она идет дальше рациональной мысли и врожденной склонности к мышлению. Она срабатывает – и не на логике, и не на импульсе, а на видении несознательного разума. Это то самое шестое чувство, которое позволяет нам схватывать суть вещей, неуловимую для остальных пяти чувств и даже нелогичную. Другими словами, интуиция означает предчувствие неожиданного, ощущение его раньше, чем оно случается.



Фото 44. Международный курс для сотрудников спецслужб стран Балтийского региона

Во время опасной атаки нельзя долго размышлять – размышление означает колебание. Если вы положитесь на инстинкт и броситесь слишком поспешно, то вы будете обмануты. Если же вы обладаете достаточным опытом, то интуиция подскажет вам механику атаки и лучший способ защиты в данный момент. Об одном из способов развития интуиции, типичном для боевых искусств Японии, рассказывается в известной дзэнской притче «Вкус меча Бандзе»:

Ягю Матадзюро был сыном знаменитого мастера меча. Отец его пришел к выводу, что сын настолько бездарен в кэндзюцу (искусстве боя на мечах), что мастерства ему никогда не достичь, и отказался от сына. Матадзюро отправился на гору Футара, где разыскал мастера меча Бандзе. Тот подтвердил юноше выводы его отца.

– Ты хочешь учиться у меня кэндзюцу? – спросил Бандзе. – Но ведь ты же не можешь выполнить даже самых необходимых требований!

– Но если я буду очень стараться, какой мне потребуется срок, чтобы стать мастером? – настаивал юноша.

– Вся остальная жизнь, – ответил Бандзе.

– Но я не могу так долго ждать, – стал объяснять Матадзюро. – Я очень хочу одолеть все трудности, только возьмите меня в ученики. Если я стану вашим преданным слугой, то в этом случае, сколько потребуется времени?

– Ну, может быть, лет десять, – сжалился Бандзе.

– А если я стану работать еще старательнее, сколько тогда потребуется времени?

– Возможно, и тридцать лет, – ответил Бандзе.

– Но почему же? – спросил Матадзюро. – Сначала вы сказали десять, а теперь – тридцать. Я вынесу любые трудности, для того чтобы овладеть кэндзюцу в кратчайший срок!

– В таком случае, – сказал Бандзе, – тебе придется остаться у меня на семьдесят лет. Человек, который так гонится за результатом, редко выучивается быстро.

– Хорошо, я согласен, – сказал юноша, поняв, что ему выговаривают за нетерпение.

Матадзюро было приказано никогда не говорить о кэндзюцу и не притрагиваться к мечу. Он готовил учителю еду, мыл посуду, стелил постель, подметал двор, ухаживал за садом – и все это без единого упоминания о кэндзюцу. Так прошло три года. Матадзюро продолжал трудиться, с грустью думая о будущем. Он еще даже не начал учиться искусству, которому решил посвятить жизнь.

Но однажды Бандзе, подкравшись сзади, нанес ему удар бокэном (деревянным мечом). И на следующий день, когда Матадзюро готовил рис, Бандзе опять напал на него. После этого днем и ночью Матадзюро должен был защищаться от неожиданных ударов. В течение дня не было ни минуты, когда бы он не думал о бокэне Бандзе. В результате он учился так быстро, что все чаще вызывал улыбку на лице Учителя. Так Ягю Матадзюро стал величайшим Мастером меча.

Те, кто достаточно долго тренируется, привыкают доверять в первую очередь интуиции, так как знают из опыта, что истина нередко скрывается под внешней видимостью вещей и часто бывает постижима только при непосредственном ее усвоении. Развивайте свою интуицию так же, как развиваете другие пять чувств. Тренируйте способность замечать то, что нельзя увидеть и услышать, и к вам придет ощущение на себе черного пояса.

Когда мастера живописи прикасаются кистью к холсту, особая энергия истекает из их пальцев и через кисть передается картине. Эта энергия доступна невооруженному глазу – она остается далее в самой текстуре мазков на холсте. В дзэнских искусствах эта энергия называется *ки*. Те, кто ее так называет, знают *ки* как жизненную силу Вселенной. Эта та сила, которая заставляет траву расти, рыбу – плавать, птицу – летать, младенца – ползать. По-японски слово «ки» буквально означает «дух, энергия, настроение». Понятие этой энергии для японского языка столь фундаментально, что оно формирует основу десятков широко

употребляемых слов: *танки* – погода (букв, небесная ки), *гэнки* – здоровье, хорошее настроение (букв, ключевая ки), *беки* – болезнь (букв, больная ки). Согласно философии Ки, протекающая через нас энергия есть нечто такое, что мы можем направить на вполне реальные вещи. Японские садовники формируют крону дерева таким образом, чтобы усилить его *ки*. Мастера иглотерапии ставят иглы так, чтобы перераспределить и стимулировать потоки *ки* в нашем теле. Мастера боевых искусств вкладывают свою *ки* в каждый бросок или удар. Те, кто знаком с *ки*, знают, что ее можно развивать, как развивают слабые мышцы.

Если представление о *ки* кажется вам слишком мистическим, тогда примите совет: «Двигайтесь с потоком». Живите по этому правилу в самом глубоком его смысле, и вы будете чувствовать действие *ки* в своей жизни, независимо от того, как это называется.

От *ки*, через *ки*, вместе с *ки*. Это – Путь.

Те, кто следует по Пути, должны выработать у себя тонкое чувство равновесия – ту чувствительность к малым ступеням и нюансам, которая углубляет каждый шаг на Пути. Чувство равновесия вырабатывается путем установки сильного Центра, психофизического центра сосредоточения сил человека, – *хара*. Понятие *хараимеет* два аспекта. Первый аспект – психоэмоциональный. В *хара* таится взрывная сила воина. Именно здесь он «чувствует», когда настало время для решающего действия. В другом же аспекте – физическом – *хара* определяет все действия человека. Самураи также называли его *тюдан* – букв, средний уровень. Именно здесь, согласно древним учениям, заключено подлинное, глубочайшее начало человека, его истинное «Я», посредством которого он только и может обрести единство с Космосом. Занять *тюдан* означает обрести чувство общего равновесия – физического, ментального и духовного. От этого положения наш дух может свободно двигаться в любом направлении. Это мгновенная настройка на любую ситуацию. Никогда не терять ощущение Центра – значит никогда не терять общего равновесия. Единственный способ достичь *тюдан* – через практику и опыт. Когда мы едем на желтый свет, то иногда уменьшаем скорость, а иногда увеличиваем. Это зависит от нашего центра в этот момент. До тех пор пока вы все делаете, чувствуя *тюдан*, вы остаетесь на Пути.

Дух черного пояса

Будьте тем, кто вы есть и делайте то, что вы делаете, и вам не понадобится надевать маску перед другими людьми. Ваши действия будут соответствовать ситуации, потому что они будут правдивы.

Один мудрец сказал, что если человеку не за что умереть, то ему не стоит и жить. Во время всего движения по пути эту мудрость нужно нести в своем сердце. Каждому из нас надлежит найти в этой жизни то, что он будет отстаивать, и за что, если потребует, он отдаст свою жизнь. Это может быть личность, территория, принцип или идеал. Но не ищите себе судьбу мученика. Как заметил Дж. Д. Сэлинджер в повести «Над пропастью во ржи», признак незрелого человека – желание героически умереть за благородное дело, а признак зрелого человека – скромно жить ради этого дела.

Основное правило мастерства гласит: тот, кто считает себя мастером, – не мастер. Как бы далеко вы ни продвинулись, вашему обучению не может быть конца. Даже высочайшие священнослужители Дзена говорят о себе: «Мидзай» – «Нет еще». Ты еще не постиг всего, что можешь постичь. Ты еще не отдал всего, что можешь отдать. Ты еще не достиг вершины.

Держите вашу чашу пустой – и продолжайте идти. На эту же гору, еще выше.

Четвертый этап – от черного пояса к белому

И тут на вашем пути появляется барьер – не физический, а умственный. Это барьер «в конце мышления», когда логике некуда больше деваться. Дзэнские мастера называют его *му*. В переводе с японского языка слово «му» означает «отсутствие вещи». По определению мастеров, *му* есть безвременная пустота за пределами рационального восприятия, точка, в которой все чувства сливаются воедино. Из этого *му*, говорят они, истекает поток времени и всего, что существует.

Будучи существами рациональными, мы видим лишь дуальную природу действительности. Что-то либо существует, либо не существует. Дзэнские мастера говорят нам, что *му* превосходит эту дуальность, открывая не только единственность каждой вещи, но и пустоту в ее источнике. Вы скажете, что не видите в этом смысла? А его и нет. *Му* лежит за пределами логического понимания – там, где нет слова, нет ума. Последователи Дзэна уподобляют *му* воротам без ворот. Это ворота, потому что мы должны войти в них, чтобы понять высшую истину всех вещей. И в то же самое время ворот нет, потому что мы уже воплощаем истину всех вещей; никакой переход к истине не нужен, потому что мы изначально обладаем истиной. Нам нужно только пробудиться, осознать факт нашей истинной природы. И все лее мы должны как-то проникнуть в это *му*. Единственный способ заключается в том, чтобы сосредоточиться на данном моменте так сильно и устойчиво, чтобы наш ум перестал блуждать и мысли исчезли.

Когда мы только приходим в этот мир из материнской утробы, каждое наше ощущение является чистым ощущением. В нашей голове нет слов. Голос мамы, солнечный свет, запах дождя – все слито в единое великое ощущение, текущее непрерывным потоком. Мы видим звук, мы слышим прикосновение, мы пробуем свет на вкус, потому что все это едино. И лишь когда мы начинаем отличать одну вещь от другой, давать им наименования и классифицировать их – лишь тогда начинается рациональный процесс, который уводит нас прочь от переживания истинного единства.

Мы становимся людьми только через наши взаимоотношения с окружающим миром при всем том, что изучение отношений между вещами – между нами и другими людьми, между веществом и пустотой – есть сущность дуального мышления.

Основная задача, которую Дзэн ставит перед человеком, заключается в том, чтобы постичь *му*, не отрицая дуальности; один из основных принципов Дзэна гласит: *«Вещи не такие, какими они нам кажутся, но и не иные»*. Искать Путь нужно не через осознание себя, а через осознание не-себя. Всякое чувство, что вы делаете что-то, должно отсутствовать... Тогда вы постигните смысл старой дзэнской пословицы: *«Если что-то ищешь, никогда не найдешь»*. Если вы делаете то, что вам надлежит делать, отдавая всего себя, отдавая естественно, отдавая мгновенно, – вы постигните сущность Пути. И тогда *му* не будет иметь значения.

Говорят, что в каждой конкретной ситуации всегда кто-то учит и кто-то учится. Каждый из нас является учителем и учащимся, причем одновременно, во всем, чем мы занимаемся. Каждый ребенок учится у родителей, родители в это время учатся у него. Каждый дает свой урок.



Фото 45. Чемпионы Европы 2006 г. со своими наставниками

Мы учим ребенка, как вести себя в этом мире, а ребенок учит нас невинности и радости познания. В жизни нет ничего более важного.

Будьте жадны к знаниям, ищите их, где только возможно, позволяя всему и всем быть вашими учителями. Доходите до того, что самураи называли «лезть учителю на плечи». Чем дальше вы продвигаетесь по Пути, тем в большей степени становитесь сэнсэем (буквально тем, кто прошел раньше). В этом качестве вы обязаны делиться всем тем, чему научились, с идущим после вас. Это – ваша ответственность перед Путем. Если вы воспринимаете эту ответственность серьезно, то ваша учеба поможет вам учить других, а это облегчит ваше собственное обучение.

«Когда ученик готов, – говорят дзэнские мастера, – появляется учитель». Это додзэ появилось в вашей жизни тогда, когда вы стали готовы к его наставлениям. Теперь вы должны подготовиться к тому, что учитель появится в вас самих. И не удивляйтесь, если ваш пояс станет таким же белым, как и у всех.

Пятый этап – белый пояс

Возвращайся к началу.

Поддерживай чистоту в додзэ.

Каждый день надевай белый пояс и держи свою чашу пустой.

Почувствуй ритм в природе и следуй ему.

То, что ты делаешь, делай так хорошо, как можешь.

Постигай, зачем ты здесь.

Извлекай радость из борьбы.

Служи своей душе.
Изучай себя.
Овладевай своим делом.
Пришпоривай свой дух, как бегущего коня.
Научись делать что-нибудь.
Сделай что-нибудь и пойми, что ты сделал.
Заведи себе одну хорошую привычку.
Проверь свой Путь, проверь еще раз.
Сосредоточивайся на том, что делаешь, пока это не станет привычкой.
Вдохни. Выдохни. Повтори медленно, затем еще медленнее. Продолжай так пятнадцать минут. Завтра – шестнадцать.
Будь внимателен к тому делу, которое сейчас делаешь.
Знай, зачем ты практикуешься.
Делай то, что нужно сделать тогда, когда это нужно сделать.
Делай немного больше – и не останавливайся до конца жизни.
Подтяни свой ум.
Двигайся крутыми подъемами и горизонтальными плато.
Шагай живо, с естественной скоростью.
Напиши фразу десять тысяч раз и верь ей.
Плыви, как мяч по реке. Если плывешь против течения, плыви как сазан.
Соревнуйся с самим собой. Единственный противник – внутренний.
Добивайся той техники, какая тебе нужна.
Беги, как марафонец, прямо на финишную ленту.
Действуй живо, но не поспешно.
Избегай лишнего обдумывания. Полагайся на мудрость и память мышц.
Держись за то, что хорошо работает, но добавляй и новое.
Превращай гримасу в улыбку. Когда все не клеится, делай из этого искусство.
Штурмуй свои ограничения и... хорошо изучи их.
Падай так, как падают кошки. Говори себе при этом: «Как я счастлив, что жив».
Если сидишь, сиди как гора – неподвижно. Если поднимаешься, поднимайся как солнце – неудержимо.
Расширяй свою *ки*.
Поставь на место свое эго. Никогда не забывай о его способности сбить тебя с Пути.
Не думай, что ты достиг цели.
Держи себя естественно. Если об этом заботиться, то результат будет виден.
Будь готов встретить смерть. Когда придет час, думать будет некогда.
Доверяй своей интуиции. Воспринимай то, чего не можешь видеть и слышать.
Ставь планку высоко и не бойся ее.
Будь тщателен в обыденных мелочах.
Понимай *тюдан* и чувствуй его.
Наблюдай муравья во вселенной и вселенную в муравье.
Продолжай идти. Когда выйдешь за пределы, продолжай идти. Мидзай, мидзай.
Совершая глубокие перемены, принимай на себя ответственность.
Давай, не рассчитывая взять. Принимай с искренней благодарностью.
Показывай свою силу посредством сострадания.
Не вербуй сторонников своего образа жизни. Не спасай тех, кто не желает спасения.
Изучай тех, кто пришел раньше тебя. Ободряй тех, то следует после тебя.
Не обладай ничем, освещай все.
Пробудись.

*Истинное мужество воина —
Жить тогда, когда нужно жить,
И умереть тогда, когда нужно умереть.*

