

ГОС. ЗАКАЗ № 118/93

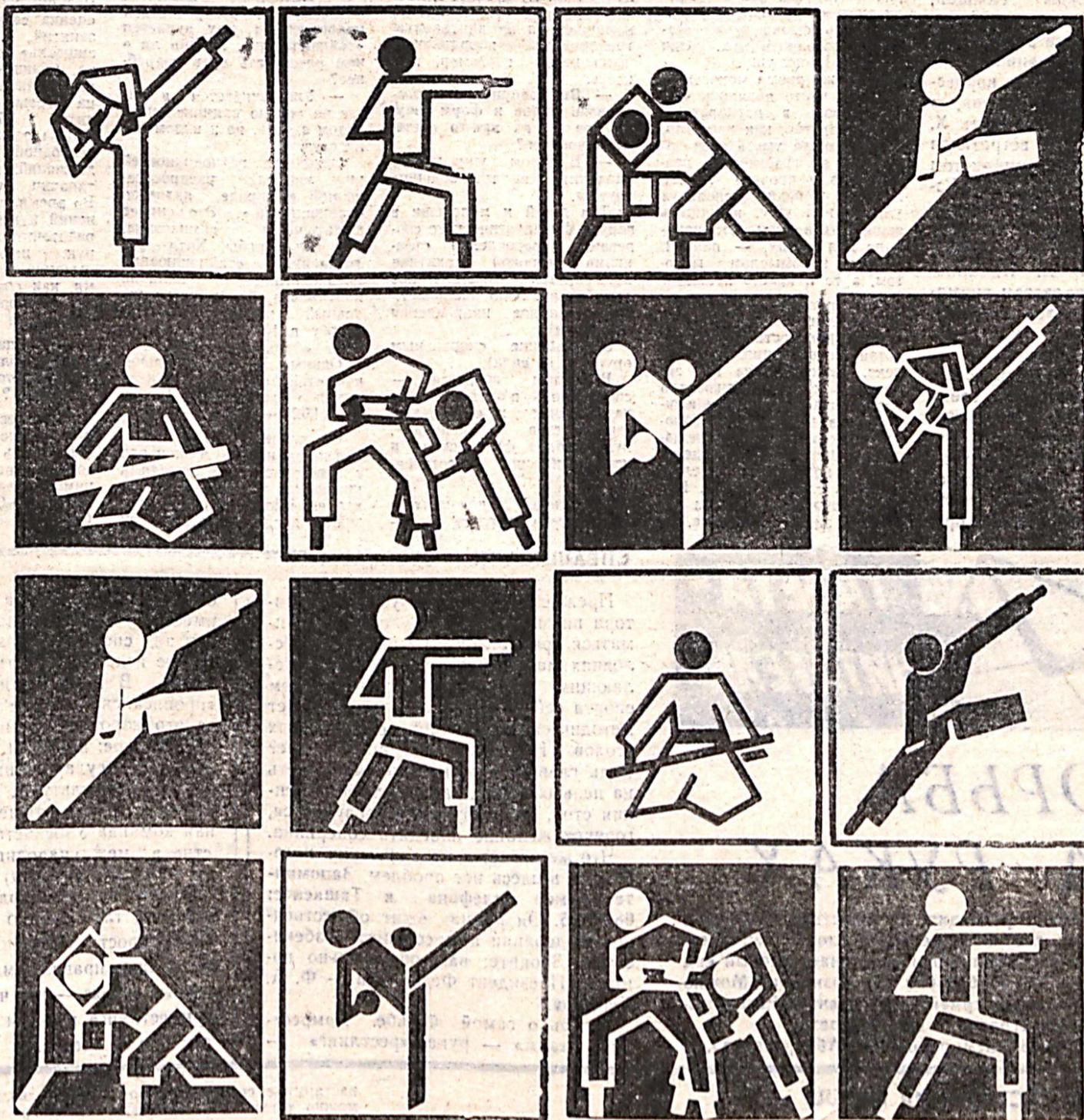
311293

СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК ЦЕНТРАЛЬНОГО ОРГАНА
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИС-
ТАН ГАЗЕТЫ «ВАТАНПАРВАР», УЗБЕКСКОГО ГОСУ-
ДАРСТВЕННОГО ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬ-
ТУРЫ И ВПК «АЛЬТАИР».

ФЕВРАЛЬ 1993 г. № 27 (160)

ЦЕНА
ДОГОВОРНАЯ



«Мой сын влюблен в восточные единоборства. Фильмы с участием Брюса Ли готов смотреть сутками. Так и сыплет терминами, которые я раньше никогда и не слышал. «Саньда», «сянпу», «цзицизи», «цзяди», «шоубо»... Есть у меня предложение. Организуйте на страницах газеты нечто вроде спортшколы «Ва-



шюрки, которые находят-ся в продаже, в основном носят учебно-методический характер. Не могли бы рассказать немного об истории ушу?

— Своими корнями ушу уходит в далекое прошлое. Навышего расцвета ушу достигло при императорской династии Мин (1368—1644). Уже тогда существовало 16 школ этой борьбы, которые создавались, как правило, в монастырях — конфуцианских, даосских, расположенных в живописных местах — горах, долинах рек, у прозрачных озер, в непроходимых джунглях. Несколько монастырей со своей школой борьбы основали буддийские монахи, принесшие в Китай новую религию — буддизм.

АЗБУКА СПОРТА

УШУ — ЭТО ИСКУССТВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, БОЙЦОМ

танпарвара». Что такое, например, ушу, о котором сейчас столько говорят? Серия приемов? Или, как однажды слышал, это — образ жизни?»

(Из письма в редакцию майора А. Пряничева).

Специальный корреспондент «Ватанпарвара» старший лейтенант Х. ЗАЙНИЛОВ встретился с ведущим специалистом по ушу Республики Узбекистан, создателем международного учебно-методического центра «Сиявуш» Х. Исмаиловым. Предлагаем вниманию читателей публикацию об этом виде спорта...

— Халит Гамилевич, наши читатели в своих письмах часто обращаются к нам с просьбой рассказать более подробно об ушу, их интересует больше историческая сторона. Отдельные бро-

шюшки, умение ловко обращаться с оружием защиты и нападения. Это еще и концентрация всех внутренних резервов организма, нервной системы, органов дыхания, кровообращения и т. п., помноженная на длительную тренировку, координацию движения, глазомер, гиб-

кость. — Вы говорите о многообразии видов и форм ушу. Нельзя ли их как-то систематизировать? — В целом ушу можно разделить на три большие группы. Для детей и молодежи в период физиологического созревания и взросления организма в мировой практике применяется «классическое семиборье». Оно включает:

а) кулачное направление (три вида); б) владение спортивным оружием (4 вида). В зрелом возрасте — спортивное — показательное направление и спортивные единоборства «саньда», куда входит физическое и психологическое восстановление.

которым мастера, владеющие ушу, узнавали друг друга. Это помогало избегать боевых поединков между учениками одной школы. Запрещалось также обучать приемам ушу «всех без разбора». На приверженцев школы ушу распространялись заповеди китайских религий: не пить вина, не есть мяса, уважать учителей, почитать старших и т. д.

Для ушу характерно многообразие форм и видов. Ушу подразделяется и по методам ведения боя, и по способу нанесения ударов, и по используемому виду оружия. Виды оружия в ушу практически неисчерпаемы. Применяются мечи, пики, шести, секиры, копья, топоры, лопаты и даже коромысла.

Но ушу — это не только и не столько тренировка

новном применяется оздоровительное направление ушу. Оно помогает людям этого возраста весь жизненный опыт, огромный багаж знаний передать молодым без потерь...

— Какую же «прописку» получил этот вид спорта у нас в Узбекистане?

— Ушу к нам в республику пришло несколько лет назад. Благодаря основоположникам этого вида спорта Юрию Санечкину и Геннадю Джун, которые воспитали прекрасных мастеров, большое число людей охотно занимаются ушу. Первым президентом Ташкентской ассоциации восточных единоборств (ТАВЕ) нынешнего ушу является Фархад Таджибаев.

Ныне в школах ушу тренируют такие мастера, как Владимир Борзов, Рустам

речь шла о системе атлетической и психологической подготовки бойцов. Это и были знаменитые упражнения «тайцзицюань».

Главным принципом этих упражнений «является сочетание противоположных начал: твердости и мягкости, силы и слабости, скорости и плавности».

Занятия «тайцзицюань» требуют, чтобы до и после максимально быстрых движений выполнялись движения до предела замедленные. Еще одним принципом «тайцзицюань» является, как отмечают китайские специалисты, «спокойное сердце и сосредоточенный ум», что позволяет успокоить нервную систему, координирует работу различных органов человека.

Расслабленность всего тела, глубокое и естественное дыхание, плавные дугообразные движения — все это можно видеть, наблюдая за тренировками спортсменов.

В Китае миллионы людей занимаются этим видом ушу. Как считает китайская медицина, это оказывает не только положительное влияние на организм, повышает его тонус, способствует бодрости и хорошему настроению, но и оказывает целебное действие на такие болезни, как неврастения, невралгия, гипертония, гастрит, болезни сердца, артрит, диабет.

«Тайцзицюань» — это не забава, а вид спорта, и требует к себе соответственного отношения. Необходимы и медицинский контроль, и оценка самочувствия после занятий. Входить в «тайцзицюань» следует постепенно, начиная с несложных упражнений и ограничивая на первых порах время занятий 15—20 минутами. Форма одежды должна быть свободной, не сковывающей движений, на ногах — легкие тапочки, лучше матерчатые. Во время исполнения упражнений нужно полностью сосредоточиться на движениях рук, ног, контролировать дыхание и на какое-то время, как советуют специалисты, «выбросить из головы все, кроме «тайцзицюань».

— И, наконец, последнее. Какую роль призван играть учебно-методический центр «Сиявуш»?

— Обеспечивать мастеров необходимой литературой, учить правильной методике преподавания, принимать участие в выпуске журнала «Спортивные единоборства Узбекистана».

