

ЯПОНСКИ БОЙНИ ИЗКУСТВА – ФИЛОСОФИЯ НА ИЗТОКА, МИТОВЕ, ЛЕГЕНДИ И РЕАЛНОСТ

доц. д-р Димитър Узунов
ВСУ „Чернорисец Храбър“

Резюме:

Спортът като цяло и в частност и източните бойни изкуства, се развива перманентно в резултат както с обогатяване на професионалния опит на спортните педагози и треньори, така и на развитието на науката за спорта във всичките и направления. В този труд, ще разгледаме философските течения през различните епохи, като се опитаме да разбулим мистиката в митовите и легендите касаещи бойните изкуства. Като разкрием реалностите при развитието на японските бойни изкуства, на научна основа, ще се постараме да начертаем тенденциите относно бъдещото развитие на приложните спортове, джудо и карате, произлезли от джуджицу и факторите на влияние при изграждане на дисциплината лична самозащита, респективно структурните им елементи (техничко-тактически, физико- психологически, физиологически и др.).

Ключови думи: философия, източни бойни изкуства, мистика, митове, легенди, реалност, джуджицу, лична самозащита, теория и методика на спортната подготовка (ТМСТ).

Научна област: философия, история, теория и методика на спортната подготовка (ТМСТ)

JAPANESE MARTIAL ARTS - PHILOSOPHY OF THE EAST, MYTHS, LEGENDS AND REALITY

Introduction: Sport as a whole and particularly the East martial arts are developed permanently as a result of both the enrichment of the sport pedagogues and trainers' professional experience and development of the sport as a science in all its aspects. In this study, I shall try to describe the philosophical currents through the ages so that to reveal the mystics and legends about martial arts. Furthermore, with discovering the realities during the development of the Japanese martial arts, on the scientific background, I shall point out the tendencies about the future development of the applied sport such as judo and karate, which originate from djudjuzu, and the factors which influence on the setting up the discipline 'Self-defence', respectively their structural elements such as technical-tactical, physical-psychological, physiological and etc.

Key words: philosophy, East martial arts, mystic, myth, legends, reality, djudjuzu, self-defence, theory and methodology of the sport preparation.

Scientific field: philosophy, history, theory and methodology of the sport preparation.

ГЛАВА ПЪРВА

Философските течения през различните епохи и влиянието им за развитието на японските бойни изкуства

Терминът Философия се среща за пръв път у Питагор, а като отделна наука тя била обособена от Платон. Философия (от гръцки, *phileo* – обичам, и *Sophia* – мъдрост) е наука за всеобщите закономерности, на които са подчинени както битието (т. е. природата и обществото), така и мисленето на човека, процесът на познанието. Основен въпрос на философията като отделна наука е проблема за отношението на мисленето към битието, на съзнанието към материята. [Бъчваров М., Драганов М., Стоев С., С. 1977. Философски речник, С. 1977 с. 622.]

Разглеждането на философските течения през различните епохи на развитие в източните общества е от съществено значение за разбиране източния начин на мислене като част от фундамента за възникване на бойните изкуства. В настоящата разработка, анализът на философските предпоставки за възникване на бойните изкуства не е направен от религиозен аспект. Насоката е към начина на възприемане на света от източните народи през древността и средновековието и връзката му с бойните изкуства [Божичков А. "Теоретични и научно-приложни аспекти на джудо, С. 2009, с. 9].

Философските школи на индуизма, класическия будизъм, даоизма, конфуцианството, шинтоизма и дзен, произхождат едно от друго и веднъж зародили се започват бързо да се разпространяват взаимодействайки с местни течения в югоизточната част на Азия, и днес имат силна традиция. Те са в основата на морално етичния кодекс на възпитанието на младите хора, на уважението към по-старите хора, на запазване на традициите и отношението към природата, на разумния начин на живот, и интелектуалното развитие на хората занимаващи се с бойни изкуства.

1. Индуизъм

*Личността създава карма. Кармата не създава личности.
Бодхидхарма*

През 1997 г. Ф.Капра прави опит да характеризира индуизма като философска система за възприемане на света от хората на Индия през различните епохи, от античността до днес. Според него индуизмът не може да бъде наречен нито философия, нито ясно дефинирана религия. Той представлява комплексен социално-религиозен феномен с устойчива и мощна традиция, която отразява географското, расовото, езиковото и културно многообразие на Индийския субконтинент.

Основата на тази философия, датира от преди 1500 и 500 г. от новата ера. Последната част „Упанишади“ съдържа практическо и философско съдържание на индуизма. Основата на тази философия е, че многообразието на нещата и явленията са само различни прояви на една и съща последна реалност, наречена Брахман. [Божичков А.“ Теоретични и научно-приложни аспекти на джудо, С. 2009, с. 10.].

Според индуисткото схващане всички форми в природата са относителни, течащи и постоянно променящи се. Динамичната сила на това движение се нарича Карма (действие). Карма, според индуистите, е активното начало на цялата действаща Вселена, където всичко динамично е свързано с всичко. Карма сведена до нивото на човешката природа придобива психологически смисъл, че докато човек мисли, че съществува отделно от заобикалящия го свят, той остава обвързан с карма. Според тази философия, за да се разкъсат връзките на кармата, човек трябва да осъзнае, че всички неща и явления, включително и той самият, са част от една и съща действителност. Според индуистката философия това явление се нарича освобождаване (мокша). Един от важните методи за освобождаване е известен като Йога (основни физически упражнения за тялото в по-различна духовна система). Индуизмът оказва влияние върху бойните изкуства, като проповядва мъдрост, физическо и духовно съзвучие със себе си. По-късно,

през 6-5 век пр. н. е., се създава Лотос – сутра, писмен паметник, съдържащ систематизация на техники за захват, хвърляния и удари.

2. Будизъм

Най-силното оръжие е умът на врага ти.

Буда

Векове наред будизмът е господстваща философия в по-голямата част на Азия. По данни на В. Пронников и И. Ладонов (1988), основателят на будизма Буда (Сидхарта, а по-късно Гуатама) не е измислена личност. На 29-годишна възраст получава просветление, отказва се от семейството си и става скитащ аскет.

Буда формира „четири благородни истини“, които съдържат същността на учението му. Първите две степени се отнасят до **правилните действия**, които се определят от будистките правила за начина на живот като среден път между противоположните крайности. Другите две степени засягат правилното съзнание и правилната медитация за **директно опознаване** на реалността като крайна цел [Ф. Капа, 1997].

От съвременната философия е известно, че всеки предмет или явление има безброй много свойства, които не могат да се определят всички заедно с методите на научното изследване. Затова всяка наука си има свой предмет на изследване и свои методи за постигане на научно познание. С течение на времето, това води до обособяване на нови интердисциплинарни науки със собствен предмет на изследване. Следователно от гледна точка на съвременната наука, всяко знание за „нещата такива каквито са“ ще бъде непълно. Може би именно така трябва да се тълкува будисткото понятие „празнота“, т. е. като реалността и цялата и сложност и всеобхватност „същинският извор на целия живот и същността на всички форми“ [Божичков А. Теоретични и научно-приложни аспекти на джудо, С. 2009, с. 12.].

По-добре е да си майстор в едно изкуство, отколкото да владееш повърхностно хиляда

Японска поговорка

Според изследователите В.А. Пронников и И.Д. Ладонов, 1988; Т.Дешимару, 1994, и др. дзен – будизма в Япония, който възниква едновременно с още три други разклонения, оказва изключително влияние върху японските бойни изкуства.

Начинът по който ранната будиска философия, а по-късно и дзен-будизма тълкуват понятията „реалност“ и „празнота“ служи като една от теоретичните предпоставки на японските буджуцу.

3. Даоизъм

Този, който побеждава другите, е силен.

Този, който побеждава себе си е могъщ.

Лао Дзъ

Даоизмът оказва изключително влияние във всички области на живота в страните от Далечния изток, включително и върху бойните изкуства (Ямамото, „Изкуството да побеждаваш“, трактати от 400-320 гд. пр. н. ера на Сун Дзъ). [Божичков А.“ Теоретични и научно-приложни аспекти на джудо, С. 2009, с. 12.]. Още преди 23 века прилага на практика даоистката философия в областта на военното изкуство. Актуални и днес са неговите съждения: „За това, когато си силен, престори се на слаб; когато си боеспособен симулирай пасиност; когато си наблизо, направи се да изглеждаш, че си далеч; когато си далеч, че си близо... Познай врага, познай себе си; дори в 100 битки никога няма да изпаднеш в опасност. Когато не познавате врага, нито себе си, във всяка битка със сигурност ще бъдете в опасност. Да спечелиш 100 победи в сто битки не е върхът на изкуството. Върхът на изкуството е да победиш врага без бой. [Луис П., Митове и легенди за бойните изкуства С. 2001, с. 71.] Владеещите изкуството да побеждават са се отдали на учението на Дао и спазват законите, затова могат да разработят стратегията на победата.

Философията на даоизма съставлява и значителна част от теоретичната база на джуджуцу и произлезлите от него **джудо карате и айкидо**, което може да се открие в различните публикации на японски автори.

Когато Джигоро Кано полагал основите на **джудо**, най-напред **елиминирал всички по-опасни техники за самозащита срещу въоръжен нападател**. След това **отстранил приемите, включващи удари по жизнено важни точки на човешкото тяло (атеми-вадза), изкълчване на ставите и т. н.,създал нова спортна дисциплина имайки много малко общо със своя първоизточник джуджуцу (или жиужицу)**. [Луис П., Митове и легенди за бойните изкуства С. 2001, с. 126 Гъвкавостта срещу грубата сила.]. Така се създава Олимпийският **спорт джудо** радващ се на много последователи от цял свят.

4.Конфуцианство

Да се научиш да бъдеш естествен е висшата тайна на нашето изкуство.

Тошитсугу Такаматсу

Конфуцианството е китайска етична и морална система създадена от китайския мъдрец Конфуций

像教行子孔師先



Род.551г.пр.н.е., починал479 г. пр. н. е.

Истинското име на Конфуций е Кун Циу (孔丘), но китайците обикновено го наричат Кун Дзъ (孔子). Дзъ (子) означава „специалист“/,„учител“ и почти всички китайски философи го имат в името си – Лао Дзъ (老子), Джуан Дзъ (庄子), Сун Дзъ (孙子). Така Кун Дзъ означава Учителя Кун. По-късно, за да добавят още повече тежест към името, добавят Фу (夫), което означава „голям“/,„велик“, и така се получава Кун Фудзъ (孔夫子) – Великият учител Кун. През 16 век името Кун Фудзъ е транскрибирано на латински от мисионера Микеле Руджери като *Confucius* и тази форма става основа на имената, използвани в повечето европейски езици, включително и българската – *Конфуций*.

Съгласно китайската традиция, освен личното си име, получено при раждането, Конфуций има и официално име, което се дава на около двадесетгодишна възраст – *Джун Ни* (仲尼). Посмъртно той получава официално и няколко други имена. През 1 век е наречен *Боачънсиеннигун* (褒成宣尼公, „Соченият за похвала господар Ни“), през 16 век – *Джъшънсиенишъ* (至聖先師, „Най-мъдрият почитан починал учител“), а

също и *Джъшън* (至聖, „Най-великият мъдрец“), *Сиеншъ* (先師, „Пръв учител“) и *Уанишъбъао* (萬世師表, „Пример за учителите през вековете“).

Конфуцианството е второто забележително разклонение на китайската философия, оказало влияние върху всички далекоизточни страни, включително и Япония, което се занимава с моралното възпитание предимно на младите хора. Според Конфуций „те трябва да почитат в къщи родителите си, навън да уважават по-възрастните, сериозно и честно да се отнасят към работата си, безгранично да обичат народа си и да се сближават с човеколюбивите хора. Основни теми на конфуцианската мисъл са били ритуалът, отношението между различните хора, синовната почит и признателност, лоялност като еквивалент на семейната почит и милосърдието. В образованието се обръща внимание на моралното възпитание, интензивното обучение и непрекъснати изпити, като младите японци се приучават на самодисциплина, уважение към авторитетите и колективизъм. Съвсем естествено е конфуцианското учение да окаже влияние върху бойните изкуства, като част от японската действителност и култура, като пример може да се посочи уважението на ученика към учителя.