Болевые фиксации на руки

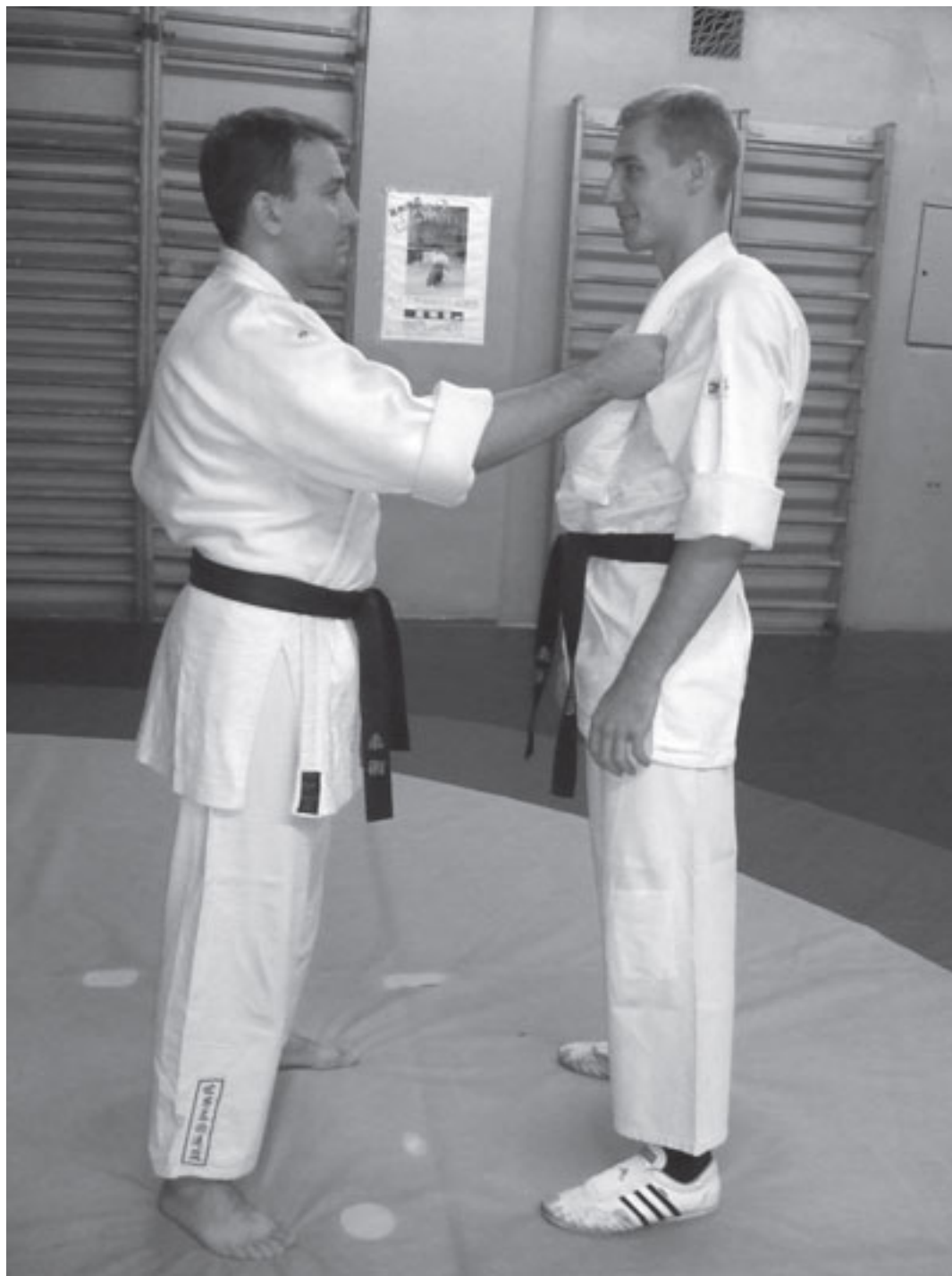


Фото 46



Фото 47



Фото 48



Фото 49



Фото 50



Фото 51



Фото 52



Фото 53



Фото 54



Фото 55



Фото 56



Фото 57



Фото 58



Фото 59



Фото 60



Фото 61



Фото 62



Фото 63

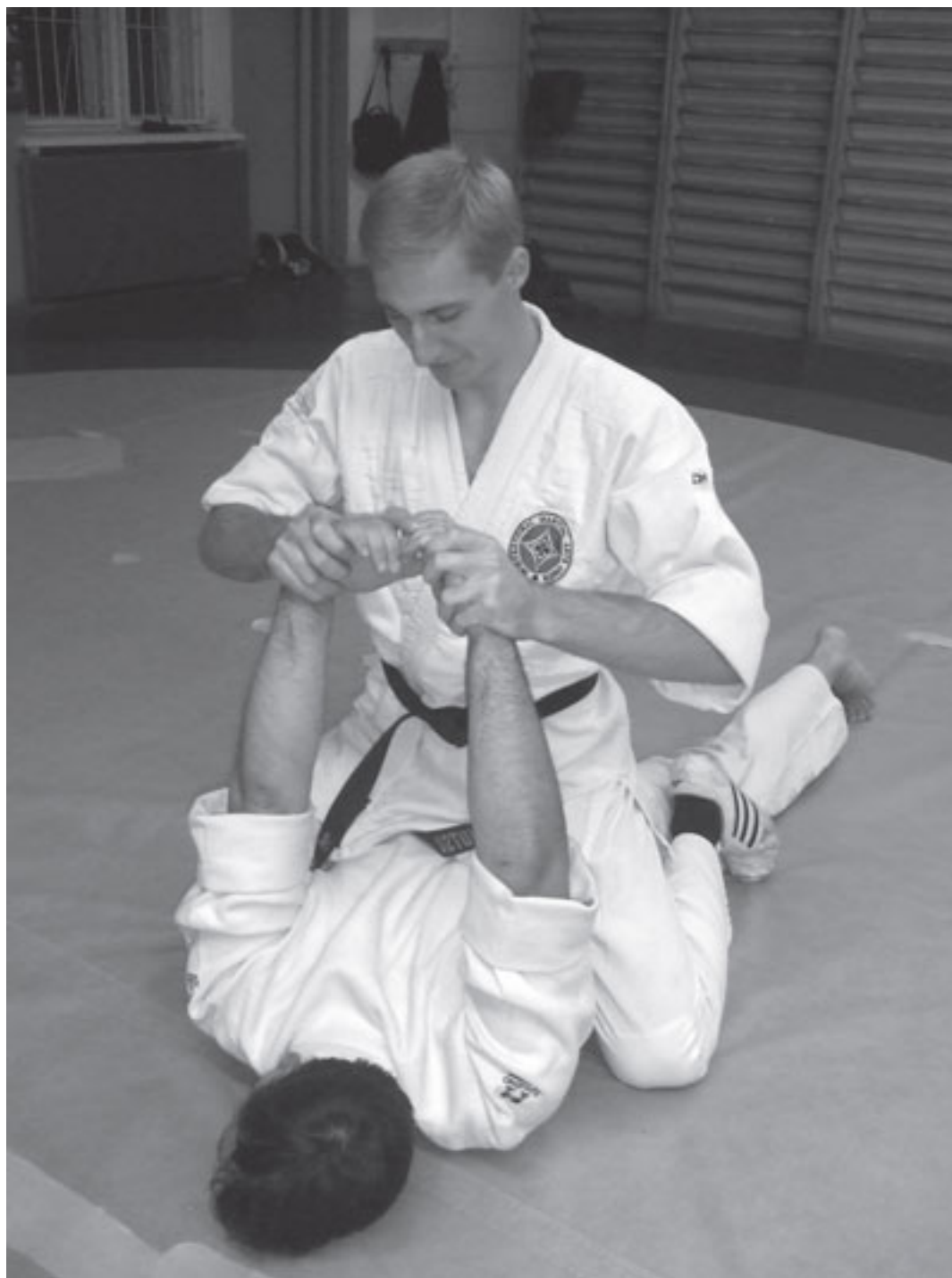


Фото 64



Фото 65



Фото 66

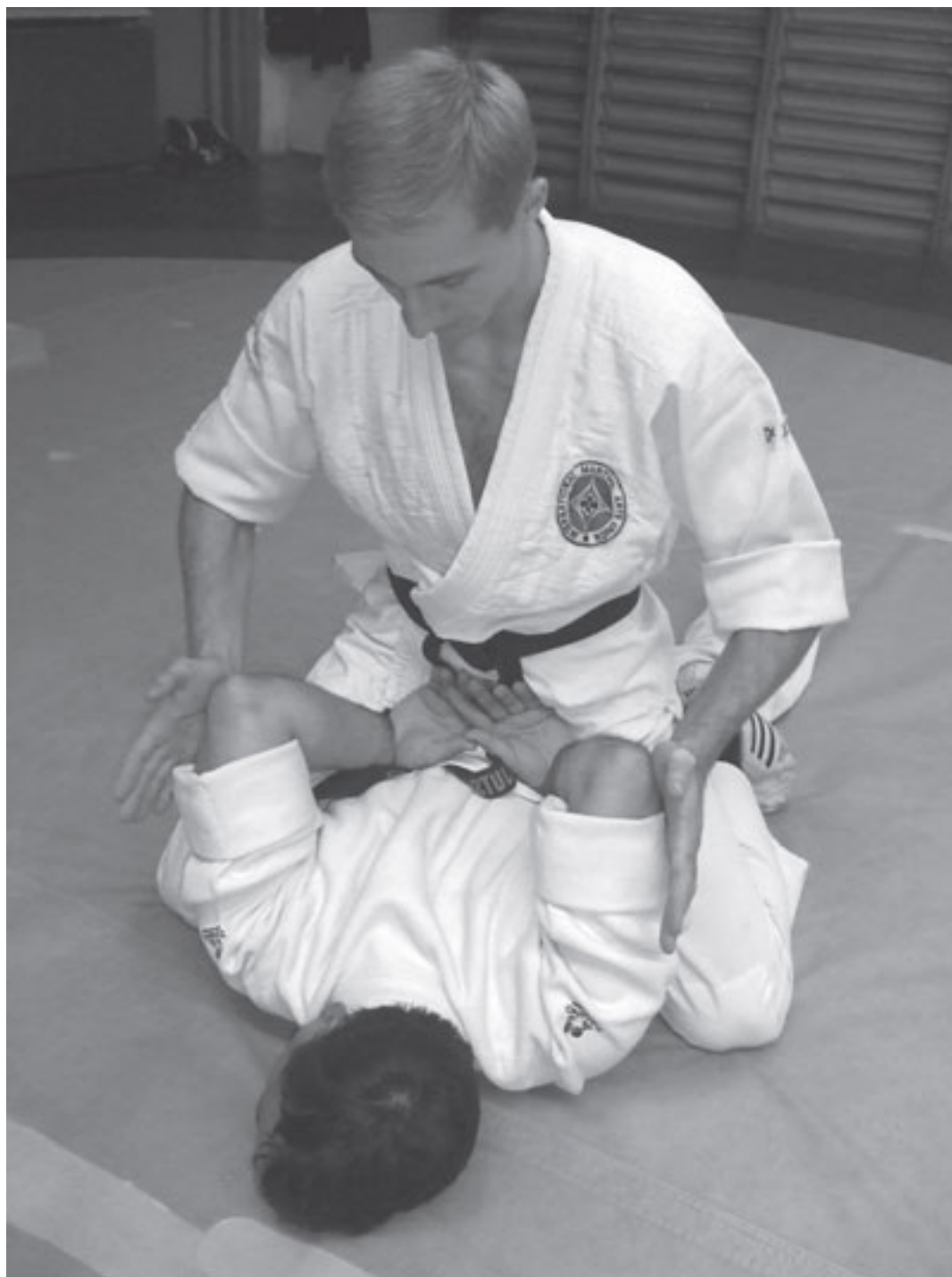


Фото 67



Фото 68



Фото 69



Фото 70



Фото 71



Фото 72



Фото 73



Фото 74



Фото 75



Фото 76



Фото 77



Фото 78



Фото 79



Фото 80



Фото 81



Фото 82



Фото 83



Фото 84



Фото 85



Фото 86



Фото 87



Фото 88

Болевые фиксации на ноги



Фото 89



Фото 90



Фото 91



Фото 92



Фото 93



Фото 94



Фото 95



Фото 96



Фото 97



Фото 98



Фото 99



Фото 100



Фото 101



Фото 102



Фото 103



Фото 104

Освобождение от захватов

Техника 1



Фото 105



Фото 106



Фото 107



Фото 108



Фото 109

Техника 2



Фото 110



Фото 111



Фото 112



Фото 113



Фото 114

Техника 3



Фото 115



Фото 116



Фото 117



Фото 118



Фото 119

Техника 4



Фото 120



Фото 121



Фото 122



Фото 123



Фото 124

Техника 5



Фото 125



Фото 126



Фото 127



Фото 128



Фото 129

Техника 6

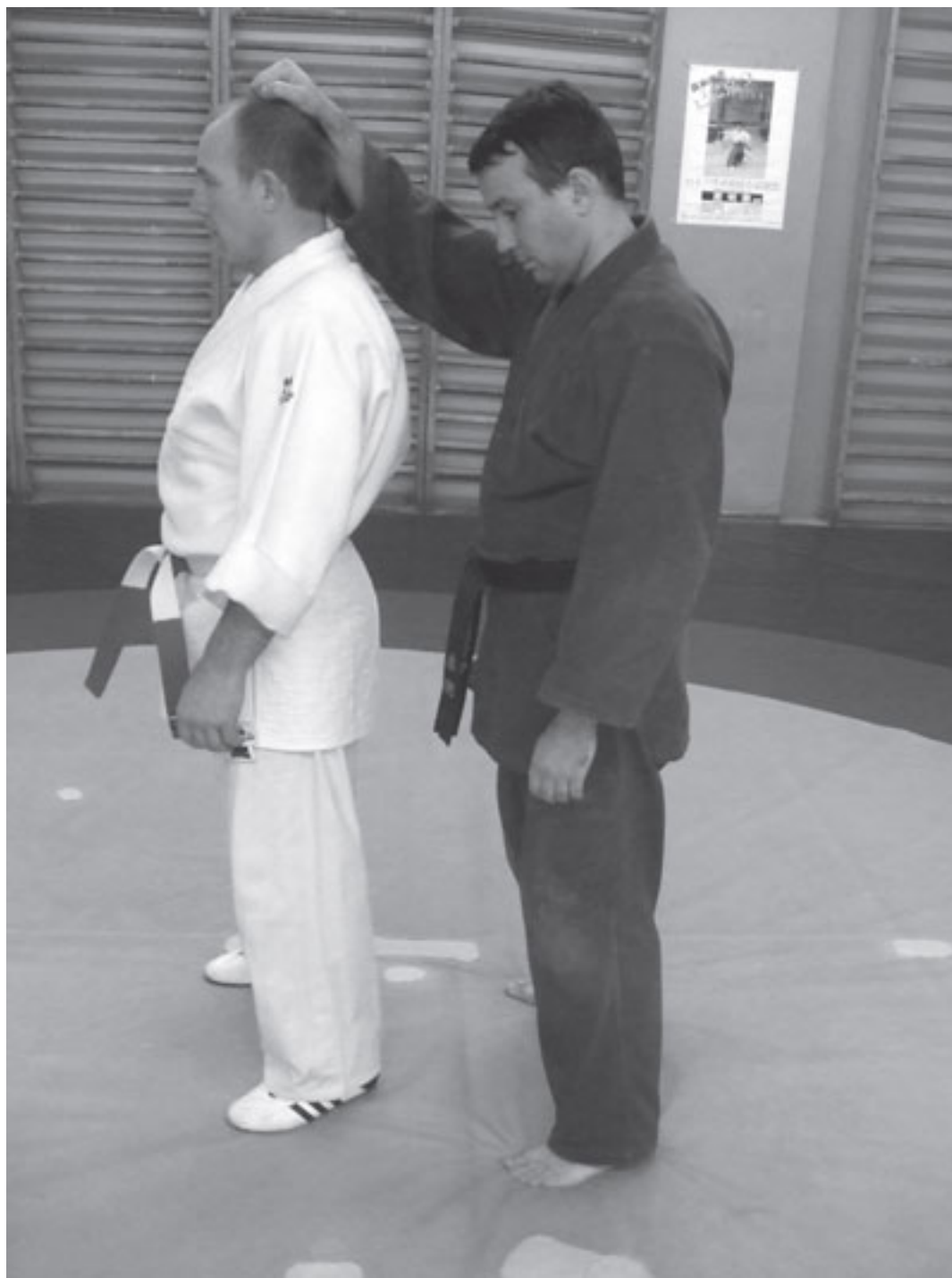


Фото 130



Фото 131



Фото 132



Фото 133



Фото 134

Техника 7



Фото 135



Фото 136



Фото 137



Фото 138



Фото 139

Техника 8



Фото 140



Фото 141

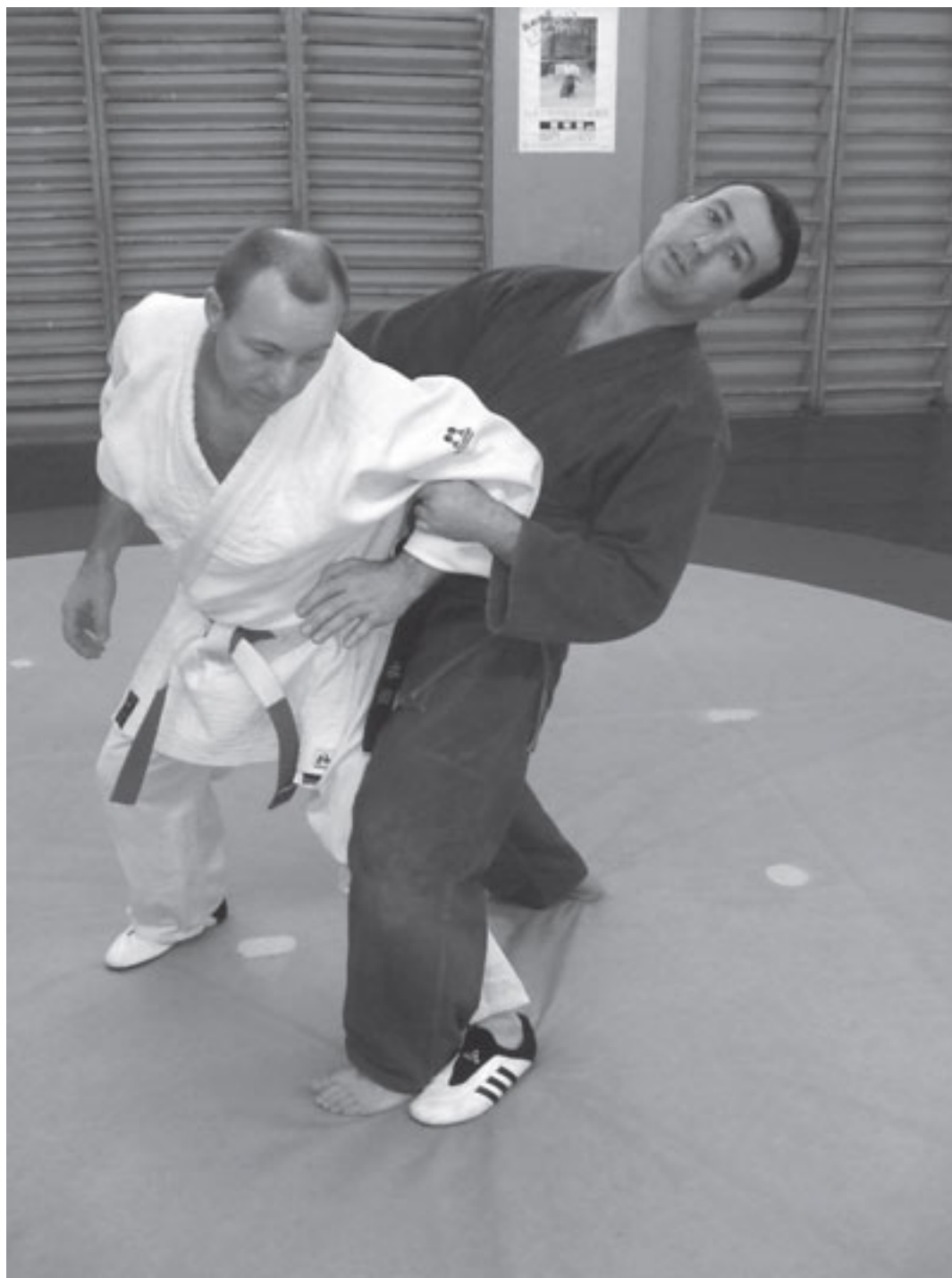


Фото 142



Фото 143

Защита от ударов руками

Техника 1



Фото 144



Фото 145



Фото 146



Фото 147



Фото 148



Фото 149

Техника 2



Фото 150



Фото 151



Фото 152



Фото 153



Фото 154

Техника 3



Фото 155



Фото 156



Фото 157

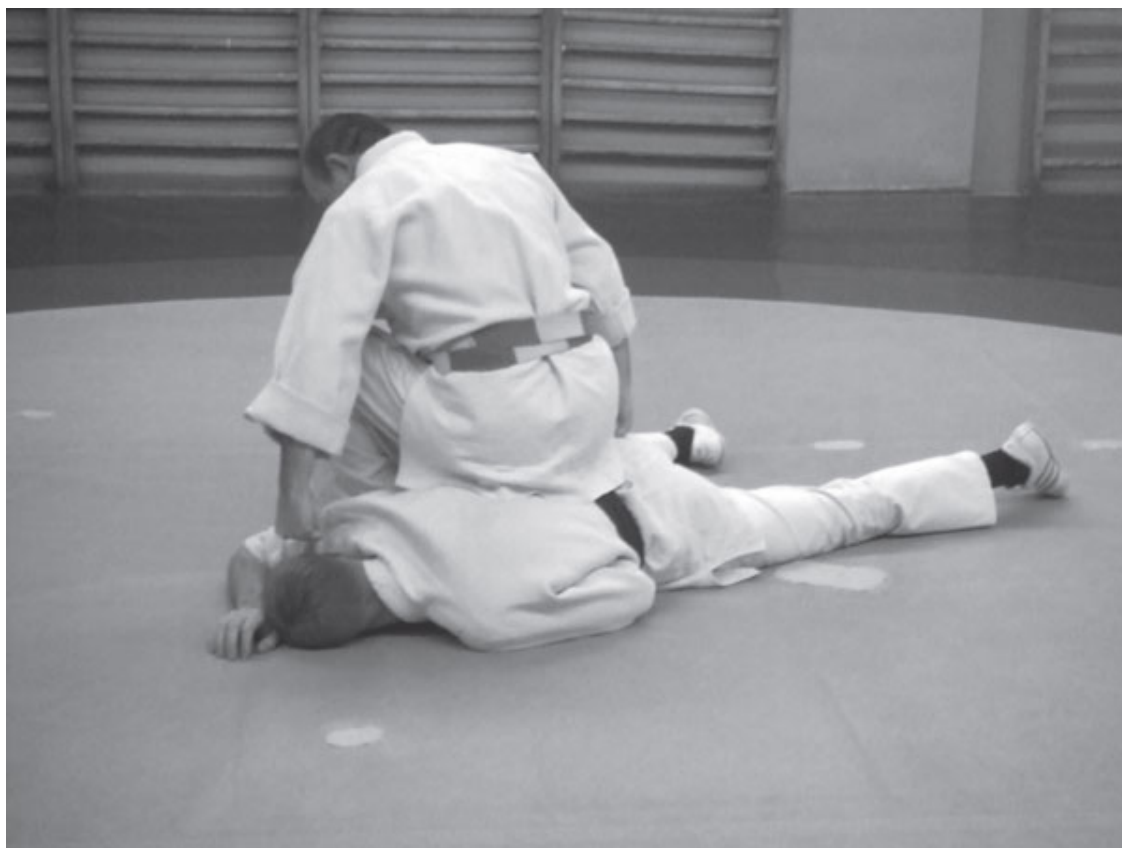


Фото 158



Фото 159

Техника 4



Фото 160



Фото 161



Фото 162



Фото 163



Фото 164

Техника 5



Фото 165



Фото 166



Фото 167



Фото 168

Техника 6



Фото 169



Фото 170



Фото 171

Техника 7



Фото 172



Фото 173



Фото 174



Фото 175



Фото 176



Фото 177

Техника 8



Фото 178



Фото 179



Фото 180



Фото 181



Фото 182



Фото 183

Защита от ударов ногами

Техника 1



Фото 184



Фото 185



Фото 186



Фото 187



Фото 188

Техника 2



Фото 189



Фото 190



Фото 191



Фото 192



Фото 193

Техника 3



Фото 194



Фото 195



Фото 196

Техника 4



Фото 197



Фото 198



Фото 199

Техника 5



Фото 200



Фото 201



Фото 202



Фото 203

Техника 6



Фото 204



Фото 205

Техника 7



Фото 206



Фото 207



Фото 208

Техника 8



Фото 209



Фото 210



Фото 211



Фото 212



Фото 213

Техника танто-джитсу

Техника 1



Фото 214



Фото 215



Фото 216

Техника 2



Фото 217



Фото 218



Фото 219



Фото 220

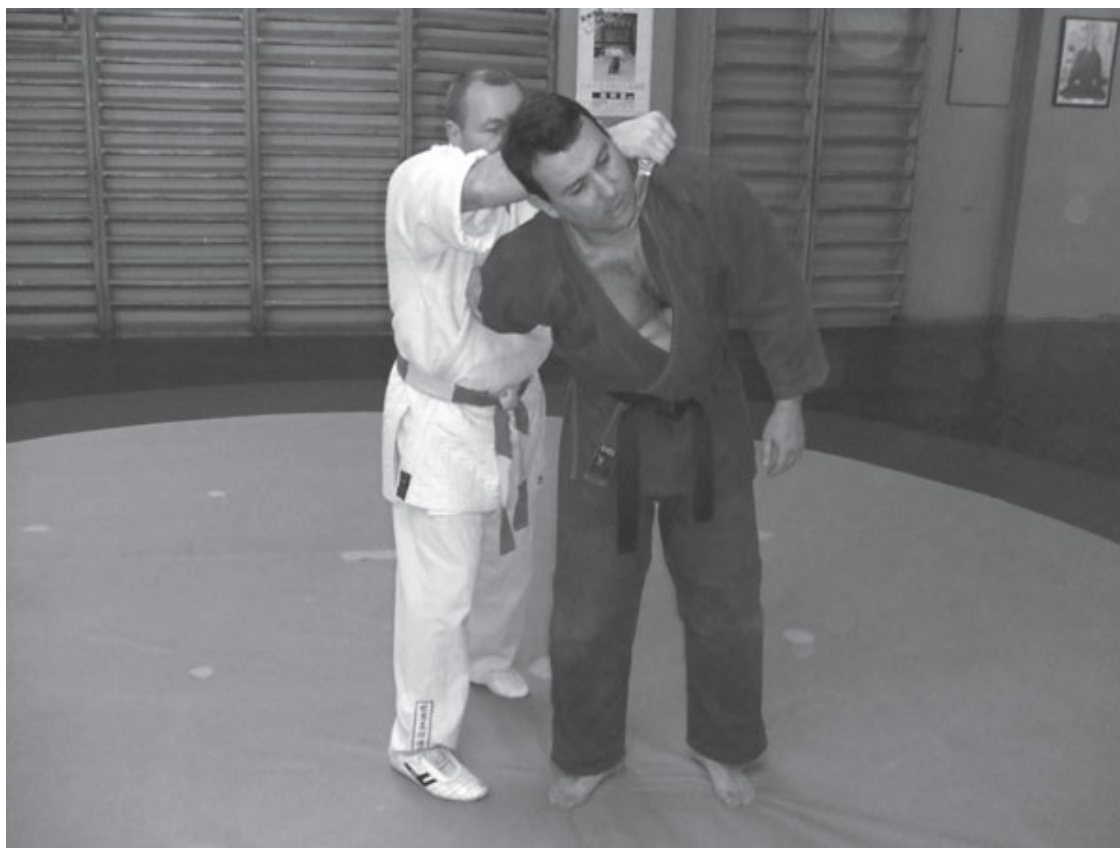


Фото 221

Техника 3



Фото 222



Фото 223

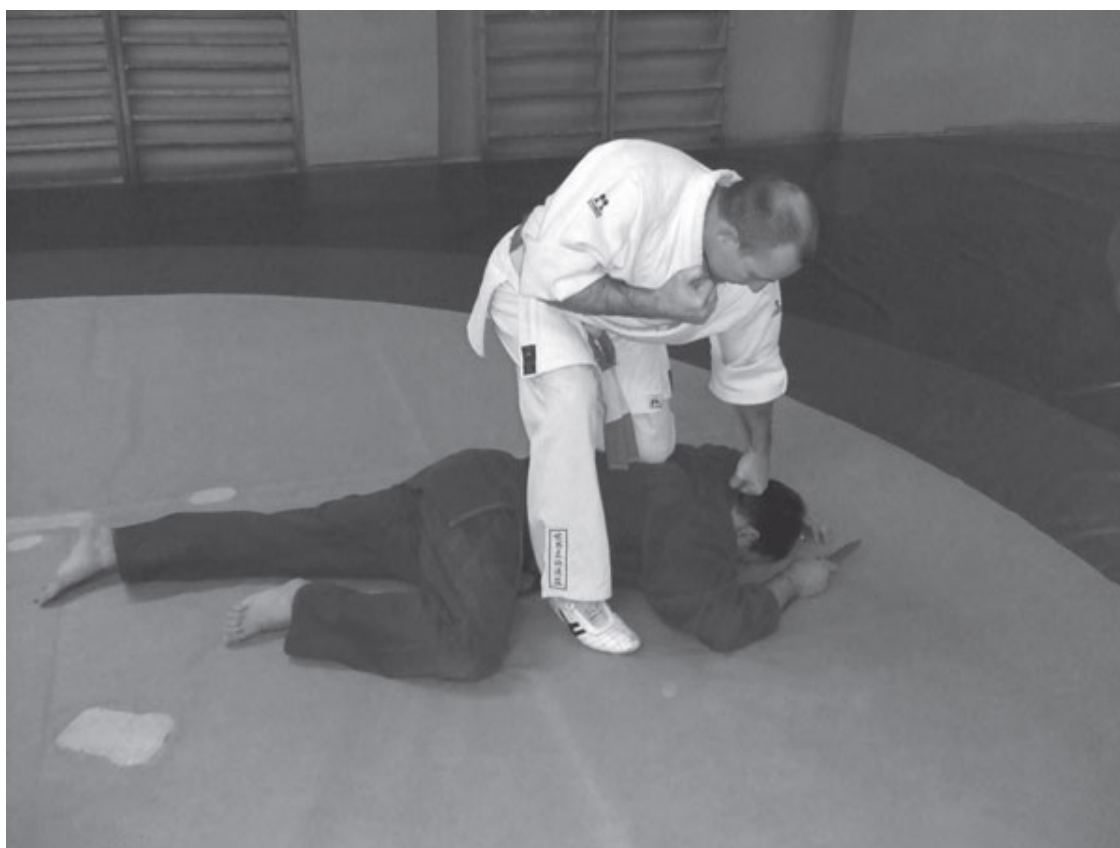


Фото 224

Техника 4

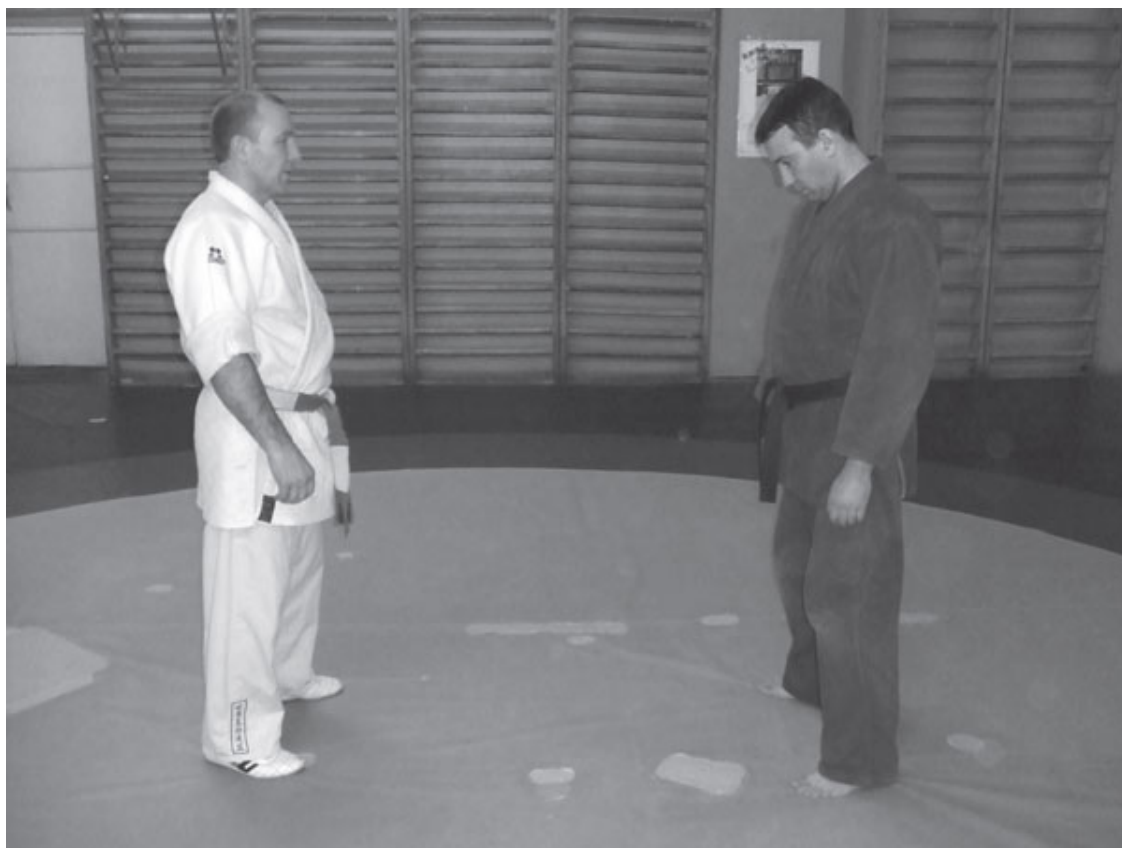


Фото 225



Фото 226



Фото 227



Фото 228

Техника 5



Фото 229



Фото 230



Фото 231



Фото 232



Фото 233

Техника 6



Фото 234



Фото 235



Фото 236



Фото 237



Фото 238



Фото 239



Фото 240



Фото 241

Техника 7



Фото 242



Фото 243



Фото 244



Фото 245



Фото 246



Фото 247

Техника 8



Фото 248



Фото 249



Фото 250



Фото 251



Фото 252

Техника дзе-джитсу

Техника 1



Фото 253



Фото 254



Фото 255



Фото 256

Техника 2



Фото 257



Фото 258



Фото 259



Фото 260

Техника 3



Фото 261



Фото 262



Фото 263

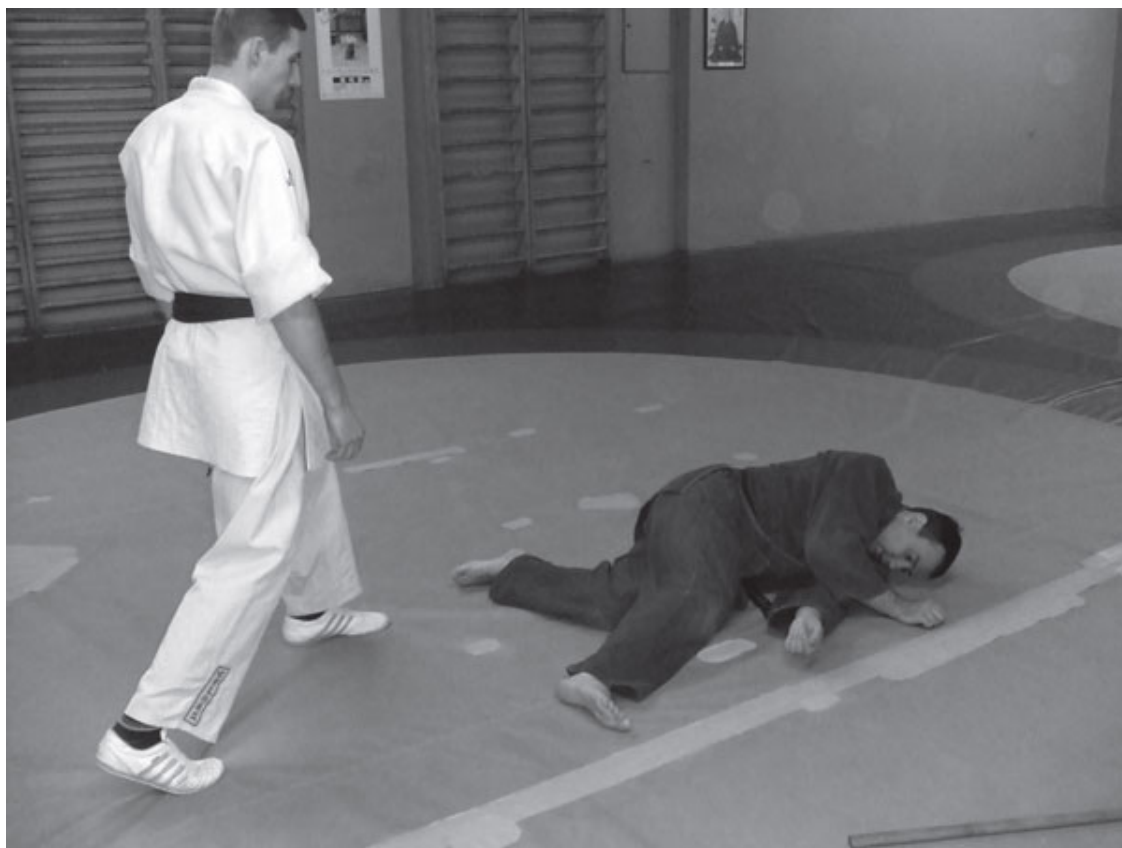


Фото 264

Техника 4



Фото 265



Фото 266



Фото 267



Фото 268

Техника 5



Фото 269



Фото 270



Фото 271



Фото 272



Фото 273

Техника 6



Фото 274



Фото 275



Фото 276



Фото 277



Фото 278

Техника 7



Фото 279



Фото 280



Фото 281



Фото 282



Фото 283



Фото 284

Техника 8



Фото 285



Фото 286



Фото 287



Фото 288



Фото 289



Фото 290

Техника ходзю-джитсу

Техника 1



Фото 291



Фото 292



Фото 293

Техника 2



Фото 294



Фото 295



Фото 296



Фото 297

Техника 3

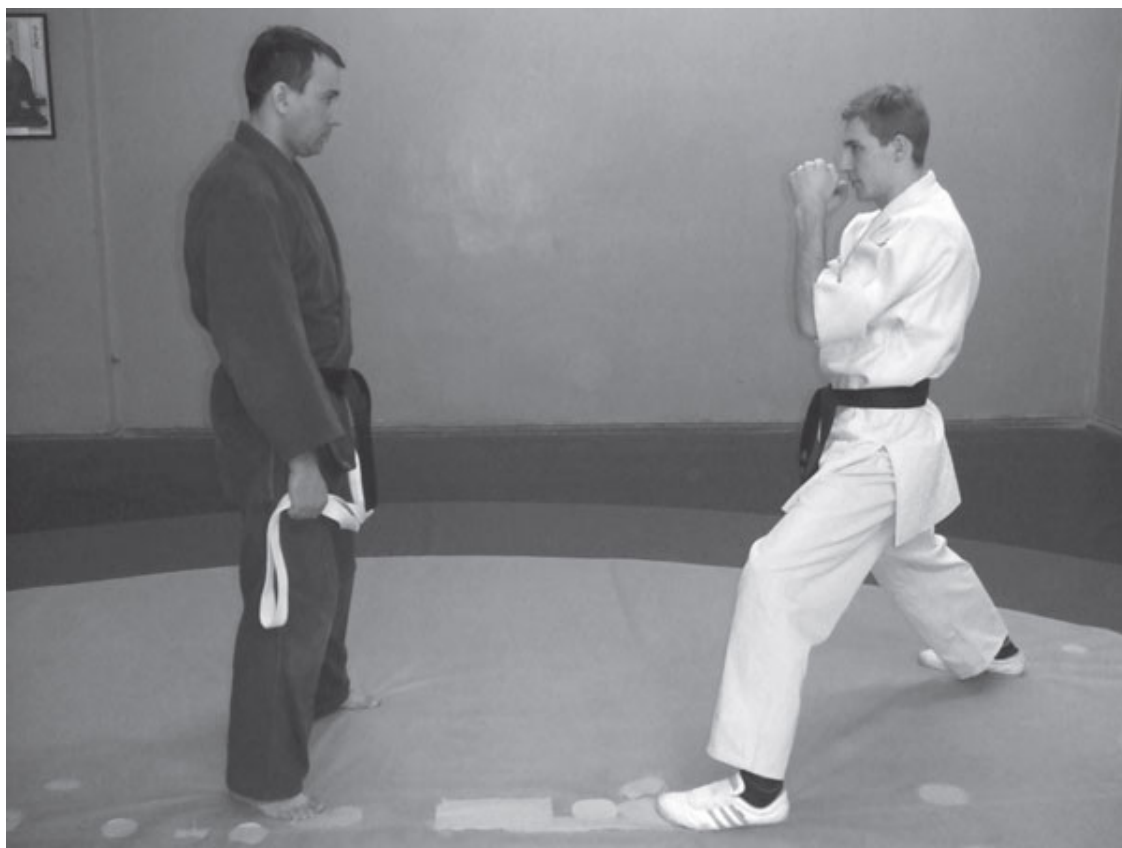


Фото 298



Фото 299



Фото 300



Фото 301

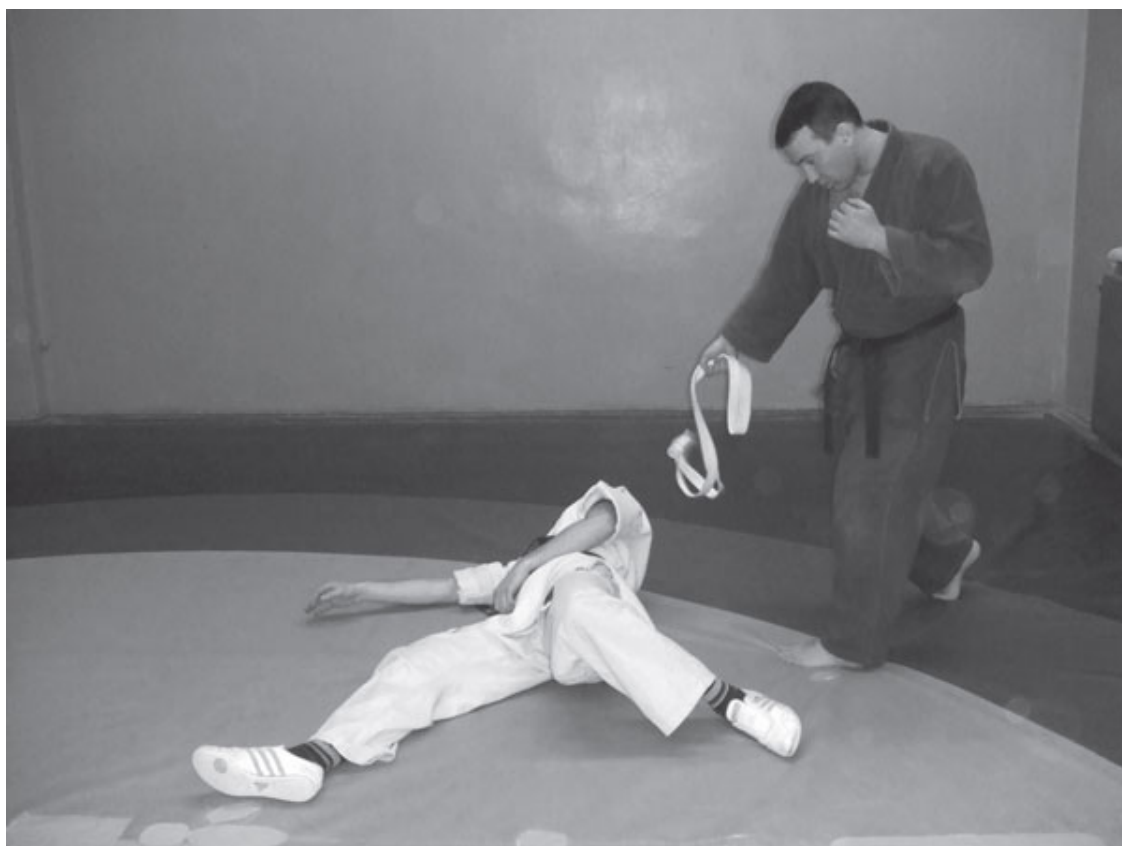


Фото 302

Техника 4



Фото 303



Фото 304



Фото 305



Фото 306



Фото 307

Техника 5



Фото 308



Фото 309



Фото 310



Фото 311



Фото 312

Техника 6



Фото 313



Фото 314



Фото 315



Фото 316



Фото 317

Техника 7



Фото 318



Фото 319



Фото 320



Фото 321



Фото 322

Техника 8



Фото 323



Фото 324



Фото 325



Фото 326

Приложение № 1

Правила проведения технических чемпионатов по школе

1. Общие положения

1.1. Категории соревнований и состав участников

Соревнования проводятся в двух категориях.

1-я категория – Мастерский чемпионат

Участвуют спортсмены старше 13 лет и имеющие аттестацию не ниже 2 кю (могут допускаться участники и более низкой аттестации и младшего возраста, на усмотрение главного судьи соревнований), внесенные в официальную заявку команды, заверенную тренером команды.

Участник должен представить на регистрацию мандатной комиссии следующие документы:

- паспорт или свидетельство о рождении или иной документ, удостоверяющий личность и возраст участника;
