



Уз. СР. Газетлари Китобхонаси  
№ 37-293  
Гос. китобхона-музейи

# ВАТАНПАРВАР

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ПЕЧАТНЫЙ ОРГАН МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

## СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

ПЯТЫЙ СПЕЦВЫПУСК ЦЕНТРАЛЬНОГО ПЕЧАТНОГО ОРГАНА МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН ГАЗЕТЫ «ВАТАНПАРВАР», КАФЕДРЫ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ УЗБЕКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО КЛУБА «АЛЬТАИР».

ИЮНЬ, 1993 г. № 97 [229]

ЦЕНА  
ДОГОВОРНАЯ



С ГОДОВЩИНОЙ

## НАС ПОЗДРАВЛЯЮТ

Специальный выпуск «Спортивные единоборства» газеты Министерства обороны «Ватанпарвар», к нашей радости, вызвал большой интерес в спортивном мире Республики Узбекистан.

Отрадно, что наши читатели и спонсоры не забыли о том, что 24 июня исполнилась годовщина газеты «Ватанпарвар», приложением которой являются «Спортивные единоборства».

С первой годовщиной газеты нас поздравили: директор Газалкентского стекольного завода Колдас КУЛАКЕЕВ, президент Федерации рукопашного боя Узбекистана Гамлет ЛИ, вице-президент Федерации борьбы самбо Узбекистана Бобомурат ФАЙЗИЕВ, вице-президент Национальной федерации каратэ-до Леонид КИМ, заведующий кафедрой спортивной борьбы Узбекского государственного института физической культуры Фикрат КЕРИМОВ, директор малого предприятия «Художник» Эркин НУРИДДИНОВ, директор малого предприятия «Альгаир» Халил ИСМАИЛОВ, президент ПКФ «Диалог» Владимир НУРМАТОВ и многие другие. Огромное спасибо вам, дорогие друзья газеты!

НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ МАСТЕРСТВА

## У НАМАНГАНСКИХ ДЗЮДОИСТОВ

Огромным успехом и широкой популярностью в Узбекистане пользовался всесоюзный турнир по дзюдо. Это хорошо помнят наманганцы старшего поколения и выражают радость по поводу того, что с прошлого года турнир получил статус международного и официально включен в спортивный календарь соревнований, проводимых спорткомитетом Республики Узбекистан.

На высоком уровне прошел нынешний турнир — на приз памяти Тохира Мадрахимова. Об этом рассказывает старший методист СДЮСШОР Б. РАСУЛОВ.

Прежде всего — о Тохире Мадрахимове. Он был мастером спорта, неоднократным победителем всесоюзных и международных турниров...

В состоявшихся соревнованиях приняли участие около 250 спортсменов из 12 городов и районов Узбекистана. Проводила эти соревнования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва (СДЮСШОР) областного спорткомитета. Это был один из отборочных этапов для комплектации сборных юношеских команд республики. Турнир собрал практически всех сильнейших в области среди этой возрастной категории.

Далее Б. Расулов отмечает большую кропотливую работу, проведенную старшим тренером юношеской сборной Республики Узбекистан Рустамом Аметовым. Он тщательно и всесторонне просматривал каждого спортсмена. По его отзывам, неплохую борьбу показали спортсмены Самаркандской области, Ташкента, Чирчика, СДЮСШОР Наманганского облспорткомитета. Наманганцы заняли семь первых, шесть вторых и девять третьих мест на турнире. В число победителей вошли следующие спортсмены: среди старших юношей — Аюб Камалов, член сборной команды Узбекистана, победитель на Спартакиаде школьников республики по борьбе самбо. Среди более младших — Яхья Камалов, Казим Юлдашев, Абдулло Дадаханов...

Соревнования показали, что уровень мастерства и класс наманганских дзюдоистов растет. Это подтвердили и результаты, показанные на Спартакиаде школьников Узбекистана, где наманганцы

заняли пятое общенациональное место. Стоит немного оглянуться и назад: в 1992 году четверо воспитанников тренера А. Мешкова выполнили нормативы мастера спорта Узбекистана. А Бахтиер Мадрахимов, Шавкат Турсунов, Аваз Камалов и Тулқун Эргашев являются членами сборной республики и уже принимали участие в Московском международном турнире категории «А».

Примечательно, что в открытии нынешнего турнира на призы памяти Тохира Мадрахимова приняли участие члены семьи славного наманганца. Они вручили приз Учкуну Мурадову из Чирчика, как самому техническому спортсмену. Отдельный приз в три тысячи рублей был вручен от Узбекского представительства Украинского общества с ограниченной ответственностью «Медрос» победителю в весовой категории 68 кг Исмату Буранову из Самарканда.

Закончив рассказ, Б. Расулов отметил, что практические дела наманганских спортсменов вселяют надежды на будущее, довольно показательные успехи. Но чтобы постоянно выступать на высоком уровне, им нужен большой соревновательный опыт на международных турнирах. Но средства СДЮСШОР и облспорткомитета ограничены. Поэтому областная Федерация дзюдо обратилась к предприятиям и организациям, частным фирмам с просьбой оказать финансовую поддержку.

— А дзюдоисты, — сказал Б. Расулов, — будьте уверены, поднимут авторитет области и своих спонсоров на соревнованиях самого различного уровня.

НЕТ МАСТЕРСТВА БЕЗ ПОЕДИНКОВ

Без жарких спортивных схваток, без состязаний мастерства не повысить. Это не требует доказательств. Поэтому с горячим желанием многие спортсмены приняли участие в Республиканской спартакиаде школьников по различным видам спорта. Состязания в программе данной спартакиады по греко-римской борьбе состоялись в спортивном зале Каршинского аграрно-экономического института. Кстати, раньше этот вид спорта назывался классической борьбой.

Кашкадарьинские ребята впервые выступали в таких по масштабу соревнованиях. Однако сумели порадовать своим успехом: они заняли первое место в общенациональном зачете, а в личном чемпионате стали А. Холмуратов, У. Набиев, Т. Адылов, А. Пулатов; второе место заняли А. Бардлашвили, Р. Галимуллин, Л. Турдыев, Р. Мамедов, третье — С. Мусиров, Д. Турдыев, Ш. Аллабердыев.

Успешные выступления спортсменов показали, что традиции лучших борцов области будут продолжаться. А в будущем, как известно, отойдут братья Абдураимовы, Кенжаевы. Они успешно выступили и выступают в республиканских соревнованиях и за пределами республики.

Взросший уровень мастерства продемонстрировали на спартакиаде борцы из Сурхандарьинской, Хорезмской, Навоийской, Сырдарьинской, Джизакской областей.

И СНОВА —

АЗАМАТ КАЛАНДАРОВ

Чемпионат по каратэ (полный контакт) состоялся в Сурхандарье. В нем приняли участие многие представители не только областного центра, но и столичных школ боевых искусств.

СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ

● БЛО ЮЭЯ  
● МЭН СИНМИН

В последние годы число желающих заниматься цигун стремительно увеличивается. Те, кто приступает к занятиям, должны иметь представление о цигун и основных методических правилах. Они перечислены в ответах на вопросы, которые обычно встают перед начинающими.

1. Как правильно выбрать систему упражнений?

Выбор конкретной методики определяется характером вашего заболевания и общим состоянием здоровья. Например, при длительном заболелании, повышенном весе и пониженной энергетике организма возможен выбор упражнений в положении лежа, сидя, стоя и при ходьбе. Ослабленным людям стоит взять за основу статические упражнения, молодым и здоровым — динамические. Область тела, на которой в той или иной методике предписывается сосредоточивать преимущественное внимание, тоже не безразлична. Так, если страдающий пониженным кровяным давлением будет сосредоточиваться на верхней области дантянь, это может способствовать повышению давления. И наоборот — если при повышенном давлении сосредоточиваться на точке хэйинь в промежности и точках юнцзянь на сводах стоп, то давление может снизиться. Работникам умственного труда лучше сосредоточивать фокус внимания на нижней области дантянь. При нарушениях менструального цикла и задержках целесообразно сосредоточиваться на средней области дантянь и точке шаньчжун (на грудной кости).

На определенном этапе занятий от сосредоточения

Призовые места распределялись следующим образом: несомненным лидером был признан Азамат Каландаров из Ташкента. Он, кстати, воспитанник сурхандарьинской школы восточных единоборств, титулованный спортсмен — чемпион Европы, чемпион международного турнира по стилю шотокан.

СТАЛИ  
ЧЕМПИОНАМИ

Вторым стал представитель школы шэрджекэмо Сергей Бабаев и третьим — Шухрат Хатамов.

Участники чемпионата выразили благодарность спонсорам турнира, в роли которых выступили школа восточных единоборств при УВД и общество «Динамо».

ПАМЯТИ ВОИНОВ-  
«АФГАНЦЕВ»

В одном из номеров газеты «Вести Каракалпакстана» отмечалось:

«Дома и степи помогают. Справедливость этой общезвестной поговорки подтвердил второй традиционный турнир памяти каракалпакских воинов-интернационалистов, завершившийся убедительной победой наших спортсменов, доказавших превосходство во многих видах программы».

Да, это были довольно острые, напряженные поединки. И даже в тех видах программы, где гости были сильнее, спортсмены Каракалпакстана (а кроме лужеской в турнире принимали участие команды Тахияташа, Ходжейли и Чимбай) выступили достойно. Несомненно слабее, правда, выглядела женская сборная.

Здесь задавала тон команда Бухары во главе с И. Цой, чемпионкой Узбекистана. Но все же третье место Баймухамедовой (Тахнаташ) вселяет определенный оптимизм на будущее.

Во время турнира всеобщее внимание было приковано к Байраму Халкиязарову и Игорю Дю, которые внесли достойный вклад в победу сборной Нукуса, одолевшей в финале сильную команду Бухарской области.

Начало было положено Байрамом. Он занял первое место по масоги (в весе до 54 кг). Недостаток техникой он успешно компенсировал боевым азартом и правильной тактикой.

Зрители были очарованы красивым поединком, в котором был продемонстрирован весь богатый арсенал боевых приемов таэквон-до, исполненных Игорем Дю на высоком техническом уровне. Он остался верен себе. Не ошиблись и зрители, которые хорошо знают: если на татами выходит Игорь Дю, значит жди красивого, захватывающего зрелища. Так и было. Своей победой спортсмен (вес 63 кг) отметил присвоение ему международной федерацией второго дана.

Особая значимость побед каракалпакских спортсменов заключается в том, что Каракалпакская республиканская федерация таэквон-до получила официальное разрешение выставить в сентябре текущего года свою сборную команду на чемпионат стран Азии и Тихоокеанского региона, который будет принимать Ташкент. Об этой доброй вести сообщил гость турнира, генеральный секретарь Международного центра развития таэквон-до А. Югай.

По материалам печати подготовил В. АЛЕСКЕРОВ.

## ОТВЕТЫ НА

О МЕТОДИКЕ

на одной области следует перейти к приемам «мысль следует впереди» и «мысль идет вслед за». Не стоит, познакомившись с опытом занятий других людей, ломать последовательность овладения практикуемой вами методикой. Слепое экспериментирование не только не приведет к успеху, но и может вызвать неприятные последствия для здоровья. Необходимо выбрать определенную методику и неизменно ее придерживаться, шаг за шагом совершенствуясь в ней.