Като доказателство за въздействието на конфуцианството върху японското буджуцу, а по-късно и върху будо, са различните наставления на Джигоро Кано, Гичин Фунакоши и Морихей Уешиба, призоваващи към миролюбие и хармония. Джигоро Кано изисква преди всичко ред и съгласие, което може да се постигне за сметка на взаимопомощта и взаимните отстъпки водещи до взаимно благоденствие./ А. Дюлин, 1991 / [Божичков А.“ Теоретични и научно-приложни аспекти на джудо, С. 2009, с. 15.].

5. Шинтуизъм

Концентрирай се върху единствената си цел

Японска поговорка

Шинтоизмът е древна японска религия, възниква и се развива в Япония без да има китайско влияние / Шинто – пътят на боговете /. Основното морално правило в шинтоизма е: „Постъпвай съгласно законите на природата, като при това щадиш обществените закони“/ В.А. Пронников и И.Д. Дадонов, 1988 /.

Една от връзките между шинто и японските бойни изкуства се корени именно в **древните традиции**. Като пример могат да се посочат очистващите шинто ритуали без които не може да започне и завърши нито един сумо турнир. Друга допирна точка между шинто и японските бойни изкуства е възприемчивостта в мисленето на Японеца, да приема всяка чужда новост, модернизация или идея, след като е проверена и приведена

към **стандартите на японските традиции**. Като пример можем да посочим навлезлите преди 30 години в съвременното джудо ниската стойка и силовите прийоми, характерни за самбо, японските състезатели, подготвяни по класическата ситема, започнаха да губят на международното татами. След проучване и анализиране на международния опит, японците успяха да приведат чистата техника в джудо до ефективност в състезателни условия и да възстановят отново хегемонията си.

6. Дзен-будизъм

Мъдрият не се опитва да прилага стари подходи, нито се подчинява на определени стандарти. Той изучава нещата от днешния ден и взима нужните предпазни мерки.

Хан Фей Тсу

Той типичен японски начин на живот, който отразява мистиката на Индия, даоиската любов към естественото и спонтанността, а също така и задълбочения практицизъм на конфуцианския дух. Според Ф.Капа дзен-будизмът е смесица от особеностите на три различни култури. Японците имат претенции, че макар и взаимствано, учението е запазило съвсем малко черти от класическия будизъм и от последвалото го китайско влияние. Неговата **съдържателна част е чисто японска**. Според Ф.Капа /1997/ “достигането на просветление е есенцията на всички школи на източната философия, но дзен е уникален в това, че се концентрира изключително върху това познание и почти не се интересува от другите тълкования.” Утвърждаването на Дзен-будизма в Япония е свързан с дейността на две школи, на Ейсей и Доген, които наред с някои противоречия се и допълват.

Взаимодействието на дзен в различните японски буджицу и будо е толкова сложно, комплексно и всеобхватно, че не е възможно в тези малки рамки да бъде представено. Необходимо е да се отбележат някои основни моменти в които идеите на дзен се претворяват в принципи на японските бойни изкуства. Според Т. Дешимаро (1994), съвременните бойни изкуства като кендо, карате, джудо и айкидо, се завръщат направо към „брачния съюз между Дзен и Бушидо“. Бойното изкуство е първо метод за борба, но то трябва да бъде и хитрост за да може човек да премине „тясната врата“ и да стигне **съвършенство**. Майсторът казва на своите ученици: „**Зен е карате, Зен и карате са едно и също**“. [Ояма М., Открийте тайните в карате с. 11.]. Според Масутатсу Ояма трябва да се уточни идентичното между Зен и карате. За начинаещия карате е средство на приближаване към състояние на просветление, проповядано от Зен. Методите, предлагани от Зен са различни форми за откриване на „истинското състояние“, както и тези на карате. За майсторите, достигнали това вътрешно състояние, карате е станало демонстрация на това вътрешно състояние. Според него за тях

единствено карате е Зен, станало част от обикновения им живот. Според майстора, карате е средство за подготовка на обединеното тяло-разум, условие за независима основа, която да лови **истината** толкова близо до нас, която не можем да забележим.

Най-обобщено може да се каже, че Дзен-учението дава философска основа на принципите на будо и на буджуцу. „При цялото си многообразие школите, теченията и направленията на повечето буджуцу са подчинени на една обща система за психофизически тренинг, vyplъщаваща в себе си жизнената философия на Дзен-будизма“.

Според Т. Дешимару, той отделя и дефинира етапи на началното обучение, автоматизация на техническите действия и интуитивно шлифоване на хватките в завършен етап на подготовката. През целият този доживотен процес в бойните изкуства има едно неуловимо вътрешно променящо се ударение: от **техника и сила в началото до изящна интуиция и реализация на духа в края**.

Предвид изложеното до тук нормално е източните философии, особено Дао и Дзен да се превърнат в могъщ фактор за възникването и развитието на японските бойни изкуства. Спазването на традициите на философията на Изтока довежда до възникването на буджуцу и трансформирането им в будо. Именно спазването на традициите съхранява японското будо чак до съвременната действителност и е една от главните причини източните бойни изкуства и техните спортни аналози да завладеят сърцата на хората от запада а не обратното. [Божичков А. “Теоретични и научно-приложни аспекти на джудо, С. 2009, с. 18].

Например постепенно от бойни изкуства в източните страни **джудо и карате** се превръщат в **модерен спорт** и се утвърждават като специфична съвременна социална система, привличаща младите хора.

Задължително трябва да отбележим достойнствата на традициите в карате, джудо и айкидо, да изразяваме с поклон, уважението към учителя, партньора и създателя.

Всеки двубой започва и завършва с поздрав към партньора, към учителя, към създателя и публиката, ако се намираме на официално състезание. От всеки участник се изисква строго да съблюдава правилата и етикета на традицията, описани в правилника на съответния стил. Това възпитава в уважение, самоконтрол и желязна дисциплина.

Според Морихей Уешиба, (основателя на айкидо) *като живеем по един жизнен и истински енергиен начин, ние можем да се изправим пред всяко едно предизвикателство и да се приспособим към всичко случващо се*. Практикуването на айкидо може да направи всичко това възможно и именно наблюдаването на хармонизирането и приспособяването обясняването на неговата световна популярност.

ГЛАВА ВТОРА

Митове и легенди и влиянието им върту развитието на японските бойни изкуства.

Проследявайки историческите аспекти в японските бойни изкуства: карате, джудо и айкидо в които японската традиция и дух са ярко изразени, ще се опитаме да разясним, някои специфичности за тези бойни изкуства забулени в мистицизъм, обвити в тайнственост в продължение на много години. За непросветените викът КИ-АЙ според легендите е вик който убива, а така също и вик който може да съживява. Какво в същност представлява тази “невидима техника”? Всеки будока (тръгнал по пътя Будо), се сблъсква с ки-ай (вик), техника за покоряване на противника. Надавайки своя вик ки-ай будока отправя към противника си своето Ки (енергия) за да го разконцентрира, сломи духа и действа офанзивно на психиката му. Ки-ай, като бойна традиция е познат в качеството на офанзивно оръжие е мощен, зареден с воля и вътрешна примитивна енергия. Той произлиза от тандена (енергийна точка, която е разположена на един „цун“ китайска мерна единица намираща на 3-5 см. под пъпа), но е възможен само за тези които са реализирали хара-гей, (истински офанзивен фактор на дълбоката енергия на човека).

Ки-ай съживява в предсмъртно състояние, според Ояма Масутацу в качеството на Киай-джицу. Ки-ай престава да съществува като „вик, който убива“ за да стане „вик, който съживява“. По този повод не може да се каже нищо друго, освен, че изпробването му е възможно само в директен контакт с майстор и че има доказателства за съществуването му, но той трябва да се изпълнява като допълнение към друга техника за реанимация (удар, масаж) [Ояма Масутатсу, Открийте тайните в карате с. 20.].

Киай-джицу е изкуството да се обедини предаде силата и волята в звук. Така един вик може да осигури победа или да анулира волята за борба у противника.

Жизнената енергия КИ е основно понятие в разбирането на бойните изкуства, такива каквито те са възникнали и са се развили в далечния Изток. Разбирането на това понятие е условие за постигането на успехи при практикуване на японски бойни изкуства. Да се разбере какво е **Ки** е трудно, понеже думите деформират смисъла му, защото думата е по-бедна от съдържанието, вложено в нея. Може да се опитаме да преведем **ки** като „жизнена енергия“, „вътрешна енергия“ или „излъчване на волята“. Ки се състои в неосезаемото и могъщо в проявите си единство на духовната и физическа енергия, на която е способен човек [Ояма Масутатсу, Открийте тайните в карате с. 24].

В Индия ки се нарича Прана, в Китай-Чи и може да се преведе и като „смисъл на живота“, „дихание“. Всяко живо същество притежава Ки. Проблема е в това да се използва интелигентно.¹ Някой хора имат мощно Ки отхвърлящо всичко. За тях е достатъчно да влязат в една стая, за да подчинят по някакъв начин, повече или по-малко съзнателен, погледите и мислите на хората в нея. Те могат да подчинят околните и да ги накарат да им служат за постигане на техните цели. Всички гадатели и спиртуалисти имат Ки и успяват да го използват. Повишаването на контрола върху своето Ки е признак за духовно израстване.

Според Масутасу Ояма ки може да стане и вредно оръжие използвано против прогреса на хората, а за изгода на някому. Това лежи в основата на недоверието и желанието за селекция от страна на старите майстори. Същността в изпълнението в изпълнението на ки-ай е да използва Ки в неговите разновидности. Жизнената сила е еднакво важен фактор и в бойните изкуства и традиционната китайска медицина, особено в акупунктурата и акупесурата. Както изобщо в китайския начин на мислене, тук основна роля играе взаимодействието и преливането между **ин** и **ян**, т. е. онова, което е добро, може също така да бъде и лошо. Добрата или светлата страна е тази, която дарява с живот и изцелява, но тъмната може и да убива. Използването на този негативен аспект на **ци** се нарича **дим мак** или „смъртоносно докосване“.²

Според Миямото Мусаши, авторът на ръкописа „Го Ри Но Шо Ръкописът на петте пръстена“, казва: „Не е възможно война да бъде изненадан в състояние на вътрешна готовност“. Това състояние се определя автора като „Празнота“. В свитъка „Празнота“ е описана от гледна точка на стратегията, няма нито мистерия, нито начало. Стратегията естествено става свободна и безпрепятствена. Тогава естествено получаващ огромна сила, изправен пред ситуацията и знаейки нейния ритъм, естествено нападаш противника и естествено реагираш. [Мусаши М., Го Ри Но Шо Ръкописа на петте пръстена с. 18.] Миямото, се обучава сам без учител, но благодарение на таланта, упорития труд от 13 годишна до 28-29 години участва в около 60 дуела, които печели, благодарение на своята стратегия Ни Тен Ичи Рю. Миямото казва: правилната вътрешна нагласа е същността, а истинският дух е Пътят. Каквито и обяснения и коментари да се правят за стратегията, те не ще могат да разкрият всичко до край. Могат само да насочат. Всеки сам трябва да достигне до изтината, мъдростта съществува, пътят съществува а от самото начало духът е празнота (1645, Терио Магоноджо, Шимен Мусаши). [Мусаши М., Го Ри Но Шо Ръкописа на петте пръстена с. 96.]