- будо-паспорт с отметками о заявленной аттестации;
- квалификационную книжку спортсмена с текущей спортивной квалификацией, если таковая имеется.

В случае отсутствия или несвоевременного оформления одного из документов, необходимых для официальной регистрации, участник или команда в целом не допускается до участия в соревнованиях.

Соревнования состоят из двух разделов:

1-й раздел – ката, включающий в себя исполнение ката без оружия и ката с оружием, соответствующих мастерской степени аттестации.

2-й раздел – демонстрация в парах пяти техник в шести подразделах:

- «катамэ вадза» – освобождение от захватов;
- «тэ вадза» – защита от ударов руками;
- «аси вадза» – защита от ударов ногами;
- «дзэ-вадза» – работа с дзэ (палкой), возможно использование явары, как тори, так и уке;
- «ходзю-вадза» – работа с поясом, как тори, так и уке;
- «танто-вадза» – работа с ножом, как тори, так и уке.

Во втором разделе участники должны показать 30 техник. Пара может быть сформирована без требований к весу партнеров, возрасту (не учитывается возраст ассистента) и уровню аттестации ассистента. Пары могут состоять из двух мужчин, из двух женщин или быть смешанными.

Технические комплексы выполняются в форме обусловленного поединка без обязательного выхода в исходное стационарное положение после каждой техники.

2-я категория – Детский чемпионат

Участники моложе 13 лет и аттестацией не ниже 5 кю (могут допускаться участники и более низкой аттестации и младшего возраста, на усмотрение главного судьи соревнований), внесенные в официальную заявку команды, заверенную тренером команды.

Участник должен представить на регистрацию мандатной комиссии следующие документы:

- паспорт или свидетельство о рождении или иной документ, удостоверяющий личность и возраст участника;
- будо-паспорт с отметками о заявленной аттестации;
- квалификационную книжку спортсмена с текущей спортивной квалификацией, если таковая имеется.

В случае отсутствия или несвоевременного оформления одного из документов, необходимых для официальной регистрации, участник или команда в целом не допускается до участия в соревнованиях.

Соревнования состоят из двух разделов:

1-й раздел – ката, включающий в себя исполнение ката без оружия и ката с оружием;

2-й раздел – демонстрация трех техник в шести подразделах;

«катамэ вадза» – освобождение от захватов;

«тэ вадза» – защита от ударов руками;

«аси вадза» – защита от ударов ногами;

«дзе-вадза» – работа с дзе (палкой), возможно использование явары, как тори, так и уке;

«ходзю-вадза» – работа с поясом, как тори, так и уке;

«танто-вадза» – работа с ножом, как тори, так и уке.

Во втором разделе участники должны показать 18 техник. Пара может быть сформирована без требований к весу партнеров, возрасту (не учитывается возраст ассистента) и уровню аттестации ассистента. Пары могут состоять из двух мужчин, из двух женщин или быть смешанными.

Технические комплексы выполняются в форме обусловленного поединка без обязательного выхода в исходное стационарное положение после каждой техники.

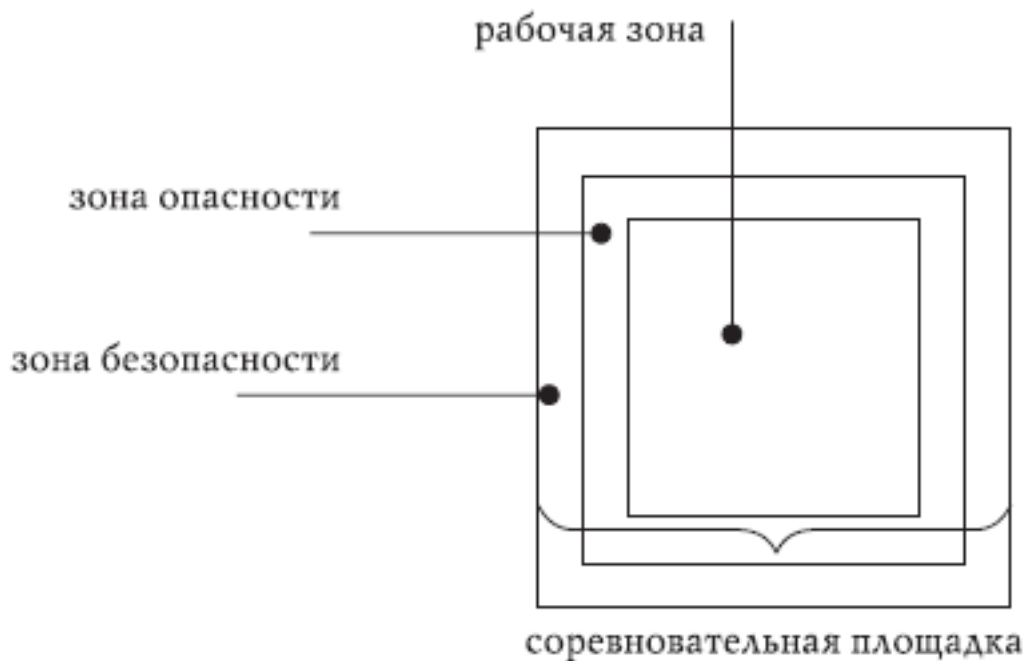
1.2. Соревновательная площадка и ее организация.

1.2.1. Рабочая зона соревнований должна быть размером 8 x 8 м плюс зона опасности и зона безопасности шириной по 1 м каждая.

Общий размер соревновательной площадки должен быть 12 x 12 м.

1.2.2. Вся площадка должна быть покрыта татами для джиу-джитсу (дзюдо), при этом – толщина покрытия должна быть от 4 см: возможно использование татами типа «дадянг» с системой крепления каждого мата между собой системой «ласточкин хвост». Для выполнения индивидуальных ката возможно использование жесткого покрытия пола: пластик, гимнастическое ковровое покрытие (паркет, доски и т. д.) размером не менее 10 x 10 м, позволяющее выполнять сложнокоординативные технические комплексы.

Зона опасности должна быть отлична по цвету от других зон.



Организаторы соревнований должны предоставить столы для жюри, необходимые документы, аптечку, врача, места для жюри и технического комитета. Твердые и опасные предметы должны находиться минимум в 3 м от зоны безопасности.

Дистанция между зоной безопасности и наблюдателями должна быть от 3 м шириной и ограждаться каким-либо барьером. Главный судья должен осмотреть все зоны перед началом соревнований.

1.3. Соревновательная форма.

Спортсмены должны быть одеты в кимоно (цвет кимоно значения не имеет), которое должно быть чистым, в хорошем состоянии без видимых изъянов и повреждений. Цвет пояса должен соответствовать уровню аттестации выступающих спортсменов.

Кимоно должно отвечать следующим требованиям.

- Куртка должна быть достаточно длинной, чтобы доходить до верхнего края бедра. Поверх куртки, вокруг талии, должен быть завязан пояс.

- Рукава должны быть достаточно свободными, чтобы можно было взять захват, и достаточно длинными для того, чтобы закрывать половину предплечья, но при этом не закрывать запястья.

- Брюки должны быть свободными и достаточно длинными, чтобы закрывать половину голени.

- Пояс должен быть завязан квадратным узлом, достаточно плотно, чтобы куртка не была слишком свободной, и достаточно длинным, чтобы его можно было дважды обвязать вокруг талии и чтобы при этом оставалось около 15 см на его концах с каждой стороны от узла.

