

# ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА, ИХ ИСТОРИЯ И РАЗВИТИЕ КАК ВИДА СПОРТА

Коржавина Анна

2К4

Каратэ

# История каратэ

Истоки каратэ датируются более, чем тысячелетиями назад. Индийский монах Дхарма, бежавший от гонений в Китай, будучи в монастыре Шао Линь, обучал его учеников методом физической тренировки для развития умения терпеть (выносливости) и физической силы, и перенес эту суровую дисциплину как часть своей религии. Эти методы физических тренировок были в дальнейшем развиты и усовершенствованы, и в то же время были известны как искусство борьбы Шао Линя. Благодаря своей эффективности, это искусство было нужно монахам монастыря для защиты от набегов вооруженных кочевников. Не имея оружия, монахи Шао Линя нашли способ защитить себя и монастырь, изучая и совершенствуя искусство рукопашного боя, унаследованное от Дхарме.

Впоследствии борьба распространилась по всей территории древнего Китая и всего Востока. Выходцы из Шао Линя, оседая на новых местах, образовывая свои школы, совершенствуя это искусство. Так сложилась целая система, названная позже "у-шу" (европейское название - "кунг-фу"). Далее это искусство перекочевало на остров Окинава, где смешалось с местными видами борьбы и еще более окрепло в результате практического применения. Лорд Кагошима на самом южном окончании острова Киушу в Японии запретил под страхом смерти пользование оружием, поэтому большой подъем развития получили приемы боя "окинава-тэ", что в переводе означает "рука Окинавы".

Переходя по наследству - от отца к сыну - боевое искусство древнего Востока постепенно уходило в тайну каждого мастера. Из-за своей смертоносной силы и колоссального эффекта. Владелившие этим искусством стали преследоваться властями. Они уходили в горы и там все более и более совершенствовали свое искусство, придавая ему более философский характер. Постепенно оканава-тэ стало достоянием лишь самураев и знатных династий, которые тщетно хранили секреты боевого искусства, передавая знание его по наследству - от поколения к поколению. По этой причине оканава-тэ было почти забыто широкими массами людей; лишь самурайские фамилии да немногие, никому не известные старые мастера, навсегда поселившиеся в горах и отрекшиеся от всего мира, бережно хранили тайны могущества этого вида борьбы

Японской общественности это боевое искусство впервые было показано в 1922 году мастером с Окинавы Фунакоши Гичином, умершим в 1957 году в возрасте 88 лет. Свою борьбу он назвал "каратэ", что в переводится как "пустая рука". Будучи преподавателем колледжа на Окинаве, Фунакоши Гичин был приглашен с лекцией и демонстрациями традиционного боевого искусства Министерством просвещения в Токио. Его выступления произвели на публику такое впечатление, что он был наводнен просьбами преподавать каратэ в Токио. Вместо возвращения на Окинаву, Фунакоши начал обучать своему искусству в различных университетах и в Кодокане - центре дзю-до, пока не обосновал в 1936 году школу "Шото кан" - величайшую в истории каратэ школу в Японии

Японская Ассоциация каратэ была основана в 1955 году Фунакоши как главным инструктором, который по праву был назван Отцом каратэ. В то время Организация имела всего лишь несколько членов и группу инструкторов, которые изучали каратэ под руководством старого мастера.

Ассоциация была утверждена как корпорация Министерством просвещения в 1958 году. В это же время Ассоциация провела первый Всеяпонский чемпионат по каратэ; сейчас они проводятся ежегодно, что помогло становлению каратэ как виду спорта. Имея огромный опыт развития, Ассоциация сейчас насчитывает в своем составе 1 00 000 действующих учеников и приблизительно 300 филиалов и клубов каратэ по всему миру.

# Карате как вид спорта

Роль каратэ в современный век огромна. Как практическое средство самозащиты оно широко изучается в частных клубах, а в Японии оно является частью тренировочной программы для полицейских и членов вооруженных сил. Огромное число колледжей сейчас включает каратэ программу физического воспитания; и вместе с этим растет количество женщин, изучающих его приемы. В Японии и в других странах мира, кроме того, растет популярность каратэ как соревновательного вида спорта, дающего огромную пользу тренировке ума, воли, физической закалки.



На сегодняшний день, карате - признанный и популярнейший вид спорта: причем настолько, что в ближайшие годы его планируют включить в олимпийские соревнования. По всему миру этим боевым искусством занимаются более 14 миллионов человек. Начать изучение карате можно в любом возрасте - главное, чтобы тренировки проходили под контролем опытного инструктора (желательно, обладателя пояса не ниже коричневого). Сначала тренировки проходят в треть силы, затем - в половину. Занимаясь регулярно, можно стать настоящим мастером, способным точным ударом убить муху, не дотронувшись до стекла.

Занятия карате полезны как для детей, так и для взрослых. У первых регулярные тренировки развивают гибкость и подвижность суставов, позволяют исправить недостатки координации, а также дефекты развития опорно-двигательного аппарата. А кроме того, что немаловажно, стимулируют умственное развитие. Благодаря занятиям у малышей и подростков улучшаются внимание и память, развиваются логическое и образное мышление, а также сдержанность, самоконтроль и целеустремленность, повышается уверенность в себе.