¹ Масутацу О., Открийте тайните в карате

² Луис П., Митове и легенди за бойните изкуства. С., 2001. с. 39

След Втората световна война Япония изпада в огромна депресия. Американския генерал Макартър е назначен за главнокомандващ на окупационните сили и не щади усилия, за да вдигне колкото се може по-скоро страната на нозе. Но в страната цари хаос и безпорядък, процъфтява черният пазар, проституцията и рекетът сякаш са се превърнали в японския начин на живот. Всичко се контролира от японската мафия (якудза). Една легенда разказва за един японски войник Дошин Со избягал от плен, който се завръща в родния си град, виждайки тази разруха и нищета, дава обет, че няма да пожали усилия докато не освободи родния си град от смъртоносната хватка на якудза.³ Дошин Со е майстор на бойните изкуства и по-специално на стила шоринджи кемпо („шоринджи“ е японски вариант на китайския „шаолин“). Той в никакъв случай не е случаен човек, а по време на войната е изпълнявал специална мисия в Манджурия, като един от на-елитните шпиони на правителството. По това време оръжията са забранени, особено огнестрелните, но якудза винаги са успявали да се въоръжат с къс или дълъг меч. Дошин Со съставя съкратени програми по шоринджи кемпо в които включва най-ефикасните удари с ръце и крака а най-ученолюбивите посвещава в секретите как да убиват само с един удар или мушкане с пръсти, нанасяйки го в жизнено важен център или нервен сплит. Започва да обучава учениците си на малки групи в тайните на шоринджи кемпо и да се противопоставя на въоръжените якудза с голи ръце. Много от учениците му загиват в първоначалните сблъсъци, но това не попречва да се изправят срещу могъщите якудза, появявайки някъде, нанасят своя удар, менят местата и изчезват в мрака. Якудза скоро се убеждават, че приходите им стремително намаляват, затова повикват подкрепления от други градове, но щом се появят те биват пометени от все по-нарастващите се групи ученици на Дошин Со. Особено впечатляващ е случаят с подкрепление от 50 души, не успяват да се задържат в града и една нощ и бързо се връщат там от където са дошли, засипани от удари и специални прийоми от обучените ученици на Дошин Со. Постепенно тези малки групи, посветили живота си на бойните изкуства, прерастат в цяла армия и изтласкват якудза от Шикоку родния град на Дошин Со. Ето как страховитите ганстери, проклятието на цяла Япония, са разгромени от шепа младежи, вдъхновени от своя водач Дошин Со. След време Дошин Со основава манастир, съществуващ и до днес в покрайнините на Тадоцу, следващ китайската шаолинска традиция, в който на своите последователи предлага философия, религия, но най-много етика, според която човек е способен да се справи с всяко препятствие.

³ Луис П., Митове и легенди за бойните изкуства. С., 2001. с. 83

Според легендите, **черните атентатори**, преди повече от хиляда години в Япония се появява една обществена прослойка, известна под името **нинджа**, която прилага на дело тайното изкуство, известно като нинджуцу. Подготвяни още от деца в усамотени планински региони, нинджите били несравними майстори на бойните изкуства. Те владеели всички форми на ръкопашния бой. Едакво изкусни били с меча, лъка, кинжала, копието и всякакви други оръжия, владеели до съвършенство изкуството на убийството и самото споменаване на името им всявало ужас не само в простодушните селяни, но и у опитните самураи.

Обличали се от главата до петите, в черно, а уменията да издебнат и убият жертвата са били такива, че ги смятали едва ли не за магьосници. [Луис П., Митове и легенди за бойните изкуства с. 85.]

Войнът нинджа бил една съвършена боина машина, не познаваща страха, готов да умре само и само да изпълни възложената му мисия. С течения на столетия името **нинджа** се обвива с безброй митове и легенди.

В различие от **нинджа**, **мъжествеността и почитаната бедност на самурая**, са характерните черти характеризиращи го. Забогатяването по подъл начин е против правилата на японския кодекс бушидо. Самураят по-скоро би гладувал, отколкото да живее по изгоден за него долен начин за неговото достойнство. Самураят и дзен-монахът били известни с мъжествеността и достойнството в държанието, понякога равни на грубост. Това от части се дължи на строгата дисциплина, на която били подложени, и отчасти на начина на обучение. [Нукария Кайтен, Религията на самураите, С. 2009. с. 59.]

Ученият може да защити квантитативната непроменливост на материята, но т. нар. материята е просто абстракция. Да кажем, че материята не се променя, е като да кажем, че две е винаги две, неизменно и постоянно, защото аритметичните числа не са по абстрактни от физиологическата материя.

От гледна точка на древните индуси, новата теория за материята изцяло е преобърнала старото разбиране за непроменящите се атоми и вече смятат, че те са съставени от магнитни сили, йони и частици, непрестанно в движение. Следователно в действителност няма инертна материя, няма непроменлив предмет в сферата на познанията, няма вечен организъм в преходната вселена. [Нукария Кайтен, Религията на самураите, С. 2009. с. 113.]

Предвид изложеното до тук в заключение искам да цитирам какво споделя Рояма Хацуи, президент на Международната Киокушин-кан федерация, в книгата си „Моят живот КАРАТЕ“. Занимавам се с карате 17 години. За тези години занимавайки се с бойни изкуства успях да натрупам голям личен опит. От детски години бях слаб и безпомощен, споделя той. На

15 години започва да се занимава с карате в школата на Ояма, основателят на Киокушин карате, а 19-годишен получава черен пояс (първи дан, майсторска степен според кю-дан системата в бойните изкуства). В ранната му юношеска възраст той възприема каратето като изкуство, с помощта на което малкия човек може да победи големия, един единствен човек може да се изправи пред десетки противници, с други думи иска да придобие силата заради нея самата. Само, че вижданията ми за силата се промениха споделя той. Рояма се среща с боеца Каленбах, който е пристигнал от Холандия и е по-висок, с по-голямо тегло и физически по-силен. Рояма Хацуо е с много добра техника и висок боен дух, но резултата в двубоя, в който няма теглова категория и има някакви неизвестни нам, но все пак правила, той губи. Разбирането на Хацуо, е че натрупването на физическа сила дава живот на техниката и само тогава тя може да се нарече „Буджицу“ (бойни умения, използвани в битка). В битката на „живот и смърт“, побойникът Каленбах ме преби, на мен не ми оставаше друго, освен да се премиря, че никога няма да победя човек, който физически е по-силен от мен. Освен това, ясно е, че колкото и да развиваш физическата сила с течение на годините, все едно, ще я загубиш. Дори мислех, че всичките истории за великите майстори на Будо, които бях чувал, например, как един стареч може за миг да повали огромен богатир, са абсолютна лъжа.

[Рояма Х., Моят живот-КАРАТЕ, и.к. Городец 2003, с. 2011.]
Дълбоко страдах и даже бях на път да се откажа от всичко, споделя Рояма, когато за щастие се срещнах със силата „Ки“. Струваше ми се че ме е обляла слънчева светлина. Според Рояма владееки силата на „Ки“, можеш да се противопоставиш на каквато и да е физическа сила! Разбирайки това, почувствах неописуема радост, споделя автора. Без преувеличение, казва автора, мога да кажа, че жизнения му път в карате-до започва от този момент. Отдавайки се на изучаване на учението за уладяване на силата на „Ки“, стъпка по стъпка автора стъпка по стъпка, върви към целта си. Колкото повече се за дълбочавах в учението, толкова повече виждах неговата безграничност. Обърнах внимание на това, че мястото към което се стремях, прилича на Сатори практикувано в Дзен, където пътят на просветлението се постига чрез самопознание или чрез познаване на десетки хиляди неща. По-правилно е да се каже, че това е едно и също. По-рано аз признавах само силата, а сега за първи път бях в състояние да позная истината. [Рояма Х., Моят живот-КАРАТЕ, и.к. Городец 2003, с. 2012.]

Чък Норис в своята книга „Тайната на вътрешната сила“ споделя, у всеки има нещо, което може да му донесе успех. Важното е да съомеем да развием тази скрита способност, да я извадим наяве и да я използваме по начин, който ще ни направи щастливи. Всичко това зависи от контрола върху съзнанието, от тоталната ни самодисциплина. Само така ще се научим

да използваме ценните заложи, които притежаваме, и да потискаме слабостите си. [Norris Ch., The sekret of inner strength, Mu stori-autobiographi, Sof. 1994. с. 8.]

Дълги години Джигоро Кано (основателя на Джудо), Фунакоши Гичин(съзателят на Шотокан карате-до), Масутацу Ояма (съзателя на Киокушин карате), са смятали, че за да победиш в двубой, независимо от теглото на противника, е достатъчно да имаш добра техника, висок боен дух и добра физика, но след загуби от Европейци, превъзхождайки ги физически, ръстово и по тегло, решават да въведат категории при провеждане на спортни двубои.

В резюме, можем накратко да кажем, че за прагматичния Европейец, понятията от Изтока, като бойният вик „Ки-ай“, „Сатори“, силата на енергията „Ки“, формите на медитация и релаксация, техниките на външно и вътрешно дишане, чрез които организма се възстановява и зарежда с енергия, не са много известни. Те бавно си пробиват път и постепенно навлизат в нашето съвремие. За Изтока, те имат хилядолетна история, свързана и с тяхната не традиционна медицина (акопресура, акупунктура, иглотерапия и др.) както ние сме свикнали да я наричаме, отнасяме се понякога скептично и с непълно доверие, а от достиженията и също се ползваме. В по-голямата си част източната култура за европейца остава загадка.

ГЛАВА ТРЕТА

Съвременната спортна наука, влиянието и за развитието на японските бойни спортове, приносът и за изграждането на дисциплината самозащита.

Проблемите, които се проявяват в процеса на филогенетичното развитие на човека са възникнали адаптационни механизми, в които физическото движение се е фиксирало като изключително важен еволюционен импулс, осигуряващ нормалното протичане на жизнените функции в онтогенезиса. По този начин двигателната активност на човека се „закодирва“ като устойчива иманентна характеристика на неговата биосоциална природа.

С навлизането на науката и техниката във всички сфери на човешката дейност, бяха създадени мощни източници на енергия, висок темп на общественото производство и комуникациите и заедно с това, предпоставки за глобален кризис, хронична хиподинамия и нарастващо психическо напрежение. Научните изследвания през последните години доказаха, че един от най-негативните продукти на научно-техническата революция е

намалената двигателна активност (хиподинамията), която постепенно се превръща в бич на съвременното цивилизовано общество.

Следователно една от главните социални функции на спорта във всичките му аспекти (спорт за всички, спорт в учебните заведения и спорт за високи постижения) в съвременното общество е неговата биоадапционна и психорегулативна роля, която осигурява на индивида необходимата му степен двигателна активност за пълноценната му изява във всички сфери на живота. [Желязков Ц., Дашева Д., Основи на спортната тренировка, С. 2011, с. 11-12.]

Теорията на спорта изучава основните явления и процеси в спортната дейност, както и закономерностите, принципните способности и условията за формирането и развитието на спортните постижения.

В началото тренировъчния процес и спортното постижение са се разглеждали като тясно специализирана проява на човешката моторика. Знанията през този период имат подчертано феноменологичен характер и отразяват обобщеният опит на спортистите и треньорите. Постепенното натрупване на теоретико-методични знания в отделните спортове ускорява процеса както на специалните изследвания, така и необходимостта от систематика и обобщаване на знанията и опита.

Първата тенденция насочва към спортната теория и практика вниманието на редица науки и техните специализирани раздели, които се оформят като самостоятелни научни дисциплини – функционална анатомия, спортна биохимия, спортна физиология, биомеханика, спортна психология, спортна медицина и др. В резултат на това спортната теория и практика се обогатява с обилен фактически материал, обект на задълбочени изследвания, които довеждат до разработването на технически устройства и тясно специализирани методики. [Желязков Ц., Дашева Д., Основи на спортната тренировка, С. 2011. с. 42.]

Навлизането на науката и повишаването квалификацията на треньорите и спортните педагози, довеждат до върхови постижения във високото спортно майсторство в национален и международен мащаб. Ето един нагледен пример, как съвременната наука, теория и методика на спортната тренировка (ТМСТ), подпомага треньорите и спортните педагози в тяхната ежедневна работа (планиране на тренировъчния процес, регулиране на натоварването, контрол и оценка на резултатите), с въвеждането на най-новите изследвания в практиката.

1 Пространствено-времеви характеристики.