- Спортсменки имеют право носить белую футболку под курткой кимоно. Мужчинам не разрешается носить футболку под куртками кимоно.

- Допускается использование стиливых разновидностей традиционного костюма, которые должны соответствовать эстетическим и гигиеническим требованиям.

- Допускается использование специальной стиливой обуви, если таковая предусматривается традиционной формой одежды.

1.4. Требования к участникам.

1.4.1. Ногти на пальцах рук и ног спортсменов должны быть коротко подстрижены. Спортсмену не разрешается носить какую-либо вещь, которая может ранить или подвергнуть опасности соперника.

1.4.2. Спортсмен, которому требуется носить очки, может носить только контактные линзы под свою личную ответственность.

1.4.3. Длинные волосы должны быть аккуратно убраны и завязаны только эластичными резиновыми фиксаторами. Применение пластмассовых или металлических заколок категорически запрещено.

1.4.4. Участникам из соображений безопасности запрещается иметь кольца, браслеты, серьги, медальоны, какие-либо украшения и другие предметы, которые могут поранить самого участника или ассистента.

1.5. Судейство.

1.5.1. Главным судьей Мастерского и Детского чемпионатов является президент Международного Союза Боевых Искусств, также он является старшим судьей на Мастерском чемпионате.

1.5.2. Главный судья обязан распределять обязанности между судьями, руководить работой судейского аппарата, решать все вопросы, связанные с ходом соревнований, оценкой работы судей.

1.5.3. Перед началом соревнований Главный судья проводит судейское совещание по текущим вопросам организации, проведения соревнований, допуска участников и представителей к соревнованиям, снятия команд и отдельных участников с соревнований, допуска или отстранения судей от участия на конкретных соревнованиях и другие вопросы, касающиеся организации и проведения конкретного мероприятия.

1.5.4. К судейству допускаются мастера, имеющие подтвержденную аттестацию от 5-го дана и выше, после выполнения и последующего постоянного ежегодного подтверждения квалификационного судейского допуска на текущих соревнованиях.

1.5.5. Судейская коллегия формируется перед каждым чемпионатом главным судьей соревнований, по представлению организационного комитета соревнований на основании поданных заявок от организаций-участниц, с учетом вышеуказанной аттестации и подтверждения квалификации судей.

1.5.6. Судейская коллегия на международных соревнованиях на каждой площадке (татами) состоит не более чем из трех судей от одной страны, при условии не более семи судей на каждой площадке (татами).

1.5.7. На национальных соревнованиях количество судей на каждой площадке (татами) ограничивается не более чем тремя судьями.

1.5.8. При отсутствии достаточного количества аттестованных и квалифицированных судей допускается судейство на каждой площадке (татами) силами одного или двух судей.

2. Общие критерии требований и оценок в разделе ката и в разделе парных техник.

Максимальная оценка за раздел ката составляет **200** баллов, по **100** баллов за каждое ката. Оценка за раздел парные техники в Мастерском чемпионате составляет 300 баллов, в Детском чемпионате – **180** баллов.

2.1. При демонстрации собственных ката, при аттестации начиная с 1-го дана, обязательно включение установленных элементов и техник, соответствующих мастерской степени аттестации.

2.2. При выполнении мастерского арсенала техник обязательна демонстрация всех основных групп приемов, традиционно представляющих данную школу (захваты, ударная техника, бросковая техника, болевые контроли на суставы рук и ног, удушения).

2.3. Все техники выполняются с реальной скоростью (атакующая и защитная техника), а также с реальной эффективностью (допускается демонстрация, так называемой незавер-

шенной, или ограниченной техники, но с четким обозначением ее потенциальных возможностей). Незавершенная техника допускается при выполнении приемов, связанных с возможностью получения партнером травм и увечий (приемы против позвоночника, удары в жизненно важные центры, скручивающие действия, удушающие действия, опасные болевые приемы).

2.4. Основные критерии оценки:

2.4.1. Форма – общая кинематическая схема комплекса и соответствие схемы традиционно принятым основам проведения техник в рамках школы.

2.4.2. Точность – четкая последовательность и правильность выполнения всех технических элементов техники.

2.4.3. Скорость – реальное выполнение атакующей и защитной техники без временных провалов и необоснованных пауз.

2.4.4. Удержание равновесия (баланса) – устойчивое положение тела в процессе выполнения сложных технических комплексов.

2.4.5. Кимэ – максимальное приложение физической и внутренней энергии при выполнении каждого комплекса.

2.4.6. Своевременность – своевременная постановка атакующей и защитной техники (допускается вариативность техники – адекватные замены и/или дополнения – в процессе выполнения ката и приемов для логического завершения начатого технического действия в случае сбоя, срыва или невозможности выполнения запланированного в соответствии с программой технического действия).

2.5. На демонстрацию комплекса техник определено лимитированное время.