2. Как овладеть способами сосредоточения, перевода или переключения фокуса внимания?

В цигун «погружение в состояние покоя» представляет собой специфическую форму «отдыха» для коры головного мозга и главное условие правильного выполнения упражнения. «Погружение в состояние покоя» и способы сосредоточения являются главным звеном в любой методике цигун. В ходе занятия необходимо устранить посторонние мысли. Для этого применяются такие способы, как счет вдохов и выдохов про себя, «приглушивание к дыханию», мысленное повторение установок (сосредоточение на них), счет про себя и другие. Их задачами является «отключение» от внешних раздражителей и устранение их воздействия на кору головного мозга, что способствует сосредоточению на управлении движением «внутренней ци». Овладевая техникой сосредоточения, необходимо соблюдать следующие требования: добывать

себя такого состояния, когда «ничто будто и словно отсутствует», «сосредоточение есть и его нет»; «использовать мысль, а не грубую силу», «нельзя сознательно (рассудочно) сосредоточиваться, «нельзя пытаться обойтись без мысленного действия», сосредоточение не должно быть чрезмерным.

Основные моменты сосредоточения: «сосредоточиться на близком, а не на далеком», на окружающем пейзаже — предметах, а не движущихся людях или животных. Как уже отмечалось, страдающие повышенным кровяным давлением должны сосредоточиваться преимущественно на нижней части тела, пониженным — на верхней. При заболеваниях печени объект сосредоточения должен быть зеленого цвета, легких — белого, сердца — розового, почек — фиолетового, селезенки и желудка — желтого. Приступая к сосредоточению, лучше сконцентрировать внимание на внешнем предмете или какой-либо установочной фразе по следующей схеме: «выбрать объект (предмет или фразу), стабилизировать объект (т. е. четко его установить), сосредоточиться на объекте, отключить объект («отключиться» от него) и переключить фокус внимания на область дантянь. Через определенное время тренировки в сосредоточении позволит обеспечивать «безмятежность сердца и спокойствие духа» (транквилизацию сознания и психики), усиление «истинной ци» и будет способствовать укреплению здоровья.

## ● Б. САМОСЮК

Для многих наций новый этап развития был связан с отрицанием культурных ценностей прошлого. Во всяком случае, именно так обстояло дело в нашей стране. В Азии — иная картина. Народы Индии, Китая, Кореи, Японии бережно сохраняли свою культуру на протяжении тысячелетий. Именно поэтому там сохранились до наших дней традиционные боевые искусства, зародившиеся в очень далеком прошлом.

Занимаясь подготовкой профессиональных воинов, настоящих «рыцарей без страха и упрека», учителя древности пришли к выводу, что для воспитания мужественного, благородного и сильного человека морально-психологический тренинг важнее, чем технический и общефизический. Такой тренинг по-китайски называется «эй-гун», т. е. внутренняя работа. Он направлен на культивацию «внутреннего». Но что такое внутреннее в человеке? Еще в незапамятные времена китайские мудрецы разделили жизненный процесс на две стороны: видимую (внешнюю) и невидимую (внутреннюю). К внешней стороне можно отнести почти все те признаки, качества и черты, по которым обычно определяют человека. Это его телосложение, сила, выносливость, ловкость, память, знания, ум и т. д. Известно, однако, что при рождении человек совершенно беспомощен, он умеет лишь есть и спать, смеяться и плакать. Взрослея, он обретает множество качеств. А умирая, снова теряет их, снова становится беспомощным и, как говорится, «падает в детство». Однако это не младенец, это совсем другое существо. Тот багаж, невыразимый в словах, кото-

рый человек приобрел в течение жизни и уносит с собой за ворота смерти, и есть внутреннее. Это сила духа, это прямое, непосредственное знание скрытой сути вещей, это вера в высший смысл бытия.

У большинства людей внутреннее развито слабо,

общественной жизни, а не только учить искусству самозащиты и рукопашного боя.

Полный курс обучения в школах тайного общества «Тайпин» был рассчитан на 12 лет, в трех ступенях, по 4 года каждая. В школы принимали мальчиков и девочек в возрасте 10—12 лет. Там

Символ его — Земля, и цвет желтый. В техническом тренинге для развития этого качества акцент делается на мощь и устойчивость, в качестве оружия используется шест, стиль ведения боя — тигр. Характерны низкие позиции, перемещения и приемы выполняются со зна-

чества — Дерево, цвет — синий. Стиль ведения боя — обезьяна, оружие — двойной цеп, натиск делается на развитие выносливости и силы. В технике предпочтение отдается быстрому, сильному воздействию на суставы и кости противника, захватам и выкручиванию конечностей. Используются упражнения «двойной крюк».

Пятое качество — устремленность, т. е. способность к выбору и достижению цели без отвлечения на ложные ориентиры. Символ данного качества — Огонь, цвет — красный, стиль ведения боя — змея, оружие — металлические ножи, стрелки и звезды. Главное в технике для этого качества — развитие неожиданности и точности действий, отработка попаданий в первые узлы и другие уязвимые точки тела. Используются упражнения «огненная рука».

Основными методическими принципами школы боевого искусства Тайпин являются естественность и необходимость. Их суть в том, что тренинг на каждом этапе должен соответствовать внутренней (т. е. духовной и биоэнергетической) сущности данного человека, а смена этапов и средств тренинга должна происходить только после полного освоения изучаемой техники, приемов и т. д.

Воспитанники такой восьмилетней школы пользовались большим уважением в народе за свои духовные, нравственные и волевые качества. Они являлись прекрасным образцом для подражания среди молодежи. Их семейная и профессиональная жизнь могла вызывать только восхищение. А вот в школе третьей ступени учились лишь наиболее одаренные выпускники, прошедшие восьмилетний курс, ибо это была школа мастеров-наставников. Конкретное содержание обучения в школе третьей ступени всегда хранилось в тайне от непосвященных.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

## ТАИПИН — ВЕЛИКОЕ РАВНОВЕСИЕ

ибо оно не прибывает само по себе. Его надо сознательно, целенаправленно и неустанно возвращать на протяжении всей своей жизни. Это и есть «эй-гун», внутренняя работа. Во всех школах боевых искусств даосского направления методы подготовки воинов основывались на внутренней работе. Внутреннее должно управлять внешним — таков их общий принцип.

В Китае эти школы обычно существовали при даосских храмах, а их преподаватели и выпускники сохраняли тесные связи между собой на протяжении всей своей жизни. Этому способствовала деятельность даосских тайных обществ «Белый Лотос» (Байлянь-шэ), «Великое Равновесие» (Тайпин) и других. Основная идея, которой руководствовались члены тайного общества «Тайпин», заключалась в том, что их внутреннее совершенство и гармония в отношениях между собой положительно воздействуют на состояние государства, природы и космоса. Преобразуют мир в желаемом направлении. Отсюда и требования к содержанию обучения и воспитанию в школах боевых искусств: они должны были давать гармоничное развитие личности, готовить выпускников к профессиональной, семейной и

их учили грамоте, математике, традиционной китайской медицине, астрологии и магии. Они изучали каноническую даосскую литературу (трактаты Даодэ-цзин, И-цзин, Шу-цзин, Ши-цзин, Тайпин-цзин, Чжуан-цзы, Баопу-цзы и другие). Их знакомили с восемью основными типами профессиональной деятельности (так называемыми «восемью проявлениями внутренних свойств») и определяли, к какому виду наиболее пригоден каждый ученик. К числу этих восьми типов относились следующие: крестьянин, воин, рабочий, торговец, лекарь, артист, чиновник, правитель. И, разумеется, самым серьезным образом они осваивали боевое искусство. Считалось, что к 18—20 годам ученики должны выбрать один из восьми типов профессиональной деятельности, а также обрести пять внутренних качеств.

Обретение внутренних качеств самым тесным образом связывалось с процессом постижения боевого искусства. Главными средствами их обретения являлись медитация и жесткий цигун, а также беседы учителя, групповые и парные упражнения.

Первое качество — искренность, т. е. способность видеть свое несовершенство и воспринимать даосское уче-

чительным напряжением мышц. Используются упражнения «железная рубашка».

Второе качество — справедливость, т. е. способность объективно оценивать свои возможности и избегать дурного влияния. Символ его — Металл, а цвет белый. В техническом тренинге делается упор на развитие скорости и жесткости, в качестве оружия используется сабля, стиль ведения боя — орел. Характерны быстрые перемещения и прыжки, рубящие удары руками. Используются упражнения «стальной хлыст».

Третье качество — постоянство, т. е. способность к длительной однообразной деятельности, с сохранением при этом внимания и усердия. Символ — Вода, цвет черный, оружие — меч, стиль ведения боя — дракон. В техническом тренинге главное внимание уделяется развитию мягкости и гибкости. Характерны мягкие («кошачьи») движения, тактика непрерывной атаки, болевые и удивляющие позы, работа по наиболее уязвимым точкам тела. Используются упражнения «трех рек».

Четвертое качество — энергичность, т. е. способность к самоотверженным, целеустремленным действиям независимо от степени их успешности. Символ этого ка-

## ВОПРОСЫ

## ЗАНЯТИЙ ЦИГУН

(Продолжение.)

Начало на 2-й стр.)

## 3. Как выбрать время для занятий цигун?

Согласно теории китайской традиционной медицины, потоки «ци и крови» циркулируют по системе каналов — меридианов и коллатералей. По системе 12 главных меридианов за сутки проходит полный цикл циркуляции, причем каждые два часа — «стражу» по традиционному времени — доминирует определенный меридиан, а «противоположный» ему в сутокном цикле максимально ослабляет активность. Этот принцип носит название «ци у лю чжу» — «сосредоточение потоков с полуночи до полуночи». Если исходить из его закономерностей, то лучшее время для занятий — «стража хуан» (с трех до пяти часов утра). Древние китайские врачи считали, что «я легких сосредоточена истинная ци всего тела», а в названную «стражу» ци наиболее активно перемещается по меридиану легких; они не только являются тем органом, в котором происходит «обмен ци», но и поддерживают внутренний баланс в организме. Период с трех до пяти часов утра — время «зарождения» силы ян и наилучшее для стимуляции «внутренней ци», усиления «изначальной ци», принятия лечебно-профилактических мер. В частности, в «стражу хуан» целесообразно выполнять упражнения цигун для профилактики и лечения рака.

## 4. Почему во время занятий цигун необходимо «ды-

## хание животом»?

Для успешных занятий цигун необходимо овладеть техникой «тощих, ровных, длительных и плавных» вдохов и выдохов. Этим условиям отвечает именно «дыхание животом» (глубокое диафрагмальное, или абдоминальное), а не грудное. Исходя из того, что мастера цигун считают главной задачей «тренировку ци дантянь», они рекомендуют этот тип дыхания, связанный с укреплением именно этого вида ци.