Ибрагимов, Владимир Голубович, Михаил Николаев, Сергей Ивченко, Виктор Васютин, Анатолий Коровин, Владимир Койляков.

— Насколько известно, наиболее распространенным направлением ушу является «тайцзицюань». Можно ли о нем рассказать чуть подробнее?

— Ушу считается в Китае не только национальным видом спорта, но и видом искусства.

Одной из разновидностей ушу, наиболее распространенной в народе, является «тайцзицюань». Это скорее дыхательная гимнастика, чем вид борьбы. Хотя упражнения «тайцзицюань» предполагают наличие противника, но он носит условный характер, и эту борьбу в Китае часто называют «борьбой с тенью».

Одним из родоначальников «тайцзицюань» в Китае принято считать Ци Цзигуана (1528—1589).

Он написал книгу, которая поставила его в один ряд с известными деятелями китайской истории. Он назвал ее «Новая книга о слухе и дисциплине». В ней

СПРАШИВАЛИ — ОТВЕЧАЕМ

Прежде всего хотим успокоить автора письма и его сослуживцев: заниматься армрестлингом в армейских условиях можно и нужно. Конечно, желающим заниматься новым видом спорта сейчас не хватает многого: нет методических пособий, специальных столов... Но разве это препятствие? Ведь главное, что необходимо иметь на первых порах, так это любой крепкий стол, два табурета и, разумеется, горячее желание победить соперника.

Что же касается методических пособий, то и здесь нет проблем. Запомните номер телефона в Ташкенте: 68-09-95. Он принадлежит общественной Федерации армрестлинга Узбекистана. Звоните: вам обязательно помогут. Президент Федерации — Ф. А. Керимов.

Теперь о самой борьбе. Армрестлинг («арм» — рука, «рестлинг» —

борьба) — это борьба на руках. Она имеет глубокие народные корни, хотя как вид спорта оформилась сравнительно недавно — чуть больше 30 лет назад. В Узбекистане армрестлинг «прописался» в конце 1991 года. Но и за это короткое время удалось сделать многое: провести чемпионаты Узбекского государственного института физической культуры, Ташкента и республики. В ближайшее время сборная команда Узбекистана примет участие в международных соревнованиях в Теберде (Россия) и в Лондоне.

Почему столь молодой вид спорта завоевал так быстро популярность? Ответ прост: доступность, простота, несложные правила, минимум материальных затрат — вот что привлекает в армрестлинге мужчин и женщин, молодых и не очень...



БОРЬБА НА РУКАХ

«Уважаемая редакция! В средствах массовой информации все чаще мелькает слово «армрестлинг». Как я понимаю, оно обозначает новый вид борьбы. Что это за борьба? Где возникла? Можно ли ею заниматься в армейских условиях? Расскажите об этом на страницах вашей газеты.

С уважением, рядовой К. Абдуразаков».

МЕТОДЫ РАСТЯЖЕНИЯ МЫШЦ

«Уважаемая редакция! Я слышал, что растяжение мышц играет важную роль в тренировках восточных видов единоборств. Не могли бы вы рассказать об упражнениях, предназначенных для растяжения мышц?

Рядовой С. Калдикулов».

Для растяжения мышц ног можно порекомендовать упражнения, состоящие из трех фаз, которые применял легендарный спортсмен и киноактер Брюс Ли: из

ходного положения стол начинаем медленно опускаться на шпагат.

1-я фаза — растягиваемся до ощущения боли, прекращаем растягиваться. 2-я фаза — остановившись, начинаем расслабляться, т. е. пытаемся выгнать ощущение прилива крови в

растянутые связки. Это возможно только в расслабленном состоянии. Здесь вам может помочь воспоминание ощущения, когда вы лежите в теплой ванне. В процессе выполнения второй фазы мы левольно переходим в 3-ю фазу — концентрацию. Она наступает в тот момент, когда вы сознательно расслаб-

ляете связки, вызывая ощущение расслабления и теплоты с помощью воли и силы концентрации. Таким образом, шаг за шагом, без сильных болевых нагрузок вы выполните поставленную задачу. Напоминаем, что статически неподвижная поза длится от нескольких секунд до нескольких минут.


**ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР,
ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР**

ИМЯ ЗАСЛУЖЕННОГО МАСТЕРА СПОРТА, ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА РЕСПУБЛИКИ — СТАРШЕГО ТРЕНЕРА СБОРНОЙ КОМАНДЫ УЗБЕКИСТАНА ПО БОКСУ МАЙОРА ВЛАДИМИРА ШИНА ХОРОШО ИЗВЕСТНО МНОГИМ ПОЧИТАТЕЛЯМ ТАЛАНТА ИСТИННЫХ МАСТЕРОВ КОЖАНОЙ ПЕРЧАТКИ. ИСКРЕННЕ ПРЕДАН АРМЕЙСКОМУ СПОРТУ ВЛАДИМИР НИКОЛАЕВИЧ. СКОРО БУДЕТ РОВНО ДВА ДЕСЯТИЛЕТИЯ, КАК ОН ВПЕРВЫЕ ПРИСТУПИЛ К ТРЕНИРОВКАМ В СПОРТКЛУБЕ АРМИИ.

СЕГОДНЯ, ГОВОРЯ О РАЗВИТИИ БОКСА В УЗБЕКИСТАНА, ХОЧЕТСЯ ПОДЧЕРКНУТЬ, ЧТО ПОЧТИ ДВЕ ТРЕТИ УЧАСТНИКОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ СОСТАВЛЯЮТ АРМЕЙСКИЕ СПОРТСМЕНЫ.

СЕЙЧАС БОКСЕРСКАЯ ДРУЖИНА УЗБЕКИСТАНА ГОТОВИТСЯ К ЧЕМПИОНАТУ МИРА, КОТОРЫЙ СОСТОИТСЯ В МАЕ. ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР УЗБЕКИСТАНА МАЙОР В. ШИН УВЕРЕН В УСПЕХЕ СВОИХ ВОСПИТАННИКОВ. А. ГРИГОРЯН, И. БУНИН, О. МАСКАЕВ, Х. МАТЧАНОВ, Б. БЕЛОСАРОВ. БЕЗ СОМНЕНИЯ, НЕ ПОДВЕДУТ СВОЕГО УЧИТЕЛЯ И НАСТАВНИКА. А ЗНАЧИТ, ВЕРНУТСЯ С ЧЕМПИОНАТА МИРА, С МЕДАЛЯМИ.

Фото В. БАГАЕВА.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?
КАРАТЭ

— этот вид японской борьбы, получивший широкую известность в последние десятилетия, также имеет древние истоки. Хотя каратэ обычно именуют борьбой, в действительности это не борьба, а система боя. В отличие от боевого самбо, где достаточно широко представлены не только удары, но и разнообразные действенные приемы (в том числе против ударов), в каратэ приемы почти не применяются.

Впрочем, каратэ — это лишь японский эквивалент одной из древнейших восточных техник рукопашного боя, распространенной в Китае под названием ушу. Кстати, на Западе ушу более известно под названием кунгфу.

**РУССКАЯ
НАЦИОНАЛЬНАЯ
БОРЬБА**

Впервые упомянута в летописи в 993 году. Сильнейший борец Киевской Руси Ян Усмарь (кожевник) вышел на безоружное единоборство с печенежским великаном перед битвой русских со степняками. Увидев своего противника, печенежский богатырь рассмеялся: Ян был среднего роста и телосложения. Тем не менее юный киевлянин, по словам летописца, «удавил печенежца в руках до смерти и ударил им о землю».

Существовали три разновидности русской борьбы: на поясах, в схватку и не в схватку. Первые два вида были сравнительно близки друг другу. Как в одном, так и в другом обычно запрещались броски с помощью ног. Захват делался так, чтобы правая рука проходила под левой рукой партнера, а левая поверх его правой. При борьбе в схватку руки сцеплялись на спине соперника, а в поясной борьбе делался захват за пояс.

Борьба не в схватку,

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ БОРЬБЫ

которую называли также охотничьей, была богаче приемами. Захват там делался, как и в нынешнем самбо, за одежду на груди, за ворот одной или обеими руками. Борцы искусно пользовались подножками и другими приемами.

ГЮЛЕШ

— азербайджанская борьба. О ней рассказывается в сказках, национальном эпосе «Кер-оглы» в поэмах азербайджанского поэта и мыслителя XII—XIII веков Низами Гянджеви «Хосров и Ширин», «Семь красавиц», в пьесе азербайджанского классика М. Ф. Ахундова XIX века «Визирь Ленкоранского ханства» и многих других источниках.

Уже в XI—XII веках в Азербайджане существовали специальные заведения для тренировки борцов, которые назывались зорхана (дом силы). Там атлеты не только изучали приемы и боролись, но также проделывали специальные упражнения для развития силы.

Прославленные борцы нашивали на колени маленькое зеркальце в знак того, что они не рискуют разбить его, так как никогда не коснутся земли даже коленом.

Схватка азербайджанских пехлеванов начинается старинным спортивным ритуалом. Обнаженные по пояс борцы в узких и коротких кожаных штанах подают друг другу руки и, не прерывая рукопожатия, сталкиваются мощными плечами, потом еще раз. И только после третьего, особенно сильного толчка, отпрыгнув друг от дру-

га, они вступают в единоборство. Как и в любой иной кавказской борьбе, схватка проходит под звуки национальной музыки.

**СВОЕОБРАЗНАЯ
ФЛЕЙТА ДУДУК
И НЕБОЛЬШОЙ
БАРАБАН**

доли заводят темпераментную мелодию, под звуки которой в старину ходили в бой грузинские воины и которая теперь звучит при каждой борцовской схватке. В грузинском фольклоре есть специальная песня, которой нетерпеливые зрители приглашают борцов выйти в круг. Ее запевают собравшиеся на деревенской площади крестьяне: «Что нужно для борьбы? Нужно брать на прием, прием — лучше силы, если вовремя и с толком использовать его». На урамбованной сотней ног земляной площадке появляются двое парней в подпоясанных чохлах — коротких парусиновых безрукавках, полы которых завернуты назад и связаны на спине в пучок. Они проходят по площадке в коротком танце, который служит обязательной разминкой в национальной борьбе чндаоба, а потом борцы крепко хватают друг друга за чохы, и начинают сыпаться быстрые подсечки, зацепы, отбивы, захваты.