2.5.1. Ката – 3 мин.

2.5.2. Комплекс парных техник для детской группы 18 техник – 6 мин.

2.5.3. Комплекс парных техник мастерской группы 30 техник – 10 мин.

2.5.4. Комплекс парных техник на международных мастерских чемпионатах по европейской версии: 12 техник – 3 мин., 20 техник – 6 мин., 10 техник полис-джитсу – 3 мин.

2.6. Технические комплексы парных техник выполняются в форме обусловленного поединка, максимально приближенного к реальным условиям выполнения техники на демонстрируемом техническом уровне, без обязательного выхода в исходное стационарное положение после каждой техники.

2.7. Этикет участников при выступлении в разделе ката

Участник, после объявления его фамилии, должен подойти к краю площадки и выполнить традиционный поклон. Далее – подойти к исходной линии и выполнить традиционный поклон в сторону судейской коллегии. Участник должен громко и отчетливо произнести название ката и ждать, пока центральный судья не даст команду начинать. По завершении ката участник выполняет поклон в сторону судейской коллегии, отходит спиной на край площадки и еще один раз выполняет поклон.

2.8. Расположение участников в начале и конце встречи в разделе парных техник.

2.8.1. Соревнующиеся должны встать лицом друг к другу в центре рабочей зоны на расстоянии 3 м друг от друга.

2.8.2. В начале выступления участники должны сделать поклон сначала судье соревнований, а затем друг другу.

2.8.3. В конце выступления участники должны сделать поклон сначала друг к другу, а затем судье соревнований.

3. Требования к разделу ката и критерии оценки.

3.1. Требования к разделу ката.

3.1.1. Участники демонстрируют на соревнованиях два динамических ката в рамках своих школ, стилей, направлений, с обязательной фиксацией ката в регистрационном про-

токоле. Каждое ката должно соответствовать мастерскому уровню выше 2-го дана или выше 2-й аналогичной мастерской ступени в своем виде единоборств.

3.1.2. Порядок выполнения в разделе ката:

Первый круг – 1 ката без оружия.

Второй круг – 1 ката с оружием (допускается использование любого вида традиционного оружия в рамках стиля, школы, направления); если в рамках школы ката с оружием не изучается, возможно заменить ката с оружием на ката без оружия мастерского уровня соответствующего уровню выше 2-го дана или выше 2-й аналогичной мастерской ступени. Если второе заявленное ката без оружия, то оно должно быть более сложное, чем первое.

3.1.3. Допускается демонстрация ката без оружия и ката с оружием свободного стиля (собственные ката) с обязательным включением элементов техник мастерского уровня (сложнокоординативные комплексы, соответствующие мастерскому уровню выше 2-го дана и стилевой принадлежности). Исполняемая форма ката заявляется при регистрации на мандатной комиссии.

3.1.4. Участники не могут повторять одно и то же ката в двух кругах соревнований.

3.1.5. При выполнении ката в элементах кимэ и/или киай допускается использование не более двух тамэсивари (контроль качества удара), что заметно повышает оценочный уровень претендентов. В случае невыполнения тамэсивари претендент имеет право одного повторного удара из той же позиции, что не снижает оценку за выполняемое ката. При этом не должен ломаться общий рисунок выполняемого комплекса. Размер осок составляет не более 30 x 30 см. Толщина доски не менее 3 см. Женщины и участники до 16 лет определяют толщину досок по выбору, но не менее 1,5 см.

3.1.6. На демонстрацию ката определено лимитированное время – не более 3 мин. В случае выхода за означенный временной лимит более чем на 15 сек., оценка за выполнение ката снижается.

3.1.7. Участник демонстрирует только те ката, которые заявлены в регистрационном протоколе. Замена ката категорически запрещена.

3.1.8. После объявления фамилии участника судейская коллегия представляет участнику не более 1 мин. для выхода на площадку (татами). В случае, если участник не выходит на площадку (татами) для выступления, его вызывают повторно. Если после повторного вызова участник не выходит на татами по истечении 1 мин., он дисквалифицируется без права дальнейшего участия в данном разделе.

3.2. Критерии оценки ката.

3.2.1. При оценке выполнения ката должны соблюдаться следующие критерии:

3.2.1.1. Техника:

- правильность выполнения стоек;
- соблюдение баланса;
- точность и чистота формы движения в соответствии с заявленной стилистикой;
- ритмичность, скорость и мощность при выполнении технических комплексов;
- соблюдение баланса в сложно-координационных связках комплекса;
- соблюдение общей кинематической схемы ката;
- соответствие схемы ката традиционно принятым основам в рамках школы (при выполнении ката свободного стиля – собственных ката).

3.2.1.2. Мастерство:

- эстетичность выполнения комплекса;
- понимание принципов демонстрируемых техник и следование им;
- ритм движения в соответствии со стилистикой ката;
- акцент при выполнении конкретных технических действий;
- правильное и надлежащее использование дыхания (кимэ, киай).

3.2.2. Максимальная оценка за каждое ката составляет 100 баллов, в сумме за весь раздел 200 баллов. При невыполнении технических требований за каждый пункт снимается от 5 до 20 баллов от 100-балльной оценки за каждое ката.

3.2.3. Оценка тамэсивари.

3.2.3.1. В случае точного выполнения всех действий по тамэсивари оценка качества выполнения ката увеличивается на 20 баллов.

3.2.3.2. При выполнении ката тамэсивари, если участник с первой попытки не разбивает доски (сиппай) и продолжает выполнение ката без повторного разбивания – оценка за тамэсивари не ставится. Данная остановка при выполнении ката, если она не повлекла за собой нарушение кинематической схемы комплекса, не влечет за собой дисквалификации.

3.2.3.4. При выполнении тамэсивари зачет идет по двум заявленным доскам. В случае неразбивания хотя бы одного предмета оценка за тамэсивари не выставляется.

3.2.3.5. Если участник после первой неудачной попытки тамэсивари, не меняя кинематической схемы комплекса, выполняет вторую попытку и не разбивает предмет (сиппай-сикаку) – он дисквалифицируется.

3.2.4. Оценка за ката после выступления участника не оглашается.

3.2.5. Судейская коллегия должна оценить выступление каждого участника единой консолидированной оценкой. При разнице в оценках судей не более 10 баллов участнику выставляется средний балл, вычисляемый из суммарной оценки всех судей, деленный на количество судей на данной площадке (татами). Если разница в судейских оценках в 10 баллов и более, главный судья соревнований созывает совещание судей для аргументации оценки каждого судьи. По итогам совещания и в случае отсутствия взаимоприемлемого решения последнее слово остается за главным судьей.

3.2.6. Победители определяются по итогам двух кругов раздела ката, исходя из общего количества мест, определенных для 1, 2 и 3-го призеров соревнований в каждой соревновательной группе.

3.2.7. В случае наличия у участников одинаковых баллов и невозможности равнозначного распределения мест в итоговом протоколе соревнований преимущество отдается участнику, имеющему меньшую традиционную аттестацию. В случае равенства аттестационных степеней у участников в данной категории призеров добавляется I призовое место.

3.2.8. В каждой категории участников (Мастерская группа и Детская группа) выделяется не менее 8 призовых мест с распределением по схеме: 2 (два) 1-х места; 2 (два) 2-х места; 4 (четыре) 3-х места. Количество призовых мест может быть увеличено в зависимости от количества участников в каждой группе, уровня традиционной аттестации и аттестации в рамках ВСК, что определяется после завершения регистрации мандатной комиссией.

3.3. Дисквалификация участника в разделе ката.

3.3.1. При нарушении кинематической схемы ката.

3.3.2. При явной остановке в ходе выполнения ката.

3.3.3. В случае, если участник явно прерывает и в связи с этим прекращает исполнение ката.

3.3.4. При падении, грубом нарушении равновесия, вызывающем незапланированные технические действия, передвижения и иные действия, нарушающие общую схему ката.

3.3.5. Если участник исполняет ката, не соответствующее заявленному им в протоколе соревнования и объявленному им в начале выступления.

3.3.6. Если заявленное и исполненное ката не соответствует требованиям данного круга соревнований или соревнованиям в целом.

3.3.7. Если заявленное и исполненное ката соответствует уровню ниже 1-го дана.

3.3.8. Участник дисквалифицируется за нарушение этического поведения по отношению к участникам, организаторам соревнований, тренерскому составу, судьям, за пререкания с судьей во время выступления.

3.3.9. Если участник дисквалифицируется в первом круге соревнований, то он не допускается до участия во втором круге соревнований.

3.3.10. Если после объявления фамилии участника судейская коллегия представляет участнику не более 1 мин. для выхода на площадку (татами). В случае, если участник не выходит на площадку (татами) для выступления, его вызывают повторно. Если после повторного вызова участник не выходит на татами по истечении 1 мин., он дисквалифицируется без права дальнейшего участия в данном разделе.

3.3.11. При дисквалификации итоговая сумма участника в данном разделе – 0 баллов.

3.3.12. Апелляция подается официальным представителем и/или тренером команды сразу же после объявления дисквалификации, при этом участник должен остаться на площадке (татами) до окончательного решения, принимаемого официальным судейским совещанием, созываемым главным судьей соревнований.

Апелляция высказывается в устной форме с последующим оформлением претензии в письменном виде. Решение по апелляции выносится не позднее 15 мин. после подачи апелляции с письменным визированием поданного апелляционного решения всеми участниками официального судейского совещания.

В случае, если участник самовольно покинул площадку (татами), если официальный представитель и/или тренер команды до начала выступления очередного участника не подал апелляцию, все дальнейшие протесты, апелляционные заявления и комментарии по принятому решению не принимаются и принятая дисквалификация не аннулируется.

Если участник сам является официальным представителем и/или тренером, то допускается его выход с площадки (татами) для решения апелляционных вопросов и подачи апелляционного заявления после окончания собственного текущего выступления.

4. Требования и критерии оценки при демонстрации парных техник (джиу-джитсу, боевое дзюдо, кобудо)

4.1. Требования к техническому разделу 4.1.1. Арсенал техник в каждом разделе должен быть не более пяти в Мастерской группе и не более трех в Детской группе. Арсенал техник должен включать основные группы разнообразных стилевых технических действий мастерского уровня без повторений:

- защиты (блоки);
- броски (основные технические группы приемов с использованием корпуса, ног, рук, в падении, инерции партнера);
- удары (основные группы ударных техник с использованием рук, ног, локтей, коленей, пальцев, головы);
- болевые контроли и удушающие приемы (основные группы суставов, биологически активные зоны) в стойке и в партере; обязательна демонстрация серии болевых контролей (не менее трех) и/или удушающих приемов с учетом стилевых особенностей представляемой школы и индивидуального стиля.

4.1.2. Атакующие техники выполняются с реальной скоростью и эффективностью, а также на дистанции, позволяющей выполнить представляемую атакующую технику. В парных техниках оцениваются действия **УКЭ** (защищающегося), а действия **ТОРИ** (атакующего) влияют на величину оценки в зависимости от соответствия действий тори вышеуказанным критериям. Грубая подработка партнера во время выполнения технических комплексов может заметно снизить общую оценку.

4.1.3. При выполнении технических комплексов исключается полное и/или преимущественное повторение ранее демонстрируемых приемов. Технические элементы должны показывать широкий арсенал мастерских техник, которыми владеет участник.

4.1.4. **Любой срыв в выполняемой технике, ломающий структуру технических действий, означает прекращение демонстрации данного раздела программы. Повторный аналогичный срыв означает прекращение выступления участника в программе чемпионата!**

4.1.5. При демонстрации парных техник используется имитационное оружие, деревянное или резиновое, лишенное острой режущей кромки и опасного заострения конца лезвия.

4.1.6. При выполнении парных техник в разделе кобудо сохраняются те же оценочные критерии, что и в разделе джиу-джитсу/боевое дзюдо.

4.1.7. На отборочных соревнованиях допускаются менее сложные техники, а также не всегда могут применяться правила снятия участника за технические погрешности при выполнении техники, хотя будет зафиксировано значительное снижение оценки за допущенные технические ошибки.

4.1.8. После объявления фамилии участника судейская коллегия представляет участнику не более 1 мин. для выхода на площадку (татами). В случае, если участник не выходит на площадку (татами) для выступления, его вызывают повторно. Если после повторного вызова участник не выходит на татами по истечении 1 мин., он дисквалифицируется без права дальнейшего участия в данном разделе.

4.2. Критерии оценки за общие ошибки в разделе парных техник.

4.2.1. **Оценка за раздел парные техники в Мастерском чемпионате составляет 300 баллов, в Детском чемпионате – 180 баллов.**

4.2.2. Незначительные нарушения в быстроте, четкости и слитности технического комплекса парных техник – минус до 20 баллов за каждый технический комплекс раздела.

4.2.3. Если участник выполняет технический комплекс парных техник недостаточно быстро, запаздывает с выполнением защитных и атакующих техник, допускает частичную потерю баланса – минус до 20 баллов за каждый технический комплекс раздела.

4.2.4. Если участник выполняет технический комплекс парных техник с нарушением слитности, последовательности и правильности выполнения техник в рамках школы – минус до 40 баллов за каждый технический комплекс раздела.

4.2.5. Если участник в результате неподготовленности не выполняет технический комплекс парных техник, то есть допускает проникающие атаки оружием, а также нарушение общей кинематической схемы комплекса в соответствии с традиционно принятыми основами проведения техник в рамках школы – 0 баллов за весь технический раздел парных техник.

4.3. Критерии оценки за частные ошибки и конкретные приемы в рамках раздела парных техник.

4.3.1. Атеми вадза (ударные техники):

4.3.1.1. Несвоевременная постановка защитной техники с явным провалом защиты – минус до 50 баллов, при повторе – дисквалификация.

4.3.1.2. Невыполнение ухода с линии атаки, позволяющее ударной технике иметь потенциально проникающее действие, – минус до 50 баллов, при повторе – дисквалификация.

4.3.1.3. Выполнение неэффективных защитных действий, приводящее к нарушению общей кинематической схемы защитно-атакующих действий, явно не соответствующих реальности демонстрируемой техники, – минус до 50 баллов, при повторе – **дисквалификация.**

4.3.2. **Наге валза** (бросковая техника):

4.3.2.1 Срыв **захвата** (с последующим выполнением броска) – минус до 10 баллов.

4.3.2.2. Нарушение технической схемы броска (вход, тяга, прямые ноги, большая дистанция при входе, нарушение баланса после выполнения броска, неадекватная потеря равновесия с падением и т. д.) – минус до 10 баллов.

4.3.2.3. Возможность противника атаковать после выполнения бросковой техники и перехода на болевые контроли (после броска ноги атакующего остались между ног защищающегося) – минус до 20 баллов.

4.3.2.4. Грубое нарушение механики броска (не выведение из равновесия и т. д.) – минус до 20 баллов, при повторе – минус до 50 баллов.

4.3.2.5. Грубое или чрезмерное подыгрывание при выполнении бросковой техники со стороны партнера может расцениваться судьей на татами как неэффективное действие – минус до 50 баллов, за повторное замечание – дисквалификация.

4.3.3. Симэ (дзимэ) вадза (удушения):

4.3.3.1. Нет фиксации удушения – минус до 20 баллов.

4.3.3.2. Нет фиксации удушения при условии правильности удержания или болевого контроля с удушением – минус до 10 баллов.

4.3.4. **Кансецу вадза** (болевые контроли):

4.3.4.1. Нет фиксации контроля при выполнении болевых приемов (рычаг, узел, ущемление и т. д.) – минус до 20 баллов.

4.3.4.2. Грубое нарушение механики при переходе на болевые контроли в соответствии с требованиями к техникам школы – минус до 20 баллов.

4.3.4.3. Грубое или чрезмерное подыгрывание обозначения болевого эффекта голосом и/или жестом со стороны партнера может расцениваться судьей на татами как неэффективное действие – минус до 50 баллов, за повторное замечание – **дисквалификация**.

4.4. Подведение итоговых оценок в разделе парные техники.

4.4.1. Судейская коллегия должна оценить выступление каждого участника единой консолидированной оценкой. При разнице в оценках судей не более 10 баллов участнику выставляется средний балл, вычисляемый из суммарной оценки всех судей, деленный на количество судей на данной площадке (татами). Если разница в судейских оценках в 10 баллов и более главный судья соревнований созывает совещание судей для аргументации оценки каждого судьи. По итогам совещания и в случае отсутствия взаимоприемлемого решения последнее слово остается за главным судьей. В случае необходимости главный судья по своему усмотрению может предоставить участнику дополнительную возможность демонстрации спорной техники, для принятия окончательного решения.

4.4.2. Победители определяются по итогам всего раздела, исходя из общего количества мест, определенных для 1, 2 и 3-го призеров соревнований в каждой соревновательной группе.

4.4.3. В случае наличия у участников одинаковых баллов и невозможности равнозначного распределения мест в итоговом протоколе соревнований, преимущество отдается участнику, имеющему меньшую традиционную аттестацию. В случае равенства аттестационных степеней у участников в данной категории призеров добавляется одно призовое место.

4.4.4. В каждой категории участников, Мастерская группа и Детская группа, выделяется не менее 8 призовых мест с распределением по схеме: 2 (два) 1-х места; 2 (два) 2-х места; 4 (четыре) 3-х места. Количество призовых мест может быть увеличено в зависимости от количества участников в каждой группе, уровня традиционной аттестации и аттестации в рамках ВСК, что определяется после завершения регистрации мандатной комиссией.

4.5. Дисквалификация участника в разделе парные техники.

4.5.1. При повторной несвоевременной постановке защитной техники с явным провалом защиты.

4.5.2. При повторном невыполнении ухода с линии атаки, позволяющее ударной технике иметь потенциально проникающее действие.

4.5.3. При повторном выполнении неэффективных защитных действий, приводящих к нарушению общей кинематической схемы защитно-атакующих действий явно не соответствующих реальности демонстрируемой техники.

4.5.4. При грубом или чрезмерном подыгрывании при выполнении бросковой техники со стороны партнера, может расцениваться судьей на площадке (татами) как неэффективное действие.

4.5.5. При грубом или чрезмерном подыгрывании обозначения болевого эффекта голосом и/или жестом со стороны партнера может расцениваться судьей на площадке (татами) как неэффективное действие.

4.5.6. При повторном падении, при неоднократном грубом нарушении равновесия, нарушающие общую схему эффективных защитно-атакующих действий.