## 5. Почему во время занятий цигун иногда возникает ощущение «затвердения» корня языка, сухости во рту и сухости губ?

В ходе занятий язык должен быть естественно расслаблен, а его кончик легко прикасаться к небу за альвеолами — бугорками над зубами. Некоторые упражнения предусматривают, чтобы при вдохе язык прикасался к небу, а на выдохе легко и свободно опускался, отрываясь от неба. Эти действия должны выполняться естественно и мягко, без усилий. Если во время или после занятий появляется ощущение «затвердения» корня языка, это значит, что вы нарушили указанные выше условия, выполняли эти действия с чрезмерным усилием и неестественно. Такого рода отклонения исправляются путем старательного овладения основными элементами цигун. Иногда приходится прервать выполнение упражнения, вернуться в исходное положение, чтобы с самого начала сделать все правильно.

## 6. Что делать, если во время выполнения упражнений наблюдается обильное потоотделение?

Если во время занятий вы немного вспотели — это нормальное явление. Слишком обильное потоотделение может привести к коллапсу. Это происходит вследствие чрезмерного физического напряжения, усиленного сосредоточения, напряженного и неправильного дыхания, когда чрезмерно активизируется циркуляция ци и возбуждаются потовые железы. В таком случае лучше прервать занятия, немного походить, усюкнуться, расслабиться и только после этого вновь приступить к занятиям.

## 7. Что противопоказано и на что следует обратить внимание во время занятий цигун?

Чтобы достичь с помощью цигун терапевтического эффекта, следует отказаться от курения, алкоголя, употребления в пищу сырых продуктов, холодных, острых и кислых блюд, умерить половую жизнь. Перед занятиями следует ослабить ремень или пояс, посетить туалет. Для занятий выбирается тихое место, где бы вам никто не помешал. Воздерживайтесь от занятий натопках, на полный желудок или когда вы возбуждены и взволнованы. По представлениям китайской медицины, чрезмерно бурная радость вредит сердцу, гнев — печени, беспокойство — селезенке, огорчение — легким, страх — почкам. Повышенные эмоции являются внутренним фактором патогенеза — они могут вызвать нарушения в системе каналов, и, таким образом, болезни.

Во время занятий избегайте сквозняков, особенно если вы вспотели. В этом случае вовремя смените одежду. Воздерживайтесь от тренировок под яркими

солнечными лучами во избежание перегрева, по той же причине нельзя слишком укутываться. Во время «погружения в состояние покоя» устранив посторонние мысли. Избегайте сосредоточения на образах, которые эмоционально значимы для вас. После занятий противопоказано садиться на холодную землю или камень. Перед завершением упражнения медленно проглотить накопившуюся во рту слюну.

## 8. Почему после занятий может болеть или кружиться голова?

Такие реакции являются следствием неправильной позы и недостаточного расслабления, чрезмерно «упорного» сосредоточения, слишком резких движений, истинического напряжения, чрезмерно долгого сосредоточения на верхней части тела, и т. п. Чтобы устранить головную боль или головокружение, надо сосредоточиться на точке юнцюань и выполнить упражнение «трехкратное открытие и закрытие области дантянь», мысленно провести ци вниз и вывести «лишнюю ци» на ружу через точки юнцюань на сводах стоп.

## 9. Что делать, если во время занятий вас внезапно испугали и в результате возникло ощущение «теснения в груди и одышка»?

Это случается от резкого громкого звука, обычно у начинающих, когда мышцы напряжены и не удалось добиться естественности дыхания. Чтобы избежать таких реакций, перед тренировкой нужно мысленно подготовить себя к возможности неожиданностей. «Настраивать дыхание» на определенные характеристики следует «мыслью, а не силой», то есть задать себе определенный режим дыхания мысленно, не прибегая к физическим усилиям. Тогда при случайной помехе вы будете чувствовать себя как ни

в чем не бывало. При этом постарайтесь оставить глаза закрытыми, иначе могут возникнуть «застывания ци». Одновременно «опустите ци», полностью расслабьтесь, выполните «подъем и опускание ци с открытием и закрытием двух областей дантянь» и, если контроль над ци был потерян, выполните «открытые и закрытые нижней области дантянь» от трех до девяти раз.

## 9. Можно ли женщинам заниматься цигун во время менструации?

Занятия упражнениями цигун в этот период могут вызвать нарушения менструального цикла, менструальную боль. Регулируя, следует обращать внимание на уравновешенность тонизирующего и седативного воздействия. Воздерживайтесь от слишком продолжительных занятий, чрезмерного сосредоточения на «отскакивании ци» и вообще на нижних частях тела (например, на точках цихай, гуаньюань, юнцюань и других).

## 10. Почему после тренировки у кого-то скапливается во рту много слюны, а у кого-то мало?

Слюноотделение является показателем должных физиологических эффектов от занятий цигун. Оно должно быть достаточно обильным. Помимо правильного овладения методикой, для этого необходимо «почувствовать» в пище больше богатых витаминами продуктов, больше овощей легкой и мягкой пищи, так можно меньше жирной и острой — перца, алкоголя и т. п. К тому же надо обратить серьезное внимание на ограничение в полевой жизни. Древние недаром говорили: «Сильные вкусовые ощущения вредят слюне, ограничение страстей способствует рождению слюны».

(Окончание на 5-й стр.)

● Андрей МАСЛОВ,  
востоковед

**У ТРОМ** 1540 года в одной из многочисленных комнат замка, принадлежавшего известному самураю Фугаси, слугам открылось страшное зрелище: в луже крови на татами лежало тело их хозяина. Вероятно, Фугаси даже не увидел своих убийц. Чуткий слух самурая не потревожил ни один звук — его убили спящим. Удивительным оказалось и другое — воины охраны лежали тут же, перебитые столь быстро, что даже не успели обнажить мечи. У некоторых на теле не было ран, но остекленевшие глаза застыли в ужасе. Чудовищное событие поражало и тем, что все двери были запорты изнутри, а сам замок представлял собой крепость, окруженную высокими стенами и глубоким рвом. У каждой двери, ведущей в покои Фугаси, стояла стража, так и не заметившая ни одного постороннего.

**К**ТО же пробрался по лабиринту замковых покоев, умертвил его обитателей, да так, что ни один из опытных воинов не поднял тревогу? Тогда эта загадка ос-

талась неразгаданной.

Сам факт убийства в средневековой Японии, раздираемой клановыми распрями, был не удивителен, однако характер удавшегося покушения и его загадочность породили немало слухов. Говорили о призраках-убийцах, обитающих в подвалах замка и проникших сквозь решетчатые бойницы в покои Фугаси, о духах мертвых, метавших самураям за свою смерть. В то, что подобное могли совершить люди, верилось с трудом...

Почти через два столетия после этого события кортеж самурая Сегуми направлялся в столицу. Дорога шла по опушке леса. Авангард охраны скрылся за поворотом: следом — Сегуми. Когда и свита сделала поворот, ей открылась поистине мистическая картина — на лошадях сидели два воина... без голов. Сам же самурай исчез, а его лошадь в испуге задирала морду вверх. Подняв взоры, охранники увидели тело их господина, повешенное на суку ели, наклонившейся над дорогой. Кто же сумел за несколько секунд расправиться с тремя сильными воинами? Поиски убийц в лесу ничего не дали.

○ БА загадочных убийств уже в наше время были отнесены на счет ниндзя, которых еще называют разведчиками-

морозные ниндзя — довольно неумелое копирование образов, созданных на экране Сё Косуги, демонстрирующие забавную

34-м поколении и руководителем одной из последних оставшихся школ ниндзюу — Токакурэю. Даже в Японии не-

зического и века, раскритических. Но ефизическойливости, а боевые на но практикодуховный зюу можлишь тем, ются врожты, предантерпение и учителю.

Современ в школе включает 8 без оружия; с помощью палки: исполдного орубой с помомеча; освопут и прозакрытые искусство ма наконец, во гия. Все об то на три первом осва тейшие мет льми руками ются основн мышц и су дущие нинд ют особую гучесть.

Тренировк начала кра многие нови живають на улятся пада пол, пропол.

ТАЙНЫ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

## УДЕЛ ТЕРПЕЛИВЫХ

невидимками, специалистами по тайным убийствам, шпионами, не оставляющими следов, средневековыми лазутчиками. Однако правильный перевод более прост и емко — «терпеливые», и учение, которое они практиковали, — ниндзюу — переводится как искусство быть терпеливым. Ниндзя слыли мастерами всех видов оружия, блестящими кулачными бойцами, знатоками многочисленных ядов, гениями маскировки, способными укрыться от врагов даже в чистом поле.

Всплеск интереса к этому загадочному боевому искусству подстегнули и многочисленные фильмы с участием Сё Косуги — «Месть ниндзя», «Ниндзя-убийца» и т. д. И у нас появились до-

смесь из приемов каратэ, любительского ушу и собственной фантазии.

Однако есть малоприятный факт, затерявшийся среди душераздирающих историй о ниндзя. Дело в том, что в документах японского средневековья... нет никаких упоминаний о ниндзя! А ведь по всем многочисленным рассказам именно на этот период приходится пик их активности... Попробуем разобраться, были ли ниндзя вообще, а если они действительно существовали, то какие? Чем они занимались, ради чего пускались в опасные авантюры?

В середине 1970-х годов японец Масааки Хацуми заявил, что он является преемником в

многие в то время слышали о таком боевом искусстве, и, вероятно, Хацуми не рассчитывал на широкую популярность.

**РАСЦВЕТ** современного ниндзюу пришелся на начало 80-х годов, когда интерес к каратэ стал понемногу спадать — во многих европейских странах осознали, что оно стало спортом высших достижений со всей сопутствующей атрибутикой: чемпионатами мира и Европы, сборами и семинарами, методикой спортивной подготовки. Тогда явилось «искусство терпеливых», далекое от соревнований, полное загадок и мистики.

Патриарх Хацуми считает, что истинное ниндзюу — это гармоничное развитие духовного и фи-

УЧАТСЯ РУКОПАШНОМУ БОЮ

## „ИСКАНДАР“, ДАВЛЕТ ТАДЖИБАЕВ, ЕГО ДРУЗЬЯ

Внешне очень спокойный, уравновешенный, уверенный в себе, этот молодой мужчина руководит спортивным центром при клубе Газалкентского стекольного завода.

● А. ВАЛУЙСКИЙ

На этом предприятии Давлет — обыкновенный рабочий. Но знают его многие. И не только на заводе. Причина этого кроется в спортивной жизни Таджикибаева. Сразу предупредим предположения читателей: особых заслуг у него пока нет. И все же...

Если говорить о том, что искусство рукопашного боя старо, как мир, но продолжает развиваться, изменяться вместе с общественными условиями и способами боевых действий, и что его развивают и совершенствуют конкретные люди, то одним из таких людей как раз и является герой нашего рассказа. А вместе с ним и его друзья-единомышленники — Альберт Галеев, Айдар Пернибеков и Игорь Волгушев.