Неларом в одном из первых руководств по самбо утверждалось, что ряд бросков ногами разработан в чндаоба даже лучше, чем в дзюдо. Это неудивительно, что чндаоба практикуется и в дзюдо. Первые сведения о борьбе у грузин имеют более чем тысячелетнюю дав-

ность.

**КОРНИ КАЗАХСКОЙ
НАЦИОНАЛЬНОЙ
БОРЬБЫ
КАЗАХША-КУРЕС,**

возможно, восходят еще к тому виду борьбы, который существовал у скифского племени скотоводов-кочевников саков, обитавших на территории нынешнего Казахстана в VIII—VII веках до н. э.

Герои казахских волшебных сказок Ер-Тостик, Алибек-батыр, Кендыбай-батыр с детских лет обладают не только большой силой, но и знанием приемов борьбы, позволяющих им побеждать взрослых соперников.

Казахские батыры боролись в коротких национальных халатах, надетых на левое плечо и подпоясанных матерчатым кушаком. По современным правилам халат уже не является обязательным, достаточно одного пояса, за который делается захват. Казахша-курес располагает богатым техническим арсеналом бросков. Применяются всевозможные подножки, зацепы, подсады, броски через бедро, через спину и через голову. При этом правила допускают не только броски, при которых исполняющий их сам остается на ногах, но также такие, для которых требуется встать на колени, сесть на землю или даже коснуться земли спиной, перекатившись на ней в темпе броска.

**ОСНОВОПОЛОЖНИК
ЕВРОПЕЙСКОГО
ДЗЮДО**

японский преподаватель Г. Конзуми, ознакомившись с работами Ф. Луэр-

свальда и других средневековых европейских гротескмейстеров борьбы, не без удивления констатировал в своей книге: «В XVI веке в Европе знали джигу-джигу». Однако то, что он видел на гравюрных листах старинных книг, не только не было японским искусством ловкости, но и вообще не имело с джигу-джигу никакой связи.

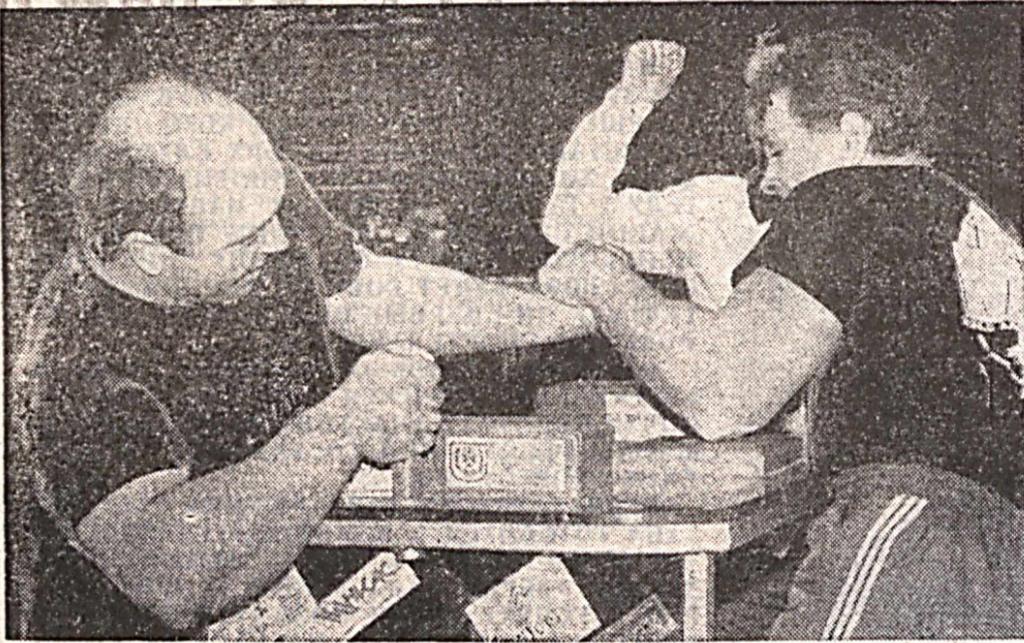
Известно, что в средние века практиковались турниры вооруженных и облаченных в латы рыцарей. Но существовали не менее популярные борцовские турниры, в которых в основном участвовали горожане, простонародье.

Правда, приемы на этих состязаниях были нередко опасными, поэтому сегодня их ни в коем случае не допустили бы на борцовском ковре. Это были самые различные броски, сочетавшиеся с ударами, болевые приемы обезоруживания, то есть боевые приемы самозащиты. По действенности и разнообразию они ни в чем не уступали японским, а порой и превосходили их.

Немало интересных видов борьбы существовало на Британских островах.

Кумберлендский и вестморлендский — два очень близких стиля борьбы в обхват и без полножеч, которые некогда были очень популярны и собирали толпы азартнейших зрителей.

Имели широкое распространение и два других стиля-близнеца — корнуольский и девонширский, но они так и не смогли пробиться на борцовские арены крупных городов, хотя их сторонники всячески доказывали, что такая система борьбы «самая лучшая во всем мире». Здесь действительно существовали большая свобода действий и разнообразие приемов. Захваты делались за одежду, а не за талию противника, допускались запрещенные в других стилях броски с помощью ног.



Идет борьба за звание сильнейшего.

Фото В. БАГАЕВА.

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ — В НАШИХ РУКАХ

12 ЗАПОВЕДЕЙ «ПОМНИ!»

По многочисленным просьбам наших читателей публикуем 12 заповедей системы Порфирия Иванова «Помни!»

Ты полон желания принести пользу всему народу. Для этого ты постарайся быть здоровым. Сердечная просьба к тебе, прими от меня несколько советов, чтобы укрепить свое здоровье:

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся, в чем можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.

2. Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, стань босыми ногами на землю, а зимой на снег, хотя бы на 1—2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно попроси себе и всем людям здоровья.

3. Не употребляй алкоголь и не кури.

4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды с пятицы 18—20 часов до воскресенья 12 часов. Это твои заслуги и понои. Если тебе трудно, то держись хотя бы сутки.

5. В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего дела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

6. Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя

ничего. Привыкни к этому: это твоё здоровье.

7. Здоровайся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье — здоровайся со всеми.

8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душою и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу МИРА!

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стязательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа.

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитай — хорошо, но самое главное — ДЕЛАЙ!

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромным.

Я прошу, я умоляю всех людей: становись и занимай свое место в природе. Оно никому не занято и не покупается ни за какие деньги, а только собственными делами и трудом в природе себе на благо, что бы тебе было легко.

Желаю тебе счастья, здоровья хорошего.

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ БОКСА

СИДНЕЙ ДЖАКСОН — ЗАСЛУЖЕННЫЙ УЗБЕК

● А. ДИН, заслуженный тренер

В редакционной почте немало писем, в которых читатели «Ватанпарвара» просят рассказать о Сиднее Джаксоне — в свое время одного из сильнейших американских боксеров, набравшего своим местожительством Ташкент. Такое пожелание высказали, например, старший лейтенант Р. Худайназаров, лейтенант М. Рустамов, сержант А. Балтыбаев, рядовые О. Важибов, А. Джумариязов...

Мне довелось быть лично знакомым с Сиднеем Львовичем, работать вместе с ним. Несомненно, очень способный был он спортсмен, талантливый тренер.

СИДНЕЙ Джаксон родился 14 апреля 1886 года в США, в семье рабочего химического завода. Ему было 6 лет, когда умер отец. После смерти отца вынуждены были пойти работать старший брат Иллай, сестра Рита. С помощью товарищей отца вдове удалось устроить Сиднея в школу. Он рос бойким имышленным мальчуганом. В школе сошелся с такими же, как и он, детьми бедных родителей — рабочими, мелких ремесленников.

С боксом Сидней впервые познакомился в школьные годы. Это были годы огромной популярности боксеров-профессионалов: Джека, Демпси, Фиддинмонса, Джона Салливена и Джеймса Коробетка. Джеймса Дейффрисса и Джона Джонсона.

Сидней был одним из тех паренюков, которые не могли не попробовать свои силы в этом мужественном виде спорта. Однако прошло немало времени, пока Сиднеем Джаксону повезло — его

заметили. Вскоре он стал одним из популярнейших боксеров Америки в наилегчайшем весе. Подписывая различные контракты на встречи с боксерами других стран, Джаксон побывал во многих уголках земли, и почти всегда реферри в ринге поднимал руку этого невысокого крепкого юноши. Первая мировая война застала Сиднея в столице царской России — Петербурге. Выезд в США был временно запрещен. Не получив возможности через посольство США в России выехать домой, Джаксон с рекомендательными письмами отправился в Среднюю Азию — в Ташкент, в далекую и неведомую восточную столицу.

1917 год Сидней встретил в Ташкенте. Трудился он здесь подмастерьем портного. Победа революции, установление народной власти, изменение его намерение, возвратиться при случае в

США. Американец Джаксон направился в интернациональную роту одного из местных полков, куда был зачислен рядовым. Четыре года не снимал он солдатскую форму. Вместе с однополчанами прошел с винтовками в руках тысячи километров, помогая установлению народной власти в Хиве и Мары, Таштабазаре и Ашгабате, Красноводске...

В боях под Казанджином он получил второе ранение.

За смелость и отвагу Джаксон неоднократно награждался именными подарками. А после окончания гражданской войны, летом 1922 года возвратился в Ташкент и был назначен инструктором по спорту всеобща.

...С именем Сиднея Джаксона открывается страница развития бокса в Узбекистане. Он многие годы был бессменным старшим тренером сборной команды республи-

ки, представителем федерации бокса Узбекской ССР. Воспитал плеяду замечательных спортсменов, тренеров. Удостоен был почетного звания заслуженного тренера.

Нашел Сидней в нашей солнечной стране свою вторую родину.

