

ПУТЬ «ПУСТОЙ РУКИ»

Как простые парни и девчонки из дворов нашего округа становятся Чемпионами России и мира

Мы уже привыкли к тому, что в фильмах часто показывают сцены с драками, головокружительными трюками, погонями и стрельбой... А ведь, кажется, что еще совсем недавно, в 90-х годах, мальчишки по всей стране, прильнув к экранам телевизоров, заворожено смотрели на то, как художественно дерутся герои их любимых боевиков. Ребятам нравилось и то, как выглядят борцы, какие у них мускулы и стройные фигуры, и как они двигаются во время боевых схваток. Они мечтали быть такими же ловкими и сильными, как, например, Чак Норрис, Брюс Ли или Жан-Клод Ван Дамм. Их фильмы многих ребят заставили стройными рядами идти в спортклубы и в залы единоборств. В первую очередь, это было, конечно, каратэ. Сказать по правде, такая пропаганда была не по силам даже министерству спорта! В это самое время в 1995 году в школе №536 пр. (Космонавтов 20/4) открылся один из первых в нашем округе каратэ-клубов «Единоборец».

Его основателем и бессменным руководителем вот уже почти 20 лет является Алексей НАЛИМОВ. Сегодня Алексей Владимирович - Мастер боевых искусств, четвёртый Дан каратэ, исполнительный директор по спорту Международной Лиги Боевых Искусств (МЛБИ), директор Федерации стилевого каратэ Санкт-Петербурга, судья международной категории WUKF. За время существования клуба ему удалось превратить обычный школьный кружок в серьезную секцию боевого искусства. Каждый ребенок, который сюда приходит тренироваться, может найти для себя то, что ему нужно. Кто-то становится сильнее, увереннее, кто-то научится защищать себя, а кто-то всерьез увлекается спортом и

становится настоящим чемпионом...

Каратэ является старинным искусством ведения рукопашного боя, пришедшим к нам из Японии, с острова Окинава. Название «каратэ» в дословном переводе с японского означает «пустая рука». Однако, с учетом того значения, которое слово «тэ» имело в окинавском диалекте, более правильным является перевод «искусство боя без оружия» или «рукопашный бой». В отличие от других единоборств Японии, например, джиу-джитсу или дзюдо, которые предполагают борьбу, проведение разного рода бросков, удерживающих захватов и удушьющих приемов, в каратэ степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками и ногами, наносимые в уязвимые точки человеческого тела.

Каратэ по праву считается одним из базовых японских боевых искусств. Годы развития потребовались для того, чтобы оно стало не только высокоэффективным средством защиты, но и спортивной дисциплиной, дарящей наслаждение энтузиастам во всём мире. В настоящее время насчитывается множество разных школ каратэ, в которых отличаются правила ведения боя, набор допустимых приемов и базовые техники. Поэтому стили преподавания в учебных заведениях тоже различны.

На занятиях в клубе «Единоборец» ребята изучают традиционный стиль каратэ Шотокан, базирующийся на технике Шаолиня и требующий мощнейшей физической подготовки. В нём практикуются резкие движения, низкие широкие стойки, дающие бойцу хорошую устойчивость, и предельная концентрация усилий.

Продолжение - на стр. 7 >>>

ПУТЬ «ПУСТОЙ РУКИ»

Как простые парни и девчонки из дворов нашего округа становятся Чемпионами России и мира



На тренировках очень важно соблюдение этикета-каратэ, который представляет собой установленный порядок поведения. По древним традициям, занятия каратэ начинаются и заканчиваются поклоном. Старший ученик громко произносит: «Сенсей-Рэй», что означает приветствие учителю, все остальные ученики делают вместе с ним ритуальный поклон и громко произносят: «Рэй». Затем старший ученик произносит: «Атагани-Рэй» - приветствие партнёра, а другие ученики все вместе громко приветствуют друг друга: «Рей». «Каратэ - это в первую очередь традиции, которых так не хватает сегодня, - считает руководитель клуба Алексей НАЛИМОВ. - Основой ритуала каратэ является уважение. Уважение к партнерам, к месту, в котором проходят занятия. Воспитывая уважение к окружающим, каратэ воспитывает, в первую очередь, уважение к себе».

Как и любое другое специфическое занятие, каратэ требует специальной формы для тренировок - кимоно. В зале занимаются босиком, что очень полезно, поскольку массируются биологически активные точки на ногах, коих там очень много, и каждая из них связана с тем или иным внутренним органом человека. Каждая тренировка в клубе начинается с разогревающего бега, затем идёт общая разминка, которая состоит из комплекса упражнений, выполняющихся в последовательности сверху вниз. Это значит, что вначале ученики выполняют разминку головы, шеи, плеч, рук, а затем туловища и ног. После разминки следует выполнение элементов в технике ката. Ката - это такие комбинации приемов и движений, при которых ученик выполняет каждое действие так, словно оно должно поразить воображаемого им противника. Основные команды для упражнений звучат на японском языке. Это кажется абсурдным, но таким образом легче объяснить ученикам, что именно нужно делать. Поскольку для обозначения определенной стойки или позиции понадобилось бы слишком много русских слов, становится гораздо проще и понятней обозначить её одним японским.