Чтобы поближе представить читателям Давлета Таджикибаева, отметим, что любовь к спорту ему, наверное, передавалась от людей военных, в частности от отца: Усман-ата служил на Семипалатинском полконе и был чемпионом этого полкона по боксу. Эстафету принял и понес дальше сын, который сейчас — кандидат в мастера по этому виду спорта. А в 1981 году начал заниматься каратэ-до.

Отправной же точкой основного его занятия — рукопашного боя как одного из видов боевых искусств явилось знакомство в 1990 году с материалом в «Неделе» об известных мастерах экзотических приёмов. Давлет и раньше был наслышан о секциях и группах каратэ, которые в середине 70-х годов начали стихийно возникать по всей стране, о том, что бывшему Госкомспорту СССР пришлось даже дополнить свой арсенал еще одним видом спорта. В ноябре 1979

года была образована Всесоюзная федерация каратэ, и центром всей учебно-методической и аттестационной работы в новой федерации стала Центральная школа каратэ (ЦШК) на базе ДСО профсоюзников. Неофициально она называлась «школа Сэн'э», что в переводе с корейского означает «путь или дорога жизни», «дело всей жизни». В жизни школы были трудные времена, а затем ее вообще закрыли. Последовал запрет каратэ.

Закон есть закон. Его надо выполнять. Но и спорт — это спорт. И рукопашники упорно тренировались, демонстрировали свое искусство всем, кто интересовался им. Они оставались верными духовным заветам школы, в которых философски осмысливались нормы поведения ее членов.

Итак, Давлет Таджикибаев с интересом читал о том, что школа Сэн'э возникла и смогла распространить свое влияние по всей территории бывшего СССР. Она положила начало целому движению, которое 29 ноября 1989 года организационно оформилось как Всесоюзная федерация рукопашного боя и каратэ-до стиль «Фудокан». А в 1991 году аналогичная федерация была создана и в Узбекистане. Давлет Таджикибаев сейчас является старшим инструктором Федерации рукопашного боя Узбекистана, руководителем спортивного центра «Искандар». До этого было время аттестации в Федерации рукопашного боя Узбекистана, сдача экзаменов на право ношения пояса.

В школе Сэн'э существует система цветных поясов. Они символизируют уровень достигнутого мастерства. Новички права ношения пояса не имеют. Сначала надо сдать экзамен, и тогда только бу-

дет торжественно вручен белый пояс, что обозначит первую степень — иначе говоря, «прилежный ученик».

Наверное, представляет интерес краткий рассказ о самом экзамене. Он включает в себя следующие разделы: знание истории школы и ее морально-этических принципов; демонстрация серии ударов руками и ногами в движении и на месте; разбиение ударом руки и ударом ноги доски толщиной в два сантиметра. Только после этого, как говорилось выше, вручается белый пояс.

Для Давлета Таджикибаева, а также для Альберта Галеева, Айдара Пернибекова и Игоря Волгушева это, так сказать, уже пройденный этап. Сейчас у них — синий пояс, что приравнивается во втором спортивном разряде по рукопашному бою.

Кстати, этому виду единоборства как воздух нужна разносторонняя физическая подготовка. И ею в достаточной мере обладают и Давлет, и Альберт, и Айдар, и Игорь. Сам руководитель — кандидат в мастера спорта по боксу — имеет спортивные разряды по бегу, лыжам, волейболу, Айдар — по штанге и боксу, Игорь — самый молодой по возрасту — также разносторонне подготовлен.

Что касается воспитанников центра, то словосочетание «прилежный ученик» ко всем им подходит пока в переносном смысле, то есть они старательны и настойчивы, примерного поведения.

Приходят на занятия в «Искандар» в основном дети работников Газалкентского стекольного завода, начиная с 10-летнего возраста. Спортивный центр существует два года, но уже есть что сказать о его успехах, о воспитанниках, которыми можно гордиться. В числе лучших, подающих надежды ребят, — Сервер Асанов, Алишер Расулов, Евгений Баумгертнер, очень способные девочки — Наталья Овчинникова и Еле-



на Малишва.

Примечательно, что, начиная заниматься в спортивном центре, работать над собой, ребята на глазах преобразуются. Становятся более подтянутыми: дисциплинированными. Известно, ведь совместный труд, четко организованные тренировки объединяют людей. Преодолевая немалые трудности, серьезнее, взрослее становится человек. Лучше осознает, как говорится, что такое хорошо, а что такое плохо... Учит Давлет Таджикибаев юношей не только правилам рукопашного боя. Ведет он своих воспитанников дорогой познания и нравственных ценностей.

Здесь уместно привести заповеди школы Сэн'э, пред-

ставляющие собой своеобразный кодекс чести:

1. Чти учителя, уважай старших и будь преданным Школе.
2. Помогни Школе — и Школа поможет тебе.
3. Сюда приходишь по желанию, но уходишь по решению товарищей.
4. Инструктором Школы может стать лишь тот, для кого совершенствование своей души и тела является делом всей жизни.
5. Не могут быть прощены предательство, трусость, подлость, двуличие.
6. Не применяй свои знания в ущерб другому, помоги слабому.
7. Не спрашивай, сколько противников и какие они. Где они? Вот твой принцип!



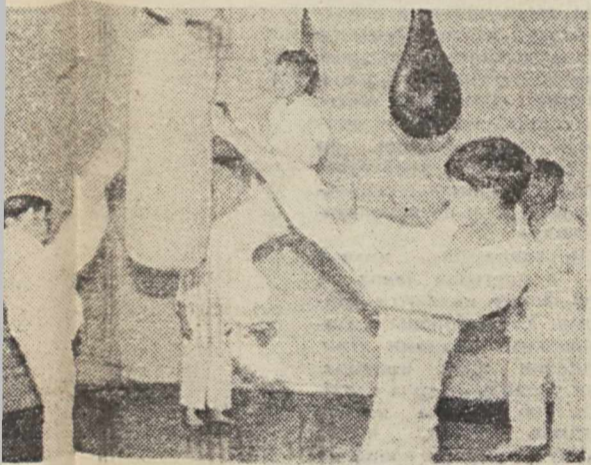
Спортивный кандар» нико. Он живет и работает, делит родители за Мтей вылачив по пынным му. Собранны на совершен по-материальн вноссы в Фелланного боя Завод, кстатн сбром этой фе Занятия рались, где толь Своего номе не было. Но благодарное вают на молодтя, учитывая благодарные Слей, руководс первую очередь — Колдас К дили центр сповтзал. Было оно. ле в неважном общими усилн приведено в итительные ра сам выполнял жибаев, тре мался Альбер водчане установе, решеткн средства заво ретены маты, спортивное об ятельного учас ланной работе дия Ряснова директора по ту. Кстатн, кан лет Таджикиба

о начала в чело-  
скрытие его без-  
их. Возможно-  
о если обретенне  
той силы и вынос-  
а также общих  
навыков доступ-  
тически всем, то  
аспект ниндз-  
жет открыться  
м, в ком сочета-  
ожденные талан-  
анность делу,  
и уваженне к  
менное обучение  
Токакурэ-рю  
8 частей: бой  
сия; прыжки; бой  
цию деревянной  
использование хо-  
оружия и броски;  
омощью цепи и  
освобождение от  
оборудования в  
е помещения; ис-  
маскировки и,  
военная страте-  
обучение разби-  
ри уровня. На  
осваиваются про-  
методы боя «го-  
ками», развива-  
ювные группы  
сухожилий. Бу-  
ниндзя приобрета-  
ую гибкость, пры-  
ровки с самого  
крайне суровы, и  
новички не выдер-  
нагрузок. Они  
надавать на жесткий  
ползать по-плас-

тунски большие рассто-  
яния. Опытный ниндзя,  
как гласят устные преда-  
ния, мог преодолеть за  
день 300 км. Их учат бес-  
шумно двигаться и ус-  
кользнуть от засад. Это  
уровень подготовки гени-  
на — разведчика и бойца,  
овладевшего всеми базо-  
выми навыками. Соглас-  
но легендам, тренировки  
ребенка начинались с  
момента его рождения  
(хотя, вероятнее, с 5—6  
лет). К 14—15 годам под-  
росток мог стать уже  
зрелым генином.

Второй уровень соот-  
ветствует определенно-  
му развитию психических  
способностей и называет-  
ся тюнини. Ниндзя дол-  
жен различать 5 душев-  
ных состояний (годзе)  
своих противников: тщес-  
лавие, трусость, горяч-  
ность, леность, мягкоте-  
лость и использовать  
5 желаний (го йоку): го-  
лод, секс, удовольствие,  
жадность, гордыню. Опытный боец, зная при-  
роду этих чувств, обраща-  
ивает их против соперни-  
ка. Тюнини уже может  
преподавать базовую тех-  
нику. «Учитесь чувство-  
вать», — говорят настав-  
ники обучающимся на  
втором уровне.

(Продолжение  
следует).



льный це-  
никогда и  
т агрессию  
действует. Кстати,  
за учебу своих де-  
тачивают мизерную  
времях сум-  
манские средства идут  
интенсивное учеб-  
нальной базы, на  
в Федерацию руко-  
боя Узбекистана.  
стати, является спон-  
ой федерации.  
раньше проводи-  
только можно было  
омещения у центра  
Но видя, какое  
ное влияние оказы-  
молодежь эти заня-  
тываясь добрые, даже  
ные отзывы родите-  
ководство завода и в  
очередь его директор  
ас Кулакеев выде-  
литель помещению под  
оно, правда, внача-  
льном состоянии. Но  
усилиями все было  
о в порядок. Строе-  
работы возглавил  
один из Давлет Тад-  
тренингами зани-  
альберт Галеев, за-  
установили отопле-  
шетки на окна. На  
завода были приоб-  
маты, грелки, другое  
ое оборудование. Де-  
участие в проде-  
работе принимала Ли-  
снова — заместитель  
а по культуре и бы-

иятия в «Искандаре» посе-  
щает и директор завода Кол-  
дас Кулакеев. И еще кое-  
кто... Многозначителен озна-  
чает сюрприз для читателя.  
Дело в том, что «обычно» у  
людей, занятых помимо ос-  
новной работы еще каким-то  
важным делом, требующим  
уйму времени, спрашивают:  
а как же, мол, семья, дети,  
ведь и им надо уделить вни-  
мание. В ответ на такой воп-  
рос Давлет Таджибаев улы-  
бается:

— А у меня семья-то вся  
спортивная. Жена Тамара  
работает на фабрике быто-  
вой химии и в то же время  
является мастером спорта  
по спортивной гимнастике.  
Дочь Лена закончила сред-  
нюю школу. Она имеет пер-  
вый разряд по баскетболу и  
тоже по гимнастике. И ко-  
мне в «Искандаре» с охотой  
приходят заниматься.  
На этом можно бы и точку  
поставить. Но хочется за-  
кончить строками из журна-  
ла восточных единоборств  
«Кампо», который в одном  
из своих номеров писал о  
том, что за более чем 20-лет-  
нюю историю своего суще-  
ствования школа Сэн'э  
прошла через многие испы-  
тания и, несмотря ни на что,  
выжила, окрепла и получила  
широкую известность среди  
поклонников боевых ис-  
кусств в странах СНГ. Она  
доказала, что развиваемый в  
школе вариант каратэ явля-  
ется увлекательным спортом,  
эффективным средством са-  
мозащиты.