Умер Джаксон в 1965 году. И уже с 1966 года ежегодно в различных городах Узбекистана проводится турнир памяти Джаксона. Традиционно в этих состязаниях принимают участие как опытные спортсмены, так и талантливые новички. В бескомпромиссных боях именно здесь впервые проявляются те, кого впоследствии по праву называют мастерами кожаной перчатки. Непредсказуемость каждого боя, возможность в полной мере проявить свои таланты и способности сделали этот турнир широко известным и популярным среди неслыханных боксеров Советского Союза, а теперь

УШУ-САНЬДА

Вниманию всех, кто любит восточные единоборства! Учебник «Ушу-санда», автором которого является создатель международного учебно-методического центра «Сиявуш» Х. Г. Исмаилов, написан простым и доступным каждому языком.

Он состоит из восьми разделов, начиная от повествовающего о самом понятии «санда» и до раскрывающих методику тренировок и приобретения навыков выполнения сложных приемов.

Желающим приобрести этот популярный учебник необходимо обратиться в Узбекский государственный институт физической культуры на кафедру спортивной борьбы. Телефон: 68-09-95.

«ВНУКИ» ДЖАКСОНА

Ровно год назад в Ташкенте был создан профессионально-спортивный клуб «Джаксон». За это время он уже успел заявить о себе.

Свою главную задачу руководство спортивного клуба «Джаксон» в лице Михаила Боровского, Шухрата Хасанова и Хасана Мухамедова, которые были в свое время ведущими боксерами Узбекистана, — видит в поднятии престижа узбекского бокса.

Что касается членов клуба, как их сегодня называ-

ют, «внуков» Сиднея Джаксона (основателя узбекского бокса), то они успешно выступают на республиканских и международных соревнованиях.

Ярким примером является завершившийся недавно чемпионат республики. Четыре его воспитанника стали чемпионами. Это Х. Тулганов (до 48 кг), У. Сиддинов (до 54 кг), И. Бердиев (71 кг) и Х. Матчанов (до 81 кг).

Впереди новые крупные старты, в которых «внуки» Джаксона намерены также выступить успешно. Так пожелаем им новых побед!



Тренируются юные спортсмены.

Всем
вать св
одним
видов
активн
мо обр
тззвон
бекиста
ежедне
воскрес
41-43-7

В
У
сл ф
фильм
ни в
Е
дрям,
да го
ным
ком.
К
широв
челов
шивш
годам
одрых

Фс

стра
П
это,
зять
пир.
сме
ют.
его
сво
сам
мир
ми.
I
В
в Ч
«Ва
ялс
нам
—
бе
К
рас
жиз
лен
го
при
ные
ряд
тер
ны
мен
ств
100

ОБЪЯВЛЕНИЕ

м желающим приобре-
сти свои силы и овладеть
из самых популярных
восточных единоборств
тхэвон-до (ВТФ) необходи-
мо обратиться в Ассоциацию
тхэвон-до Республики Уз-
бекистан: с 9.00 до 17.00
ежедневно, кроме субботы и
поздней осенью. Наши телефоны:
71, 41-39-30.

**В МИРЕ МУДРЫХ
МЫСЛЕЙ**

УМЕРЕННО и последо-
вательно занимающийся
физическими упражне-
ниями человек не нуждается
в каком лечении.
Если хочешь жить досто-
йно, быть здоровым, бо-
дрым, сильным духом, всег-
доготовым к борьбе, воле-
вым — будь физкультурни-
ком. Тот, кто занимается регу-
лярно физической тре-
ровкой, тот уподобляется
реке, сознательно ре-
шавшему состариться к 45
лет и форсировать свое
исцеление.

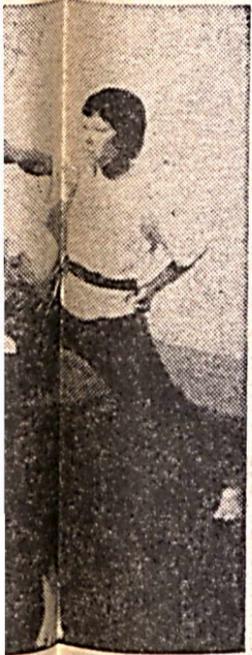


Фото В. БАГАЕВА.

УЗБЕКИСТАНЕЦ

дан СНГ.
Примечательно, что
если можно так ска-
зать, «семейный» тур-
нир. Зарубежные спорт-
смены в нем не участву-
ют. Тренеры используют
его в качестве пробы сил
и в качестве подопечных перед
главными ответственными
ролями соревнования.

ПОСТСКРИПТУМ

В преддверии 1993 года
Фергане, как уже со-
общалось на страницах
«Атланта», состо-
ялся очередной турнир
мечей Сиднея Джексона
основателя уз-
бекского бокса.
К сожалению, все воз-
стающая дороговизна
жизни в городах и насе-
ленных пунктах бывше-
го Союза не позволила
некоторые на эти почте-
ные соревнования целому
ряду перспективных мас-
теров бокса из республик
и СНГ. Тем не
менее борьба за первен-
ство участвовали более
0 спортсменов. И в их

ТОЛЬКО ФАКТЫ

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

Вольная борьба впервые
предстала в программе Олим-
пийских игр современности в
1904 году, когда они прове-
дились в американском горо-
де Сент-Луисе. На конер тог-
да вышли 38 атлетов. И все
они представляли... США.
Ну а советские спортсмены
дебютировали на Олимпиаде
в 1952 году. Тогда в Хель-
синки Д. Цимауридзе и
А. Меконишвили стали
чемпионами.

Для многих наших сопер-
ников это было как гром
среди ясного неба: дебютанты —
и вдруг чемпионы!

БОРЬБА ДЗЮДО

В нашей стране дзюдо по-
лучило прописку в начале
30-х годов. Но развивалась
эта восточная борьба
трудно, да и соперник у нее
был очень популярный —
самбо. Лишь в 1962 году
советские дзюдоисты впервые
вышли на международные
таматы. И сделали это более
чем успешно, заняв коман-
дой третье место на чем-
пионате Европы. А два грузин-
ских самбиста — Анзор
Киброцашвили из Гори и Ан-
зор Кикидзе из Тбилиси —
стали чемпионами.

САМБО

Самбо — самозащита без
оружия — вид спорта, ро-
дившийся в нашей стране.
В 1966 году конгресс Меж-
дународной любительской фе-
дерации борьбы принял еди-
ногласное решение признать
самбо международным ви-
дом спорта. В 1985 году бы-
ла создана самостоятельная
Международная любитель-
ская федерация самбо
(ФИАС).

Первым президентом
ФИАС стал испанец Ф. Ком-
пте, в прошлом большой
спортсмен.

КЛУБ БУДУЩЕГО ВОИНА

**ПРЕДЛОЖЕНИЕ
ПРИНИМАЕТСЯ**

«Уважаемая редакция!
Пишут вам старшекласс-
ники средней школы
№ 58 имени Льва Тол-
стого.

Многие из нас с инте-
ресом читают «Ватанпар-
вар». Нравятся ваши за-
метки об армейских буд-
нях, спортсоревновани-

ях. Года через два-три
станем и мы в ряды воо-
руженных защитников
Отчизны — Республики
Узбекистан.

Слышали мы, во мно-
гих армиях Востока и За-
пада войны упорно тре-
нируются, отрабатывая
приемы тхэвон-до. А
мы о них, к сожалению,
даже представления не
имеем... В общем, не мог-

ли бы вы, военные жур-
налисты, организовать на
страницах «Ватанпарва-
ра» заочные занятия по
этому виду спорта?

Б. Есенбаев, Б. Маха-
нов, М. Нуриддинов,
Б. Уразов — всего 37
подписей».

С подобной просьбой в
редакцию обратились и
наши молодые читатели
из совхоза имени Алише-

ра Навои Ташкентской
области, допризывники
из Самарканда, Терме-
за, Ферганы... Идя навст-
речу высказанным поже-
ланиям, открываем но-
вую газетную рубрику
«Клуб будущего воина».

Занятия в заочной шко-
ле по тхэвон-до (ВТФ)
открывает Юрий ШИН,
имеющий спортивную ква-
лификацию — 1-й дан

ЗАНЯТИЕ № 1

Уроки тхэвон-до (ВТФ)

Для начала, уважаемые читатели, совершим не-
большой исторический экскурс в тхэвон-до (ВТФ).
Тхэвон-до — один из самых древних видов восточных единоборств: насчитывает почти двухтысячелетнюю историю. Существуют древние документы, свидетельствующие о том, что тхэвон-до развивалось самостоятельно на Корейском полуострове, как кунфу в Китае, каратэ в Японии.

Прародитель тхэвон-до — борьба субак. Это было в общем-то боевое искусство. Однако оно могло демонстрироваться и в ходе показательных выступлений воинов перед высокопоставленными чиновниками, при скоплении рядовых сограждан.

Считается, что борьба субак достигла пика популярности во время правления короля Ун Йонг (1147—1170 гг.). В это время был выпущен учебник по субаку, и борьба перестала быть достоянием только военных, став одним из любимых увлечений простых людей Кореи.

Современное тхэвон-до — это сложная система духовного, психического и физического развития человека, система приемов защиты и нападения. Прикладное тхэвон-до включает в себя спортивное и боевое направления.

От других видов восточных единоборств тхэвон-до отличается прежде всего тем, что удары ногами здесь применяются гораздо чаще, что, естественно, требует доведения техники их исполнения до высочайшего уровня.

В настоящее время в мире существует две федерации тхэвон-до: ИТФ — Международная федерация тхэвон-до и ВТФ — Всемирная федерация тхэвон-до.

ВТФ — детище южнокорейских спортсменов — образовалась в 1973 году. Развитие тхэвон-до в Южной Корее носило государственный характер, став одним из звеньев в цепи распространения корейской культуры в мире. Больше ста стран являются членами ВТФ. В рамках федерации проводятся многочисленные национальные и международные соревнования, чемпионаты Европы и мира.