Скорост на движението. Всяко упражнение се изпълнява с определена скорост, чиято величина се измерва с изминатия път за единица време по формулата: $V = S / t$.

Скоростта може да бъде относително постоянна или променяща се. В спортната практика тя се влияе и от дължината на долните крайници, състоянието на терена, съпротивлението на външната среда и др.

2 Силова характеристика на движението.

Двигателните действия на човека се осъществяват в резултат на взаимодействието между външните и вътрешните сили. Различават се следните външни сили: сила на тежестта, сила на опорната реакция, сила на триене, сила на съпротивление на средата (въздух, вода), външни утежнения и съпротивление на физическите тела (уреди, партньор). Към вътрешните сили се отнасят: мускулното усилие, пасивните сили на опорно-двигателния апарат и еластичността на мускулите. Те възникват в тялото на човека при взаимодействие на неговите части и не могат сами да го приведат в движение.

В процеса на изучаване на физическите действия се постига постепенно взаимодействие между външните и вътрешните сили, в резултат на което движенията стават по-леки, по-естествени, по-непринудени.

Пространствените и пространствено-времените параметри на физическите действия обуславят **кинематичната структура** на двигателните действия, а силовата характеристика – **динамичната**.

Кинематичната структура носи информация за външната картина на двигателното действие. Тя се определя от положението на тялото, посоката на движението, скоростта, темпа, амплитудата и др. Показва различията на движенията във връзка с тяхната форма и изяснява къде, кога и как се движи човек.

Динамичната структура разкрива характера на взаимодействието между външните и вътрешните сили и различията в механизма на движенията. Изяснява се от какво и защо се предизвиква движението.

Всяко сложно движение се състои от отделни частни движения, които се различават едно от друго по своите характеристики. В цялостния двигателен акт се отделят части на движението в пространството (движения на ръцете и краката) и част на движението във времето (продължителност, темп).

Особено важно за обучението по лична защита е познаването на структурата на всяко движение, т.е. да се знаят не само отделните елементи на движението, но и в какъв порядък следват, как се влияят едно от друго, как се свързани в единно цяло. Тази взаимна връзка между отделните елементи на движението обуславя цялостното изпълнение във времето, в пространството и взаимодействието между вътрешните и външните сили.

3. Класификация на физическите упражнения

В теорията на физическото възпитание липсва единна, общовалидна система за класификация на физическите упражнения. Това, вероятно, се дължи на голямото им разнообразие. Авторите, работили по проблема, изхождат от различни критерии. За да се улесни изучаването им и за по-голяма прегледност физическите упражнения биха могли да се групират по следния начин:

1. Класификация на физическите упражнения – въз основа на биомеханичната им структура биват: **циклични, ациклични и смесени**.

а/ циклични – характеризират се с многократно повторение на едни и същи елементи на техниката с определена последователност и сила. Такива са: ходене, бягане, ски-бягане, плуване, гребане, колоездене и др.;

б/ ациклични – това са упражнения, при които липсва ритмично повторение на едни и същи движения – гимнастическите съчетания, скоковете във вода, единоборствата – борба, бокс, фехтовка, източните бойни изкуства и др.;

в/ със смесен характер – при тях част от действието има цикличен характер, а останалата част – ацикличен. Такива са скоковете на дължина и височина в леката атлетика, където упражнението започва с бягане (циклично движение) и завършва с отскок (ациклично движение), подвижните, спортно-подготвителните, спортните игри и др.

2. Класификация в зависимост от характера на усилията и напрежението на мускулите – упражненията се разделят на **статични и динамични**.

а/ статични – при изпълнение на упражнението напрежението на мускулите нараства, но дължината им остава относително неизменна – например вдигането на тежести.

б/ динамични – характеризират се с непосредствено сменящи се фази на съкращение и отпускане на мускулите. Такива са всички динамични упражнения, при които става непрекъсната многократна смяна на тези фази.

3. Класификация на физическите упражнения по интензивност (мощност) на извършваната работа. Отразява обема работа, който се извършва за единица време от организма, т.е. мощността на работата, а с това и интензивността. Във връзка с това се различават **упражнения с максимална, субмаксимална, голяма и умерена интензивност**. Налага се уточнението, че това деление касае най-вече цикличните упражнения, тъй като едно и също по характер движение (напр. бягане) може да се извършва с различна мощност. При ацикличните упражнения такова деление не винаги може да се направи, а и не е така необходимо, тъй като интензивността при тях е много по-малка.

а/ упражнения с максимална интензивност – отразяват възможностите на организма да извършва най-голямата по обем работа за единица време. Продължителността на тези упражнения е 20 – 30 сек. (100 и 200 м. гл. бягане, плуване 50 м, колоездене 200 м. и др.). Характерното за тях е, че протичат в анаеробни условия, свързани с натрупване на голям кислороден дълг. Покачването на пулса рядко надхвърля 160 – 180 удара/мин. Възстановителният период е около 30 – 40 мин.

б/ упражнения със субмаксимална интензивност – в тази група попадат физическите упражнения с продължителност от 20 – 30 сек. до 3 – 5 мин. Такива са бяганията от 400 до 1500 м., плуването от 100 до 400 м и др. Отличителен момент при тях е изключително високата необходимост от кислород и най-високите измерени стойности на пулса (200 – 240 удара/мин.). Възстановителният период е по-дълъг и трае около 1 – 2 и повече часа.

в/ упражнения с голяма интензивност – имат продължителност от 3 – 5 мин. до 30 – 50 мин. Такива са: бягането от 2 до 10 км., спортното ходене от 3 до 5 км., плуването от 800 до 1500 м. и др. Промените, които настъпват в организма при изпълнението им са много големи, но интензивността вече е по-ниска. Кислородният дълг се натрупва постепенно. Пулсът достига до 200 – 220 удара/мин. Разходът на енергия при тези упражнения е значителен и поради това възстановителният период е с продължителност от няколко часа до над едно денонощие.

г/ упражнения с умерена интензивност – към тази група спадат всички упражнения, чиято продължителност е над 40 – 50 мин. Такива са бяганията на свръхдълги разстояния от 20 км до 42 км 195 м. Най-характерната особеност, която отличава всички упражнения от тази група, е установяването на *устойчиво състояние*. При него кислородната набавка напълно задоволява кислородната необходимост и кислороден дълг не се натрупва. Пулсът се покачва до 140 – 180 удара/мин, а възстановяването е в рамките на 1 – 2 денонощия. Причина за настъпване на умора е изчерпването на енергетичните резерви.

4. Класификация по характера и естеството на енергетичното осигуряване – основава се на проявените по време на работа основни енергетични процеси, осигуряващи изпълнението на мускулната дейност (вж. Волков, 1975).

а/ натоварвания с предимно аеробно осигуряване

В тази група попадат всички упражнения с умерена интензивност (т.е. с продължителност над 40 – 50 мин.). Протичат в условие на *устойчиво състояние*, при което кислородната набавка отговаря на кислородната необходимост.

б/ натоварвания със смесено аеробно-анаеробно осигуряване – отговарят на натоварванията с голяма интензивност (упражнения от 3 – 5 мин до 30 – 50 мин.) При тях кислородната необходимост надхвърля кислородната набавка.

в/ натоварвания с анаеробно осигуряване

Такива са тези със субмаксимална и максимална интензивност (упражнения с продължителност от 20 – 30 секунди до 3 – 5 мин.). Характеризират се с пределно мобилизиране на анаеробните резерви в работещите мускули.

5. Класификация в зависимост от характера на въздействието – разделят се на упражнения за преимуществено развитие на: **сила, бързина, издръжливост, гъвкавост и ловкост**. Тази класификация според Ив. Кадийски, трябва да се приеме с известни резерви, поради факта, че някои физически упражнения стимулират развитието на повече от едно двигателно качество (вж. Кадийски, 1992, с. 45).

6. Класификация по анатомичен признак – физическите упражнения се подразделят в зависимост от въздействието им на тялото (ръце, крака) или според натоварените мускулни групи (гръбни, коремни и др.).

7. Основни физиологични понятия

Нереално е да говорим за развитието на какъвто и да е съвременен спорт, виско спортно майсторство и японските бойни спортове без да разгледаме накратко физиологията на човека и физиологичните процеси в живия организъм. Медицината на източните народи е базирана върху основата на изследване произтичащите процеси (дишане, кръвообращение, обмяна на веществата, хормонална и нервна регулация и др.) и вмешателство на тези процеси в живото човешко тяло от хилядолетия и до днес.

В настоящият етап на развитие физиологията (от гр. physis – природа и logos- наука) е биологична наука, изучаваща жизнените функции и механизми на растителните и животинските организми, общите и отделните функционални закономерности в живото тяло. [Гаврийски В., Стефанова Д., Киселкова Е., Бичев К., Физиология на Човека с физиология на спорта, С. 2011. с. 7.]

Човешкият организъм представлява общност на взаимосвързано, корелирано функциониращи органи във физиологични системи. Живият организъм е високоорганизирана саморегулираща се система. Физиологичната система е съвкупност от органи и укрепваща тъкан, която изпълнява определена физиологична функция и притежава механизми за регулация. Човешкият организъм е изграден от следните физиологични системи: дихателна, кръвоносна, храносмилателна, отделителна, двигателна,

няколко сетивни системи, система за възпроизвеждане. Хармоничната взаимозависима и тясно корелирана дейност на тези системи и прилежащите им органи се регулира от две специализирани регулаторни системи: хормонално-ендокринна и нервна система. [Гаврийски В., Стефанова Д., Киселкова Е., Бичев К., Физиология на Човека с физиология на спорта, С. 2011. с. 9.]

В живия организъм съществуват два основни вида регулация – хомеостатична и адаптивна, както и два основни механизма на регулация – хуморален и нервно-рефлекторен. Те действат взаимосвързано при различна степен на преобладаване според конкретните условия.

Първият вид, по-стар механизъм е хуморалният (от гр. humos – течност), наречен още химически механизъм.

Вторият вид, който е по-нов, по-бърз и по-ефикасен механизъм, е нервно-рефлекторният. Осъществява се от нервната система. Основен „инструмент“ на този вид регулация е **рефлексът**. [Гаврийски В., Стефанова Д., Киселкова Е., Бичев К., Физиология на Човека с физиология на спорта, С. 2011. с. 11.]

Рефлексът е закономерна реакция на организма в отговор на определено външно или вътрешно дразнене. Рефлексната реакция е начална опростена форма на координация на аферентни и еферентни функции. Наличието на рефлексен механизъм в живия организъм е открито от френският учен Рене Декарт (R. Descartes) през 1662 г. Названието рефлекс, произтича от приликата с рефлектирането на светлинен лъч от огледало.

В началото на XX век руският учен – физиолог И.П. Павлов открива втори, по-виш и по-сложен вид рефлекс: условни или придобити. Според Павлов рефлексът представлява основен механизъм на приспособяване на живите организми към промените на външната и вътрешна среда.

Морфологичен субстрат на безусловния рефлекс е **рефлексната дъга**, съставена от пет елемента: аферентен нервен път, нервен център (най-често това е гръбначния мозък); еферентен път, ефектор.

Времето от получаването на сигнала до извършването на действието или секретирането се означава като **рефлексно време** (време за реакция). Това е времето необходимо за протичане на предизвиканото възбуждане по рефлексната дъга. Определя се от :

- а. Преобразуването на сигнала в нервен импулс в рецепторите.
- б. Бързината на аферентната нервна импулсация.
- в. Скорост на синаптичното предаване на възбуждането (с или без закъснение) в централните (мозъчните) синапси.
- г. Бързината на провеждането по еферентния път към ефектора.
- д. Активирането на ефектора (мускула) чрез нервно-мускулния синапс.

[Гаврийски В., Стефанова Д., Киселкова Е., Бичев К., Физиология на Човека с физиология на спорта, С. 2011.с.37-38.]

От най-голямо значение е тъй нареченото **централно време** – закъснението на възбудния импулс при преминаването му през нервния център. То нараства с повишаване на равнището в нервния център (от гръбначния мозък), като максимумът му е в главно-мозъчните рефлексни центрове.