4.5.7. Участник дисквалифицируется за нарушение этического поведения по отношению к участникам, организаторам соревнований, тренерскому составу, судьям, пререкания с судьей во время выступления.

4.5.8. Если участник дисквалифицируется в одном из подразделов парных техник, то он не допускается к дальнейшему выполнению раздела парные техники на данных соревнованиях.

4.5.9. Если после объявления фамилии участника судейская коллегия представляет участнику не более 1 мин. для выхода на площадку (татами). В случае, если участник не выходит на площадку (татами) для выступления, его вызывают повторно. Если после повторного вызова участник не выходит на татами по истечении 1 мин., он дисквалифицируется без права дальнейшего участия в данном разделе.

4.5.10. При дисквалификации итоговая сумма участника в разделе парные техники – 0 баллов.

4.5.11. Апелляция подается официальным представителем и/или тренером команды сразу же после объявления дисквалификации, при этом участник должен остаться на площадке (татами) до окончательного решения, принимаемого официальным судейским совещанием, созываемым главным судьей соревнований.

Апелляция высказывается в устной форме с последующим оформлением претензии в письменном виде. Решение по апелляции выносится не позднее 15 мин. после подачи апелляции с письменным визированием поданного апелляционного решения всеми участниками официального судейского совещания.

В случае, если участник самовольно покинул площадку (татами), если официальный представитель и/или тренер команды до начала выступления очередного участника не подал апелляцию, все дальнейшие протесты, апелляционные заявления и комментарии по принятому решению не принимаются и принятая дисквалификация не апеллируется.

Если участник сам является официальным представителем и/или тренером, то допускается его выход с площадки (татами) для решения апелляционных вопросов и подача апелляционного заявления после окончания собственного текущего выступления.

5. Команды и жесты судьи.

5.1. При грубых ошибках – минус до 50 баллов, следует команда судьи – «МАТЭ» – «стоп», «остановить демонстрацию», сопровождаемая вытянутой вперед рукой с открытой ладонью, повернутой в сторону спортсменов, с последующим указанием на ошибки и объявлением «КЕИКО-КУ» – «официальное предупреждение». Делается предупреждение со снятием до 50 баллов.

5.2. При повторной ошибке следует команда судьи **«СОРО МАДЭ»** – «прекращение поединка», и участнику объявляется **«ХАНСОКУ МАКЭ»** – «дисквалификация» в данном техническом разделе. При этом данная дисквалификация не имеет отношения к разделу ката.

6. Подведение итогов по результатам двух разделов: ката и парные техники.

6.1. Победители определяются по итогам двух разделов: ката и парные техники по сумме набранных баллов в каждой категории участников (Мастерская группа и Детская группа), исходя из общего количества мест, определенных для 1, 2 и 3-го призеров соревнований в каждой соревновательной группе: Мастерская группа и Детская группа.

6.2. В случае наличия у участников одинаковых баллов и невозможности равнозначного распределения мест в итоговом протоколе соревнований, преимущество отдается участнику, имеющему меньшую традиционную аттестацию. В случае равенства аттестационных степеней у участников в данной категории призеров добавляется одно призовое место.

6.3. Из каждой категории участников (Мастерская группа и Детская группа) выделяется не менее 8 призовых мест с распределением по схеме: 2 (два) 1-х места; 2 (два) 2-х места; 4 (четыре) 3-х места. Количество призовых мест может быть увеличено в зависимости от количества участников в каждой группе, уровня традиционной аттестации и аттестации в рамках ВСК, что определяется после завершения регистрации мандатной комиссией.

7. Награждение.

Награждение проводятся в разделах:

7.1. Раздел ката (ката без оружия и ката с традиционным оружием).

7.2. Раздел парная техника из джиу-джитсу/боевое дзюдо и кобудо.

7.3. Общий итоговый зачет по двум разделам: ката и парные техники, в котором суммируются баллы за оба раздела.

7.4. Награждение наставников чемпионов и призеров в общем зачете.

7.5. По решению судебной коллегии допускается награждение мастеров и их наставников, отличившихся по отдельным дисциплинам, а также наставников за активную тренерскую, воспитательную и организационную деятельность.

ВНИМАНИЕ! Все клубы, секции, региональные и местные федерации, имеющие (сертификат коллективного членства МСБИ) МСБИ, обязаны представлять на один из проводимых чемпионатов по школе своих представителей для подтверждения уровня подготовки воспитанников и инструкторов.

К судейству допускаются только высшие мастера – 5-й дан и выше, после выполнения и последующего постоянного ежегодного подтверждения квалификационного судейского допуска на текущих соревнованиях.

Приложение № 2

Правила проведения чемпионатов по иригуми-го (полноконтактный поединок)

I. Положение о соревнованиях

Каждое соревнование проводится в соответствии с Положением о соревнованиях, составленным Центральным или региональным отделением представительства и утвержденным Комитетом по физической культуре и спорту (ФК и С), департаментом по ФК и С, комиссией по делам молодежи и т. д., либо Центральным представительством. В Положении определяются.

1. Цели и задачи соревнований.
2. Время и место проведения соревнований.
3. Руководство проведением соревнований (кто проводит и организует).
4. Участники соревнований (какие команды и спортсмены допускаются, аттестационные, возрастные и другие требования к участникам).
5. Условия проведения соревнований (система проведения, продолжительность схваток, определение личного и командного первенства).
6. Порядок награждения команд и участников.
7. Сроки предоставления заявок.
8. Условия приема и обслуживания участников.

II. Регистрация и взвешивание участников

При организации чемпионатов по джиу-джитсу (иригуми-го) необходимо обязательно соблюдать следующие требования.

1. Любой спортсмен, регистрирующийся в качестве участника, обязан:
 - представить зарегистрированный Будо-пас-порт;
 - представить общегражданский или заграничный паспорт, военный билет, удостоверение офицера (другие документы в качестве официальных для регистрации не принимаются);
 - быть внесенным в официально заверенную заявку организации;
 - иметь врачебный допуск в заявке в составе команды или индивидуально;
 - иметь официально заверенную и действительную на день проведения чемпионата страховку на сумму не ниже официально установленной на последнем заседании судейской коллегии;
 - заполнить обязательство участника, предоставляемое организаторами чемпионата;
 - оплатить членский взнос участника чемпионата.
2. Команда-участница обязана иметь официально заверенную заявку, заверенную печатью командирующей организации с визами врачебно-физкультурного диспансера, указанием фамилии, имени, отчества тренера, официального представителя команды и судей, командированных для участия в чемпионате.
3. Официальный представитель команды не может быть одновременно судьей чемпионата.
4. Официальный представитель обязан подписывать все официальные протоколы чемпионата, предусмотренные для визирования официальными представителями.
5. В случае, если команда города, региона, клуба не имеет официально зарегистрированных судей, участвующих в проведении чемпионата, претензии по судейству от такой команды не принимаются.

Все вышеперечисленные документы предоставляются на взвешивание. Отсутствие хотя бы одного из вышеперечисленных документов является основанием для отстранения участника или команды в целом от участия в соревнованиях.

В связи с тем, что соревнования для каждой весовой категории проводятся в течение одного дня, взвешивание проводится ежедневно для спортсменов тех весовых категорий, которые в этот день принимают участие в соревнованиях.

Взвешивание начинается не позднее чем за 2 часа до начала соревнований и заканчивается не ранее чем за 30 мин. до начала соревнований. Для проведения взвешивания назначается комиссия из 3–5 человек с участием главного судьи и главного секретаря. Перед началом официального взвешивания (примерно за 1 час) участникам предоставляется право «прикидки» на весах.

Взвешивание проводится в плавках. Участник соревнований обязан предоставить на взвешивании зарегистрированный Будо-паспорт, общегражданский паспорт (военный билет, удостоверение личности), официальную заявку от спортивных организаций, медицинскую страховку и подписку участника. Другие документы комиссия не принимает. Спортсмен, становясь на весы, громко и четко называет свою фамилию, имя и отчество, предъявляет документ. Участники, не представившие документа, удостоверяющего их личность, и своевременно не прошедшие взвешивания, к соревнованиям не допускаются.

После окончания взвешивания проводится жеребьевка.

III. Система проведения соревнований

Личные соревнования

В джиу-джитсу соревнования, как правило, проводятся по олимпийской системе (с выбыванием). По решению судейской коллегии возможно проведение соревнований по круговой системе с выбыванием. При этом в случае наличия в весовой категории 7 или 8 спортсменов присуждается только одно 3-е место, разыгрываемое участниками, проигравшими финалистам. Если количество участников 9 человек и больше – два 3-х места занимают спортсмены, проигравшие финалистам.

Командные поединки

Условия проведения командных соревнований не отличаются от порядка проведения личных соревнований. Спортсмены выступают в весовых категориях от легкой до тяжелой. Полный состав команды должен быть определен к моменту взвешивания. Замены в составе команд после взвешивания не допускаются.

В командных соревнованиях допускается ничья, которая присуждается при наличии совершенно равных оценок после окончания схватки. При этом очки за технические действия оцениваются абсолютно одинаково с очками за замечания и предупреждения.

Невозможность продолжать схватку в связи с получением травмы приравнивается к поражению в схватке.

При победе определяется количество выигранных поединков. При равном количестве побед подсчитываются очки за количество чистых побед. При равенстве и этого показателя подсчитываются очки за качество одержанных побед. В случае равенства и этих показателей назначаются дополнительные поединки в тех весовых категориях, встречи в которых окончились вничью, а в результате отсутствия ничейных поединков дополнительный поединок проводится в весовой категории, определяемой по жребию.

Лично-командные соревнования

Как правило, большинство соревнований проводится как лично-командные, в которых определяются как личные, так и командные места. В таких соревнованиях командные места определяются в зависимости от личных результатов участников, входящих в зачетный состав команды. При этом оценки насчитываются следующим образом: 1-е место – 7 очков; 2-е место – 5 очков; 3-е и 4-е (или 3-е) места – 3,5 очка; 5-е и 6-е места (в случае наличия

9 и более спортсменов в весовой категории) – 1,5 очка. Определение командного места производится по наибольшей сумме очков, набранных в итоге командой. При этом необходимо помнить, что дисквалифицированные участники не приносят своей команде очков даже в случае, если дисквалификация произошла в финале. Этот спортсмен занимает соответствующее место, но команда не получает очков, соответствующих этому месту, а перераспределение очков не производится. В случае равенства набранных очков учитывается большее количество первых, затем вторых, затем третьих мест. В случае равенства и этого показателя подсчитывается количество очков за качество одержанных командой побед. В случае равенства показателей по всем перечисленным позициям обе команды занимают одинаковые места.

IV. Оборудование мест соревнований

Соревнования проводятся на площадках с деревянным или пластиковым покрытием или на полужестких матах (татами). Размеры рабочей площадки должны быть не менее 8 x 8 м и не более 10 x 10 м с зоной безопасности.

Любые действия спортсменов за пределами зоны безопасности запрещены.

Зона безопасности за татами входит в рабочую часть площадки. Любой выход, даже незначительный заступ частью ступни за пределы зоны безопасности влечет наказание.

Судьи за столиками должны быть обеспечены секундомерами и гонгом. Сигнал об окончании схватки подается гонгом.

В зале около каждого татами устанавливается табло для демонстрации оценок, полученных в поединке. Табло может быть механическим или электронным. Поле табло должно быть разделено на «красную» и «белую» половины с графами, соответствующими получаемым оценкам и наказаниям.

Боковые судьи располагаются на стульях, поставленных по углам площадки или татами.

Около каждого татами должно иметься несколько повязок (поясов) красного и белого цвета.

Рядом с татами устанавливается столик для медицинского персонала.

V. Форма одежды

Участники соревнований должны иметь чистое кимоно с соответствующими эмблемами, брюки (дзюдоги) и пояс, соответствующий квалификации участника. Цвет кимоно не имеет решающего значения. Важным является чистота и опрятность костюма, рукава кимоно должны покрывать предплечье не менее $\frac{1}{3}$, но не доходить до кисти.

Костюм судьи состоит из кимоно, хакама и белых носков. По согласованию с судейской коллегией Представительства, костюм судьи может состоять из темных брюк и светлой рубашки с темным галстуком.

Прическа спортсмена должна быть аккуратной. Длинные волосы фиксируются только эластичными или резиновыми фиксаторами. Применение пластмассовых или металлических заколок категорически запрещено. Спортсменам, из соображений безопасности, запрещается иметь кольца, браслеты, серьги, медальоны, какие-либо украшения и другие предметы, которые могут поранить противника.

Ногти на руках должны быть коротко подстрижены, руки должны быть тщательно вымыты.

Разрешается бинтовать пальцы, стопу, запястье или любую часть тела эластичным или обычным бинтом, а также тейловать суставы пальцев. На руки надеваются легкие перчатки, закрывающие ударную часть кулака, тыльную часть ладони, но оставляющие свободными пальцы (если такие перчатки делаются самостоятельно из боксерских «блинчиков», то промежуток между средним и безымянным пальцами должен быть прошит, а большой палец кисти – свободен). Допускается применение ручных протекторов для каратэ или различ-

ных вариантов «брюсовских» перчаток со свободными пальцами. Паховый щиток (раковина) может быть изготовлен из любого материала, отвечающего требованиям безопасности. Использовать наколенники, налокотники, протекторы на ступню и голеностоп не разрешается.

Спортсмен, вызванный на площадку первым, повязывает красную повязку, вторым – белую.

При выходе спортсмена на площадку судьи должны внимательно смотреть за подготовкой кимоно, его чистотой и опрятностью. Если спортсмен выходит на поединок в грязном не выглаженном костюме либо имеет другие отклонения от нормативов, оговоренных настоящими Правилами, судья обязан потребовать устранить недостатки или заменить костюм в кратчайший срок. В противном случае участник снимается с соревнований. В случае повреждения кимоно во время поединка судья может по своему усмотрению продолжить поединок, если повреждения незначительны, или остановить и потребовать замены костюма (или его части); при этом кимоно меняется прямо на площадке, брюки в раздевалке.

VI. Судейская коллегия

К обеспечению соревнований допускаются только лицензированные судьи, прошедшие допуск и квалификационные курсы. Для обеспечения судейства соревнований формируется судейская коллегия, которую возглавляет главный судья. В состав коллегии судей входят также главный секретарь, заместители главного судьи (по количеству площадок), судьи-хронометристы, судейские бригады на площадках, секретари, судьи-информаторы, комендант соревнований.

Главный судья несет полную ответственность за проведение соревнований в соответствии с Правилами и Положением о соревнованиях. Функции главного судьи включают распределение обязанностей между судьями, руководство работой судейского аппарата, решение всех вопросов, связанных с ходом соревнований, оценку работы судей. Перед началом соревнований главный судья проводит судейское совещание, на котором заслушивает информацию коменданта соревнований о готовности, председателя мандатной комиссии, который подтверждает допуск команд и отдельных участников к соревнованиям либо снимает участника (команду) в связи с нарушениями правил и требований Положения о соревнованиях и предъявляемые к спортсменам требования.

Главный секретарь обязан проверять правильность заявок, отвечать за своевременность, правильность и четкость оформления протоколов и всей документации соревнований по установленным формам. Вместе с главным судьей осуществляет допуск к соревнованиям, проводит жеребьевку, расписывает «пары», в ходе соревнований следит за правильностью заполнения протоколов судьями, заверяет судейские записки, помогает в составлении отчета главному судье.

Заместители главного судьи (заместитель) – это чаще всего руководители площадок (татами), которые обязаны руководить работой «своих» судейских бригад, следить за соблюдением положений и пунктов настоящих Правил, а в случае возникновения споров могут решать спорные вопросы, не требующие вмешательства главного судьи.

Судьи-хронометристы следят за временем поединка, фиксируя время начала и окончания схватки, останавливая ее по команде «МАТЭ» (стоп) или «СОРО-МАТЭ» (окончание схватки), запускает секундомер по команде «ХАДЖИМЭ» (начинайте) или по команде «ЙОШИ» (продолжение борьбы).

Судейские тройки. Каждую схватку судят рефери и двое угловых судей. Решение судейской тройки в соответствии с Правилами соревнований окончательное, и никто не имеет право его изменить. Это требует от судей и рефери досконального знания правил борьбы и положений, регламентирующих соревнования.

Главный судья имеет право отстранять от судейства судей, совершивших грубые ошибки.

Решающую роль играет рефери, который начинает, прерывает и заканчивает поединок, оценивает действия спортсменов, назначает наказания. В случае расхождения оценки технических действий рефери и угловых судей оценка назначается по мнению большинства судей, то есть если при оценке рефери «ЮКО» угловые судьи показывают «ВАЗАРИ» – в протокол вносится «ВАЗАРИ», если рефери оценивает действие «ВАЗАРИ», один из судей «ИППОН», второй – «ЮКО», то остается оценка рефери и т. п.

В случае возникновения спорной ситуации рефери останавливает схватку и совещается с угловыми судьями, а в случае необходимости – с заместителем главного судьи или главным судьей (но к подобным шагам желательно прибегать только в самом крайнем случае, избегая порочной практики постоянно прерывать поединок судейскими совещаниями). В случае, если угловой судья считает необходимым вмешиваться в ход судейства, он обязан встать, привлекая внимание рефери, и после остановки поединка высказать ему свои замечания.

Команды и жесты судей

Перед началом соревнований рефери и угловые судьи проделывают следующий ритуал: рефери встает в центр, угловые судьи по бокам от него, все трое отдают поклон при выходе на площадку (татами) и располагаются лицом к столику главного судьи (если площадка несколько – к столику заместителя главного судьи на этом ковре), приветствуют поклоном судей за столом, затем рефери делает шаг назад, угловые судьи поворачиваются лицом друг к другу и тоже делают шаг назад, после чего все приветствуют друг друга поклоном и расходятся по своим местам.

После окончания поединка судьи проделывают этот ритуал в обратном порядке.

Команды, подаваемые без жестов:

«**ХАДЖИМЭ**» – начинайте;

«**ЙОШИ**» – продолжайте;

«**СОРО-МАТЭ**» – конец связки. Все эти команды подает только рефери на площадке (татами).