Штаб-квартира ВТФ находится в Сеуле — столице Южной Кореи. Научным и учебным центром развития тхэвон-до (ВТФ) является сеульская академия Куккивон, в которой созданы необходимые условия для проведения научных исследований, семинаров, тренировок и соревнований.

А теперь о терминологии. Сюда входят счет, общие команды и названия ударов ногой, рукой, блоков и стоек.

Сегодня мы изучим названия стоек и блоков, а также порядок счета, которые в тхэвон-до принято обозначать на корейском языке.

Желаю успехов!

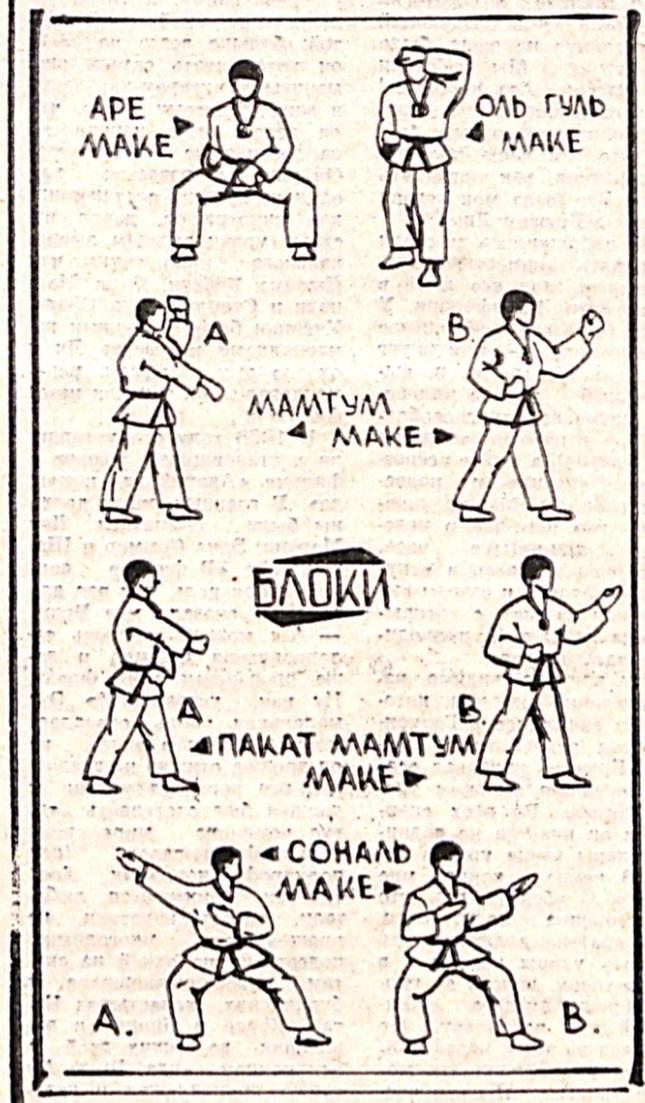
СЧЕТ

хана — один
туль — два
сет — три
пёт — четыре
дасот — пять
есот — шесть
ильгоп — семь
ёдыль — восемь
ахон — девять
ель — десять

иль — первый
и — второй
сам — третий
са — четвертый
о — пятый
юк — шестой
чиль — седьмой
пхаль — восьмой
чу — девятый
шип — десятый

СТОЙКИ

маранхи соги — с параллельными ступнями на ширине плеч
дучум соги — низкая стойка, ступни параллельно на расстоянии 2 ширины плеч
ап соги — передняя высокая стойка
ап'куби — передняя с согнутым коленом
дуи'куби — задняя с согнутым коленом



мао соги — ступни вместе

БЛОКИ

оль гуль маке — верхний блок
момтом маке — средний наружный блок
паккат момтом маке — средний внутренний блок
арэ маке — нижний блок
сональ момтом маке — блок ребром ладони

Я ВЫИГРАЛ этот чемпионат. За одиннадцать часов я провел тринадцать боев и все завершилось досрочно, чистой победой. После этого моим единственным желанием было рухнуть в постель, но когда я выходил из зала, ко мне подошел Брюс Ли. Я знал о нем, но мы никогда не встречались. Пару лет назад я был на его выступлениях, кроме того, видел некоторые его работы в телесериале «Зеленый шершень».

Оказалось, что мы живем в одном отеле. На обратном пути мы разговорились о боевых искусствах, о философских концепциях, лежащих в их основе, и настолько увлеклись беседой, что



дали в «пробку» или оставались на светофоре, он обрабатывал макивару руками, поддерживая их в «рабочем состоянии».

Брюс очень любил димсу — китайский завтрак из набора рыбных блюд с рисом, бамбуком и грибами, он очень ловко управлялся палочками: например, мог подбросить щепотку риса и поймать, не уронив ни одного зернышка. За завтраком мы снова и снова говорили о нашем деле. Брюс Ли жил спортом, точнее даже — жил ради него. Помню, как однажды засахал к нему вечером. Брюс лежал на кровати перед телевизором, а его сын Брэндон устроился на животе отца. К ногам Брюса были привязаны диски от штанги, в руках он держал гантели. Подкидывая Брэндона на животе, он одновременно совершал резкие вдохи и выдохи и поднимал и опускал ноги и

что эпизод уже хотели выкинуть из фильма, а Брюс устал грозить мне кулаком из-за софита. Наконец я справился с текстом, а «Аварийная команда» оказалась не самым плохим фильмом 1968 года.

В 1970 году Брюс Ли решил вернуться в Гонконг: «Вначале я стану кинозвездой там, причем кинозвездой такого класса, что Голливуд не сможет обойтись без меня...»

БРЮС вновь ворвался в мою жизнь летом 1972 года. Он позвонил из Гонконга и сказал, что два фильма, которые он снял, произвели в местной прессе фурор и их прокат в Америке — дело решенное. Он хотел, чтобы я снялся в его следующей картине «Возвращение дракона», режиссером и исполнителем главной роли в которой также будет сам Брюс. «Я хочу

предложили показать «что-нибудь из каратэ». Я попросил Боба встать на стул и в прыжке выбил ногой у него изо рта сигарету. Потом мы провели с ним небольшую спарринг, в котором постарались продемонстрировать нашу манеру боя.

На следующий день в местной газете появилось объявление, в котором неизвестный вызвал меня на поединок. Сообщение обнаружил Брюс — я-то не знал китайского. «Не обращай внимания, — смеялся он, — меня постоянно домогают подобными вызовами. Не думай, что кто-то и в самом деле хочет сразиться с тобой, этому парню просто нужна реклама». Но Боб ужасно расстроился. «В фильме у меня такая крохотная роль, что я сам не могу отыскать себя на экране — может быть, я могу принять этот вызов?» — жалоб-

что закончившихся съемках новой ленты «Появление дракона», о том, что ему предлагают сотрудничество Карло Понти и другие — известнейшие кинопродюсеры, что фирма «Уорнер бразерс» сулит невиданный контракт. «Они предлагают мне незаполненные чеки, — возбужденно говорил Брюс, — представляешь, я могу проставить любую сумму, какую захочу, если, конечно же, решишь на этот контракт!»

Он предвкушал будущее, был уверен, что еще чуть-чуть, и станет суперзвездой. «Подожди еще немного, и ты увидишь первую китайскую кинозвезду, вышедшую на международную орбиту!» Я знал, какие препятствия ему пришлось преодолеть, как настойчиво и упорно он шел к своей цели, и был рад за него...

БРЮС вернулся в Гонконг. Спустя четыре дня, 20 июля 1973 года, мне позвонил мой гонконгский друг и сказал, что Брюс умер при таинственных обстоятельствах, которые сейчас расследуются.

Позже я прочитал, что следователь вынес следующий вердикт: «Смерть в результате несчастного случая». Тотчас же пополнили слухи, что официальное заключение — подлог. Наибольшей популярностью пользовалась версия, что Брюс получил «удар смерти», который нанес какой-то старец, специалист по монастырскому каратэ, паяный кем-то из недоброжелателей...

Брюс умер в 32 года, он был в прекрасной физической форме, и поклонникам, которым Брюс Ли казался олицетворением какого-то мистического восточного Робин Гуда, хотелось чего-то романтического — если это слово вообще здесь уместно. Власть Гонконга настояли на вскрытии.

Расследование заняло еще девять дней, и окончательным результатом его было подтверждение предыдущего вердикта: «Смерть в результате несчастного случая». Причина смерти: отек мозга, вызванный аллергической реакцией на вещество, случайно попавшее в организм. Некоторые люди могут стать жертвами пенициллина, у других подобная реакция возникает на пчелиный укус. В случае с Брюсом было выяснено, что его организм отреагировал на вещество, входящее в состав таблеток от головной боли.

Брюс всегда шел к своей цели напролом, преодолевая все, в том числе и физические муки, и никогда не позволял себе расслабиться — вероятно, это вызвало сильнейшие головные боли, из-за которых он начал принимать лекарства.

Более двадцати тысяч скорбящих поклонников этого великолепного актера собрались на церемонию оповещения в Гонконге. Похоронили же Брюса в Сянле, неподалеку от университета, где он учился, где познакомился с Линдой, своей будущей женой.

Мемориальная служба состоялась в Сан-Франциско. Я был там вместе со Стивом Маккуном и Джеймсом Коуберном, бывшими учениками Брюса, его друзьями. Я вспомнил последний разговор с Брюсом и думал: догадывался ли он о своей участи? В последние годы он достиг почти всего, о чем мечтал: он стал знаменитым спортсменом и киноактером. Но история судьбы заключается в том, что он не успел насладиться триумфом, который был уготован его фильму «Ползущие драконы»: только после смерти Брюс стал легендой.

Сейчас в моей жизни есть все — слава, успех, деньги. Нет только одного, и никогда уже не будет — моего друга Брюса Ли.

ВОСПОМИНАНИЯ

Чак Норрис:

«БРЮС ЛИ-ЧЕЛОВЕК-ЛЕГЕНДА»

не заметили, как попали на этаж Брюса.