Но даже если детские годы - далеко позади, не стоит расстраиваться: многие люди, начавшие тренироваться в зрелом возрасте, отмечают, что благодаря занятиям у них улучшились здоровье, гибкость и подвижность. Они стали внимательнее и сосредоточеннее, что благотворно повлияло на качество работы и взаимоотношения в коллективе. Благодаря гармонии ума и тела занимающиеся древним восточным единоборством стали увереннее в себе а, следовательно, успешнее в делах. Людей, занимающихся карате продолжительное время, отличают честность и дружелюбие, общительность и доброта, а также отсутствие в их жизни каких-либо стрессов. Цель этого вида восточных единоборств - достижение возвышенного состояния духа в сочетании с физическим и интеллектуальным

Конечной целью занятий карате является улучшение самоорганизации, психорегуляции, самообладания, культивирование миролюбия и высоких нравственных качеств личности, и, что немаловажно, - подчинение тела сознанию и воле. Занятия этим видом спорта открывают новую страницу в жизни каждого, вставшего на путь освоения боевых искусств. Образ жизни каратиста заключается в ритмизации и гармонизации всех сторон жизни, дисциплине тела и духа, поддержании психофизического и духовного равновесия, устремлении к высотам философии и практики боевых искусств Востока.

Когда изучающий карате достигает дана, его тело становится подобно оружию. Он может защитить себя любой ситуации, и во всех случаях использует для этого конечности. Основная техника карате разделяется на 4 группы: блокировка, удары руками, удары ногами и нападение. Но в бою нужны не только техника - требуются еще сила, скорость, координация, ритм, правильное дыхание и сила духа. Когда проводятся серьезные соревнования без оружия, то победитель выявляется в зависимости от того, чья техника и сила духа выше. В этом смысле занятия карате действительно являются средством воспитания характера и личного потенциала.

Так же, как и в других воинских искусствах, здесь требуются здоровый дух и жесткие принципы поведения и уважения. Конечная цель тренировок в карате - не нанести поражение противнику на соревнованиях, а совершенствовать свой характер через умственные и физические нагрузки при строгой дисциплине.

# Джиу-джитсу

# История Джиу-джитсу

Термин "джиу-джитсу" появился в Японии в XVI веке как общее название всех видов рукопашного боя без оружия и с так называемым "подручным" оружием. Он состоит из двух слов. Слово "джиу" означает "мягкий, гибкий, податливый, уступчивый", а "джицу" переводится как "техника, способ". Итак, джиу-джитсу - это "мягкая, или податливая техника". Речь идет не об обмене нежными ласками. Приемы джиу-джитсу могут показаться какими угодно, только не мягкими или нежными. Понятие мягкости следует понимать таким образом, что мастер уступает натиску противника до тех пор, пока тот не окажется в ловушке, и тогда обращает действия врага против него самого. Разъясняя главный принцип джиу-джитсу: "податься, чтобы победить", наставники прибегают к выражениям вроде того, что "ветка под грузом снега сгибается до тех пор, пока не сбросит его" и что "гибкая ива распрямляется после бури, а могучий дуб лежит поверженным".



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

Считается, что первую школу рукопашного боя в легком снаряжении (когусоку), близкую к технике современного дзю-дзюцу, основал в 1532 году Такэноучи Хисамори в городке Сакусикияма на острове Кюсю. Четверть века спустя в Эдо (нынешний Токио) поселился эмигрант из Китая Чэнь Юань-бин, выдающийся мастер "цинъна" (или "синь-на"), китайского искусства захватов, болевых приемов и бросков. В 1558 году он открыл в буддийском храме Сёкоку-дзи школу, где обучал этой технике за плату всех желающих из числа самураев и монахов. У него было много учеников, трое из которых (Миура Еситацу, Фукуно Масакацу, Исогаи Дзиродзаэмон) основали потом собственные школы дзю-дзюцу: Миура-рю, Фукуно-рю, Исогаи-рю.

В конце XVI и в первой половине XVII веков, когда доспехи, даже облегченные, окончательно вышли из употребления, школы джиу-джитсу возникали одна за другой. К 1650 году их было уже более 600. Наиболее крупными среди них, помимо названных выше, были Арагаки-рю, Асаяма итидзэн-рю, Кито-рю, Косин-рю, Кураку-рю, Есин-рю, Мусо-рю, Реи синто-рю, Син-но синдо-рю, Синсин-рю, Тэнсин синьё-рю, Ягю-рю и некоторые другие. Исо Мутаэмон - одна из самых известных фигур в истории дзю-дзюцу - родился в 1800 г. В 15 лет он прибыл в Токио (тогда назывался Эдо) с целью найти учителя рыцарского ремесла. После многочисленных мытарств он попал в школу, которую вел Орибэ Хитоцуянаги, продолжавший традиции Есин-рю. Здесь он обучался около 7 лет, вплоть до смерти учителя. Потом опять блуждал в поисках самой лучшей школы и, в конце концов, попал к Хомму Дзёэмону, который обучал Син-но-синдо-рю. Несколько лет спустя, он решил оставить учителя и основать собственную школу. Но вначале отправился в "мусасюгё" - путешествие по различным додзё в храмах с целью проверить свои приемы в борьбе с другими мастерами и