## К. Кулакеев: „МЫ НАМЕРЕНЫ ПОМОГАТЬ И ВПРЕДЬ...“

● Старший лейтенант Х. ЗАЙНИЛОВ

В одном из номеров спецвыпуска «Спортивные единоборства» мы рассказывали о производственно-коммерческой фирме «Диалог», которая взяла шефство над спортивно-оздоровительным хозрасчетным клубом «Лидер». Судя по откликам наших читателей, многих интересуют рассказы о спортсменах Узбекистана, их проблемах, о том, кто помогает им в такое непростое время... Свои пожелания-предложения и в даль-

нейшем рассказывать о помощниках спортсменов в своих письмах высказали И. Таштурдиев, Ш. Кушватов, Г. Югай, С. Сафаралиев и другие.

Мы продолжаем знакомить наших читателей с главными друзьями — помощниками спортсменов. Сегодня в гостях у «Спортивных единоборств» директор Газалкентского стекольного завода К. Кулакеев. Специальный корреспондент «Ватаннаварга» беседует с ним.

— Колдас Кудайбергенович, насколько мне известно ваш завод является одним из главных спонсоров Федерации рукопашного боя Узбекистана. Ведь не секрет, что вы не настолько богаты, чтобы...

— Да, вы правы, что у нас пока нет больших денег, чтобы разбрасываться ими. Но, как говорится, было бы желание помочь... А Федерация рукопашного боя, которая только становится на ноги, нуждается в этом. Мы на республиканском турнире и чемпионате города Ташкента и области по рукопашному бою полностью обеспечили ценными призами чемпионов и победителей. Призы же — это наша продукция — красивые вазы. Если перевести в деньги, то это составило бы более 100 тыс. рублей. А для покупки таких призов у Федерации нет денег. Так мы намерены помочь и впредь.

— А как отнеслись заводчане к тому, что известная часть вашей продукции безвозмездно ушла, будет уходить? Ведь это немалые суммы...

— Дело в том, что я, как директор, не единолично решаю этот вопрос. Пожалуй, идея в большей степени исходила от самих заводчан. Это, наверное, объясняется тем, что заводчане давно дружат со спортом.

Благодаря спортиструктору завода Хамзе Сатиеву у нас культивируются такие виды спорта, как футбол, волейбол, настольный теннис, функционирует шахматно-шахматный клуб. А когда речь зашла о новом виде спорта — рукопашном бое, который, как известно, является как бы синтезом многих видов единоборств, то все отнеслось к нему благожелательно. Мы создали все условия, чтобы Давлет Таджибаев, Альберт Галеев, Айдау Перинбеков и Игорь Волгушев стали инструкторами Федерации рукопашного боя Узбекистана. Теперь около 200 детей и взрослых тренируются под их началом. Меня не может не радовать то обстоя-



тельство, что тот, кто занимается этим благородным видом спорта, на глазах меняется в лучшую сторону.

Разве это не главное наше богатство? Так что наши вложения приобретают новый смысл.

— Я думаю, читателям будет небезынтересно узнать, кто из заводчан оказывал содействие в развитии рукопашного боя в Газалкенте...

— Это прежде всего начальники цехов Эскандер

Хайбуллаев, Абдурашид Курбашев, Дакумабай Шерметов, заместитель директора завода по культуре и быту Лидия Ряснова, председатель профкома Нурлан Джурбаев. Хотелось отметить и бригаду Б. Сайдинова, машиниста тепловоза Т. Даниярова, механика цеха А. Горданова, телефониста завода В. Колесникова.

— Насколько я понимаю, вы гордитесь успехами ваших спортсменов-рукопашников?

— Безусловно. Недавно на открытом чемпионате и первенстве города Ташкента и области наша команда по неофициальным итогам заняла первое место. Успешно выступили ученики наших инструкторов А. Расулов, Р. Турдибеков и многие другие. А И. Мисобаев стал призером и на республиканском турнире.

— Как в дальнейшем будут строиться взаимоотношения с Федерацией рукопашного боя Республики Узбекистан?

— Мы с президентом Федерации Гамлетом Ли общались, что у нас в перспективе сотрудничество, бу-



дет взаимовыгодным. Но мне бы не хотелось опережать события и считать преждевременным рассказывать о наших задумках. Думаю, в скором времени все узнаете.

На снимках: директор Газалкентского стекольного завода Колдас Кудайбергенович Кулакеев; начальник цехов Эскандер Хайбуллаев, Дакумабай Шерметов.

Фото В. БАГАЕВА.

### СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩЕМУ

## ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

### О МЕТОДИКЕ ЗАНЯТИЙ ЦИГУН

(Окончание.)

Начало на 2—3-й стр.).

11. Что такое «малый небесный круг» и «большой небесный круг»? Какую роль они играют?

«Чудесные» меридианы жиньмай и думай для потоков ци во время выполнения упражнения цигун. Ци из нижней области даньтянь спадает вдоль позвоночного столба поднимается по меридиану думай к макушке, а затем спереди вдоль горла через середину груди по меридиану жиньмай опускается в нижнюю часть живота. Этот «маршрут» называется «малым небесным кругом». Прохождение ци по двенадцати главным меридианам называется «большим небесным кругом».

12. Почему во время выполнения упражнений одни ощущают зуд, прохладу, другие — жар или тепло?

Ощущение зуда или холода — неформальные явления. Их главными причинами являются закреощенность поз, утомление мышц от чрезмерного напряжения, накопление молочной кислоты после неправильного выполнения кровообращения. И напротив, если мышцы расслаблены, кровь циркулирует свободно, то возникают ощущения тепла и «расширения» тканей. Это свидетельствует также о том, что вы хорошо овладели техникой сосредоточения фокуса внимания.

13. В какую сторону обращать лицом во время выполнения упражнений?

По представлениям традиционной китайской медицины, во время занятий цигун с трех до пяти часов утра следует обращаться лицом на юг или север. Эта рекомендация, согласно сов-

ременным представлениям, предположительно связана с необходимостью определенной ориентации тела во время занятий цигун по силовым линиям земного магнитного поля. Тем самым под него подстраивается поле биологического магнита человека, что благоприятствует налаживанию взаимодействия субстанции инь и ян, а также функционированию меридианов и коллатералей.

14. Какую роль играет произнесение звуков при выполнении упражнений цигун?

Так называемый «ключ шести нероглифов» (звуков) является одним из элементов техники дыхания туань — «выплывания» заграничной ци и набиравания чистой».

Согласование техники дыхания с классифицирующей системой, определяющей

связи качества, присутствующих в сезон — «Холод, жар», «сухость», «влажность», — со схемой «пяти элементов» и внутренними органами, системой меридианов позволяет регулировать циркуляцию ци и крови, уравновешивать субстанции инь и ян. С узанной классифицирующей системой связаны определенные звуки, которым соответствуют определенные положения губ, например хэ, кой, сы, чуй, си. По положению губ именуются типы выдоха, оказывающие влияние различной силы и характера на функционирование соответствующих печени, сердца, селезенки, легких, почек, «трех обогревателей» и других органов, а также меридианов и коллатералей. Соответственно изменения в циркуляции ци и крови оказывают воздействие на лечение того или иного заболевания. Поэтому в целом свести к «выплыванию старого» и «набираванию нового», стимуляции внутренних органов, активизации тона ци по меридианам, «рассасыванию» опухолей и рубцов.

# МЫСЛЬ ПЛЮС ДВИЖЕНИЕ

## ТАЙЦЗИУАНЬ

(Продолжение. Начало во 2-м и 3-м номерах спецвыпуска «СЕ»)

### Х. ИСМАИЛОВ

Продолжаем знакомиться с китайской оздоровительной гимнастикой. Вашему вниманию сегодня предлагаем комплекс упражнений девятой формы «Шаг вперед, продвинуль, заслонить, ударить».

Продолжать вышеописанную стойку следующим образом: поясница и таз сначала поворачиваются влево, вперед примерно на 45°. Левая рука идет влево дугообразно, развернувшись вовнутрь, т. е. ладонь смотрит наискосок влево вперед, основание ладони отстоит от рта примерно на 5 кулаков. Правая рука надавливает влево вперед, ладонь смотрит влево вперед, кисть садится в стоячую ладонь, основание ладони отстоит от груди на 3 кулака. Носок левой ступни по-прежнему торчит вверх, не двигаясь (это называется «железным приемом» захвата передней ноги противника, используя одновременно верх и низ своего тела).

**ДВИЖЕНИЕ 1.** Носок левой ступни отворачивается на 45°, причем ось вращения служит пятка. Поясница, таз, тело постепенно поворачиваются влево, т. е. линия между животом и грудью встает влево вперед на 45°. Центр тяжести постепенно перемещается на левую ногу. Левое бедро подгибается и опускается. Левая почка затем поворачивается влево и опускается. Одновременно правое колено немного подгибается и перемещается вперед. Правая почка идет влево. Пятка поднимается и одновременно отворачивается вовне, т. е. носок и коленная чашечка смотрят влево вперед и направлены одинаково с движением поясницы и таза. Правая ладонь идет дугообразно влево вниз, одновременно подворачиваясь, и вслед за передвижением ладонь сгибается в кулак (сначала сгибаются пальцы и мягко прижимаются к ладони, затем большой палец ложится внутренней стороной на средний палец. В Тайцзиуане не сжимают кулак очень сильно, а главное в таком кулаке — чтобы его энергия (аэригия пальцев) собралась бы вместе в одно единое замкнутое. Локоть подворачивается вовнутрь, момент силы приходится на локтевую кость, локоть же встает перед т. Чукуань, кулак смотрит вниз, локоть согнут и лежит горизонтально, кулак отстоит от т. Чукуань примерно на 1,5 кулака. Левая ладонь вслед за поясницей, тазом, телом поворачивается влево и идет вниз влево дугообразно, ладонь постепенно поворачивается вниз, она останавливается поверх правого кулака, расстояние между ними (кулаком и ладонью) составляет примерно 1,5 кулака; локоть опущен, рука согнута в форме дуги. Внимание сосредоточено на основании ладони и кончиках пальцев. Взгляд следит за правой рукой, как она опускается, но голову нельзя опускать. От начала до конца тело прямо и расслаблено. (Рис. 48).

**ДВИЖЕНИЕ 2.** Центр тяжести постепенно полностью перемещается на левую ногу. Правое колено поднимается вверх вдоль средней линии тела; можно даже поднять до уровня пупка. Носок естественно свисает, колено и носок направлены прямо вперед (на восток), расстояние между пятой правой ноги и коленом левой ноги — примерно 1,5 кулака. Одновременно правой кулак уходит со средней линии немного влево вниз по кругу, но не вниз бедра. Кулак ладонью об-

ращен наискосок вправо вперед вниз, кулак отстоит от левой стороны живота примерно на 1,5 кулака. Левая ладонь идет дугообразно вверх, но не выше уха, одновременно с подъемом ладонь разворачивается вправо вниз, причем большой палец отстоит от левого уха примерно на 3 кулака. Взгляд слегка следит за движением правого кулака вниз, затем смотрит вправо вперед ровно (на восток) (Рис. 49).