Резултатът от осъществената еферентна акция се сигнализира обратно чрез съответни рецептори и по този начин се осъществява т. нар. обратна повторна връзка или **реаферентация**. Чрез реаферентацията се изпраща информация обратно до „входа“ на рефлексната дъга и по-нагоре, а отворената дъга се превръща в пръстен. По този начин се осъществява коригиращо повтаряне на рефлекса докато се постигнат параметрите на необходимата адекватна реакция. Като пример, можем да посочим процесът за заучаване на нови движения. Този биологичен регулаторен механизъм не само е валиден, но има голямо значение при изграждането на условните рефлексии. Чрез него могат да се създадат добре заучени двигателни реакции (автоматизми), осъществяват се учебни (умствени) процеси, възникват сложни психични функции. [Гаврийски В., Стефанова Д., Киселкова Е., Бичев К., Физиология на Човека с физиология на спорта, С. 2011. с. 39.]

Вродените и придобитите рефлексии са в координация, рядко функционират поотделно. Координираните рефлексни действия се основават на няколко фактора на системата за координация. Системата се задейства чрез **стартова сигнализация** за започване на рефлексното действие. За усъвършенстването му е необходима достатъчна и бърза **обратна информация** относно полученият от извършената дейност резултат.

Изпълнението на различни видове и различни комбинации от рефлексии може да доведе до общ краен резултат. Ако отделните рефлексии се извършват едновременно те се подкрепят взаимно и се наричат свързани или **алиирвани** рефлексии. Обратно, когато изпълнението на група рефлексии води до взаимно противоположен резултат, какъвто е механизмът при рефлексите на свиване (флексия) и разпускане (екстензия) на мускулите на дадена става, тези рефлексии се наричат **антагонистични**. Следователно моторните центрове на двете групи мускули около една става взаимно и последователно се потискат. Ако се активира рефлексната дъга на мускулите сгъвачи, едновременно се причинява и задържането на рефлексите на разгъване на мускулите разгъвачи и обратно. Така се осъществява механизмът на **реципрочна инервация** осигуряваща противоположно влияние върху двете рефлексни дъги и техните центрове.

[Гаврийски В., Стефанова Д., Киселкова Е., Бичев К., Физиология на Човека с физиология на спорта, С. 2011. с. 44.]

Чрез този кратък обзор искам да отбележа важността на **рефлексното време** (време за реакция) в най-популярните японски бойни изкуства: джуджицу, айкидо, приложните спортове джудо, карате и произлизащите в последствие оперативно карате, самозащита и полицейска лична защита. От фактора рефлексно време, добрата психофизическа подготовка, правилната, адекватна техника и тактика, зависи успеха на всеки един двубой.

ГЛАВА ЧЕТВЪРТА

Път на развитие, квалификация и образование.

1. Индивидуален път на развитие и образование.

В този труд искам накратко да изразя някой свои виждания и да споделя 47 годишният си опит в заниманията със спорт, състезателна, тренировъчна – преподавателска дейност, в бойните спортове и за развитието на дисциплините оперативно карате, оперативно бойни техники, известни още като бойно приложни техники (БПТ) и приноса ми в изграждането на базисните (основни) техники в самозащита без оръжие.

Роден съм в гр. Девня, Варненска област. Интересът ми към бойните изкуства беше провокиран от един случай, в 12-13 год. възраст, бях заплашен от четири циганчета с ножове искайки ми един лев. Това много ме изплаши, но запазих спокойствие на духа и им отговорих, че нямам един лев а имам само 50 стотинки, това отвлече тяхното внимание, а аз ровейки в джобовете си успях да ударя единия в корема и да избягам. Случаят се повтори, когато минавах през циганската махала, но аз вече си бях взел поука и предварително в единия си джоб, поставих не голям камък за да мога бързо да го извадя при необходимост. Този път бях посрещнат от две момчета също с ножове с думите обръщай джобовете и давай парите. Но този път аз не им дадох да се приближат много, извадих камъка и ударих едното момче в стомаха, то изпищя от болка, другото се изплаши, а аз побягнах в освободилото се пространство. Този случай окончателно ме убеди, че трябва нещо да предприема. Споделих случилото се с едно съседско момче на когото баща му работеше в милицията. След няколко дни съседчето дойде, видимо въодушевено, с думите виж какво ми даде татко, но каза, че до вечерта трябва да върна книгата и на никому нито дума за това. Човекът явно се притесняваше. Поглеждам и очите ми заблестяха от радост и недоумение, надписът „ръководство по ръкопашен бой“, върхо него имаше печат „строго секретно само за служебно ползване“. Не можех да повярвам какво държа в ръцете си. Сърцата ни биеха ускорено, а ние

тичахме към една нива където беше събрана на куп слама, готова за балиране, след като бяха пожънали пшеницата. Бяхме във лятна ваканция. Разгръщахме страница по страница и се опитвахме да направим някоя техника като гледаме по картинките. Не ни се отдаваше особено, но нас не ни напускаше интусиизма и не се отказвахме. Иначе спазвахме инструкциите и връщахме книгата на време. Връщахме се целите пълни с осил от сламата, който го боли вратъ, другия пък куца. Лятото отиваше към края си. Няма да забравя един случай как като се опитвах да направя томо наге (томо е колело, а наге означава гръб), така прехвърлих съседчето, че паднахме извън сламата и се ударихме много лошо, едва не изгубихме съзнание и двамата. Връщайки книгата, бащата на съседчето ни погледна и ни запита какво правите бе хваткаджии? Ние и двамата мълчахме, но видът ни беше много изтормозен. Като Ви гледам „изучихте“ се вече. От сега нататък си гледайте уроците, докато не сте се изпребили. Така приключи младежката ни сага.

Вече бях шестокласник, когато един съсед, който тренираше бокс в „Черно море“ ми показа някои основни удари от бокса. Започнах да се упражнявам в основните техники от бокса под ръководството на съседа, който няколко години тренираше с треньор във Варна, учеше в Девня. Някой ми беше казал, че японците след като научат техниките от карате (тогава каратето беше забулено в страховита тайственост и мистицизъм, нищо не се знаеше за него), започват да си закаляват ръцете и краката удряйки по дървета и чували пълни с пясък. . Скоро след като се поупражнявах помолих баща ми да купи една кожена футболна топка. Аз веднага разрезах един отвор в нея и я напълних с пясък. Живеехме в къща. Окачих топката под навеса и започнах да удриям по нея с ръце, като се опитвах да изпълнявам правилно ударите от бокса, които съседа ми беше показал. Всичко около мен ставаше пясък, но аз не се отказвах и почиствах след всяка тренировка. Укрепвах организма си с различни физически упражнения от гимнастиката и участвах активно в състезания по лекоатлетически многобой, като се класирах в тройката на окръжните първенства, а в някои дисциплини ставах и първи. Участвах и в състезания организирани от организацията за съдействие на отбраната (ОСО), едната част от състезанието приличаше на ориентиране, а финалната част беше като в биатлона, стрелба с малокалибрена пушка по падащи мишени, като за пропуснатата мишена имаше наказателна обиколка с определено разстояние. Състезанието се наричаше лов на лисици.

Средното си образование завърших в техникума за треньори през 1973 – 76 г., тогава известно като Средно специално спортно училище за подготовка на треньори със средно образование (СССУ) в гр. Правец. Аз съм от първия випуск на това училище. Някои резултати от приемният изпит

не бяха коректни и в таблото на училището беше поставено името ми за рекордно високо постижение на 100 м., тъй като реалния резултат който постигнах на приемния изпит беше 11.6 сек., а в протокола фигурираше 12.6 сек. В 10 ти клас на контролни състезания пробягах 100 м. два пъти за 10.86 сек. и 10.87 сек., от там се получаваше и нереалната разлика в резултата.

Имах изострено чувство за справедливост, събрах смелост и влязох при директор Ангелов и го помолих да ме премахнат от таблото, тъй като статистиката не отговаря на действителността.

Още първата година няколко момчета успяхме да влезем в младежкия Национален отбор и за тези наши заслуги, техникума успя да си извоюва правото да развива и високо спортно майсторство. Богоев П. от с. Долно Езерово – Бургска област се класи първи на държавния шампионат по лека атлетика в дисциплината десетобой, аз заех третото място в същата дисциплина. Във високия скок Емил от град Плевен, също наш съученик се класира втори. Наш треньор тогава беше Цветан Палазов от гр. Бургас, под ръководството на когото Ани Паргова стана Балканска шампионка на щафета 4 x 100м. за девойки в Кавала – Гърция и първо място на международен турнир в Бибиена – Италия.

Училището беше експериментално на полу-военен режим: сутрин възпитателите ни изхвърляха от креватите в 5.30 ч. за да пробягаме 3 км. дистанция, като събуждащ организма крос, според техните думи и това се повтаряше всеки ден без неделята. След това следваше тоалет и закуска и в 7.30 удряше училищният звънец за първия час на общообразователната програма до 11.30. Програмата продължаваше с два часа спорт от олимпийските дисциплини, следва обяд, самоподготовка по предметите от общообразователните премети, към които бяха включени и дисциплините, които се изучаваха в спортна Академия (тогава Висше Училище за Физическа култура или съкратено ВИФ), естествено в намален обем. В 16 ч. в продължение на два академични часа започваше спортно усъвършенстване на спорта, с който си постъпил в училището. Мога да кажа, че в спортното училище разбрах какво е спорт и произтичащите в него процеси: планиране на спортната подготовката (микро, мезо и макро цикъл) за постигане на върхова форма в дадено състезание, биомеханика на движенията, физиологични и биохимични процеси в човешкия организъм (обмен на веществата, цикъл на Кребс и др.), хранителен режим и желязна дисциплина.

За първи път видях учебник по карате когато бях в десети клас, годината беше 1974. Един съученик го беше взел от негов познат, който работел в службата за охрана (тогавашното – УБО, сега НСО), разгледахме

го с интерес и той го върна там от където го беше взел, защото работата била много секретна.

Есента на 1976 год. постъпих в гранични войски. По време на редовната ми служба, взводният ни командир Георгиев започна да ни обучава в специализиран ръкопашен бой (СРБ), задържане на нарушител на Държавната граница на РБ и др. специфични прийоми свързани с персоналните ни задължения. Втората година бях разпределен на гранична застава и с мой приятел, който беше учил карате започнахме да тренираме техниките от СРБ, на които бяхме обучавани, кумите от карате (двубой с определени правила) и ката (традиционни техники подредени в определена последователност от създателя на стила, които никой няма право да видоизменя). Не след дълго ни направи впечатление, че това са три различни неща. Затова ние вместо ката, започнахме да отработваме кихон (усъвършенстване на различни техники ефикасно в кумите), общо взето от този момент нататък така продължи квалификацията ми в бойните изкуства, търсейки приложното отделяйки го от архаичното в ката.

В периода 1980 – 1985 г. завърших ВИФ, сега СА „Васил Левски“, гр. София. През този период изучавах джудо по ръководството на сенсей Божичков А. в това време под негово ръководство изкарах и два стажа под ръководството на японски преподавател от Кодокан по джуджицу. Два семестра се занимавах с плуване и побеждавах представителния отбор на ВИФ в дисциплината 50 м. свободен стил. Изкарах специализация при Иван Абаджиев (общо физическа подготовка), за което съм му признателен. За него мога да кажа следното: желязна дисциплина ред и математика. Той е авторът на пирамидалната система на подготовка. Системата му е много ефективна и за много малки срокове се постигат върхови постижения. Като сравнение споделям, за 75 занятия успях да постигна следните резултати:

ВХОДЯЩО НИВО

полуклек – 160 кг.

тяга – 220 кг.

лежанка – 85 кг.

ИЗХОДЯЩО НИВО

полуклек – 220 кг.

тяга – 305 кг.

лежанка – 100 кг.

По-късно придобих свидетелство за професионална квалификация – треньор по тай-бокс / муай – тай / с-97, № 009442, през 2001 г.