Однажды в селении Кусацу в провинции Оми он увидел, как несколько вооруженных разбойников намереваются ограбить сильно выпившего самурая. С помощью своего ученика Нисимури он легко справился с головорезами, не зная, однако, что это были члены большой банды, терроризирующей всю округу. На следующий день в глубоком овраге Исо встретил около сотни бандитов. В получасовой борьбе Исо поверг многих из них, а оставшиеся спаслись бегством. Победоносный результат был возможен благодаря использованию атэми - ударов по уязвимым местам тела, а также приемов, дающих возможность выворачивать суставы. Эта история принесла Исо большую славу. В заключение своих путешествий Исо поселился в Эдо и основал там школу под названием Тэнсинсинъё-рю, которая содержала 124 приема. В течение многих лет в своей школе Исо обучил около 5000 учеников.

Характерной особенностью дзю-дзюцу на протяжении более чем 300 лет было то, что его культивировали исключительно семейные школы самурайского происхождения. Простолюдинам категорически запрещалось изучать это искусство. Согласно традиции, в обучении четко выделялись три фазы, или этапа. Первая фаза - прием ученика в школу (рю). Для этого надо было заручиться чьей-то рекомендацией и выдержать серию различных испытаний, проверявших физические, психические и моральные качества вновь поступающего. Вторая фаза, длившаяся несколько лет, это тщательное изучение базовой техники. Надо было изо дня в день, по много часов подряд, отрабатывать одни и те же приемы, стандартные связки движений и т. п. И только в том случае, если ученик проявлял способности выше средних и к тому же, доказывал делом свою преданность учителю, тот его посвящал в тайны школы (их называли "окудэн" - "глубокие приемы")

Такая система имела рациональное зерно, поэтому до сегодняшнего дня практикуется в некоторых традиционных школах. Суть ее в том, что ученики должны привыкнуть к терпеливой и продолжительной работе над приемами, что, по мнению японцев, является ключом к последующим более сложным приемам. Надежда на то, что в один прекрасный день можно будет узнать секретные приёмы, являются хорошей мотивацией, но, к сожалению, сегодня большинство школ имеют характер бизнеса и занятия в них - источник доходов для учителя, а поэтому соблюдение вышеуказанного принципа является невозможным - слишком суровый отбор учеников привел бы учителя к нищете. Препрежнее положение вещей начало быстро изменяться после буржуазной революции Мейдзи 1868 года, лишившей самураев всех привилегий и уравнявшей с другими сословиями

Европейцы и американцы впервые познакомились с джиу-джитсу уже в начале XX века, когда несколько японских наставников открыли свои школы в Старом и Новом Свете. Однако широкое распространение в западном мире джиу-джитсу получило только с 50-х годов. В настоящее время число приверженцев джиу-джитсу достаточно велико. Это сотни тысяч людей на всех континентах, объединенных в Международную федерацию Будо, Всемирную федерацию дзю-дзюцу, Международный Союз Боевых Искусств, две Международные федерации нин-дзюцу.

В современном джиу-джитсу существуют три направления:

- Системы, созданные по заказу специальных групп и общественных организаций;
- Системы, являющиеся продолжением традиций, но модернизированные с целью приспособления к современным условиям;
- Системы, являющиеся творением оригинальной творческой личности.

Общей чертой почти всех вышеуказанных направлений является стремление к использованию приемов других видов боевых искусств.



Особый интерес к джиу-джитсу проявляли и проявляют военнослужащие, сотрудники спецслужб и полицейские. Это понятно. Ведь техника современного джиу-джитсу на 55-65% состоит из приемов, которые условно можно назвать "борцовскими" (захваты, болевые приемы, удушения, подножки, подсечки, броски), а еще 35-45% ее объема составляют всевозможные удары пальцами, кулаками, ладонями, локтями, головой, коленями и стопами ног. Иными словами, джиу-джитсу - это техника комбинированного рукопашного боя. Данное определение тем более уместно потому, что в джиу-джитсу широко используют в качестве оружия любые предметы труда и быта. В частности, "классическими" его видами считаются "явара" (палочка длиной от 15 до 30,5 см), "дзё" (дубинка длиной примерно в один

Следует учитывать, что кроме задач самообороны в узком смысле этого слова, служащим армии, полиции, органов госбезопасности, сотрудникам разведки и контрразведки, пограничникам, членам групп антитеррора нередко приходится не защищаться от нападения, а нападать самим. Поэтому используемые ими системы джиу-джитсу включают приемы шокового, травматического и смертельного воздействия, а также использование "военного" оружия - штыка, приклада или ствола автомата (винтовки), саперной лопатки, рукояти пистолета, корпуса гранаты и т.д.

Ведущую роль в современном джиу-джитсу по-прежнему играют семейные школы японского происхождения. Известно около 50 таких школ, филиалы которых разбросаны по всему миру. Среди них 5-6 крупных (самая большая - Хаккору), но большинство мелких. Однако в последние 20 лет в разных странах (в США, Франции, странах СНГ и других) стали появляться одна за другой школы боевых искусств, которые формально никак не связаны с традиционными японскими школами, хотя фактически они представляют собой современное джиу-джитсу. Надо отметить, что уставы международных организаций джиу-джитсу разрешают любой школе включать в программу тренинга те элементы техники, которые характерны для традиций рукопашного боя той или иной страны.