Я посмотрел на часы: без пятнадцати минут двенадцать. Но нам было так интересно, что мы побросали свои вещи прямо в холле и перешли к наглядной демонстрации своих представлений о технике и стратегии боя. Когда я в следующий раз взглянул на часы, было семь утра. Мы работали семь часов без перерыва! Брюс оказался таким динамичным и виртуозным бойцом, что эти часы пролетели для меня, как двадцать минут. Это была моя первая встреча с Брюсом Ли.

Мы подружились и стали устраивать совместные тренировки в саду его дома в Калвер-сити, Калифорния. У Брюса было все необходимое оборудование — мук-джунг (специальный тренажер, выполненный в виде манекена), макивара (приспособление для отработки точности силы ударов), а также всевозможные «груши» и подвесные снаряды. Мы тренировались раз или два в неделю по три-четыре часа. Брюс оказался весьма искусным каратэкой и самым выносливым из всех, с которыми мне когда-либо приходилось сталкиваться.

В те времена, видимо, из-за увлечения винг-чун, которым он занимался в Гонконге перед переездом в Америку, Брюс не придавал особого значения высоким ударам ногами. Во всех спаррингах он никогда не поднимал удары выше уровня пояса. В конце концов мне удалось убедить его, что разносторонне подготовленный каратэка должен уметь наносить удары ногами в любую точку, вплоть до уровня, превышающего собственный рост на голову. Он принял за дело: через полгода он уже освоил эти мощные удары. В свою очередь, он научил меня очень интересным элементом кунгфу.

После тренировок мы садились в машину Брюса и отправлялись завтракать в китайский квартал. Ли обязательно брал с собой небольшую походную макивару, которую клал на колени или на соседнее сиденье. Каждый раз, когда мы попа-

руки, не забывая поглядывать на экран. Меня поразили не столько сами эти необычайно сложные упражнения, сколько способность Брюса превращать все, даже игру с сыном, в тренировку.

МЫ стали настоящими друзьями, и Брюс поделился со мной своей мечтой: больше всего на свете он хотел стать самым знаменитым актером-каратэкой в мире. Поэтому все, что он делал, было направлено на достижение этой цели. Он уже был известен как один из лучших постановщиков кинофильмов, давал частные уроки звездам американского кино, таким, как Джеймс Коберн, Стив Маккуин и Стерлинг Салливант. Ученики были большими поклонниками искусства Ли и охотно ему помогали, рекомендовали для тех или иных фильмов.

В 1968 году его утвердили постановщиком трюков в фильме «Аварийная команда». В главных ролях должны были сниматься Дин Мартин, Элла Соммер и Шарон Тейт. «В фильме есть небольшая роль, как раз для тебя, — сказал мне Брюс. — Ты можешь сыграть телохранителя Соммера и даже произнести одну фразу. Ну как, устраивает?» Эта маленькая роль оказалась моим дебютом в кино, но он прошел отнюдь не гладко: как раз перед съемками я должен был отстанвать титул чемпиона мира среди полупрофессионалов (под полупрофессионалами фактически понимаются любители, то есть каратэки, не прошедшие многолетней подготовки по одной из систем, практиковавшихся в буддийских монастырях Китая, Кореи и Японии и дошедших до наших дней в неизменном виде: Брюс Ли также принадлежал к категории полупрофессионалов), и я его выиграл, но какой ценой! На съемочной площадке я появился с таким громадным синяком, играющим всеми цветами радуги, что выдавшие виды гримеры чуть не рухнули в обморок. В конце концов меня привели в порядок, но свою единственную фразу я произнес настолько плохо,

сняв сцену нашего с тобой поединка в римском Колизее, — говорил он, — мы сами сделаем режиссуру боя, и, знаешь, я уверен, что наша схватка станет кульминацией фильма».

Брюс хотел, чтобы для сцены в Колизее я выглядел как можно внушительнее. В то время я весил 73 килограмма (Брюс — 65), и он попросил меня набрать еще как минимум девять. Так я начал планомерно обжираться за счет кинокомпании.

Когда я стал достаточно кошмарным, Брюс потащил меня в Колизей «пощупать натуру». Я стоял с Брюсом в туннеле, ведущем на арену, и испытывал странные чувства, в голове проносились отрывки из фильма «Спартак» с Керком Дугласом и т. п. Меня поразила мысль, что не так давно — в масштабах человеческой истории, конечно, — из этого туннеля на арену входили гладиаторы и вступали в смертельную схватку, а вокруг шумела толпа. Съемки этого эпизода, который должен был стать центральным, заняли три дня. Работать с Брюсом — настоящее удовольствие. Несмотря на то что он был новичком в кинорежиссуре, Брюс точно знал, чего хочет, как должна перемещаться камера, какой ракурс следует выбрать оператору. В картине я играл злодея, но, к счастью, Брюс не превратил меня в законченного негодяя: когда его герой убил моего героя, Брюс набросил на поверженного кино и пояс и склонился в ритуальном поклоне, выражая почтение и уважение к погибшему противнику. Съемки «Возвращения дракона» обошлись всего в 240 тысяч долларов, а его прокат принес доход более 80 миллионов долларов, и наш бой действительно стал классикой кинематографического каратэ, как и предсказывал Ли.

ПОСЛЕ съемок в Риме Брюс, Боб Уолл и я отправились в Гонконг доисследовать оставшиеся эпизоды. Там Брюс организовал наше участие в популярной телепрограмме. Нам задавали вопросы о фильме, потом

попросил он Брюса. «Как хочешь», — засмеялся Брюс и организовал встречу с гонконгскими любителями. Боб поднялся на сцену и грозно произнес: «Мой сансэй Чак Норрис получил от одного из вас вызов на поединок. Конечно же, Чак гораздо более опытный и умелый каратэка, чем я, поэтому вначале тому, кто бросил вызов, придется сразиться со мной, чтобы я оценил его мастерство, а также достоин ли он выйти на татами с самим Чаком Норрисом. Наш поединок будет транслироваться на весь Гонконг, а состоится он прямо сейчас, но, предупреждаю, кто бы ни был тот, кто послал вызов, я намерен убить его здесь». Боб грохнул пяткой об пол, — на этом самом месте».

Конечно же, никто на сцену не поднялся, и больше в Гонконге меня ни разу не вызывали на бой...

БРЮС вновь появился в Лос-Анджелесе в середине июля 1973 года. «Я всего лишь на один день, — сказал он по телефону, — может быть, позавтракаем вместе?» Я был очень рад снова слышать его голос и, признаться, испытывал жуткое любопытство: что же привело его в Америку?

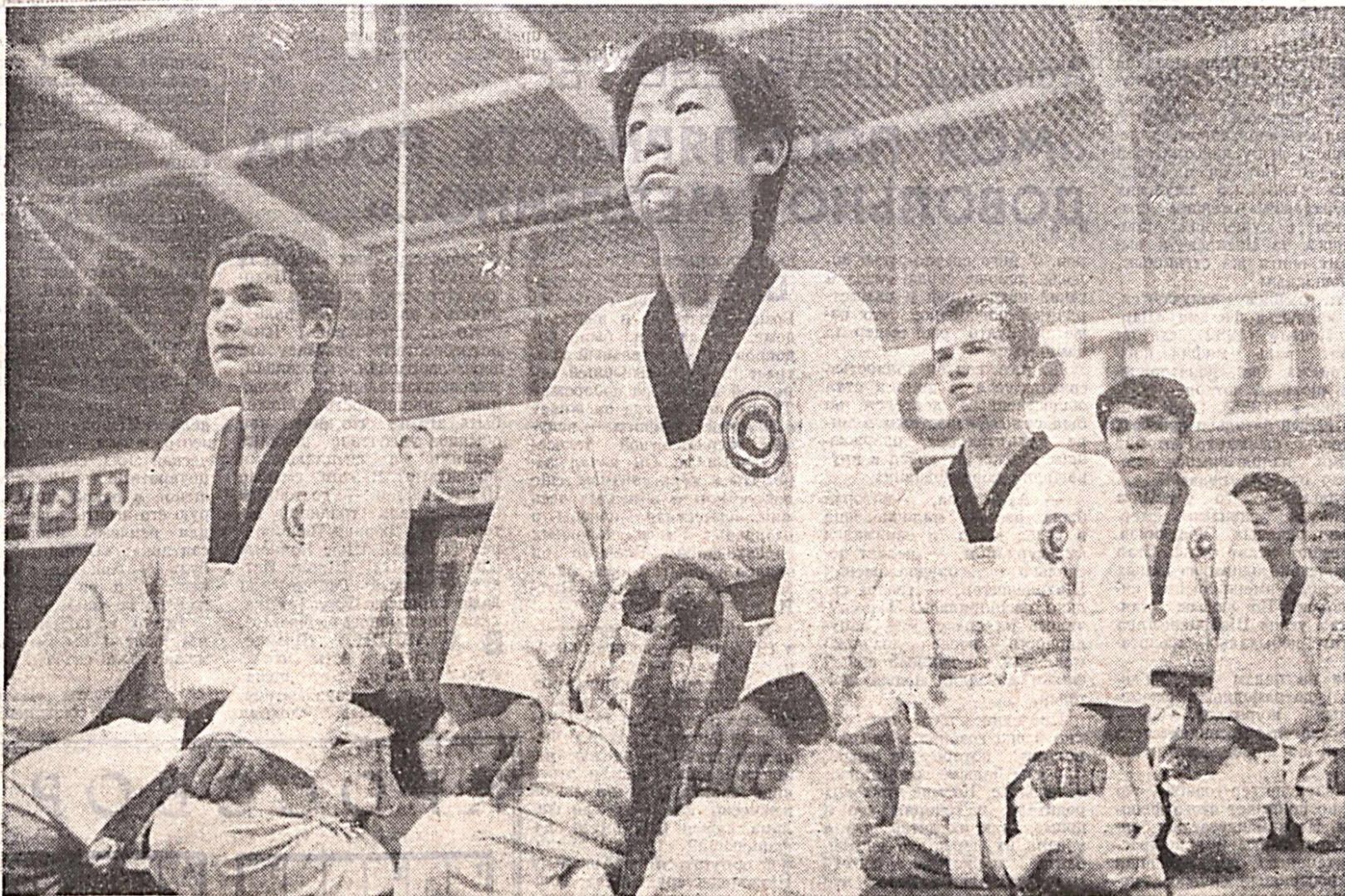
Мы встречались в китайском квартале, в любимом ресторанчике Брюса. За традиционным дим-су Брюс рассказал, что во время очередных съемок в Гонконге он несколько раз почему-то терял сознание. Тамашные врачи не смогли дать ему удовлетворительного объяснения, поэтому он решил показаться солидному врачу и пройти полное обследование. А этим утром он узнал результаты проверки.