Команды, подаваемые вместе с жестами:

«**НОКАТИ**» – победа, поднять прямую руку вверх в сторону;

«**ИППОН**» – чистая победа, поднять прямую руку вперед вверх ладонью вперед;

«**ВАЗАРИ**» – полпобеды, размашистым движением поднять руку на уровень плеча в сторону ладонью вниз;

«**ВАЗАРИ АВАСЕИ ИППОН**» – судья вначале показывает «**ВАЗАРИ**», а затем «**ИППОН**»;

«**ЮКО**» – очко, размашистым движением вынести руку в сторону вниз под углом 45 градусов ладонью вниз;

«**МАТЭ**» – стоп, вытянуть прямую руку перед собой ладонью вперед в сторону «судейского столика»;

«**ЧУЙ**» – предупреждение;

«**КЕЙКОКУ**» – официальное предупреждение;

«**ХАНСОКУ-МАКЭ**» – дисквалификация, объявляя наказание, рефери обязан показать указательным пальцем на провинившегося;

«**ХИКИ ВАКЭ**» – ничья, поднять руку вверх и опустить ее вниз ладонью внутрь;

«**ТОРИ МАССЭН**» – неэффективные действия, свести руки на уровне пояса ладонями к себе и резким движением развести их в стороны;

«**ЭНЧОСЭН**» – дополнительное время, вытянуть руки вперед, кисти сжать в кулак, большие пальцы поднять вверх.

Все команды подаются рефери на площадке (татами) громко и четко, при этом рефери должен убедиться, что угловые судьи поняли его жест и команду, и сверить свою оценку с их оценками.

Жесты, применяемые без команд:

«**ПРИЕМ НЕ СЧИТАТЬ**» – поднять согнутую руку над головой;

«**НЕВЕДЕНИЕ БОРЬБЫ**» – повернувшись лицом к спортсмену, уклоняющемуся от борьбы, несколько раз поворачивать кистями рук перед собой, затем указать на виновного указательным пальцем;

«**ВСТРЕЧНАЯ АТАКА**» (одновременная) – поднять обе руки, полусогнутые в локтях на уровне груди, противопоставив сжатые кулаки друг другу;

«**ВЫХОД ЗА ПЛОЩАДКУ**» (подается боковым судьей) – поднять руку на уровне плеча и несколько раз отвести ее в сторону;

«**ПРИЕМ НА ПЛОЩАДКЕ**» – поднять руку ладонью внутрь на высоту плеча и резко опустить ее вниз.

VII. Начало и конец поединка. Ход поединка

Продолжительность поединка 2 мин. чистого времени. Полуфиналы и финалы по 3 мин. (по Положению). Перед началом поединка спортсмены делают поклон, вступая на татами, располагаются у отметок в 2 м от центра площадки каждый со своей стороны (в 4 м друг от друга). По команде «РЭЙ» спортсмены поворачиваются в сторону судейского стола, поклоном приветствуют судей за столом, затем поклоном приветствуют рефери, затем кланяются друг другу.

Неявка участника после вызова на поединок наказывается: опоздание на 1 мин. и больше – «КЕИ-КОКУ», свыше 2 мин. – «ХАНСОКУ-МАКЭ».

Любые разговоры во время поединка со стороны спортсменов наказываются их дисквалификацией.

После команды «СОРО-МАТЭ» спортсмены обязаны привести в порядок кимоно и, встав на свои места, ждать решения судей.

После объявления результата спортсмены кланяются друг другу, обмениваются рукопожатиями, отдают ритуальные поклоны рефери и выходят с площадки (татами).

При ничейном результате по окончании основного времени поединка спортсмены продолжают схватку до первого, оцениваемого судьями, действия.

Неэтичное поведение тренеров или товарищей по команде, выражающееся в подкалывании, выкриках, может привести к дисквалификации спортсмена, находящегося на площадке. Обжалования в этом случае не принимаются, но дисквалификация спортсмена по этой статье не может быть принята без разрешения главного судьи, за которым остается право последнего слова. В случае командного характера соревнований может быть наказана вся команда.

VIII. Оценка приемов и определение победителя

Исходом поединка может быть победа одного из участников или ничья, которая присуждается только в командных соревнованиях.

«ИППОН» – чистая победа – 10 баллов

А. Проведение болевого приема на лучезапястный, локтевой, плечевой суставы рук, голеностопный, коленный, тазобедренный суставы ног, при котором один спортсмен проводит болевую фиксацию в стойке или в положении лежа. Сигналом о сдаче служит неоднократное похлопывание участника, на котором проводят прием, по своему телу, телу партнера, полу, а также сигнал «МАИТА» (сдаюсь).

Сигналом о сдаче считается также любой возглас борца, на котором проводят прием. При нарушении правил спортсменом, проводящим прием, рефери поднимает бойцов или прерывает проведение приема и наказывает нарушителя. В случаях, когда нару-

шает правила спортсмен, на котором проводится прием, нарушителю объявляется «ХАН-СОКУ-МАКЭ» (дисквалификация).

Б. Проведение удушающего приема в стойке или в положении лежа. Рефери и судьи должны внимательно следить за правильностью выполнения удушающего приема и отсутствием нарушения правил. При этом надо помнить, что в пылу поединка участник, на котором проводится удушающий прием, может не успеть подать сигнал о сдаче и потерять сознание. Рефери должен находиться в непосредственной близости от соперников. Резкое покраснение или побеление лица свидетельствует об эффективности удушения, а закатывание глаз – о потере сознания. Рефери обязан немедленно прекратить схватку, не допуская развития тяжелых осложнений, и при необходимости привести пострадавшего в сознание с помощью медиков.

В. Проведение броска или подсечки с падением соперника на спину, на бок, на живот всей плоскостью тела, выполненного в темпе, с достаточной силой и быстро с последующим нанесением фиксированного удара в одну из уязвимых зон тела (удар в голову только обозначается, но не наносится, с целью исключения травм).

Г. Проведение эффективного удара или серии ударов в корпус, голову руками и ногами, при которой (серии) четко определяется эффективность проведения техники (явный нокдаун-нокаут). В этой ситуации рефери обязан мгновенно остановить атаку и независимо от того, быстро или нет восстановился спортсмен, получивший эффективный удар, объявить поединок оконченным и указать победителя. (Подобные строгости должны служить профилактике тяжелых повреждений.)

Д. Дисквалификация одного из спортсменов. При этом второму присуждается чистая победа.

Е. Невозможность продолжать схватку по медицинским показаниям. В этом случае один спортсмен снимается с соревнования, а второму присуждается чистая победа.

Ж. Набор одним из спортсменов 10 баллов по сумме полученных оценок.

3. Проведение эффективного щипкового приема, исключая зоны паха, шеи, лица, головы.

«ВАЗАРИ» – полпобеды – 5 баллов

А. Проведение броска или подсечки с падением соперника и последующим нанесением удара, если отсутствует хотя бы одно условие из предшествующего пункта («ИППОН»).

Б. Легкий нокдаун без явного остаточного эффекта.

«ЮКО» – очко – 1 балл

А. Серия точных ударов руками в голову, если цели последовательно достигли более трех ударов (без нокдауна).

Б. Проведение броска или сбивание соперника на пол ударом в корпус без нокдауна, когда соперник падает на спину, на бок или на живот.

В. Удар ногой в голову (без нокдауна).

При проведении оцениваемого действия рефери обязан остановить поединок, показать оценки спортсменов, сверяя свое мнение с мнением угловых судей. Судья за столиком записывает оценки в протокол боев, указывая числовое значение каждой оценке.

В соревнованиях джиу-джитсу оценки за технические действия суммируются. При сумме баллов, равной или превышающей оценку «ИППОН», схватка прекращается, и спортсмен, получивший 10 или более баллов, признается победителем. При этом в протокол боев вносится результат чистой победы, то есть 10 баллов. В случае, если победитель не набрал 10 баллов, в протокол боев вносится сумма полученных им баллов. При обоюдной эффективной атаке оба спортсмена получают соответствующие оценки.

При этом рефери останавливает поединок и сначала вся тройка судей показывает оценку спортсмену с красной повязкой, а затем – спортсмену с белой повязкой, по команде рефери **«КРАСНЫЙ»** – **«БЕЛЫЙ»**. В случае, если угловой судья считает, что оценку получает только один спортсмен, он должен показать это соответствующим жестом. Если оба боковых судьи не зафиксировали обоюдного технического действия, рефери обязан отменить оценку, данную спортсмену, действия которого признаны неэффективными. То же самое и в ситуации, когда боковые судьи зафиксировали обоюдную атаку, а рефери обязан показать ту оценку, которую показало большинство судейской тройки.

В ситуации обоюдной атаки все судьи должны быть предельно внимательны, наказание соответствует оценкам, но с отрицательным значением баллов и для каждого участника подсчитывается обособленно от баллов, полученных за активные действия, не влияя на качество полученных баллов до тех пор, пока спортсмен не получит дисквалификацию.

IX. Борьба в зоне опасности

Особое место в тактико-техническом отношении занимает борьба вблизи зоны опасности площадки (татами). Каждый спортсмен обязан помнить, что даже малейший заступ за черту опасности влечет за собой строгое наказание. Самовольный первоначальный выход за край площадки наказывается устным замечанием, повторный – **«КЕЙКОКУ»** (официальное предупреждение), третий – **«ХАНСОКУ-МАКЭ»** (дисквалификация). В случае, если выход за край площадки связан с обоюдными техническими действиями и был неумышленным, судьи не наказывают спортсмена (спортсменов), если завязка технических действий началась на площадке, а завершение произошло с выходом за край площадки.

В случае, когда один спортсмен атакует, а второй, уходя от атаки, выходит за край площадки, судьи обязаны засчитать самовольный выход с соответствующим наказанием.

В случае, если спортсмен без соответствующих технических действий выталкивает соперника за край площадки, нарушение соответствующего положения настоящих Правил засчитывается ему устным замечанием за первое выталкивание, в виде **«КЕЙКОКУ»** (официальное предупреждение) за повторное выталкивание и **«ХАНСОКУ-МАКЭ»** (дисквалификация) за третье выталкивание. Судьи обязаны быть предельно внимательными и следить за спортсменами, беспристрастно фиксируя их действия. Если бросок был начат на площадке, а завершился за ее пределами, судьи обязаны засчитать это техническое действие. Если после броска спортсмены перешли в кратковременную борьбу в положении лежа (проведение болевого или удушающего приема), судьи не имеют права поднимать их в стойку и останавливать поединок, если хотя бы малейшая часть тела одного из спортсменов касается линии опасности площадки. В этом случае технические действия засчитываются и оцениваются. Также засчитываются и оцениваются технические действия, предусмотренные в графе **«ИППОН»** (чистая победа), когда проводится бросок или подсечка с последующим добиванием. При этом, если бросок начат на площадке, а завершен за ее пределами, спортсмен, проводивший бросок или подсечку, имеет право обозначить добивание за пределами площадки. Подобные действия оцениваются судьями.

Если же техническое действие начато в момент выхода одним из спортсменов за край площадки, все последующие действия судьями не оцениваются.

X. Неведение борьбы

Неведением борьбы считается уклонение от технических действий одного или обоих соперников, многократный уход от технического соприкосновения с соперником.

Формально пассивным поведением может быть отсутствие технических действий в течение 15–20 сек. При первом наказании за пассивность спортсмен (спортсмены) наказываются **«ЧУЙ»** (предупреждение), повторно – **«КЕЙКОКУ»** (официальное предупреждение, минус 5 баллов), в третий раз – **«ХАНСОКУ-МАКЭ»** (дисквалификация, минус 10 баллов).

В ситуации, когда явно преимущество одного спортсмена над другим и более слабый уклоняется от борьбы, судья имеет право после совещания с угловыми судьями сразу объявить виновнику «КЕЙКОКУ», а затем «ХАНСОКУ-МАКЭ». Все эти ситуации должны зависеть от компетентности судей и от реальности поединка.

XI. Запрещенные действия

«ХАНСОКУ-МАКЭ» – дисквалификация, минус 10 баллов

1. Любые преднамеренные действия ногами или руками или обозначения атак в пах, в шею, атаки пальцами рук в корпус или лицо.

2. Прямые удары (*мая гери*) в пах. Разрешены удары с поворотом в горизонтальной плоскости (*уширо гери*). Не ведут к дисквалификации любые удары ногами и руками в область паха, выполненные непреднамеренно вследствие слабой защиты атакуемого или его иных технических действий (уходы, развороты, изменение стойки, блокировки и т. д.).

3. Удары головой.

4. Травмирующий удар в коленный сустав.

5. Удары локтями в голову и спину.

6. Неконтролируемые удары в голову и удары по сопернику в положении, когда его голова лежит на татами, или когда соперник не предпринимает никаких защитных или атакующих действий в положении лежа.

7. Болевые приемы на пальцы рук и ног, укусы и царапанье (намеренные).

8. Применение приемов, которые могут повредить шейные позвонки или позвоночник спортсменов.

9. Зажимание ногами головы, грудной клетки, нижней части корпуса соперника (скреплять ноги для защиты от атак соперника разрешается, но категорически запрещается выпрямлять их, сжимая тело или голову соперника).

10. Поднимание соперника, лежащего на площадке (татами), и бросание его с силой обратно.

11. Некорректное поведение и разговор борца на площадке (татами) по отношению к сопернику, зрителям, судьям.

12. Удары ногами и руками в голову с «прононсом», удары с «провалом» в спину и затылок.

13. Третий самовольный выход за край площадки (татами).

14. Третье намеренное выталкивание соперника за край площадки (татами).

15. Нанесение травмы после команды «МАТЭ».

Все перечисленные действия являются грубыми нарушениями правил и наказываются «ХАНСОКУ-МАКЭ» (дисквалификация, минус 10 баллов).

«КЕЙКОКУ» – менее грубые действия, минус 5 баллов

1. Грубое отталкивание соперника в лицо во время борьбы лежа.

2. Повторный умышленный выход за зону опасности площадки (татами).

3. Повторное умышленное выталкивание соперника с площадки.

4. Нанесение удара после команды «МАТЭ».

Эти нарушения правил наказываются «КЕЙКОКУ» (официальное предупреждение, минус 5 баллов).

XII. Разрешенные действия

1. Броски, подсечки, подножки, сбивания.

2. Болевые приемы на все суставы, кроме позвоночника, пальцев рук, ног, челюсти.

3. Удушающие приемы.

4. Удары с контактом в корпус и голову, в том числе удары из положения лежа. По международной квалификации – система ФУЛ-КОНТАКТ (полный контакт).

5. Борьба в положении лежа не более 5 сек. при условии, что начато проведение болевого или удушающего приема (в этом случае время может быть несколько продлено). В случае попытки захватить противника на болевой или удушающий прием, которая затянулась, судья обязан поднять спортсменов в стойку и продолжить поединок. Удержания не фиксируются и не засчитываются!

6. Удары в область поверхности бедра (ЛОУ-КИК) ногой или рукой, а также удары по области предплечий (при нефиксированной руке). Подобные действия не оцениваются, но позволяют отвлечь внимание соперника болевым эффектом для проведения решающего действия.

7. Щипковые приемы в области любой поверхности тела выше пояса (до уровня шеи), внутренней поверхности бедра, области рук. (Категорически запрещено подобное действие в области шеи, лица, паха.) Подобные действия чаще всего имеют вспомогательное значение. В случае эффективности и быстроты проведения технического действия, после которого последовала сдача соперника, судьи обязаны засчитать спортсмену, проводшему эффективный щипковый прием, «ИППОН» (чистая победа).

8. Удары руками и ногами в затылок и спину, удары руками в пах «без провала» с отдергиванием руки после контакта. По международной квалификации – система **СЕМИ-КОНТАКТ** (полуконтакт).

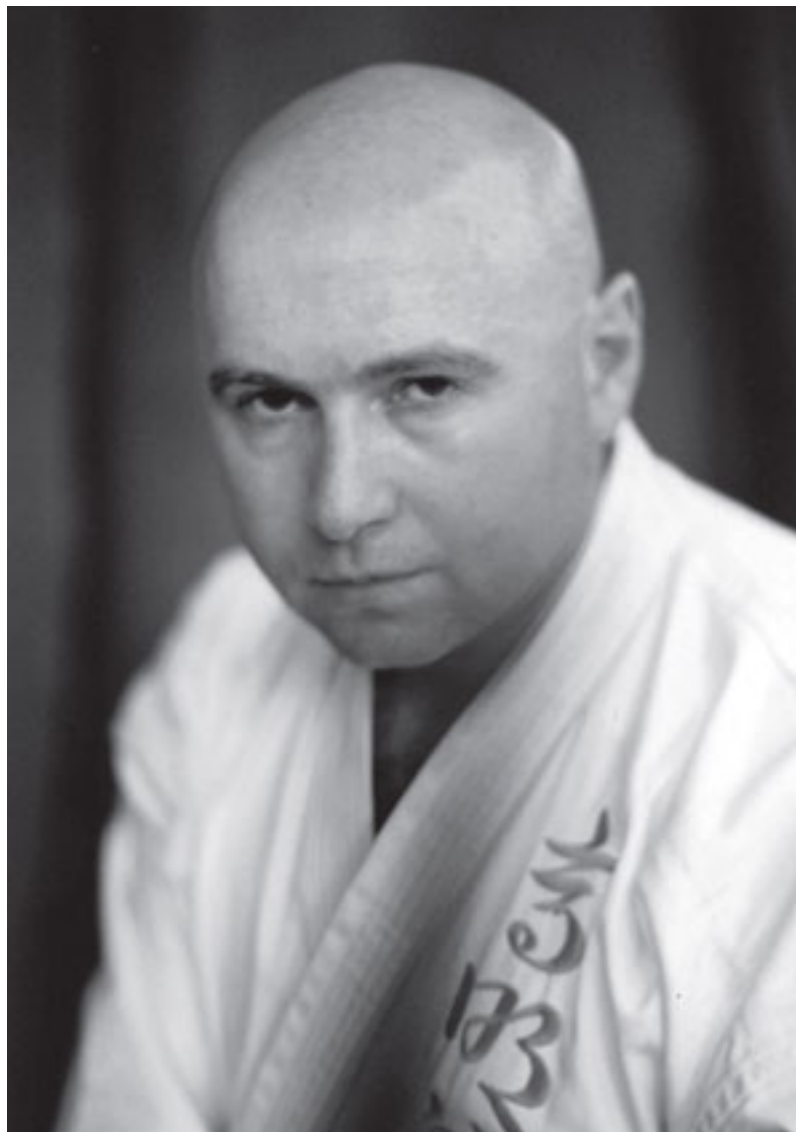
XIII. Возрастные и весовые категории

Мужчины: с 19 лет – 65 кг; 72 кг; 80 кг; св. 80 кг. Юниоры: 16–18 лет – 55 кг; 62 кг; 70 кг; св. 70 кг. Ст. юниоры: 14–16 лет – 45 кг; 52 кг; 60 кг; св. 60 кг. Мл. юниоры: 12–14 лет – 35 кг; 42 кг; 50 кг; св. 50 кг.