2. Индивидуалният опит за откриване на истината в бойните изкуства

Бях първокурсник, когато започнах да изучавам джудо и имах познания до 3 то кю (ученическа степен в кю-дан системата, показва нивото на познание в съответния стил или вид изкуство), а в карате, кафяв колан или 2 ро кю. Една вечер след лекции видях в залата ни по джудо, как един

кореец от северна Корея прави джодан (високи) удари с крак, подскачайки на въже, без да спира да върти въжето. До този момент не бях виждал такава гъвкавост и толкова високо ниво на специална физическа подготовка. Изчаках го да приключи и отидох да се запознаем. Горях от желание да проверя собствените си умения в карате с този майстор на бойните изкуства. Попитах го каква е неговата подготовка и той ми отговори че има 3ти дан (майсторска степен) по хваран-до (изкуството на пълно просветените в тайкуондо). На мен това нищо не ми говореше, аз си мислех, че това си е спортното тайквондо. Във втори курс аз активно настоявах за спаринг, но колегата за пореден път ми обясняваше, че е майстор а не спортист. Аз бях непреклонен и накрая спаринга (двубоя) се състоя. Протече по следният начин: патчин но учи (удар с два пръста) в двете ми очи, тейшо учи гедан (удар с дланта на ръката, нисък) в слабините, придружен с тетсую учи (удар с задната част на юмрука) и за финал, тохо учи (ръката е под формата на v, палеца и показалеца удрят в сливиците, а основата на ръката, поразява трахеята), изгубих съзнание. Когато се съвзех, осъзнах се на операционната маса, надвесен над мен ядосан хирург ме попита къде се случи това, но аз не можех да говоря и само кимах с глава. Виж колко кръв и гной изтече от гърлото ти, ако до утре след обяд не ти се подобри състоянието ще ти ампутирам тестисите. Цяла нощ не можах да мигна от ужас, но съдбата и моята карма ме избавиха от моя кошмар. След една година упорити тренировки намерих отново корееца и му заявих, искам реванш, но без твоите мръсотии, а по спортен правилник. Кажи ми правилата. Казах му правилата на „кио-кушин“ карате, пълен контакт в тялото и главата с крака, но без удари с ръце в главата. Дай ми две седмици да се подготвя и ти отново ще изгубиш. Но тук вече се намеси спортната наука, моето тегло беше с 12 кг. по-високо от неговото, силата ми беше 2 пъти по-голяма от неговата, по издръжливост не му отстъпвах. Неговите предимства бяха гъвкавостта и ловкостта. Моята тактика беше проста, да му наложа моят стил на игра в средна и къса дистанция, където ще го атакувам успешно с ръце и ниски удари с крака, като не му позволявам да играе в дълга дистанция, тъй като там той ще е по-ефикасен. Вече имах първо кю в карате, все още ученическа степен, но носех зелен колан, тъй-като в залата в която ще се състои двубоя беше, където тренирахме джудо. Цувствах се подготвен физически и психически, бях мотивиран и концентриран за победа и пред очите на колегите след традиционния поздрав, който е в етичния кодекс и традицията на самурая, спаринга започна. Корееца беше решен на всяка цена да ме направи за смях пред колегите ми като гледаше в посоката в която стоях аз, но погледа му минаваше през мен, като че аз не присъствам в залата. Схватката продължи приблизително 5 минути, все едно, че са последните от животами, изпълнени с ярост и висок боен дух за победа. Във

времето в което протече двубоя успях да поваля два пъти противника, след което най-уважително го поздравих. Той стоеше безмъвен на земята в сейза (японски седеж на подбедриците на краката), но без да ме поздрави, не можеше да приеме, че ученикът с трето кю по джудо и първо кю по карате, е победил майстора с трети дан по хваран-до, какъв позор, навярно си мислеше той. Не можеше да проумее как европейската наука за спорта, в частност българската е победила хилядолетната корейска традиция. Всички ръкопляскаха и аплодираха моя успех. Обърнах се и тръгнах да видя един мой колега Владо Митрев, от когото се учех на джудо, видях как зениците му се разшириха необяснимо за мен. В залата беше шумно. Усетих силна болка от удар с крак с отскок в гръб в лумбалната област, след като двубоя беше приключил, корейско отмъщение за поражението. Отново се озовах в Пирогов със спукан 6 ти поясен прешлен, и за мое нещастие при същия хирург, посрещна ме с думите пак ли ти? Тази травма ме извади от активния спорт за около шест месеца. Лекарят ми каза, че един милиметър ме е спасил от инвалидния стол и ми даде съвет да прекратя с бойните изкуства, тъй като медицината повече не може да ми помогне. Класическа медицина не ми помогна, но благодарение на д-р Войников, преподавател във ВИФ, с шест сеанса акупресура и иглотерапия успя да ми възвърне нормалното здравословно състояние.

3. Карате срещу бокс

Нямахме занятия по джудо по някаква причина и аз както съм с джудогито (екип за занятия по джудо, в България често се употребява и кимоно) влязох в залата по бокс. Там срещнах трима колеги които тренираха самостоятелно. Поздравих ги с японски поклон, на който те се засмяха. Имам желание да поиграя бокс с някой от вас, но никога не съм поставял боксови ръкавици на ръцете си, ще ми помогнете ли? О разбира се. В тези времена нямаше добри треньори по карате и обикновено новобранец го наказваха като го биеха, в очите на моите колеги боксьори от ВИФ, прочетох същите намерения. Поставиха ми възможно най-големите тренировъчни ръкавици, като ми обясниха, че е с предпазна цел. Това беше така, но ръкавиците пазеха тях, а на мен ми пречеха да виждам защото не знаех къде да си държа ръцете. На въпроса какъв гард да заема, отговора беше пази си главата, така и направих. Получих няколко удара в гарда, нищо съществено, но не можех да отговарям с удари защото не виждах. Свалих си гарда и веднага получих десен прав в носа, целия кървах, колегите се заливаха от смях, за тяхно учудване аз също се смеех. Сменям тактиката. Повдигнах дясната ръкавица плътно до брадата, а лявата ръка свалих ниско под линията на брадата за да мога да виждам. И тази тактика не сработи, бях ударен с дясно кроше над ниско стоящата ми лява ръка, нямаш шанс с твоето карате, подвиквайки се смееха колегите. А Вие не знаете какво е

моето карате, искате ли да ви го покажа? Чакаме отговориха те. В карате има удари и с крака, отново ще изгубиш със смях през сълзи ми отвърнаха те, а аз ги попитах дали са присъствали в училище, когато са учили аритметика, защото числото 4 е по-голямо от 2. Някой от тях изкомандва бокс и двубоят започна. При първата атака на колегата направих крачка назад и леко в страни за да увелича дистанцията, която ми беше необходима за ударите с крака, след което последваха финт с десен прав към лицето, ляв лоу кик (нисък удар с крак) в бедрото и джодан маваша гери (висок удар с крак) в главата и: КО (нокаут). Всичко е много просто, отговорих им аз явно не сте ходили редовно на училище и още нещо вашата стратегия ми е известна. Още когато ми сложихте големите ръкавици, знаех че искате да ме набиете. Защо не се откажа? **Човек за да се научи да побеждава, трябва да може да губи, но и да извлича поуки от загубите.** С карате пълен контакт и познанията ми в оперативно карате иоши-мон (стил, който кубински военни инструктори внесоха в България през 70 те години) съм побеждавал титуловани боксьори, включително и шампиона на Евразия, който ми подари фанелката си “Динамо Киев“ и шампионските си ръкавици. Аз не му останах длъжник, показах му ударите с крака, които заедно оттрениирахме в продължение на 6 месеца и благодарение на неговата висока двигателна култура, той бързо ги усвои. Всичко, което научавах от бойните изкуства, от спортно джудо, от бокса, по-късно от джуджицу и айкидо подлагах на проверка, като го експериментирах върху себе си и така достигах до истината. Не беше лесно, но беше правилно. Всичко подлагах на съмнение и проверка, нищо не приемах за чиста монета, докато не се убедя, че то е правилно независимо, че преди мен са го правили 1000 хиляда човека, изпълнявайки и заучавайки техники машинално, без да се замислят защо, вървейки по „утъпкания път“, защото други хора са го извървяли преди тях.

4. Професионално израстване, квалификация в бойните спортове и изкуства

През 1982 г. постъпих на работа в охранителна полиция, като сержант и изпълнявах длъжността инструктор по оперативно карате. Същата година участвах в държавен шампионат на МВР по военен многобой, състоял се в гр. Кърджали и заех 3 то място. Следващата година отново участвах в същата дисциплина в гр. Пловдив и станах шампион на МВР.

В своя труд [Банчев В., Георгиев П., Физическа годност на служителите в МВР, С. 2000 .с.162], за шампионската титла и за класирането ми на 4 то място в Чешка Будьовица, тогава, Чехословакия в шампионат на СИВ (Съвет за Икономическа Взаимопомощ), поставя гл. серж. Димитър Узунов на първо място в най-изтъкнати състезатели за развитието на военно-приложния многобой в България.

През 1984 г. беше открит конкурс за преподавател в сержантското училище на МВР в гр. Варна, на който участвах и го спечелих. От този момент започва и професионалното ми развитие и израстване в оперативно карате (йоши мон), специализирани полицейски техники, поставяне на белезници, задържане на лица, специализирана стрелба, полицейска тактика и др. В периода от 1984 – 1989 г. преминах следните стажове за повишаване на професионалната си квалификация: два стажа с шихан Отаки по кумите в традиционното карате, три стажа с шихан (голям вайстор) Харвард Колинс и изпип за 1 ви дан, след това за 2 ри дан, пред шихан Холандер Л., директор на Европейската федерация по киокушин карате и Коулинс Х.

За периода 1985 г. –1988 г. преминах четири стажа по айкидо под ръководството на сенсей Ги Кариер (4 ти дан по айкидо) от Франция. Физическата ми подготовка през този период беше на много високо ниво, техниката ми беше също добра. Никога не съм се притеснявал да направя спаринг с някого, макар и да е с по-висока техническа степен от мен. Първото ми приземяване от облаците в които младежите много често летят ми направи г-н Колинс, признат за майстора с най-бърз удар с крак в света през 80 те години. На един от семинарите, той ме покани да поработя с него. „Виждам, че тренираш и друг вид карате, трябва да си повдигнеш гарда малко по-високо за да си защитаваш по-добре главата. Нищо ми няма на гарда, отговорих аз наперено, като си мислех, знам кой си, но сега си на 42г. а аз съм на 28 и няма да допусна да ме ритнеш в главата.“ Около нас трениращите, спряха и започнаха да ни гледат, преводачката също се приближи. „Готов ли си..???, усмихнато ме попита Коулинс, (ус)да, отговорих му аз,(хаджиме) започваме“,..... даде началото той. Мачът беше къс, но поучителен. Светкавичен удар с предностоящият крак в главата, нанесен над ниско стоящата ми предна ръка. Този поучителен урок остана за цял живот.

Същата година защитих 1-ви дан и г-н Коулинс, когато ми честитеше след 25-те успешни спаринга с различни партньори се усмихна, стисна ръката ми и каза, „бързо се учиш“. Аз също се засмях, „добър учител имам. Благодаря Ви“.

В Сержантското училище, обикновено имах по 6 часа на ден, понякога по-малко. Винаги отделях поне по 2 часа да се самоусъвършенствам. Проучвах различни методи и техники от различни стилове като ги експериментирах върху себе си. За три години, освен техниките от традиционното, оперативното и киокушин карате, успях да отработя техниките в ренраку за спаринг, изучавайки 6 тома тайквондо. Тренирах ума си, като отработвах техники с превръзка на очите. Закалявах ръцете и краката си като удрях по чувал пълен с керамзит (керамични топчета).Практикувах като изпитвах върху себе си различни яп-онски

методики. При един такъв експеримент за овладяване и увеличаване на жизнената енергия Ки, зрението ми рязко се влоши. Наложих се да намаля интензитета на натоварването след като се консултирах с очен лекар. Енергията ми нарастна, пример за това, е че на официални състезания без да нарушавам правилата, при киме (концентрация, фокусиране) в крайната фаза на удара, противниците ми губеха съзнание или просто падаха в шок със спукани плаващи ребра (косте флуктоантес), спукана гръдна кост (стернум), а реферите оставаха шокирани, не знаеха как да процедират.