В вышеописанных движениях нижняя область живота подбрана. Ци собирается в области желудка, грудная клетка естественным образом раздвигается.

**ДВИЖЕНИЕ 3.** Правое



Рис. 48



Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51



Рис. 52



Рис. 53



Рис. 54

бедро отворачивается, правое колено одновременно тоже отворачивается, носок ступни тоже отворачивается. Колено и носок смотрят теперь вправо вперед вниз. В этом движении отворот коленного сустава выполняет роль удара, а подошва выполняет роль наступающей на ногу противника, когда он хочет вступить, и в то же время сама делает как бы пинок по колену или ноге противника. Когда правая ступня встает вперед, то ее роль — поддевать крюком пятку передней ноги противника с тем, чтобы его свалить на землю, надавив коленом, а также возможна роль того, чтобы наступить на переднюю сторону ступни противника.

Одновременно с отворотом носка правой ступни правый кулак отворачивается и продвигается вперед на среднюю линию, а ладонь-кулака разворачивается вовнутрь вверх, момент силы приходится на тыльную сторону кулака на первую фалангу среднего пальца (ту, что соединяет его с ладонью, на сам сустав соединения), но кулак стоит не выше ключицы, причем большой палец отстоит от ключицы примерно на 4 кулака. При дугообразном и спиральном повороте руки локоть по-прежнему опущен, чтобы усилить прикладываемую силу. Когда правый кулак продвигается вперед, поясница и таз немного поворачиваются вправо. Одновременно левая ладонь идет дугообразно, немного вправо вниз, мимо внутренней стороны правого локтя, и встает перед телом по средней линии, преграждая, момент силы приходится на ребро ладони, основание. (Рис. 50).

Далее, посадить левое бедро, «послать» правую ногу, правая нога делает большой шаг вперед и встает перед левой ступней, пятка отворнута и слегка касается земли, носок по-прежнему

смотрит наискосок вправо вперед. Левая ладонь и правый кулак вправо немного опускаются. (Рис. 51).

Поясница, таз, тело продолжают поворачиваться вправо, т. е. линия между животом и грудью встает вперед на 45°. Правая ступня полностью встает на землю. Левая ступня делает ложный шаг (обманчивый шаг), пятка находится от правой ступни примерно на 1,5 кулака. Острые колена и носок смотрят прямо вперед (на восток). Правый кулак продолжает оттягиваться назад, ладонь кулака обращена вверх. Плечо и локоть опущены. Кончик локтя прилегает к правой стороне пояс-

в первой фаланге с тыльной стороны среднего пальца. Левая ладонь и правый локоть как бы вытянуты и противопоставлены. Правая сторона паха опущена, сила левой кисти исходит вперед. Ци опущено в т. Даньтянь. Большой позвоночник на спине посередине плеч «поднимается», а крестец (точка Чан-цян) как бы «опускает» силу вниз, таким образом верх и низ противопоставлены и растянуты. Взгляд идет через кончик указательного пальца прямо вперед, он также не опускает из виду вытянувшую левую ладонь. (Рис. 53).

**ДВИЖЕНИЕ 5.** Левое бед-

ро отворачивается, правое колено одновременно тоже отворачивается, носок ступни тоже отворачивается. Колено и носок смотрят теперь вправо вперед вниз. В этом движении отворот коленного сустава выполняет роль удара, а подошва выполняет роль наступающей на ногу противника, когда он хочет вступить, и в то же время сама делает как бы пинок по колену или ноге противника. Когда правая ступня встает вперед, то ее роль — поддевать крюком пятку передней ноги противника с тем, чтобы его свалить на землю, надавив коленом, а также возможна роль того, чтобы наступить на переднюю сторону ступни противника. (Рис. 52).

**ДВИЖЕНИЕ 4.** Левая ступня сначала выпрямляется вперед на шаг, бедро посылает колено, а колено посылает ступню. Внимание обратить на большой и указательный пальцы ступни. Когда ступня ложится на землю, перед тем как она встает на землю, носок немного подгибается дугообразно влево (т. е. переход ступни из положения пинани ступни противника в положение крюка для захватывания его ноги), пятка слегка встает на землю. Одновременно поясница, таз и тело продолжают поворачиваться вправо примерно на 15°. Левая ладонь вслед за поворотом тела выставляется прямо вперед (на восток), плечо опущено, локоть тоже, ладонь стоит, кисть посажена, ребро ладони смотрит вперед. Кончик локтя и колено взаимнопротивопоставлены как верх и низ. Кончики пальцев стоят на уровне ключицы, они смотрят вперед перед грудью по средней линии. Правый локоть вслед за поворотом тела перемещается немного назад и отстоит от правой стороны поясницы примерно на 1 стоящий кулак, локоть отвернуть от себя и обратить внимание на то, чтобы сила «опускалась»

во немного отворачивается, поясница немного поворачивается влево. Левая рука опускает локоть и немного подворачивается вовнутрь, кончик локтя встает от левого нижнего ребра примерно на 1,5 кулака. Правый кулак немного подворачивается вовнутрь и вытягивается вперед вверх (вытягивание и уход обратно левой ладони происходит моментально), большой палец отстоит от грудной впадины примерно на 1,5 кулака, ладонь смотрит наискосок влево вверх. Одновременно центр тяжести постепенно перемещается вперед, левое колено подгибается, и центр тяжести «опускается» между ног. Взгляд смотрит ровно вперед.

**ДВИЖЕНИЕ 6.** Поясница и тело продолжают поворачиваться влево, тело стоит прямо вперед (на восток). Центр тяжести постепенно перемещается на левую ногу, левая ступня встает полностью, левая нога сгибается, правая нога поднимается и тело встает в левую стойку лучника. Одновременно правый кулак продолжает подворачиваться, «пасть тигра» (отверстие кулака между большим и указательным пальцами) постепенно «обращается» вверх, и кулак ударяет вперед по средней линии от грудной впадины (в терминологии это называется «кулак вырывается из сердца»), плечо опущено, локоть тоже, причем локтевой сустав чуть-чуть согнут и не распрямлен. Левая ладонь еще немного подбегается, плечо и локоть опущены, кисть «сидит», ладонь стоит и смотрит вправо, ребро ладони обращено вперед, кончики пальцев — наискосок вперед вверх и отстоят от внутренней стороны правого локтя (точнее, локтевого сустава) примерно на 1 кулак. Кончик левого локтя отстоит от низа левого бедра примерно

на 1 кулак. Поясница и таз опущены, крестец прочен и крепок, пах опущен, сила поднимается от пятки, передаваясь по суставам до кулака, лицевой его стороны. Когда правый кулак вытягивается и разворачивается в положение стоящего кулака, ведущая сила приходится на сустав между фалангами мизинца, а в конце выполнения она приходится на 1-й сустав среднего пальца и мысленно направляется вперед. Ци опущено к т. Даньтянь. Глаза смотрят ровно вперед, взгляд же не опускает из виду удар правого кулака. (Рис. 54).

### ВНИМАНИЕ!

1. Способ передвижения шагами требует легкой техники «полных шажков конки». Только когда одна нога встает твердо, вторая («ложная») нога может направляться легкой техникой, таким образом выполняется движение по всем направлениям. Все перемещения центра тяжести назад, влево, вправо, вперед требуют сначала выполнения опускания силы в паху (бука, в штанине). Движения рук исходят из чередования таза и поясницы (их движения требуют равномерной скорости, взаимоследования верха и низа, скоординированности внутреннего и внешнего). В процессе движений требуется поддерживать тело ровно (вертикально), движения ослабленные и круговые (напр. спиральное и дугообразное движения). Избегать наклонов тела в стороны. Это также является требованием «прямого тела» при выполнении «выставления рук».

2. После правильного освоения движений еще следует добавить к ним бронежное обратное дыхание, которое тренирует внутренние органы организма. Внимание обратить на движение Ци, естественность расслабления, по всему комплексу требуется соблюдать принцип «использовать мысль, и не использовать силу».

3. Передвижение правой кисти и преграда левой в данной форме являются движениями Ушу обороны и атаки короткими ударами. При выполнении этих приемов нельзя уходить от тела слишком далеко, также нельзя поднимать локти, чтобы локти от начала до конца не «покидали» бока (ребра). При ударе кулаком, «исходящим из сердца», выполняется как бы удар в грудную впадину противника.

4. Не следует слишком сильно сжимать кулаки, ни в стоящем, ни в нормальном (плоском) кулаке. Тыльная сторона кулака и локти должны идти ровно (быть плоскими). Кистевой сустав нельзя подгибать и отгибать, чтобы при ударе не повредить его.

### РАЗЪЯСНЕНИЯ.

1. При поворотах поясницы и таза вправо-влево тело все следует за ними. Нельзя наклоняться вперед или назад, вправо или влево. При поворотах плечи стоят горизонтально, нельзя поднимать или опускать какое-либо из них.

2. Во всех традиционных разновидностях кулачных комплексов следует обращать внимание на то, чтобы рука выполняла роль защиты сердца и паха, руки также должны быть расположены по средней линии тела. Но бывает так, что рука не может защищать пах, тогда во всех школах выполняется соответствующая защита паха носком ноги, подворотом коленного сустава или подтягиванием колена. Так, в форме «Покровить левое колено в неустойчивой стойке» подтягивание колена правой ноги вперед в подворачивание коленного сустава вовнутрь являются защитными действиями. При занятиях пониманием этой роли боевого искусства приводит движение к выношению вышеуказанных требований,

## ● А. ТАРАС

ГАЗЕТЫ присвоили ему прозвище «Новый Брюс Ли»; сравнивают с Ариольдом Шварценеггером и Дженки Чаном, с Сильвестром Сталлоне и Чаком Норрисом. Но сам он называет себя «мускулистым Брюссельцем».

Он красив, обаятелен и умен, превосходно владеет боевыми искусствами и четырьмя языками. В Голливуде его считают волшебником, потому что Ван Дамм ухитряется при минимальных затратах делать фильмы, приносящие огромные доходы. Всего за пять или шесть лет он завоевал симпатии зрителей во всем мире, от Лос-Анджелеса до Гонконга, от Санкт-Петербурга до Бомбея...

Жан-Клод Ван Дамм, чья настоящая фамилия Варенберг, родился 18 октября 1960 года в семье бельгийского торговца цветами. Его детство и юность прошли в многонациональном Брюсселе. В 18 лет он получил черный пояс по каратэ, а в 20 стал чемпионом мира по кик-боксингу. Однако с детства Жан-Клод мечтал о профессии киноактера. Поэтому в 1981 году он уехал из Европы в Америку, в Голливуд. После нескольких лет мытарств эта мечта сбылась. Фильмы с участием Ван Дамма — «Не отступать и не сдаваться», «Кровавый спорт», «Черный орел», «Самоволка», «Лыкая лиса», «Кик-боксер» и, наконец, «Гнусное пари» — с огромным успехом демонстрируются на экранах кинотеатров и видеозалов во многих странах...