XIV. Примечания

ВНИМАНИЕ! На соревнованиях у юниоров, старших юниоров, младших юниоров и на соревнованиях для сотрудников правоохранительных органов наличие защитного шлема является строго обязательным.

Линдер Иосиф Борисович

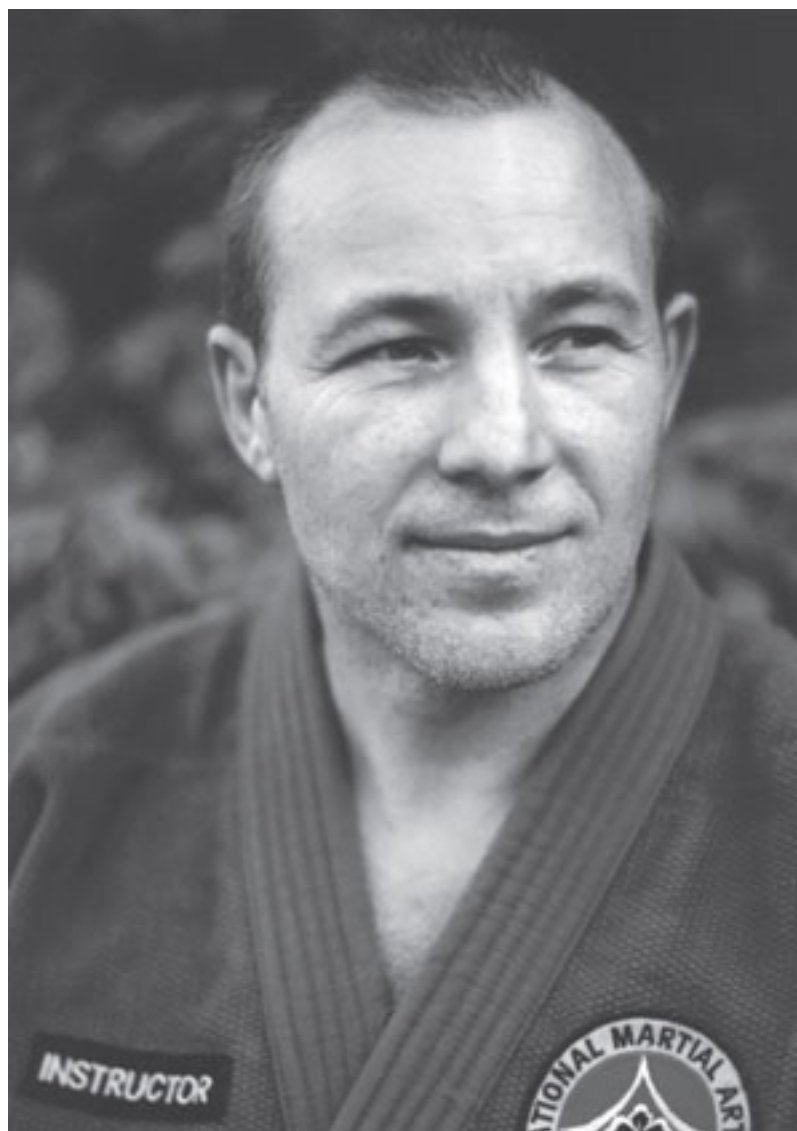


Иосиф Борисович Линдер, основоположник джиу-джитсу и кобудо в СССР, практикует джиу-джитсу и кобудо с 6-летнего возраста. Центральная школа джиу-джитсу и кобудо создана и возглавлена им в 1978 г. С апреля 1979 г. ежегодно проводятся официальные соревнования по традиционной школе, традиционным полноконтактным поединкам без доспехов – иригумиги и по прикладным разделам для специальных служб. И. Б. Линдер до 1993 г. беспрерывно возглавлял в качестве президента Федерацию джиу-джитсу и кобудо в СССР (распоряжение Госкомспорта СССР № 10-1/1665) и являлся вице-президентом Федерации боевых искусств СССР (постановление Госкомспорта СССР № 4/3а).

С 1990 г. И. Б. Линдер назначен европейским директором Международного Окинавского союза боевых искусств (ЮМА11), представительство которого было аккредитовано в Москве (распоряжение Исполкома Моссовета № 4-33-17281/0 и Госкомспорта СССР № 1-10/-37). В 1991 г. Всемирной мандатной комиссией Иосифу Борисовичу Линдеру присвоена степень мастера 8-го дана по джиу-джитсу, кобудо и традиционному (неспортивному) дзюдо и даны полномочия представлять федерации этих видов по принципам, утвержденным международной штаб-квартирой Окинава, Япония.

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

Грядунов Игорь Викторович



Грядунов Игорь Викторович: 1961 года рождения, образование высшее. Окончил Уральскую Олимпийскую Академию физической культуры, педагогический факультет. По специальности преподаватель физической культуры, тренер по виду спорта.

В восьмилетнем возрасте, в 1969 г., начал заниматься гимнастикой, а через два года, в 1971 г., перешел в секцию бокса.

В 1973 г. в том же клубе перешел в секцию борьбы самбо. Был призером соревнований по самбо, вольной борьбе и греко-римской борьбе. Начал заниматься каратэ.

В 1975 г. стал чемпионом «Динамо» по самбо среди юношей, был включен в состав сборной команды.

В 1976 г. в составе сборной команды стал призером первенства РСФСР.

В 1978 г. выполнил норматив КМС по самбо и дзюдо.

В 1979 г. призван в ряды СА. В 1980 г. чемпион Вооруженных Сил по самбо. Выполнил норматив МС по самбо. Призер чемпионата страны по рукопашному бою. Инструктор по рукопашному бою и каратэ МО.

С 1982 г. – инспектор Отдела охраны дипломатических представительств в г. Москве.

С 1985 г. – офицер, инструктор по физической подготовке (ООДП) ГУВД г. Москвы.

С января 1985 г. начал занятия в Центральной школе джиу-джитсу и кобудо под руководством И. Б. Линдера. Международный Будо-паспорт № 0005 в СССР.

С мая 1988 г. переведен на службу офицером-инструктором в Международную Контртеррористическую Трениговую Ассоциацию. Офицерская карточка № 0002.

С 1988 г. по 1991 г. был трехкратным победителем чемпионатов СССР по джиу-джитсу в разделе полноконтактных поединков без доспехов – иригуми-го и в разделе классической техники джиу-джитсу и кобудо.

С 1990 г. по 2007 г. провел более 100 международных и национальных семинаров и курсов по прикладным и специальным разделам джиу-джитсу (дзю-дзюцу), каратэ, СС>В для государственных служб безопасности, военных и правоохранительных ведомств СССР, России, Германии, Австрии, Польши, Швеции, Финляндии, Чехии, Мальты, Бельгии, Испании, Италии, Литвы, Латвии, Эстонии, Украины, Армении, Казахстана.

Декабрь 1992 г. – Международный чемпионат представительства МСБИ в Москве по джиу-джитсу и кобудо. Чемпион России. Вручена именная японская катана, сдан экзамен с присвоением квалификации мастера 1-го дана по джиу-джитсу и кобудо.

Декабрь 1993 г. – сдан международный экзамен с присвоением квалификации мастера 1-го дана по иай-до. Присвоена степень международного инструктора по иай-до.

Январь 1994 г. – сдан международный экзамен с присвоением квалификации мастера 2-го дана по джиу-джитсу и кобудо.

Март 1995 г. – сдан международный экзамен с присвоением квалификации мастера 3-го дана по джиу-джитсу и кобудо.

Декабрь 1996 г. – сдан международный экзамен с присвоением квалификации мастера 4-го дана по джиу-джитсу и кобудо.

Февраль 1998 г. – сдан международный экзамен с присвоением квалификации мастера 5-го дана по джиу-джитсу и кобудо и степень международного Будо-эксперта.

В рамках Международной Контртеррористической Трениговой Ассоциации международный подтверждена квалификация эксперт по специальной физической и боевой подготовке.

Май 2001 г. – сдан международный экзамен с присвоением квалификации Мастера 6-дан по джиу-джитсу и кобудо. В рамках школы Джиу-джитсу Джуго-рю Тойде создан и оформлен свой стиль «Сиготай» – «Школа четырех первоэлементов».

Сентябрь 2003 г. – на международном семинаре и мастер-классе 21-м наследным мастером школы «Мусо-дзикадэн-эйсин-рю» Сокэ 10-го дана Секигути Комей с участием международных наставников боевых искусств сдан международный экзамен с присвоением степени Международного Наставника, главы стиля, Мастера 7-дан по джиу-джитсу и кобудо.

Четырехкратный чемпион мира и Европы для сотрудников специальных подразделений и силовых ведомств, трехкратный чемпион СССР и многократный призер первенств СССР, трехкратный чемпион России, мастер спорта по самбо и дзюдо, 7-го дана джиу-джитсу и кобудо, 6-го дана традиционное дзюдо, 5-го дана Нихон тетсуюкен-рю каратэ (иригуми-го), международный наставник по прикладному каратэ и полицейскому джиу-джитсу. Международный эксперт боевых искусств.

Ученики Мастера И. В. Грядунова многократно становились чемпионами Европы, России, победителями и призерами множества международных и национальных чемпионатов, первенств и профессиональных турниров.

Список использованной литературы

- Вон Кью-Кит.* Искусство цигун / Пер. с англ. А. Дробышева. —М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.
- Воронов И. А.* Психотехника восточных единоборств. — Минск: Харвест, 2005.
- Геннадий Тай.* Ниндзюцу: Тайное искусство ночных демонов. Практические рекомендации. 1991.
- Гитин Фунакоси.* Каратэ-до – путь моей жизни. Пер. с англ. — Киев: София, 2000.
- Гуандэ У.* Энциклопедия цигун. —М.: Эксмо, 2002.
- Джон Литтл.* ДЖЕТ КУН ДО. Комментарии Брюса Ли о сущности боевых искусств. — Ростов н/Д: Феникс, 2001.
- Джон Ф. Гилби.* Секреты боевых искусств мира. — Рига: Ларо, 1991.
- Долин А. А., Попов Г. В.* Кэмпо – традиция воинских искусств. —М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1990.
- Журналы: КЭМПО (боевые искусства сегодня и вчера), № 5. 1995 г.; ДОДЗЕ, № 5, 2000 г.; ДОДЗЕ, № 6—, 2001 г.; ДОДЗЕ, № 1—, 2002 г.; ДОДЗЕ № 3, 2003 г.
- Кадочников А. А., Ингерлейб М. Б.* Специальный армейский рукопашный бой: Система А. Кадочникова. — 3-е изд. — Ростов н/Д: Феникс, 2005.
- Книга Самурая: Юдзан Дайдодзи Будосесинсю. Ямамото Цунэтомо Хагакурэ. Юкио Мисима Хагакурэ Нюмон / Пер. Р. В. Котенко, А. А. Мищенко. —М.: Евразия, 2000.
- Линдеман Х.* Аутогенная тренировка / Пер. с нем. С. Э. Борич. — 2-е изд. — Минск: ООО Попурри, 2002.
- Линдер И. Б.* Кобудо: Уроки мастера. —М.: РИПОЛ классик, 2005.
- Линдер И. Б.* Тайцзытуйшоу: Доступные способы быть здоровым и защищенным: Уроки мастера. —М.: РИПОЛ классик, 2005.
- Линдер И. Б., Оранский И. В.* Боевые искусства Востока. Маленькие секреты больших школ. —М.: Каисса, 1992.
- Линдер И. Б., Оранский И. В.* Останови оружие: книга для учащихся старших классов. —М.: Про све ще ние, 1991.
- Линдер Иосиф.* Книга джиу-джитсу: Уроки мастера. —М.: РИПОЛ классик, 2005.
- Литтл Джон.* Брюс Ли. Путь Воина / Пер. с англ. Е. Богдановой. —М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.
- Мазур А. Г.* Классическая борьба. —М.: Воениздат, 1972.
- Маслов А. А.* Энциклопедия восточных боевых искусств: в 2 т.: Воины и мудрецы Страны восходящего солнца. —М.: ГАЛА ПРЕСС, 2000.
- Маслов А.А.* Тайный код китайского кунфу. Ростов н/Д: Феникс, 2006.
- Масутацу Ояма.* Путь каратэ кекусинкай. Пер. с англ. —М.: До-информ, 1992.
- Носов К. С.* Вооружение самураев. —М.: ООО Изд. АСТ; СПб.: Полигон, 2003.
- Оранский И. В.* Восточные единоборства. —М.: Советский спорт, 1990.
- Ошо.* Путь медитации. Руководство шаг за шагом. — СПб.: ИГ Весь, 2005.
- Пэрри Р.* Тай-цзи / Пер. с англ. А. Кудряшева. —М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.
- Райан М., Мэнн К., Стилуэлл А.* Энциклопедия сил специального назначения / Пер. с англ. А. Гришина; Под ред. С. Дробязко. —М.: Эксмо, 2004.
- Синицын А. Ю.* Самурай – рыцари Страны восходящего солнца. История, традиции, оружие. — СПб.: Паритет, 2001.
- Сиротин О. А.* Индивидуализация обучения и совершенствования в спортивной борьбе: Учебное пособие. — Омск; Челябинск: ЧГИФК, 1987.
- Стюарт М.* Йога / Пер. с англ. Е. Гупало. —М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.

Фомин В. П., Линдер И. Б. Диалог о боевых искусствах Востока. —М.: Молодая гвардия, 1990.

Фредрик Дж. Ловрет. Путь и сила. Секреты японской стратегии / Пер. с англ. В. Пузанов. — Киев: София, 2000.

Хацуо Рояма. Моя жизнь – каратэ. —М.: ОАО Издательский дом „Городец“, 2005.

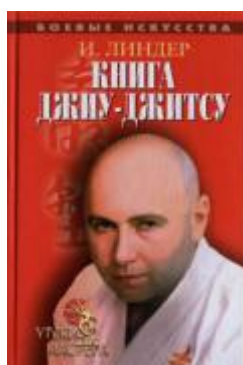
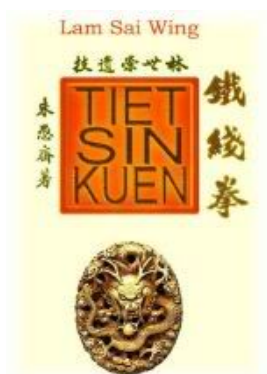
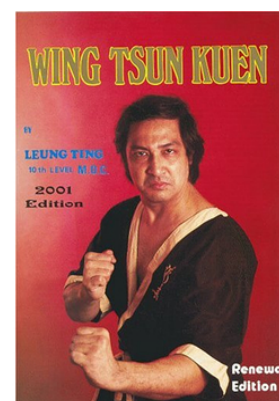
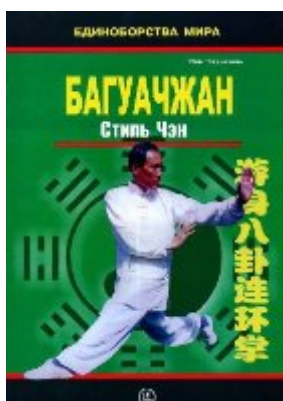
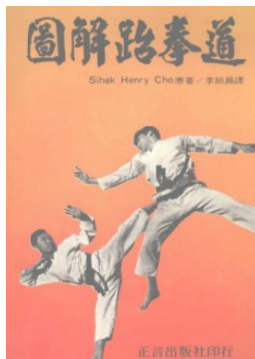
Шиллингфорд Р. Руководство по рукопашному бою для специальных подразделений / Пер. с англ. А. Куликова. —М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.

Ян Цзюньмин. Корни китайского цигун. Секреты практики цигун. Пер. с англ. — Киев: София, 2000.

Ян Цзюньмин. Тайцзи: теория и боевая сила. Стил ь ян для совершенствующихся. Пер. с англ. / Под ред. А. Костенко. — Киев: София, 2002.

БИБЛИОТЕКА БОЕВЫХ ИСКУССТВ

<http://martialartsbibl.ucoz.ru>



ПРОДАМ ЖУРНАЛ "ДОДЗЁ: ВОИНСКИЕ ИСКУССТВА ЯПОНИИ" № 2, 3, 4, 5 /2000



Додзё: Воинские искусства Японии 2/2000

Загадка мастера "Кусянку". или о том, как пишутся "истории" боевых искусств
Техника катамэ-вадза в школе Огури - рю
Хэйхо кадэн сё - книга семейной традиции хэйхо
Доронрон! записки последнего ниндзя. ч. 1

Додзё: Воинские искусства Японии 3/2000

оама Масутацу - человек-легенда
Ученики Оямы вспоминают
Пять противников за 30 секунд!
Ясуда Хидэхару демонстрирует боевую технику "додзё Оямы"
Ключ к победе. Учение о "полноте" и "пустоте" в дальневосточной традиции воинских искусств
болевые воздействия на суставы пальцев в айкикэй будо
Хэйхо кадэн сё - книга семейной традиции хэйхо. Том второй.
Необыкновенное удушение дзюдо
Доронрон! записки последнего ниндзя. ч. 2

Додзё: Воинские искусства Японии 4/2000

Сито-рю каратэ-до
Становление школы Кекусинкай
"Железный живот" "тигра" Сетокана
Комбинированные воздействия на кисти рук в Айкикэй Будо
Основы дзюдо Кодокан
Хэйхо кадэн сё - книга семейной традиции хэйхо. Том третий.
Доронрон! записки последнего ниндзя. ч. 3

Додзё: Воинские искусства Японии 5/2000

Учителя Оямы Масутацу
"Японский Шаолинь": реалии сегодняшнего дня
Секреты ката Сантин
Ката Сантин в Сито-рю
Ката Сантин в Годзю-рю
Опасности ката сантин
Никадзё - "второй контроль" в Айкикэй Будо
Техника поражения уязвимых точек в дзюдо
Учение о сознании школы дзю-дзюцу Тендзин синъё-рю
Доронрон! записки последнего ниндзя. ч. 4

Стоимость за все 1000 руб (+пересылка)

Пишите draconwaj@mail.ru