Можно сказать поэтому, что техника джиу-джитсу включает в себя все известные приемы боя. Различия между школами заключаются в том, какие группы приемов в них преобладают. Одни делают упор на болевые приемы, другие - на броски через бедро или корпус, третьи - на тычковые или рубящие удары по точкам, но в любой школе, помимо ее "основной" техники, изучают и другие способы самозащиты. Объединяет различные школы джиу-джитсу - то, что джиу-джитсу по своей сути не может быть спортом, и то, что в нем всегда на первом месте стоит так называемый метод уступчивости, ложной податливости.

# Процесс обучения

По традиции, процесс обучения искусству джиу-джитсу состоял из трех этапов. На первом этапе происходил прием ученика в школу, который осуществлялся только по рекомендации и после прохождения ряда испытаний. На втором этапе происходило изучение базовой техники, которое состояло из каждодневных многочасовых отработок различных приемов, движений и связок. Если ученик проявлял способности, то на третьем этапе его посвящали в так называемую глубокую технику. Данная система, подразумевающая терпеливую и продолжительную работу, до сих пор практикуется во многих школах боевых искусств.

Такая система имела рациональное зерно, поэтому до сегодняшнего дня практикуется в некоторых традиционных школах. Суть ее в том, что упражняющиеся должны привыкнуть к терпеливой и продолжительной работе над приемами, что, по мнению азиатов, является ключом к последующим более сложным приемам. Надежда на то, что в один прекрасный день можно будет узнать секретные приемы, является хорошей мотивацией.

# Айкидо

Айкидо было создано в первой половине XX века одним из наиболее выдающихся мастеров боевых искусств, которые когда-либо существовали: Уэсиба Морихэем. Как новое направление, айкидо стоит в одном ряду с дзюдо и другими дисциплинами, названия которых содержит суффикс "до". Однако, по мнению многих айкидока, оно сохраняет и старый, мистический аспект, который во многом связан с личностью его создателя. Уэсиба родился 14 декабря 1883 года в Танабэ, префектура Вакаяма. Его отец был оружейным мастером клана Ки и возглавлял отряд самообороны в своей деревне. С десяти лет он обучал сына кэн-дзюцу (искусство меча) и со-дзюцу (искусство копья)



Начиная с 1890 года Уэсиба Морихэй посещал храм Дзизодэра, где монах Фудзимото Мицую обучал его философии секты Сингон. В 1898 году, в 15 лет, он приехал в Токио учиться дзю-дзюцу в школе Кито-рю под руководством Тодза-ва Токудзабуро. В 1902 Морихэй отправился в Сакаи, где Накаэ Масакацу обучил его дзю-дзюцу и кэн-дзюцу школы Ягю-Син-Кагэ. В додзо Накаэ он встретил некоего Ханда, ученика Такэда Сокаку и заинтересовался Дайто-рю-айки-дзюцу. В 1904 году Уэсиба добровольцем участвовал в Русско-Японской войне в Маньчжурии в качестве капрала 37-го полка 4-й дивизии, сформированной в Осака. В соответствии с некоторыми источниками, во время первого своего пребывания в Маньчжурии Уэсиба открыл для себя Багуа-цюань (Кулак Восьми Триграмм), "внутренний" китайский стиль,

В 1906 году Уэсиба вернулся в родной Танабэ. В 1908 он получил сертификаты школы Кито-рю (за дзю-дзюцу), "Ягю-Син-Кагэ" (за кэн-дзюцу) и "Тэндзин-Синъё" (за дзю-дзюцу).

В 1912 году Уэсиба открыл в Сиратаки свое додзо, куда в 1915 году приехал Такэда Сокаку, чтобы преподавать курс Дайто-рю-айки-дзюцу.

Огромное влияние на Уэсиба оказал мастер Дэгучи Онисабуро, с которым он познакомился в 1919 году.

Обучение Уэсиба не ограничилось изучением Дайто-Рю. В 1922 году он получил еще один диплом школы Ягю-Син-Кагэ (по дзю-дзюцу) и изучал другие системы, а именно дзю-дзюцу школы Синкагэ

Что наиболее привлекло Уэсиба в учении айки-дзюцу, кроме выдающейся личности самого Такэда - так это, конечно, динамическая реализация закона "Айки" (Соединения Энергий), а также его применение к практике боя без оружия, то есть к практике, соответствующей новой эпохе, переживаемой Японией, и способной более полно удовлетворить его собственные философские запросы. После поездки в Монголию и под влиянием перенесенных там испытаний, Уэсиба изменил свой взгляд на боевые искусства. Однажды, в 1926 году, после очень интенсивной тренировки у него было видение, которое он описал следующим образом: "Внезапно я осознал, что земля и небо начинают вибрировать. От земли исходила духовная энергия, похожая на золотой пар, который обволок мое тело, преобразуя его в золотое. В этот момент я был способен достичь Сердца Мира. Отныне вся земля - мой дом. Я понял, что единоборства Будо бесполезны, если победа достигается силой. Они не должны быть теми инструментами, которые доведут мир до краха, их роль

Так родилось Айкидо. Тем не менее пришлось ждать еще 15 лет, чтобы этот термин стал использоваться официально. В 1927 году Уэсиба переехал в Токио, где преподавал в доджо, расположенном в его собственном доме. В 1930 году он начал строительство доджо в Вакама-цу-Сё, "Кобукан", которое было открыто в апреле 1931. Из-за чрезвычайно трудных тренировок, проходивших в зале Кобукан, он был прозван "Дзигоку-доджо" (Зал Преисподней). Некоторые известные мастера, в большинстве своем ученики Кано Дзигоро (основателя дзюдо), стали его учениками: Шиода Годзо, Хоси Тэцуоми, Мочидзуки Минору, Томики Кэндзи.