Когато става въпрос за спорт, в който правилника не дава възможност за субективизъм при оценяването, например нокаут в бокса, ипон (чиста победа) в джудо, ипон вследствие на удар с крак в главата или лоу кик в киокушин карате, тогава всичко е ясно, по-подготвения побеждава.

През 1989 г. в комплекс „Раковски“ в гр. София под ръководството на Бил Закополос, главен инструктор в Хобо доджо – Нийорк, САЩ, за обучение на висши офицерски – полицейски кадри (9 дан по карате – окинава те тай; 10 дан по айки-джуджицу), проведе грандиозен семинар под егидата на МВР. Той беше асистиран от тримата си най-добри инструктори, съответно 2 ри дан, 4 ти дан и 6 ти дан. Под негово ръководство се проведе и национален шампионат по айки-джуджицу в две категории: цветни колани без майсторска степен и черни колани, майсторска степен. В категорията черни колани аз бях обявен за победител. Явно бях направил впечатление, тъй като майстора ме извика при себе си и ми предложи да участвам в спаринг с неговите инструктори, без правила, без назъбници, без протектори, включително и на слабините, а ударите там се разрешаваха. Двубоите се проведоха не върху татами, а на под, покрит с дъски, като договореностите бяха да не си нанасяме нуките (удар с пръсти) в очите, удар в трахеята и в гръбначния стълб за да не се инвалидизираме или умъртвим.

Настъпи дългоочакваният момент на истината, толкова години упорит труд и лишения, сега е моят час, чувствах се подготвен уверен, спокоен, но с хроничен плексит. Първа среща е срещу инструктора с втори дан от Хобо доджо. Победих го за около минута и тридесет секунди. Втора среща срещу мен стоеше инструктор на Бил Закополос с четвърти дан, аз тогава имах защитен втори дан. Сигналът за начало беше даден и мача приключи в моя полза за малко по-малко от три минути. Закопулос ме гледаше учудено, някакси не можеше да възприеме случващото се. Поздрави ме и ми каза: а искаш ли да се пробваш в двубой с най-добрият ми инструктор, не е срамно ако се откажеш. Съгласен съм отговорих аз даже и да загубя няма да ме е срам, но какво ще получа ако спечеля? Пригответи се за двубоя, каза ми Закопулос, след това ще ти отговоря на въпроса.

Концентрирах се, срещу мен стоеше различен човек от предните два двубоя, мотивиран, съсредоточен, по-силен и по-млад с няколко години от мен, изваян и изтокан, излязъл от митовете и легендите на древна Елада.

Хаджиме, даде началото на двубоя. Времето спря да съществува, сменящ се привест на надмощие ту на едната или на другата страна. Имал съм достатъчно спаринги с бойци от различни стилове и не съм губил свободен двубой, но тук нещата бяха съвсем различни. Противникът ми ме засипваше със серии от комбинации с ръце и крака, бързо разбра, че в лявата страна на раменния пояс имам, някакъв проблем, и започна да се движи в кръг, основно наляво. Аз веднага разменях позицията на краката си като скъсявах бързо дистанцията, тъй като той беше по-висок от мен. Двубоя вървеше във високо темпо, но това не притесняваше нито мен нито него, никой никого не проучваше а гледаше да наложи своя стил и тактика на водене на боя. Времето вървеше а аз упорито чаках своят звезден миг и ето, че той настъпи. Гъркът, разчитайки на по-високия си ръст изстреля еди висок удар с крак (джодан какато гери) без да го подготви, който аз веднага блокирах, изкосих опорния му крак с техника от оперативно карате, приложих джуджицу техника като обвих с лявата си ръка главата на противника и го съборих по гръб на дъските. Дясната ми ръка описа контролиран удар тохо учи (пръстите на ръката са под формата на v и удрят в уязвима зона към трахеята), с който удар, един корейски майстор по хваран до ме изпрати в Пирогов, в младежките ми години. От превъзбуда едва чух Яме (спри, край на срещата), едновременно с двоен удар по двете мишнични ямки, Бил Закополос разкъса захвата ми и ме отхвърли на три метра от опонента ми със своето Ки. Аз станах, приближих се и поздравих, както повелява традицията, спазвайки етикета, изразих уважението към своя достоен противник в двубой в който с чест победих. Първите думи на Закополос бяха: ти искаше да го убиеш. Не отговорих аз, последната техника беше с контрол. Той веднага постави своя инструктор в положение за рекомпенсация и след като разговаря с него ме извика покани официалните представители на МВР и заяви : на този боец за победата му в три поредни двубоя без протектори и без правила присъждам 4 ти дан по айки-джуджицу. По думи на колега, който държеше хронометър в ръката си, последният двубой продължил 15мин. и 30 сек. без прекъсване. Изнесоха ме на ръце от залата скандирайки и викайки възторжено.

В последствие, след този двубой имах много други такива приборвания без правила, които съм печелил независимо от теглото на противника. Последният двубой спечелих когато бях на 42 г., срещу противник от бившите Съветски републики, тежащ 25 кг. повече и 10 г. по-млад от мен. Всичко това потвърждава, че подготовката и квалификацията ми са били правилно провеждани.

5. Влиянието на японските бойни изкуства джуджуцу, карате и айкидо за развитието на лична самозащита

Майстор Фунакоши успява да създаде от слабо известен, тайнствен и екзотичен окинавски метод за водене на бой с голи ръце, **съвременен стил карате прераснало в истинско японско бойно изкуство.**

В своя труд, травников А. [Травников А. Полный курс боевых приемов без оружия по системе спецназа КГБ, изд. М. 2008 с. 11.], казва: всеки спортен двубой предполага наличие на условности и ограничения, такива в истинския ръкопашен бой не може да има.

Джудо възниква на основата на бойното изкуство *джу джицу*, едно от традиционните военни изкуства на Япония. Кано Джигоро, съзателят на джудо, се е обучавал в школи по джу-джицу *«изкуство на гъвкавостта»* в продължение на много години, след което създава своя система, която нарича **джудо «път на гъвкавостта»**.

Когато Джигоро Кано полагал основите на **джудо**, най-напред елиминирал всички по-опасни техники за самозащита срещу въоръжен нападател. След това отстранил приемите, включващи удари по жизнено важни точки на човешкото тяло/ атеми-вадза /, изкълчване на ставите и т. н., създал нова спортна дисциплина имайки много малко общо със своя първоизточник джу-джицу / или жиу-жицу/. [Луис П., Митове и легенди за бойните изкуства С. 2001, с. 126 Гъвкавостта срещу грубата сила.]. Така се създава Олимпийският спорт джудо радващ се на много последователи от цял свят.

Специалният метод на бойното изкуство развит от майстор Морихей Уешиба в Япония, който той нарича «айкидо», е компилация (съчетаване) на високо ефективни практични самозащитни движения, съчетани с използването на Ки енергията. Те са взимани от боя с меч *«Кен-джуцу»*, копие *«Со-джуцу»* и подбрани техники от *Джу-джуцу*, *Айки-джуцу*, *Дайто-рю* и други древни форми на бойни изкуства. Това е бил естествения път на развитие на майстора, който се е обучавал като е изучавал различни видове древни бойни системи. То е метод чрез който можем да моделираме тялото и духа. Айкидо ни дава метод по който да убедим съзнание и тяло, за да хармонизираме с естествения порядък на Вселената и след това да сме в състояние да реагираме при всякаква ситуация. Айкидо е система за обучение, която дава средствата, чрез които да се изживее подобно състояние на практика.

В айкидо също има условности, които в реалния бой не съществуват.

Джу-джицу става много популярно в Япония и се изучава с голям интерес от кастата на самураите. Този интерес довел до откриването на много школи по джу-джуцу. В една от най-известните по това време школи *«кито-рю»* имало повече от 3000 ученика. Всяка школа имала свои тайни в

методите на обучение. Възходът на джу-джуцу продължил до 18 век, след това имало известно време на упадък. Двубоите между самураите изучаващи джу-джуцу били ежедневни въпреки че двубоят много често свършвал със смърт за един от тях. Голямото разнообразие на техниките в джу-джуцу давали предимство на тези които ги изучават. Със своите бойни удари, хвърляния, ключове, задържане и др. техники, които давали възможност противникът да бъде ликвидиран или бъде заставен да се предаде. През 1665 год. в Токио създали школата „Йошин – рю“ / курсът на върбата / най-добрата школа за това време. За времето от 17 – 19 век. Една от най-добрите школи по това време била школата „Дайтон“ специализирана за изучаване ключове и задушавания. Имало и школи, в които се изучавало как да плениш противника. Тя е в основата на днешните източни бойни изкуства. В началото на 20 век на Япония била необходима здрава и силна армия. Това наложило да бъдат възстановени много от школите по джу-джуцу. Техниките създадени по това време и днес предизвикват интерес и са в основата на дисциплината оперативно карате, оперативно бойни техники, лична самозащита и специална полицейска защита.

Пример за приложението на техники взаимствани от джу-джицу в лична самозащита е показан в изображението на фигурата в не ваза (техника в партер), контролиране на земя. Контролът се осъществява, като с дясното си коляно контролираме главата на противника, притискайки я в зоната на вратъ. С лявото си коляно контролираме тялото на противника, притискайки го в областта на ребрата. Контролът на ръката се извършва посредством комплексен болезнен похват на киткена, лакетна и раменна стави.



Заклучение

Философските школи на индуизма, класическия будизъм, даоизма, конфуцианството, шинтоизма и дзен, произхождат едно от друго и веднъж зародили се започват бързо да се разпространяват взаимодействайки с местни течения в югоизточната част на Азия, и днес имат силна традиция. Те са в основата на морално етичния кодекс на възпитанието на младите хора, на уважението към по-старите хора, на запазване на традициите и отношението към природата, на разумния начин на живот, и интелектуалното развитие на хората занимаващи се с бойни изкуства.

Индуизмът оказва влияние върху бойните изкуства, като проповядва мъдрост, физическо и духовно съзвучие със себе си. По-късно, през 6-5 век пр. н. е., се създава Лотос – сутра, писмен паметник, съдържащ **систематизация на техники за захват, хвърляния и удари.**

Будизмът векове наред е господстваща философия в по-голямата част на Азия. Буда формира „четири благородни истини“, които съдържат същността на учението му. Първите две степени се отнасят до **правилните действия**, които се определят от будистките правила за начина на живот като среден път между противоположните крайности. Другите две степени засягат правилното съзнание и правилната медитация за **директно опознаване** на реалността като крайна цел [Ф. Капа, 1997].

От съвременната философия е известно, че всеки предмет или явление има безброй много свойства, следователно от гледна точка на съвременната наука, всяко знание за „нещата такива каквито са“ ще бъде непълно.

Начинът по който ранната будистка философия, а по-късно и дзен-будизма тълкуват понятията „реалност“ и „празнота“ служи като една от теоретичните предпоставки на японските буджуцу. Дзен – будизма в Япония, който възниква едновременно с още три други разклонения, оказва изключително влияние върху японските бойни изкуства.

Даоизмът оказва изключително влияние във всички области на живота в страните от Далечния изток, включително и върху бойните изкуства / Ямамото, „Изкуството да побеждаваш“, трактати от 400-320 гд. пр. н. ера на Сун Дзъ /. Още преди 23 века прилага на практика даоистката философия в областта на военното изкуство. Владеещите изкуството да побеждават са се отдали на учението на Дао и спазват законите, затова могат да разработят стратегията на победата.

Философията на даоизма съставлява и значителна част от теоретичната база на джуджуцу и произлезлите от него **джудо, карате и айкидо**, което може да се открие в различните публикации на японски автори.