«Можешь меня поздравить, — заявил он гордо, — врач сказал, что у меня организм восемнадцатилетнего».

«А что же было причиной обмороков?»

«Врач не знает. Наверное, перенапряжение и эти чертовы стрессы».

Брюс принялся рассказывать об успешном прокате своих фильмов, о только



Тхэквон-до — это гармоничное развитие духа и тела. Даже такой простой ритуал спортсменов, как поклон инструктору, каж-

дый раз закладывает кирпичик в основание уважения к учителям и старшим. Побывав на занятиях, которые проводят

ташкентские тренеры — мастера тхэквон-до, наш фотокор В. Багаев открыл для себя новые грани счастливого бытия.

Часто в письмах читатели «Ватанпарвара» просят более подробно рассказать о новом виде спортивного единоборства — рукопашном бое. Такая просьба прозвучала в письмах старшего лейтенанта Р. Худайназарова, лейтенантов М. Рустамова и Р. Валиева, сержанта запаса К. Хуснидинова, рядового запаса Б. Уразова и многих других.

Наш корреспондент попросил ответить президента Федерации рукопашного боя Узбекистана Гамлета Алексеевича ЛИ на письма читателей. Вот что он рассказал:

ВСТРЕЧА ДЛЯ ВАС

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

ПОСТАНОВЛЕНИЕМ от 29 ноября 1989 г. Госкомитет СССР по физической культуре и спорту принял предложение Спорткомитета Министерства обороны СССР о признании рукопашного боя как военно-прикладного вида спорта. В 1989 г. была создана Федерация рукопашного боя СССР. Эмблема Федерации — двуглавый орел, символизирующий союз единоборств Запада и Востока, круг из черного пояса, означающий стремление к вершине мастерства, и перекрещенная рука с ножом, то есть противостояние злу.

Зарождение новой Федерации, несомненно, явилось заметным событием для поклонников боевого искусства. Основателем и первым президентом Федерации рукопашного боя является Тадеуш Рафаэлович Касьянов — человек легендарной судьбы, беспрестанно преданный своему делу и владеющий филигранной техникой боевого искусства.

К истокам зарождения рукопашного боя можно отнести школу «Сен'э» (что означает — «Путь жизни, дорога жизни, дело всей жизни»). Обратившись к истории и философии восточных единоборств, находим основоположника и прародителя рукопашного боя «Квонг-

Тху» — древнюю корейскую школу с духовной концепцией и принципами, соответствующими нашим взглядам.

Помимо «Квонг-Тху» на Востоке получили свое развитие дзюдо, джиу-джитсу, ушу, айкидо, каратэ и др. Отбор всего лучшего из достигнутого за все время развития этих видов единоборств создал благоприятную почву для зарождения современного рукопашного боя. Днем рождения школы «Сен'э» можно считать 10 сентября 1969 года. Первым ее руководителем был Алексей Штурман, который в течение 3-х лет обучался боевому искусству у корейского инспектора.

Школа стала одним из опорных центров Всесоюзной Федерации каратэ. Многие воспитанники школы стали победителями и призерами союзных первенств, из их числа выросли руководители федераций отдельных республик и суверенных государств. Путь становления Федерации, увы, был усыпан шлагбаумами и запретами. Так что потребовались гигантские усилия, чтобы преодолеть все это и сохранить концепцию школы, преданных сподвижников и учеников. Эти люди определили путь школы и ее философию: «Всякое раздражение — и ярость, и гнев, и

крик, и злоречие со всякою злобою — да будут удалены от вас».

В школе шлифовалась техника каратэ, джиу-джитсу, ушу, боевых приемов самбо и т. д. Многие элементы были почерпнуты из систем, используемых при

подготовке армий дальневосточных стран. Приходилось много путешествовать, общаться с мастерами, бойцами из далеких селений Азии, знающих таинственные правила и нюансы древних видов борьбы. Из всего этого создавалось нечто совершенно оригинальное в плане боевых единоборств.

Бойцы школы в совершенстве овладели приемами борьбы рукопашного боя и не только успешно выступали на крупнейших соревнованиях, но и стали много сниматься в кино. Миллионам зрителей запомнились такие приключенческие фильмы с их участием, как «Зона особого внимания», «Стрельба дуэтом», «Взлет» и, наконец, знаменитый фильм «Пираты XX века».

Есть и учебные фильмы специального назначения для тех, кто занимается нейтрализацией преступников, захватчиков и угонщиков самолетов.

При московском Агентстве театров и студий создана студия «Каскадер». Глядя на трюки, исполняемые каскадерами, забываешь сердце. Удивляешься фантастическим возможностям этих людей. Открыта школа по подготовке телохранителей самого высочайшего класса. Где бы ни находился боец

рукопашного боя, он везде и всюду является носителем добра, благоденствия и противостояния злу.

В настоящее время в СНГ культивируется множество стилей рукопашного боя. В частности, стал известен бухарский стиль, истоком которого служит боевое искусство народов, проживающих на историческом Великом шелковом пути. Существует русский стиль рукопашного боя (Кадочникова), который очень популярен в Краснодарском крае. Этот стиль ведет свою родословную от Владимира Спиридонова и благодаря усилиям, приложенным Алексеем Кадочниковым, достиг определенных высот. В. Спиридонов, не обладая гигантской силой, делал ставку на технику и ловкость. Его стиль исключает атаку, и поединок строится исключительно от обороны.

Все приемы стиля Кадочникова основаны в первую очередь на законах механики, знаниях системы рычагов и т. п. Он включает в себя множество незаменимых «хитростей», подсказанных природой и житейским опытом, знания в области анатомии, физиологии и др. наук. Интерес представляет принцип проведения болевого приема «Катет, катет, гипотенуза», где суставы являются как бы катетами треугольника, а гипотенузой — вектор силы болевого приема.

Большую помощь в зарождении Федерации рукопашного боя Узбекистана оказал Тадеуш Касьянов. Естественно, основные принципы и концепция ведения рукопашного боя, заложенные им, сохранились. Но рукопашный бой Узбекистана не стоит на исходной позиции, он развивается и обретает свою национальную окраску. Федерация образовалась в 1991 г., и, естественно, с «младенца» требовалось много не приходилось. Но уже первые шаги показали, что в республике есть возможность собрать способных спортсменов и подготовить высококвалифицированных инструкторов по рукопашному бою. Проблем, конечно, у фе-

дерации много, но самая трудная — это недостаток финансов. Пожалуй, наиболее уязвимое действие оказалась предлагаемая ныне рыночная экономика именно на спорт. Даже рукопашный бой оказался бессилем перед этим грозным противником.

Федерация существует за счет вступительных и членских взносов, но при нынешней ситуации этих денег едва хватает на оплату аренды помещений, не говоря уже о зарплате инструкторов и правлений Федерации. Местные органы власти, к сожалению, зачастую вместо того, чтобы как-то помочь, лишь грозят возможными запретами и ставят при этом спортивные организации в один ряд с коммерческими и производственными структурами.

Но, несмотря на экономический хаос и беспокорное время, Федерация основную деятельность направила на решение главной задачи — заложение и развитие основ нравственности, гуманизма и терпимости в рукопашном бое. Каждый камень, заложенный в фундамент единоборств Востока, является частью культуры, философии и образа жизни народов.

Веками собирались приемы атаки и защиты, систематизировались, шлифовались и усовершенствовались. Благодаря этому сегодня мы обладаем неисчерпаемым кладом стройной системы единоборств с четкой классификацией, методами и принципами.

Таким образом, рукопашный бой превращен в искусство — такое же, как каллиграфия, икебана, чайная церемония и т. п. Благодаря творческой осмысленности, универсальности и простоте, преодолев временную дистанцию от глубочайшей древности до наших дней, рукопашный бой ныне приблизился к совершенству, привлекает миллионы поклонников. Бойцы рукопашного боя призывают всех: «Будьте друг к другу добры, не поддавайтесь злослысству».

ПО ПРОСЬБЕ ЧИТАТЕЛЕЙ

Арнольд ШВАРЦЕНЕГГЕР: «МОЯ ПОПУЛЯРНОСТЬ РОСЛА ДОВОЛЬНО МЕДЛЕННО...»

ВОТ он в роли мрачной громадины в «Экзекюторе» (1984 г.) — в темных очках, кожаной куртке и с поднятым воротником, с ледящим душу кинозрителей взглядом. Вот он в «Хищнике» (1987), в джунглях Центральной Америки сражается с существом, пришедшим из Космоса и выглядящим опять же страшным, беспощадным.

Его мышцы вздуваются, как волны, в фильме «Варвар Конан» (1982), где он играет роль мифического персонажа из доисторической эпохи. А вот он в «Десантах» (1985). Один сметает целый батальон врагов... Наверно скимает автомат своими напрягшимися, мокрыми от пота руками.

Фильмы с его участием изобилуют сценами смертельно опасных поединков, воспевают культ силы. Стал он поистине одним из самых известных американских киноидолов? По любым стандартам успех Шварценеггера достиг небывалых масштабов.

Он на целом ряде обложек ультрамодных ежемесячных журналов. Он — председатель президентского совета по физической культуре...

Шварценеггер говорит, что сам не понимает этого феномена. На нем цветастые Бермудские штормы и ярко-красная тенниска, обтягивающая его роскошные бицепсы, которые гораздо толще, чем шея большинства интервьюе-

ров. У него светло-русые волосы, добрые серые глаза и такой квадратный и симметричный подбородок, что кажется, будто его вычертил компьютер.