Уэсиба учил эффективной в реальных единоборствах технике, переданной ему Такэда Сокаку. Тренировки в его школе были настолько тяжелыми, что травмы, часто тяжелые, были обычным явлением. Среди учеников оставались только самые выносливые.

В 1940 году Кобукан приобрел особый статус, утвержденный Министерством Здравоохранения, а в 1941 году Бутоку-кай (официальный союз японских боевых искусств) решил признать Уэсиба-рю-айки-будо. Но именно в это время Уэсиба, вопреки всяким ожиданиям, покинул Токио и поселился в деревне Ивама, где он постоянно тренируется, молится и медитирует. В 1942 году он дал окончательное название своему искусству: Айкидо. Именно это название было зарегистрировано в том же году в Бутокукае. Отныне разрыв с Такэ-да-рю и Дайто-рю

В Ивама Уэсиба открыл новое доджо и заложил фундамент храма, посвященного Айкидо и Кото-Тама: Айки-Дзи. Там Уэсиба взял себе в ученики Тохея Кончи, Абэ Тадаси и Сайто Морихиро, о котором говорят, что он был любимым партнером учителя во время работы с оружием. Уэсиба жил в Ивама до конца жизни, но он часто ездил отсюда в Токио и за границу с целью распространения своего искусства.

В 1961 году он побывал на Гавайях, когда произнес эти вошедшие в историю слова:

"На сегодняшний день я построил в Японии золотой мост. Я прибыл на Гавайи, чтобы построить серебряный мост, который соединит страны мира в истинном духе Будо, духе гармонии между народами и незыблемой любви".

Айкидо представляет собой одновременно и сумму, и превышение, и упрощение старинных восточных единоборств. В течение первых лет работы над ним, называя его "Айки-Дзюцу", "Ко-Бу-Дзюцу", "Айки-Бу-Дзюцу" и "Айки-Будо", Уэсиба думал о новом варианте старинного Айки-дзюцу. Он заимствовал доктрину Каибара Эккёна (1630 - 1714), самурая из клана Курода, который проповедовал "любовь ко всякой вещи и гармонию с природой через отношение доброжелательности, основанное на владении энергией Ки". С точки зрения Уэсиба, айкидо несет новый свет для всех религий. В нем - конкретная надежда на мир на земле, а не просто фактор социальной интеграции, айкидо - это средство отождествления Человека и Вселенной: динамическое выражение Космической Пюбви

Следуя логике своих мистических концепций, Уэсиба постепенно модифицировал приемы Дайто-рю-айки-дзюцу. Его приемы имеют по своей сути защитный характер. Они воплощаются в круговых движениях, этих носителях "живой созидательной силы", в полном согласии с "универсальными законами", внутри естественного плавного ритма, и тем самым гасят любой конфликт присущей воинственному противостоянию. Защита осуществляется на основе Соединения Энергий (Айки): энергии нападающего и энергии защищающегося, который стремится контролировать нападение изнутри, сломить волю к совершению зла в порыве братского примирения.



Определенное таким образом, айкидо выступает как нравственная дисциплина, стремящаяся к тому, чтобы сохранить физическую целостность нападающего, что никогда не было свойственно айки-дзюцу, более того, прямо ему противоречит. Существует несколько стилей Айкидо - это стиль Айки-кай в Токио, возглавляемый Уэсиба Моритэру, другие стили были созданы прежними учи-дэши Уэсиба Морихэя, в том числе еще при жизни их учителя: Ко-Бу-Дзюцу-Айкидо (Хоси Тэцуо-ми), Кориндо-Айкидо (Хираи Минору), Оцуки-Рю-Айкидо (Оцуки Ютака), Синва-Тайдо (Инуэ Йоичиро), Томики-Рю-Айкидо (Томики Кэндзи), Йосейкан-Рю-Айкидо (Мочидзуки Минору) и Йошинкан-Рю-Айкидо (Годзо Шиода).

Шиода Годзо, основатель последнего стиля, так объясняет свой поступок:

"Незадолго до того, как я оставил Учителя, он сказал, что собирается полностью посвятить себя метафизическим исследованиям. Вот почему наши концепции отличаются от концепций более молодых коллег (преподавателей, вышедших из Айки-кай)... Лично я не считаю, что отделился от основного течения айкидо, поскольку в тот момент нечего было покидать! Учитель объяснял айкидо, исходя из своих религиозных верований, в то время как, по моему мнению, айкидо может быть объяснено само по себе... Мое айкидо чистое от всего наносного, оно такое, каким мне его преподавал О-Сэнсэй".