НО НАЧНЕМ по порядку, с детства. «Когда мне исполнилось 11 лет, — вспоминает Ван Дамм, — отец отвел меня в школу каратэ, потому что хотел приобщить к спорту. Каратэ так мне понравилось, что к 15 годам я полностью на нем помешался. Я выступал в соревнованиях, несмотря на то, что в тогдашнем европейском каратэ не существовало ни весовых категорий, ни возрастных ограничений. Поэтому приходилось драться со взрослыми, превосходившими меня ростом, массой и силой. Хотя я был техничным и очень быстрым, мои соперники просто-напросто сбивали меня с ног. Чтобы противостоять им, требовалось нарастить мускулатуру. Поэтому с 16 лет, параллельно с каратэ, я стал усиленно заниматься еще и атлетической гимнастикой. Особенно мне нравились упражнения с гириями.

Мой тренером был Карл Гётц. Это превосходный учитель, обладавший передовыми для того времени взглядами. Например, ничто из каратистов не делал тогда поперечный шаг между двух стульев. А Гётц, который приспособивал технику каратэ к индивидуальным особенностям каждого человека, говорил мне: «Упражнения на растяжку полезны, потому что благодаря им ты сможешь вести бой ногами на дальней дистанции».

Гётц тренировал меня также по атлетизму. Сам он был очень сильным человеком. В свои 37 лет он выжимал леги 175 кг! Но это еще не все. Помимо силовых упражнений в растяжке, три раза в неделю мы бегали с ним трехчасовой кросс. После бега тренер заставлял меня защитное снаряжение и слушал собаку, обученную нападать на людей. Приходилось бороться с огромным злобным псом... (Сцены таких тренировок зрители могли уви-

деть в фильме «Кик-боксер», послещем во многом автобиографический характер).

Ван Дамм тренировался ежедневно по 5—6 часов, из-за этого ему пришлось даже бросить школу. Родители не препятствовали сыну, потому что вместе с ним верили тренеру, пророчившему юноше большое будущее в спорте. В 1978 году Гётц вручил своему ученику черный пояс и отправил на несколько месяцев в Париж, к своему другу, знаменитому Доминику Валера, многократному призёру чемпионатов мира, Европы и Франции по каратэ. После стажировки у прославленно-

юношками, которые он завел в Европе, не помогли (достаточно сказать, что он 35 раз безуспешно пытался попасть на прием к президенту компании «Кэллон фильмз» Менахему Голану, с которым раньше встречался в Риме).

Четыре года Ван Дамму пришлось вести борьбу за выживание. Вот что он сам рассказывает об этом периоде: «Я стал давать частные уроки по каратэ и преподавать растяжку в различных клубах. Я был вышибалой в ночном заведении. Я работал шофером и нередко ночевал прямо в машине. Потом я познакомился с хорошими людьми и поселился

самому заново сделать монтаж. Работая по 12 часов в день, он довольно быстро перемонтировал весь фильм от начала и до конца (особенно сцены поединков) и сопроводил его хорошей музыкой. Телеруть лента стала совсем другой. Однако Голан и его помощники по-прежнему не верили в то, что она сможет хотя бы окупить себя. В конце концов ее выпустили для пробы в двух-трех кинотеатрах Лос-Анджелеса. К огромному удивлению руководителей «Кэллон фильмз», «Кровавый спорт» стал давать полные кассовые сборы. Тогда срочно организовали большую рекламу и за-

ма в компании «Кэллон фильмз» стал «Кик-боксер», очень дешево снятый в Таиланде. Только в США он дал до начала продажи в видеотехнике прибыль в 14 миллионов долларов. А совокупный доход со всего мира ожидается около 50 миллионов! Наконец, этой весной в США состоялась премьера «Гнусного пари». Ван Дамм надеется, что благодаря опыту, приобретенному за время работы в кино, ему удалось сделать лучший из всех его фильмов. Что ж, скоро увидим, тогда и решим, так ли это на самом деле...

В 1986 ГОДУ Ван Дамм женился на чемпионке по женскому атлетизму Глэдис Португес. Вместе с женой и маленькой дочкой Жан-Клод живет теперь на собственной вилле в Лос-Анджелесе. В ее подвале оборудован отличный спортзал, где он ежедневно тренируется несколько часов. По-прежнему существенное место в его тренинге занимают силовые упражнения, растяжки и бег. Ван Дамм регулярно участвует в товарищеских матчах и в показательных выступлениях по кик-боксингу и фулл-контакт каратэ. Его постоянным спарринг-партнером является сосед, Мишель Киси, тоже выходец из Бельгии, в прошлом двукратный чемпион Европы по боксу среди любителей.

Жан-Клод говорит: «Я встаю в 5 утра, зову Мишель, и мы с ним идем бегать. Вечером мы проводим учебные бои и занимаемся с гириями. Бывает, что я не практикую каратэ целый месяц. Но силовыми упражнениями и бегом занимаюсь ежедневно. Ведь если у вас хорошая техника, вам не надо идти дальше. Требуется только поддерживать выносливость и силу. Удар — это всегда удар. Стоит один раз научиться его выполнять, и вы правильно повторите его еще тысячу раз. Но если вам не хватает выносливости и силы, то уже на пятом повторении мощь вашего удара снизится процентов на двадцать... У меня прекрасная техника, которую я стремлюсь использовать в кино. Поэтому главное для меня — поддержание отличной формы, а не работа над техникой...». Во всяком случае, в свой знаменитый поперечный шаг он пока еще садится без всякой разминки.

Из актеров, снимавшихся в фильме «Кровавый спорт», Ван Дамм больше всего ценит Чана Норриса («он был мой идолом много лет, а теперь стал другом»), Чонг Ли из Гонконга (сыгравшего его главного противника в фильме «Кровавый спорт») и Сэ Косуги («это один из лучших каратистов в мире»). Впрочем, в мире кино у него мало друзей. Зато много врагов. Дело в том, что он очень требователен ко всем, с кем приходится работать. Он стремится к максимальному совершенству во всех сценах и эпизодах тех фильмов, в которых снимается. А большинство окружающих интересуют в первую очередь деньги... Отсюда и зависть, и сплетни, и даже угрозы в многочисленных анонимных письмах.

Но он не обращает внимания ни на врагов, ни на завистников. «Побеждает тот, кто умеет терпеть» — с этим девизом японских ниндзя Жан-Клод Ван Дамм идет все дальше и дальше по своему пути...

## ПО ПРОСЬБЕ ЧИТАТЕЛЕЙ

# МУСКУЛИСТЫЙ БРЮССЕЛЕЦ

## ЖАН КЛОД ВАН ДАММ

В редакционной почте от наших читателей накопилось немало писем, в которых они просят подробнее рассказать о кинозвезде, спортсмене Жан Клоде Ван Дамме. Мы обратились в редакцию журнала восточных боевых искусств «Кэмпо» с просьбой выполнить пожелания читателей «Спортивных единоборств».

го мэтра Ван Дамм одержал победы во многих соревнованиях по каратэ, а 8 марта 1980 года, нокаутировав в первом раунде ударом ноги в прыжке Д. Тургиллеа из Западного Берлина, он завоевал звание чемпиона мира по кик-боксингу в среднем весе (вес Ван Дамма 82 кг при росте 177 см).

ЗА ГОД до этой победы Ван Дамм стал владельцем собственного спортивного зала в Брюсселе, который назывался «Калифорния Джим». Помимо каратэ, там можно было заниматься атлетизмом, танцами и аэробики. Жан-Клод всегда очень внимательно относился к своим клиентам, был приветлив и доброжелателен. В зале у него постоянно звучала музыка, царила жизнерадостная атмосфера. Люди шли туда как на праздник. Зал считался одним из лучших в Брюсселе и давал хороший доход, до 15 тысяч долларов в месяц. Поэтому, когда Ван Дамм объявил о своем решении продать зал и уехать в Голливуд, чтобы попытаться счастья в кино, все стали говорить, что он свихнулся.

Однако этот план возник не случайно. Насмотревшись фильмов с участием Брюса Ли и Чака Норриса, Ван Дамм с 13 лет мечтал о работе в кино. Он был убежден, что в своем мастерстве бойца ни в чем не уступает прославленным героям экрана, а также верил в свои актерские способности. Кроме того, он успел сняться в нескольких французских телефильмах. Правда, на вторых ролях, но зато получил кое-какой опыт.

Итак, невзирая на протесты родных и близких, он продал свой зал, положил почти все деньги в банк, чтобы в случае неудачи можно было вернуться и открыть новое дело, и с двумя тысячами долларов в кармане отправился в Лос-Анджелес. Повачалу ему пришлось туго. Английский язык Ван Дамм знал в то время плохо. Шапочные знакомства с американскими

у них. В качестве платы я должен был заниматься уборкой по дому и забирать их детей из школы. Словом, я делал все, что мог, чтобы заработать себе на жизнь. Это был какой-то кошмар. Что спасало мой рассудок, так это тренировки. Я находился в очень подавленном состоянии духа, но тем не менее каждый вечер отправлялся в Санта-Монину, чтобы потренироваться в знаменитом атлетическом клубе «Голдс Джим». Потом я обязательно принимал душ — я всегда был чистой душой — и это помогло мне держаться...».

Ван Дамм говорит, что не мог вернуться домой, так как ему было стыдно перед родителями и сестрой Вероникой. Уезжая, он уверял их, что его приглашают на съемки сразу несколько студий, что за пару лет он станет кинозвездой. Так что дороги назад не было... Наконец судьба smileстивилась. В 1985 году Ван Дамм сыграл роль могучего и жестокого русского боксера Ивана Грозного в фильме «Не отступать и не сдаваться» компании «Сизэнл фильмз». Именно здесь он впервые продемонстрировал свою внушительную фигуру и впечатляющее боевое искусство. Вслед за тем он сыграл космического пришельца в фильме Ариольда Шварценеггера «Хищник».

Ван Дамма заметили. В 1986 году Менахем Голан дал ему возможность сняться в главной роли в фильме «Кровавый спорт». Съемки проходили в Гонконге и обошлись всего в полтора миллиона долларов, ничтожную, по понятиям Голливуда, сумму. Но из-за плохой режиссуры игровых сцен, неудачного монтажа и отсутствия музыки фильм в черновом варианте плохо смотрелся. Он произвел ударяющее впечатление на руководство компании. Было решено, что фильм в прокат не пойдет, и его положили на полку.

Тогда Ван Дамм уговорил Голава разрешить ему

пустили его в прокат по всей стране и за рубежом. В конечном итоге фильм принес более 42 миллионов долларов чистой прибыли.

За те два года, что прошли с момента окончания съемок «Кровавого спорта» и до его выхода на экраны, Ван Дамм сумел заключить контракты еще на четыре фильма. Первым из них стал «Черный орел» (1987), где вместе с Ван Даммом снимался знаменитый Сэ Косуги, «ниндзя № 1» американского кино. Действие «Черного орла» происходит на Мальте. Ван Дамм играет там роль советского гестапо-убийцы, погибающего под винтами корабля в самом конце фильма.