Следующий этап тренировки - кумитэ - упражнение с партнером, спортивное единоборство по правилам, проводимое под строгим контролем тренера. Многие родители беспокоятся, что занятия единоборствами приведут их ребенка к травмам. Такие опасения в большинстве случаев совершенно напрасны. Конечно, избежать синяков и ссадин не удастся, однако, каратэ не является чем-то выдающимся по сравнению с каким-либо другим видом спорта, например, той же художественной гимнастикой или хоккеем. Во-первых, вся опасная для участников поединка техника к применению запрещена, а контактный бой разрешен, но не допускает нанесения ударов в лицо, голову, шею, пах, колени. Во-вторых, занятия кумитэ проводятся в полной экипировке. Желательно иметь защитный шлем, закрытые перчатки, накладки на голень и футы - защитные приспособления на ноги в виде ботинка без подошвы. В-третьих, что очень важно, удары сопернику наносятся в неполный контакт. Тут стоит оговориться - в прямом смысле бесконтактного каратэ не бывает. Под неполным контактом подразумевается не его отсутствие, а четкий контроль силы и направления ударов. Даже профессиональные боксеры порой удивляются тому, как каратистам удается себя контролировать, ведь скорость их ударов очень высока. Но это и не удивительно, ведь каратэ - это не только физические тренировки юных спортсменов, но и в первую очередь воспитание их силы духа, познание внутренней природы человека. На занятиях ребята узнают богатую историю каратэ, проникают в глубокую духовную философию восточных единоборств. Каратэ-клуб «Единоборец» - это место, где учат самодисциплине и организованности, умению управлять волей, контролировать эмоции и направлять мысли, концентрировать силу удара и до-

стигать поставленных целей не только на татами, но и в повседневной жизни, будь то в школе или на улице.

Дети каратэ воспринимают по-разному, в зависимости от возраста: если для дошкольника занятия по каратэ - это, в основном, общефизическая подготовка и ознакомление с техникой Шотокан, то для детей постарше каратэ - это соревнования, стремление быть лучшим, умение защищаться и владеть своим телом. Два раза в год проходит сдача квалификационных экзаменов на различные КЮ (по-японски «степень», «ранг»), где воспитанники клуба показывают свою технику. Успешно сдавшим экзамен присваивается пояс, выдается диплом, подтверждающий их достижения в каратэ, а также делается отметка в Будо-паспорте, с указанием полученной квалификации. Будо-паспорт - это документ, в котором фиксируются все достижения спортсмена: его квалификация, участие в соревнованиях и семинарах. Цвет пояса указывает на уровень мастерства. Самым младшим поясом является белый, что означает «начинающий». Самым старшим - чёрный - символ мастерства, отличительный признак по-настоящему искусного бойца. В свою очередь, черные пояса в зависимости от уровня мастерства каратиста также подразделяются на различные степени - «даны».

Воспитанники клуба «Единоборец» регулярно принимают участие и завоевывают призовые места в соревнованиях различного уровня, начиная с районных первенств, заканчивая Чемпионатами мира и Европы. Оно из последних достижений клуба - участие в Чемпионате России по правилам WUKF, который проходил с 11 по 13 апреля в Саранске. Тренер клуба, мастер боевых искусств, 2 дан каратэ Алексей Давыденков стал Чемпионом России по стиливому каратэ. В различных весовых и возрастных категориях серебряные медали на первенстве России завоевали: Даниил Игнатов и Екатерина Антонова. Бронзовыми призерами стали Елизавета Маткина, Ярослав Миронов, Дмитрий Демчук и Сергей Бондаренко.

Есть среди воспитанников клуба и призеры международных соревнований. Так, Илья Воробьев стал бронзовым призером Чемпионата мира по каратэ, который проходил в Сербии. За время существования клуба многие ребята выполнили нормативы мастеров и кандидатов в мастера боевых искусств. Юные спортсмены постоянно участвуют в семинарах проводимых мастерами каратэ Японии и Европы.

По всей вероятности, каратэ не могло бы просуществовать столь долго, если не было бы чем-то большим, чем просто комплекс приёмов борьбы. В «лихие 90-е», когда многие виды восточных единоборств в нашей стране оказались на пике популярности, в секции карате приходили с конкретной целью - научиться драться. Для таких ребят каратэ не было глубоким духовным и телесным учением. Это скорее был пропуск в мир крутых парней, которые кулаками ломали доски и могли дать отпор любому обидчику. К счастью, сегодня занятия карате



вернулись на круги своя, и современные ученики вновь ставят вечные духовные ценности выше техники и физической силы. «Для меня каратэ стало образом жизни, оно вносит некий порядок и в голову, и в жизни, - делится обладательница синего пояса, 4 кю каратэ Александра КРАНКИНА. - Каратэ - это как лекарство от всех болезней, когда уходишь в этот спорт с головой, он становится для тебя вторым домом. Неважно, в каком клубе ты занимаешься, на какие соревнования ты едешь - с каратэ ты всегда дома».