До того, как он полностью связал себя с кино и стал общественным деятелем, он был самым известным в мире культуристом, одержавшим множество побед в крупнейших соревнованиях.

— Аудитория, которая была весьма малочисленна в годы, когда я занимался культуризмом, — делает несколько предположений Шварценеггер, — теперь сильно расширилась. Это случилось не сразу, моя популярность росла довольно медленно, но каждый новый фильм добавлял новых зрителей.

Последние пять лет обо мне редко говорят в связи с ролями, которые я играю. Обо мне больше говорят как о человеке. Ко мне приходят родители и говорят, что я пример для их детей, что я убедил их перестать употреблять наркотики, кого-то спас от алкоголизма, что благодаря мне их дети каждый день ходят на спортив-

ные тренировки.

ШВАРЦЕНЕГГЕР родился в бедной семье из Граца (Австрия) и вырос в доме, где даже не было водопровода. Разительный контраст с его нынешней огромной виллой на побережье Тихого океана, где он живет с Марией Шрайвер — ведущей журналисткой телесети Эн-Би-Си. Он начал заниматься культуризмом еще подростком и объездил весь мир, одерживая победы в различных международных соревнованиях. Впервые он снялся в забытом ныне фильме «Геркулес идет в Нью-Йорк» (1969).

В последующем, точнее — в 1972 году — во время конкурса культуристов на звание «Мистер Америка» он был приглашен на роль в фильме о культуристах «Железные бицепсы». И стал известен всей стране как непревзойденный мастер этого вида спорта. Отныне любой режиссер, которому для фильма нужен был актер, воплощающий грубую силу, мог обратиться к Арнольду Шварценеггеру. После заядлого культуриста Сильвестра Сталлоне, исполнителя ролей

планку» в показе насилий, содержащихся в каждом приключенческом фильме.

— Он воплощает мечту о полном контроле над своим телом, — говорит Катлин Биддик, изучавшая Шварценеггера как культурный и психологический тип, — Шварценеггер создал себя сам, и этот факт придает людям уверенности в век торжества техники.

Он воплощает также бегство от действительности — эскапизм. Одиночка — еще одна характерная черта, импонирующая американцам.

Но главное, конечно, что делает Шварценеггера столь неотразимым, — это его физическая сила, сдержанность и неукротимость. Все это обобщено в одной фразе, которую его агенты использовали для рекламы фильма «Десантники»: «Возьмите что-нибудь у Арнольда Шварценеггера, и он возьмет это назад... по-своему».

Где-то в тайниках души мы желали бы, чтобы это можно было сказать и о нас.

Из газеты «Нью-Йорк таймс» (с сокращениями).

АНОНС! АНОНС!

ЗНАКОМЬТЕСЬ, НОВЫЙ ЖУРНАЛ

Готовится к печати новый журнал «Спортивные единоборства Узбекистана». Журнал будет выпускаться на высококачественной бумаге с рисунками и фотографиями. Он уже заинтересовал многих специалистов из стран СНГ, КНР, Республики Корея, КНДР, Японии и многих других государств.

Наш специальный корреспондент встретился с главным редактором журнала Ф. КЕРИМОВЫМ и попросил ответить на ряд вопросов.

— Фикрат Азизович, почему вы решили выпускать журнал, посвященный именно спортивным единоборствам?

— О популярности восточных единоборств напоминать не стоит. Сегодня в Узбекистане развиваются такие их виды, как ушу, каратэдо, таэквондо (БТФ и ИТФ), айкидо и другие менее известные виды. Ряд спортсменов республики успешно выступают на международных турнирах, чемпионатах Европы и мира. Есть у нас свои чемпионы и призеры мировых первенств. Сейчас в этих видах спорта работает большой штат тренеров, и все федерации, хоту подчеркнуть, работают на самообеспечение. В целях дальнейшей популяризации восточных единоборств в Республике Узбекистан и оказания практической помощи как начинающим, так и ведущим спортсменам, а также тренерам мы и задумали выпуск такого журнала.

— Как часто будет выходить журнал?

— Мы планируем — ежемесячно, объемом примерно 30—60 страниц, форматом «Огонька». Цена доступная.

— Что еще, кроме восточных единоборств, читатели смогут почерпнуть в вашем журнале?

— Естественно, мы будем рассказывать и о наших национальных видах борьбы. Это — кураш по ферганским правилам и кураш по бухарским правилам. Среди молодежи эти виды борьбы, как известно, особенно популярны. Будут представлены почти все виды единоборств:

дзюдо, самбо, бокс и т. д.

— Наверное, главным редактором журнала не случайно выбрали именно вас?

На этот вопрос собеседник ответил, улыбаясь:

— Наверное... Я, как вы знаете, возглавляю кафедру спортивной борьбы Узбекского государственного института физической культуры, республиканскую федерацию армрестлинга, являюсь мастером спорта по вольной борьбе.

— Скажите, пожалуйста, а можно ли разместить в вашем журнале рекламу?

— Безусловно. Я считаю, даже необходимо, так как реклама продукции той или иной фирмы по радио и телевидению обременяется максимум несколько минут. Наш же журнал, выполненный на бумаге высшего качества и в цвете, наверняка будет настольной книгой как предпринимателей, так и очень широкого круга молодых людей, интересующихся самой модной и современной продукцией.

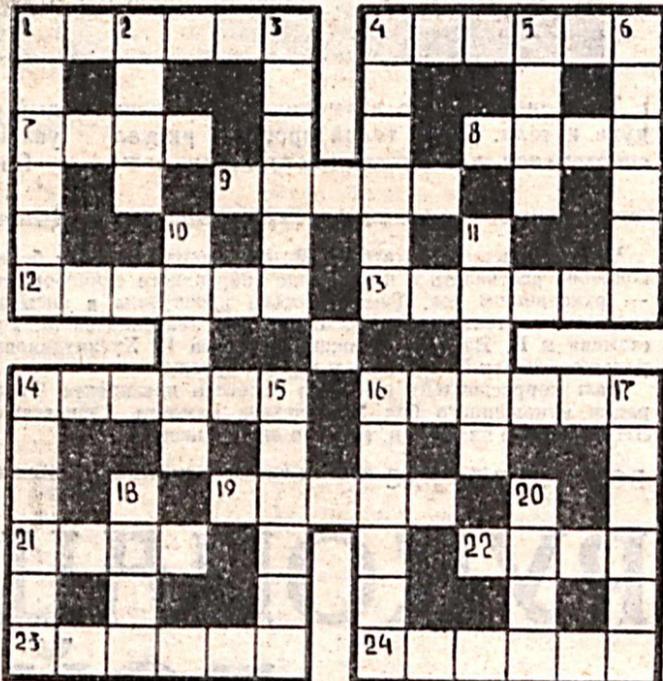
— Видите ли вы среди своих будущих читателей воинов Вооруженных Сил Республики Узбекистан?

— Несомненно. Каждый военнослужащий, кроме интересной спортивной информации, найдет для себя и немало полезного для профессиональной подготовки защитника Родины. Более того, мы надеемся на активное участие в выпуске журнала армейских спортсменов, тренеров, успехи которых широко известны во всем мире.

Обращаем внимание военнослужащих на то, что именно на страницах журнала «Спортивные единоборства Узбекистана» они могут найти ответы на многие вопросы совершенствования физической подготовки. Почерпнут немало приемов единоборств, которые могут пригодиться при выполнении учебно-боевых задач.

Хочется пожелать новому журналу «Спортивные единоборства Узбекистана» долгой и плодотворной жизни, успешного становления.

КРОССВОРД



О СПОРТЕ

По горизонтали: 1. Сов. бобленст, чемпион Олимпиады. 4. Спортсмен из ФРГ, один из победителей в лыжном двоеборье. 7. Начало спорт, дня. 8. Закрытый стадион в Калгари. 9. Наиболее действенная часть спорт. организации. 12. Австр. горнолыжница, победительница Олимп. игр. 13. Часть аппарата бобленстов. 14. Лыжница швед. команды, чемпионка Игр в эстафетной гонке. 16. Участник состязания, получивший награду победителя. 19. Быстрое, решительное наступление в спорт. игре. 21. Растение с крупными яркими цветами. 22. Смысл; польза. 23. Столица государства, организатора XV зим. Олимп. игр. 24. Стих, припев, повторяющийся в стихотворении, песне.

По вертикали: 1. Хоккеист, лучший бомбардир Олимпиады. 2. Два фигуриста, выступающие вместе. 3. Чемпион Игр, один из экипажа — четверки бобленстов из Швейцарии. 4. Часть коленного сустава, часто подвергающегося травмам. 5. Растение, венок из ветвей которого — символ победы. 6. Virtuозный прием в пении. 10. Место начала состязания. 11. Внешний вид, наружность. 14. Деревня Владимир. обл., родина лыжника, чемпиона Олимпиады А. Прокуророва. 15. Характер, темперамент спортсмена. 16. Франц. спортсмен, золотой призер в супергигантском слаломе. 17. Известный сов. тренер по фиг. катанию. 18. Чемпионка Олимп. игр, фигуристка из ФРГ. 19. Зверек с ценным мехом, обитающий в Канаде.

И. о. редактора Ю. И. ПОПОВ.

Адрес редакции: 700031 Ташкент, Сапёрная, 21. Телефон: 21.

Зам. редактора — 56-17-98; отв. секретарь — 56-04-60. Отделы: воинской службы и воспитательной работы — 69-35-55; по связям с государственными и общественными организациями — 56-08-72; массовой работы и спорта — 56-02-49; культуры и организации досуга — 56-03-48; социологии и рекламы — 56-54-76; подписки — 56-03-46; заказов — 56-18-44. Начальник издательства — 56-04-90; дежурный — 56-09-81, бухгалтерия — 56-03-82.

ПОЗИЦИЯ РЕДАКЦИИ МОЖЕТ НЕ СОВПАДАТЬ С ТОЧКОЙ ЗРЕНИЯ АВТОРОВ ПУБЛИКУЕМЫХ МАТЕРИАЛОВ.