В 1988 году, после триумфа «Кровавого спорта» Жан-Клод сыграл главную роль в фильме «Киборг». Впрочем, его работа в этом фильме не ограничивалась актерской игрой. Подобно Брюсу Ли, Ван Дамм участвовал в создании сценария, сам ставил сцены драк, помогал делать монтаж, подбирал музыку.

Это фильм-антиутопия о страшном времени после ядерной катастрофы, когда нет ни электричества, ни огнестрельного оружия, когда повсюду бесчинствуют бандитские шайки и свирепствует эпидемия чумы. Главный герой, роль которого играет Ван Дамм, сопровождает получеловека-полуробота (киборга), несущего формулы лекарства от чумы, через заброшенную и враждебную территорию. Его оружие — лук со стрелами, палка и голые руки. Это очень сильный фильм в плане эмоционального воздействия на зрителя. В нем много насилия и жестокости, и он сделан так, что человек, смотрящий его, сам как бы участвует в действии.

Фильм «Киборг» имел потрясающий успех и принес огромную прибыль. Следующим фильмом Ван Дам-

## ● Дон МИЛЛЕР

Его выбор пал на каратэ Иссин-рю. «Сначала я подумал о тхэквондо, — вспоминает Шьюн, — но мне было тогда уже около 30 лет, и я решил, что не смогу делать шпагат и выполнять высокие удары погипи. А в стиле Иссин-рю ударов погами выше уровня пояса нет. Фактически, чтобы выполнить любую ката Иссин-рю, мне даже не надо разминаться».

**КОГДА** Шьюн начал изучать каратэ, он обратил внимание на то, что этим видом единоборств можно, в отличие от дзюдо, заниматься без партнера. Хотя в дзюдо тоже существует способ тренировки в одиночку, нечто вроде «схватки с тенью». Шьюн отмечает, что этот способ очень нереалистичный и неэффективный, поэтому мало кто из дзюдоистов прибегает к нему. А в каратэ большую часть упражнений, от растяжек до комбинаций приемов, можно отрабатывать в одиночку. Кроме того, для тренировок подходит любое свободное место, тогда как в дзюдо требуется татами.

Шьюн также считает, что обучение каратэ безопасней дзюдо. Раньше, когда он активно занимался дзюдо, то полагал, что каратэ более опасно для спортсменов из-за того, что в нем преобладают удары. Теперь же, сравнив их между собой, он пришел к выводу, что дзюдо опасней, потому что в нем гораздо больше травм — вывихов, переломов и рас-

тяжений. «Каратисты знают, что, ударив человека в горло, можно его убить, — говорит Шьюн. — Поэтому они тщательно контролируют свои действия».

Шьюн обращает внимание на существенные

**ТРАВМЫ**, которые получает дзюдоист, со временем накапливаются. «Я занимался дзюдо со школьных лет, и знаю, что оно в конечном итоге берет свою дань со спортсменов болезнями суставов и тому по-

стоны».

Причиной плохой сочетаемости приемов каратэ и дзюдо является то, что каратисты наносят удары в основном по прямой. Дзюдо же рассчитано на противодействие человеку, который ата-

стоит таких усилий. Я думаю, упорство в постоянном преодолении своей слабости и лени — это то, что требуется и в каратэ, и в дзюдо, и в жизни. Собственно боевые навыки, как подсказывает мой опыт, плохо сочетаются».

При этом Шьюн имеет в виду чисто спортивные поединки, а не уличные драки. Напротив, для самообороны технику каратэ полезно сочетать с техникой дзюдо. «Каратисты слабые бойцы в партере, — заявляет он. — Дзюдо же очень эффективно в борьбе лежа. В нем широко используют захваты и освобождения от них, удержания и удушения. В этом аспекте средненький каратист почти беззащитен против опытного уличного бойца. Каратист, например, может получить травму от простого падения, так как он, скорее всего, никогда не учился падать».

Итак, ответ на классический вопрос, кто кого победит — каратист или дзюдоист — зависит от многих обстоятельств. В спортивном соревновании, когда очки получают за действия согласно правилам, то есть за удары, броски и удержания, победит, скорее всего, каратист, потому что он наносит удары быстрее, чем дзюдоист успевает выполнить захват и провести бросок. Но если дзюдоист сумеет подойти на дистанцию ближнего боя, то преимущества будут уже на его стороне. А в уличном поединке больше всего шансов на победу имеет тот, кто владеет техникой и каратэ, и дзюдо.

## Каратэ и дзюдо. Что лучше?

Что более эффективно, дзюдо или каратэ? Кто победит в схватке «черных поясов», дзюдоист или каратист? Ответить на этот сложный вопрос попытался Эисон Шьюн, имеющий черные пояса как в одном, так и в другом виде боевых искусств.

различия между японским и американским дзюдо: «Дзигоро Капо создал систему, безопасную для тех, кто ее практикует. Но американская ориентация на победу во что бы то ни стало изменила ее. В Америке можно увидеть такое, чего никогда не встретишь в Японии. Например, выполняя бросок, наши дзюдоисты стараются упасть на соперника вместо того, чтобы поддержать его и помочь ему упасть безболезненно».

Падая на соперника, вы сбиваете его дыхание, и он не может какое-то время противостоять вам с прежней активностью. В Японии Шьюну пришлось отучиться от этой американской привычки. Японцы в борьбе принимают во внимание только мастерство как таковое, а не силовое давление. В Америке говорят: «Вот сильный бросок». А в Японии скажут «Это ужасный бросок».

добным. Я сам ходил на костылях по три-четыре недели в году. В каратэ я нашел боевое искусство, которым могу заниматься в свои 50 лет, получая минимум повреждений, если не считать шишек и синяков».

Шьюн рассказывает, что когда начал заниматься каратэ, то думал, что сможет проводить поединки примерно в таком духе: захват противника, молниеносный бросок и добивка ударом. Но довольно скоро ему пришлось разочароваться в этой идее, так как он обнаружил, что в каратэ очень сложно применять приемы дзюдо. «Единственный прием дзюдо, который я действительно смог использовать в каратэ — это подсечки. Но даже этот прием не является достаточно надежным, потому что опытный каратист успевает отвести ногу, которую пытаются подсечь и тут же возвращает ее, нанося удар пяткой или ребром

кует с выставленными перед собой руками или широко замахнулся. Тот, кто умеет наносить удары по кратчайшей траектории, не делает таких движений, которые легко перехватить. В бою каратист действует слишком быстро для дзюдоиста».

**ШЬЮН** подчеркивает, что общим для каратэ и дзюдо является воспитание таких черт характера, как настойчивость и скромность. Подсчитано, что только один из тысячи человек, начавших заниматься боевыми искусствами, получает в конце концов черный пояс. «Я никогда не считал себя великим бойцом, — говорит Шьюн, — однако сумел получить два черных пояса потому, что упорно ходил на тренировки. Когда у меня болели ребра и спина, я все равно шел на следующий день в спортзал, тогда как другие считали, что пресловутый черный пояс не

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ «СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ»

## АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

## ● С. АЗИЗОВА

У **ОВНОВ** в начале месяца ожидаются успешные спортивные выступления и денежные выигрыши, которые могут быть связаны с выездом за пределы республики. Возможно повышение по службе, улучшение спортивной квалификации. В первой половине месяца вы сможете проявить свои способности в любом виде спорта, можете приобрести новое имущество, получить хорошие новости.

После 23 числа ожидаются некоторые беспокойства, связанные с автомобилем, другой техникой, у студентов со сдачей экзаменов. Постарайтесь сконцентрировать свое внимание на важных вещах, связанных со сферой вашей деятельности. В конце месяца можно ожидать новых успехов в спорте.

У **ТЕЛЬЦОВ** в первой половине месяца финансовые отношения с партнерами могут быть неблагоприятными. 10–12 июня возможна неожиданная прибыль или поощрение, получение подарков, удача. В конце месяца

могут появиться новые источники доходов. В первой половине месяца занятия спортом будут особенно успешны.

**БЛИЗНЕЦАМ** необходимо позаботиться о своем здоровье. Остерегайтесь перенапряжения. В этом месяце благоприятное положение для решения финансовых проблем, возрастания славы, общения с важными людьми. С 17 по 27 июня — возможна сплошная путаница в делах семейных и служебных.

У **РАКОВ** в начале месяца неприятности, связанные с учебой, которые вызовут недовольство родных и начальства. Надежды на приобретение, домашнее счастье появятся лишь после 19 июня. Успешными будут дела, связанные с дальними поездками, тяга к которым усилится после 24 июня.

Для **ЛЬВОВ** в первой половине месяца успешными будут занятия групповыми видами спорта (командными), развлечения в компании. Возможно увеличение заработной платы или премии. После 23 числа могут возникнуть неожидан-

ные расходы, крушение планов, ссоры с недругами. Рекомендуется заниматься благотворительностью, не следует начинать новых проектов.

Для **ДЕВ** — подходящее время для того, чтобы продвигаться в карьере, довести до конца свои планы. Могут появиться новые благоприятные возможности для работы, гуманитарной деятельности. Этот месяц принесет вам счастье в семейной жизни, установление родственных связей, прочный брак.

У **ВЕСОВ** возможны нарушения взаимоотношений с родителями, перемена местожительства, путешествия. В начале месяца возможен выигрыш, денежный успех. Поездки на туры благоприятны.

У **СКОРПИОНОВ** жажда деятельности, великие жизненные повороты, деловые поездки. Долгие путешествия лучше отложить до следующего месяца, если это возможно. Ожидается ослабление физического состояния, недостаток денег, беспокойство. Остерегайтесь ссор без необходимости.

**СТРЕЛЬЦЫ** могут заняться кладовищательством или расследованием тайных дел. Возможны потери денег, бессмысленные траты, долги. У некоторых стрельцов произойдет социальная переориентация. Подходящее время для занятий предпринимательством, общественной деятельностью, благотворительностью. Остерегайтесь разногласий с партнерами и сослуживцами.

**КОЗЕРОГИ**, возможно, получат новый источник доходов. Хорошее время для путешествий за границу, для получения денег, для победы над недоброжелателями, для изучения языков. Остерегайтесь растрат.

**ВОДОЛЕИ** получат возможность хорошо заработать, улучшить финансовое положение, начнут копить деньги. Хорошее время для занятий спортом, благоустройства жилища.

У **РЫБ** — обретение новых неожиданных форм своего существования, выход на новый круг общения, завязывание новых совершенно необычных знакомств, приобретение друзей. Благоприятное время для внедрения в жизнь всего нового, необычного, например, занятий новым видом спорта.

ПРИГЛАШАЕМ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ

РМФОЦ «Материнство и здоровье» Госкомспорта и Минздрава Республики Узбекистан приглашает всех, кто хочет иметь хорошее настроение, красивую фигуру, получить заряд бодрости, заниматься шейпингом или американской аэробикой.

Кто не может посетить наши занятия, может получить консультации ведущих специалистов и индивидуальный комплекс упражнений для занятий дома.

Справки по телефонам: 56-43-58 и 56-85-30.

Над номером работали: Х. ЗАЙНИЛОВ, М. НИКОНОВ.

И. о. редактора И. К. АБДУКАРИМОВ.