Уэсиба достиг такого уровня владения боевыми искусствами, что его бывшие ученики и сегодня оценивают этот уровень как не имеющий себе равных. Рассказывают, например, что учитель просил учеников атаковать его в любой момент и наиболее натуральным образом, но даже при таких обстоятельствах, он никогда не был повален или застигнут врасплох кем-нибудь из них. Несомненно то, что до войны Уэсиба учил эффективной в реальных единоборствах технике, переданной ему Такэда Сокаку. Его лучшими учениками этого периода были Шиода Годзо, Томики Кэндзи, Хираи Минору и Мочидзуки Минору. (Мочидзуки Минору принес айкидо, дзюдо и Катори Синто-рю иайдо в Европу после второй мировой войны. За свои заслуги получил награду французского правительства). Шиода Годзо, очевидно, был лучшим из тех учеников Уэсиба Морихэя, кто остался верен исходной технике Такэда Сокаку. Свидетельство этого - высокая эффективность его системы Йошинкан и использование ее для тренировок в полиции и армии.

После войны, постаревший и все более и более склоняющийся к религии, он сменил основное направление своей школы с изучения боевого искусства на формирование личности с помощью айкидо. В действительности же то, что до войны было жесткой, но эффективной боевой системой, включавшей как нападение, так и защиту, теперь стало религиозной философией, включающей измененную систему айки-дзюцу, составившую репертуар айкидо.

Уэсиба Морихэй считал свое искусство Путем к Богу, а не методом достижения превосходства над другими смертными. Он был бы счастлив, узнав, что вошел в историю как человек, превративший боевое искусство в путь мира через внутреннюю гармонию его собственного метода.

О-Сэнсэй Уэсиба Морихэй умер в 1969 г. в том же самом возрасте, что и Такэда Сокаку, и за несколько дней до годовщины смерти своего учителя. После него осталась группа преданных ему учеников, взявшаяся продолжать начатое им дело. Его сын Уэсиба Киссомару стал вторым главным мастером школы, и слава системы продолжала распространяться. Но для многих Школа заключалась в Человеке, и никто не мог заменить его. Когда свет его жизни угас, это было для его последователей почти подобно солнечному затмению, оставившему отметку в истории до того, как свет вновь упал на землю.

# ТХЭКВОНДО

# История тхэквондо

Тхэквондо является одним из видов корейских единоборств. Наиболее популярен во всем мире спортивный вариант этой системы, хотя существует и боевая ее разновидность. В странах Запада обычно употребляют термин "таэквондо", но в русской транскрипции более правильным считается "тхэквондо" (точно так же надо говорить "тхэккён", а не "таэкион", "даосизм", а не "тао-изм" и т.д.).

В 1910-45 годах Корея была колонией Японии. Колониальный режим выражался, в частности, в целенаправленном подавлении национальных элементов во всех сферах культуры - от поэзии и содержания школьного образования до символики и традиционных боевых искусств. Загнав корейские боевые искусства в подполье на 35 лет, японцы оборвали в большинстве школ процесс передачи духовно-мистической практики, составляющей сокровенную суть любой традиционной школы. Поэтому, когда-в Корее после освобождения от господства японцев началось национальное возрождение, в появлявшихся одна за другой школах преподавали уже только голую технику рукопашного боя.



Как известно, Корея оказалась разделенной на два государства: КНДР на Севере и Республику Корея на Юге. Но и там и там установились репрессивные диктаторские режимы. А тоталитарные режимы всегда и везде не терпят инакомыслия, духовной независимости. Поэтому власти Севера и Юга оказались едины в своем стремлении окончательно пресечь эзотерическую традицию боевых искусств, выхолостить до конца их духовное содержание и превратить в спортивный вид, пригодный для массового физического воспитания. Именно по этой причине в Южной Корее периодически преследовали мастеров хапкидо, кук-сультвон, тхэккён, тансудо, субак и других видов, не вписывавшихся в официальную политику государства. А на Севере (в КНДР) их

В 1950 году руководители 9-и "новых" школ, возникших после окончания японской оккупации, объединились для создания единого унифицированного стиля. Это были следующие школы: Ёнмуг-кван, Кандог-кван, Мудог-кван, Одог-кван, Санмуг-кван, Ханмуг-кван, Чидог-кван, Чханмуг-кван, Чхондог-кван ("кван" по-корейски значит "дворец"). Работу по кодификации нового стиля возглавил 32-х летний генерал-лейтенант Чхве Хон Хи (в западной транскрипции Чой Хонг Хи), руководитель Одог-квана. Поэтому именно его обычно называют "отцом" тхэквондо. Данный термин был введен в употребление с 1955 года, когда генерал Чхве объявил, что унифицированный стиль - "корейское национальное боевое искусство тхэквондо".

В 1961 году Чхве Хон Хи возглавил созданную им Корейскую Ассоциацию Тхэквондо, а в 1966 он учредил в Сеуле Международную Федерацию Тхэквондо (ИТФ). Но спустя 6 лет, когда генерал Пак Чжон Хи в третий раз стал президентом Южной Кореи, подтасовав для этого результаты выборов, генерал Чхве в знак протеста уехал в Канаду (в город Торонто) и перевел туда же штаб-квартиру созданной им международной организации. На следующий год, в 1973-м, в Южной Корее создали Всемирную Федерацию Тхэ-квондо (ВТФ), которую возглавил Ким Ун Ён. Чтобы подчеркнуть разницу между ИТФ и ВТФ, последняя даже разработала новые комплексы формальных упражнений ("пхумсэ"). В Южной Корее начался процесс перехода тхэквондистов из ИТФ в лоно ВТФ. Особенно широкие масштабы он принял после 1984 года, когда стало ясно, что на Олимпийских Играх соревнования будут проводить по правилам ВТФ. Ну, а генералу Чхве и его федерации из-за потери кадров и экономической слабости пришлось идти на поклон к властям Северной Кореи.

Сейчас ВТФ имеет филиалы в 118 странах мира, в том числе в странах СНГ и Восточной Европы. Она насчитывает в своих рядах около 25 миллионов спортсменов, в том числе более полутора миллиона в самой Республике Корея. ИТФ имеет намного более скромные показатели, ее основной "плацдарм" - это КНДР. В остальном мире численность последователей генерала Чхве не идет ни в какое сравнение со сторонниками Ким Ун Ёна. Штаб-квартира ВТФ находится в Сеуле, в огромном центре, известном под названием Куккивон. Кроме того, несколько лет назад появилась еще одна международная организация: Глобальная Федерация Тхэквондо, сведения о которой пока что скудны и

Открытие Куккивона, произошедшее 30 ноября 1972 г., окончательно завершило процесс объединения школ тхэквондо, ибо был создан единый учебный центр, решающий следующие пять основных задач:

1. Официальное присвоение данов и выдачу сертификатов как студентам Куккивона, так и представителям национальных ассоциаций, входящих в состав ВТФ;
2. Подготовку инструкторов и популяризацию тхэквондо во всем мире;
3. Исследование и развитие техники тхэквондо;
4. Ведение хроники рекордов тхэквондо, издание учебников и учебных пособий, выпуск учебно-методических видеофильмов;
5. Техническую помощь всем организациям, связанным с тхэквондо ВТФ.

Общая площадь первого этажа Куккивона составляет 10 тысяч квадратных метров. Помимо главного зала для тренировок, соревнований и экзаменов на присвоение данов, в комплекс Куккивона входят лекционные и тренажерные залы, поликлиника; кафетерий и прочие необходимые помещения.

В Куккивоне также находятся Штаб-квартира и секретариат ВТФ, и Академия Тхэквондо, отвечающая за научные исследования в этой области и тренировку инструкторов. Зал Куккивона снабжен современным техническим оборудованием, позволяющим проводить соревнования и учебный Процесс на самом высоком уровне, он насчитывает 1800 мест для

В этом комплексе стоимостью более миллиона американских долларов проходили Первый и Второй Всемирные чемпионаты, Первое Азиатское первенство по тхэквондо, корейские общенациональные первенства, международные семинары судей и инструкторов, многочисленные демонстрационные и показательные выступления. Присвоение степеней "дан" находится исключительно в компетенции Куккивона. Тот, кто хочет пройти в Куккивоне экзамен на присвоение первого или получение более высокого дана, должен представить рекомендацию мастера, имеющего квалификацию не ниже 4-го дана, который полностью отвечает за готовность своего "протезе" к экзамену. Но прежде, чем обратиться непосредственно в Куккивон, соискатель дана должен пройти практический тест в любом додзё или клубе перед своим инструктором, либо перед местной аттестационной комиссией.

Следует отметить некоторые особенности аттестации детей и подростков в возрасте до 15-ти лет. Хотя начинать свои занятия тхэквондо дети могут в любом возрасте, к первой аттестации они допускаются не ранее достижения десяти лет. После сдачи соответствующего практического теста ребятам этой возрастной группы присваиваются не даны, а пхумы - с 1-го по 3-й. После 15-ти лет эти пхумы (снова подтвержденные соответствующими тестами), могут быть заменены на взрослые даны - также с 1-го по 3-й, но пока этот возрастной рубеж не пройден, цвет пояса ученика, имеющего пхум, не целиком черный, а черно-красный. Даны же, начиная с 4-го, могут присваиваться только тем, кому уже исполнилось 18 лет. Ведь для овладения любой ступенью мастерства в тхэквондо требуется не только опыт, но и определенный стаж занятий, который также регламентируется правилами Куккивона. Так, для получения 1-го пхума он должен составлять не менее года.



Благодаря такой системе Куккивон добился того, что обладатели высоких данов являются зрелыми людьми, прошедшими долгий путь в тхэквондо, способными сделать весомый вклад в его дальнейшее развитие. Так, начиная с 6-го дана кандидаты, подавшие заявления на прохождение квалификационных тестов, должны представлять еще и письменные разработки, посвященные одной из следующих тем: развитие техники тхэквондо; философия тхэквондо; методика обучения на основе личного опыта; принципы организационного построения; история тхэквондо. Посмотрите внимательно на таблицу и вы увидите, что сдающий экзамен на 6-й дан должен заниматься тхэквондо, как минимум, 15 лет. Поэтому то, что многим из обладателей 6-го - 7-го данов еще нет сорока, свидетельствует, что они начали заниматься с детства и посвятили тхэквондо всю свою

Куккивон стремится к тому, чтобы все желающие из числа проживающих за рубежом обладателей данов могли проходить программу специального тренинга на Земле исторической родины тхэквондо. Для этого лишь необходимо заблаговременно письменно обратиться в Куккивон, указав дату своего приезда, предполагаемую продолжительность пребывания, основной предмет тренинга, число тренировок и т. п. На основании этой заявки в Куккивоне составят индивидуальную или групповую программу занятий, найдут для них соответствующее помещение, предоставят инструкторов.

В начале пути, до приобретения первого дана, ученик проходит десять вступительных "шагов" - кып. По мере освоения очередного "кып" меняется цвет пояса ученика. И если первый пояс ученика белый (что символизирует чистоту помыслов), то: затем его последовательно сменяют желтый, синий и красный. За это время обучающийся постигает базовую технику (сначала обыкновенные удары, затем удары в прыжке) и осваивает принятые в тхэквондо ритуалы (учится правильно носить форму, завязывать пояс, приветствовать старших и т.д.). Черный пояс, цвет которого обозначает достоинство, носят мастера . от первого дана и выше.

Аттестация на очередную степень "дан" включает три основных элемента. Во-первых, проводится спарринг (кёруги) между кандидатом и обладателем того дана, на который он претендует. Во-вторых, по желанию аттестационной комиссии, спарринг может дополняться "кёкпха" - упражнениями на разбивание деревянных дощечек, черепицы и т.п., демонстрирующими удары такой силы, которую невозможно применить против людей без серьезного риска для них. Но главный элемент всех программ - это "пхумсэ". Это комплексы формальных упражнений, похожие на японские ката, в которых наиболее точно и ясно раскрывается техника различной сложности. Всего насчитывается 11 типов пхумсэ: Тхэгык, Пхальгвэ, Корё, Кымган, Тхэбэк, Пхёнвон, Сип-джин, Читхэ, Чхонквон, Хансу и Ире. Но поскольку комплексы Тхэгык и Пхальгвэ, используемые для тестирования на ранних уровнях, подразделяются каждый на 8 составных частей, своего рода минипхумсэ, общее число пхумсэ составляет 25. Они различаются не только по сложности, но и по числу движений - от 19-ти

Все их названия имеют глубокий смысл и являются, в основном, древними или буддийскими, а рисунок движений в этих комплексах таков, что при их выполнении на полу как бы выписывается символ, сходный с названием соответствующего пхумсэ. Так например, все восемь комплексов пхумсэ Тхэгык, что значит "Великий Предел", имеют начертание иероглифа "ван", что значит "король" или "правитель". Слово "Кымган" означает "Алмазные Горы", самое живописное место в Корее, и в то же время "сильный" или "несломи-мый", а схема движений этого пхумэ образует иероглиф "гора". Наивысшее пхумсэ Йрё имеет вид буддийской свастики и означает "единство" или "единая сущность". Проходящий аттестацию выполняет одно пхумсэ, входящее в обязательную программу аттестации на данный уровень, и одно по выбору сулей из числа освоенных на предыдущей

Спарринг в тхэквондо (кёруги) проходит на площадке 12x12 метров в три трехминутных раунда. Перерыв между раундами - 60 сек. Оба соперника имеют электронные жилеты, с помощью которых фиксируются попадания в лицо и среднюю часть тела, а также специально разработанные ВТФ протекторы, состоящие из шлема, "ракушки", прикрывающей пах, наплечников, наколенников и доспеха "хогу", прикрывающего грудь и бока. Оценка ведется как по сумме очков, так и по нокдаунам. Удары разрешаются только в защищенные места, причем любые удары ниже пояса и атака кулаком в лицо не рекомендуются, равно как и атака упавшего соперника. За броски, толчки и атаки коленями делаются предупреждения. Запрещены все виды захватов. При подсчете очков удар ногой всегда имеет первенство над ударом рукой, агрессивное поведение над оборонительным, атака ногой лица над атакой корпуса, а удар в прыжке над ударом из обыкновенной стойки

ИстРуководители направлений тхэквондо, мало связанных или вовсе не связанных с ВТФ, такие, например, как Джун Ри, впервые в 1973 г. применивший протекторы, или очень популярный в США мастер Хи Иль Чо, открыто критикуют ВТФ за оспортивленный характер соревнований и тренинга, утверждая, что Ким Ун Ён выбросил из слова "тхэквондо" последний слог, низвел его до уровня чисто спортивного единоборства. Сам Хи Иль Чо пропагандирует более реальный стиль, известный советским зрителям по фильму "Лучшие из лучших", в котором он снялся в роли главного тренера корейской сборной по тхэквондо, а его ученики в ролях членов этой команды.

Техника работы с оружием в тхэквондо отсутствует. В отличие от китайского ушу или японского кобудо, использующих разнообразные мечи, шести и т.п., в тхэквондо сделан упор на развитие возможностей человеческого тела, которое само по себе может являться достаточно грозным оружием. Поэтому единственными предметами, которыми пользуются, являются протекторы.