Конфуцианството е второто забележително разклонение на китайската философия, оказало влияние върху всички далекоизточни страни, включително и Япония, което се занимава с **моралното възпитание** предимно на младите хора. Според Конфуций „те трябва да почитат в къщи родителите си, навън да уважават по-възрастните, сериозно и честно да се отнасят към работата си, безгранично да обичат народа си и да се сближават с човеколюбивите хора. Основни теми на конфуцианската мисъл са били ритуалът, отношението между различните хора, синовната почит и признателност, лоялност като еквивалент на семейната почит и милосърдието. В образованието се обръща внимание на моралното възпитание, интензивното обучение и непрекъснати изпити, като младите японци се приучават на самодисциплина, уважение към авторитетите и колективизъм. Съвсем естествено е конфуцианското учение да окаже влияние върху бойните изкуства, като част от японската действителност и култура, като пример може да се посочи уважението на ученика към учителя. Като доказателство за въздействието на конфуцианството върху японското буджуцу, а по-късно и върху будо, са различните наставления на Джигоро Кано, Гичин Фунакоши и Морихей Уешиба, призоваващи към миролюбие и хармония. Джигоро Кано изисква преди всичко ред и съгласие, което може да се постигне за сметка на взаимопомощта и взаимните отстъпки водещи до взаимно благоденствие. (А. Дюлин, 1991).

Шинтоизмът е древна японска религия, възниква и се развива в Япония без да има китайско влияние (Шинто – пътят на боговете). Основното морално правило в шинтоизма е: „Постъпвай съгласно законите на природата, като при това щадиш обществените закони“ (В.А. Пронников и И.Д. Дадонов, 1988). Една от връзките между шинто и японските бойни изкуства се корени именно в **древните традиции**. Като пример могат да се посочат очистващите шинто ритуали без които не може да започне и завърши нито един сумо турнир. Друга допирна точка между шинто и японските бойни изкуства е възприемчивостта в мисленето на Японеца, да приема всяка чужда новост, модернизация или идея, след като е проверена и приведена към **стандартите на японските традиции**. Като пример можем да посочим навлезлите преди 30 години в съвременното джудо ниската стойка и силовите прийоми, характерни за самбо. Японските състезатели, подготвяни по класическата ситема, започнаха да губят на международното татами. След проучване и анализиране на международния опит, японците успяха да приведат чистата техника в джудо до ефективност в състезателни условия и да възстановят отново хегемонията си.

Мъдрият не се опитва да прилага стари подходи, нито се подчинява на определени стандарти. Той изучава нещата от днешния ден и взима нужните предпазни мерки.

Хан Фей Тсу

Дзен-будизмът е типичен японски начин на живот, който отразява мистиката на Индия, даоиската любов към естественното и спонтанността, а също така и задълбочения практицизъм на конфуцианския дух. Според Ф.Капа дзен-будизмът е смесица от особеностите на три различни култури. Японците имат претенции, че макар и взаимствано, учението е запазило съвсем малко черти от класическия будизъм и от последвалото го китайско влияние. Неговата **съдържателна част е чисто японска**. Взаимодействието на дзен в различните японски буджицу и будо е толкова сложно, комплексно и всеобхватно, че не е възможно в тези малки рамки да бъде представено. Необходимо е да се отбележат някои основни моменти в които идеите на дзен се претворяват в принципи на японските бойни изкуства. Според Т. Дешимаро (1994), съвременните бойни изкуства като кендо, карате, джудо и айкидо, се завръщат направо към „брачния съюз между Дзен и Бушидо“. Бойното изкуство е първо метод за борба, но то трябва да бъде и хитрост за да може човек да премине „тясната врата“ и да стигне **съвършенство**.

Най обобщено може да се каже, че дзен-учението дава **философска основа** на принципите на будо и на буджуцу. „При цялото си многообразие школите, теченията и направленията на повечето буджуцу са подчинени на една обща система за психофизически тренинг, възплъщаваща в себе си жизнената философия на Дзен-будизма“. Според Т. Дешимару, той отделя и дефинира **етапи на началното обучение, автоматизация на техническите действия и интуитивно шлифоване на хватките в завършен етап на подготовката**. През целия този доживотен процес в бойните изкуства има едно неуловимо вътрешно променящо се ударение: от **техника и сила в началото до изящна интуиция и реализация на духа в края**.

Предвид изложеното до тук нормално е източните философии, особено Дао и Дзен да се превърнат в могъщ фактор за възникването и развитието на японските бойни изкуства. Спазването на традициите на философията на Изтока довежда до възникването на буджуцу и трансформирането им в будо. Именно спазването на традициите съхранява японското будо чак до съвременната действителност и е една от главните причини източните бойни изкуства и техните спортни аналози да завладеят сърцата на хората от запада а не обратното. Например постепенно от бойни изкуства в източните страни **джудо и карате** се превръщат в **модерен спорт** и се утвърждават като специфична съвременна социална система, привличаща младите хора в целия свят.

Conclusion

The philosophical schools of the Hinduism, classical Buddhism, Dao, Konfucianism, Shintoism and Zen come from one another and once they born they quickly spread in the South part of Asia interacting with other local currents and today they have a strong tradition. They are at the heart of the moral-ethical code of the children's education, the respect towards the elders, keeping the traditions and the attitude to the nature, reasonable way of life and intellectual growth of the people who are interested in martial arts.

Hinduism influences over the martial arts and it preaches wisdom, physical exercises and spiritual harmony with itself. Later, in the sixth-fifth century BC, is created Lotus – sutra, a written monument. It contains a **system of technics for gripping, throwing and kicking**.

Over the centuries Buddhism is a philosophy which predominates in the greater part of Asia. Buddha points out 'Four noble truths' and they are the essence of his teaching. The first two stages refer to the **right actions**. Buddhism describes them as rules for a way of life and considers them as a middle way between the opposite extremes. The other two stages relate to the correct consciousness and the right meditation for **direct awareness** of the reality as a final goal. /F.Cappa, 1997/.

It is well known from the modern philosophy that every object and phenomenon has so many characteristics. Therefore, from the contemporary science point of view, every knowledge for the 'matters as they are' will be incomplete.

The way of which the early Buddhism philosophy and later Zen Buddhism see the concepts of 'reality' and 'vacuum' is one of the theoretical premises for the Japanese budjuzu. Zen Buddhism in Japan, arises simultaneously with another three branches and gives a great impact on Japanese martial arts.

Daoism has a significant influence in every sphere of life in the Far east countries, especially on the martial arts /Yammoto, 'The art to win', a treatise from four hundred-three hundred and twenty year BC, Sun Dz/. Twenty-three century ago the Dao philosophy is used in military martial art. Those who know the art of winning apply Dao principles and keep the rules, are able to elaborate the strategy for victory.

A great deal of the theoretical fundament of djudzju, judo karate and aikido is based on the Daoism philosophy. We can see this in different publications of Japanese authors.

Konfucianism is the second remarkable branch of the Chinese philosophy which gives impact on the moral education of the youngsters in the Far East countries especially in Japan. According to it, children have to respect their parents at their homes, the other elders outside, they should have a serious attitude to their work, an endless love towards the nation and to bring together with

philanthropic people. The main points here are the ritual, the relationships between different people, the son's tribute and appreciation, the loyalty as an equivalent of the family honour and charity. The most important points in the educational system are the moral education, the intensive learning and continuous examines. The younger Japanese are learned to be self-disciplined, to respect the authority and collectivism. It is quite naturally for the Konfucianism to influence to the martial arts to be a part of the Japanese life and culture. There are many examples and one of them can be a student's respect to the teacher. As an evidence that Konfucionism has an impact on the Japanese budjuzu and late on the budo are lots of teachings of Dzigoro Cano, Gichin Funakoshi and Morihei Ueshiba. They appeal to peace and harmony. Dzigoro Cano believes that through order and agreements which can manage with mutual aid and mutual concessions people will reach to the mutual prosperity. /A.Dulin, 1991/.

Shintoism is an ancient Japanese religion. It grew up and developed in Japan without Chinese influence./Shinto – the way of Gods/. The main moral rule is : 'Act according to the nature's laws and simultaneously keep the public laws'/V.A.Pronikov and I.D.Danov, 1988/. The one of the relations between Shinto and Japanese martial arts is rooted in the ancient traditions. For example, we should see the Shinto rituals without them no sumo competition can start and finish. The other point of contact between Shinto and Japanese martial arts is the Japanese way of thinking and especially how they accept everything new, a modernisation and an idea. They first check it and then they carry on according to the standards of the Japanese traditions. Here I can give an example with the pose and the strong techniques for Sambo. The Japanese competitors start to lose on the international tatamis. After many investigations and analysis which have been made, Japanese manage to lead the clear Judo technique into effectiveness in the competitions and with this step they become again the leader in the international tournaments.

The wiser neither try to use old methods nor to subordinate to some definite standards. He studies the things from today and takes the all necessary safety measures.

Han Fey TSU

Dzen-Buddhism is a typical way of life. He presents the Indian's mystic, the Dao love toward the naturalness and spontaneity and also the deep practicalness of the Konfucianism spirit. According to F.Capra, the Dzen-Buddhism is a blend of three different cultures. The Japanese pretend that it has saved only small characteristics from Classical Buddhism and Chinese flow. **The significant part of it is Japanese.** The interaction of the Dzen flow with the different Japanese budzizu and budu is so complicate, complex and comprehensive that it is impossible in these small frames to be present. It is necessary to note down some important moments in which the ideas of Dzen are

translated into principles of the Japanese martial arts. According to T.Deshimaro /1994/, the today's martial arts such as kendo, karate, djudo and aikido turn back to the 'marriage between Dzen and Bushido'. One martial art is first a method for fight, but it should be also a trick through which people have the opportunity to go through 'the narrow door' and to come to the perfection.

In conclusion, it can be said that Dzen learning gives the philosophic base of the Dudo and Dudjuzu's principles. 'Although there are many schools, flows and branches of budjuzu, they are subordinate to one common system for psycho-physical training which embodies the life philosophy of the Dzen Buddhism.' T.Deshimaro separates and defines **stages of the primary education, automatisaton of the technical activities and intuitive improvement of the grips in the completed stage of the preparation**. During the whole this life process in martial arts there is one internal intangible changing emphasis: from a technique and strength at the beginning to a fine intuition and realisation of the spirit at the end.

In the light of the above, it can be said that it is normal that the East philosophies, especially Dao and Dzen, to become a powerful factor for the emergence and development of the Japanese martial arts. Indeed keeping the traditions of the East philosophy leads to establishment of the budjuzu and its transformation into budo. Moreover, it saves Japanese budo till the today's realities and it is one of the main reason for the East martial arts and their sports analogues to take possession over the hearts of the people from the West, not the opposite. The most brightest example here is that djudo and karate as martial arts from the East countries turn into modern sports and are actively promoted as a specific modern social system, attracted young people from all over the world.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложенията са от официалните сайтове на федерациите по джудо, карате и айкидо публикувани в интернет.



ИСТОРИЯ НА СПОРТА ДЖУДО



проф. Джигоро Кано 1860-1938 г.

Много години преди н.е. монасите в много храмове на Индия, Тибет и други страни добили достатъчно познания по устройството на човешкото тяло. Тези знания им дали възможност да създадат много техники по борба. Които можело с успех и ефективност да се прилагат на хора облечени в обикновени дрехи и същите да бъдат поразени или пленени. Тези умения били жизнено необходими за монасите и жреците по това време. Защото те много пътували, а трябвало с тези умения да могат успешно да се защитят. По време на пътуването те не носели оръжие. Години наред монасите развивали и усъвършенствали техниките на борбата с горни дрехи. Но те били само техен монопол. Само на религиозни празници демонстрирали

това изкуство. По-голямо развитие получила борбата с горни дрехи след пренасянето ѝ в Китай. През 520 г. от новата ера, един от водачите на будизъм в Индия Бодидарама идва от Индия в Китай. Той отсяда в храм манастира Со-лин (Шао Лин), където започнал да учи монасите на техниките при борба с горни дрехи, която в Китай станала известна под името Со-лин, на името на храм манастира, в който започнало нейното изучаване. Не след дълго борбата с горни дрехи започнали да изучават и в други храмове, под ръководството на монасите от Со-лин, които били чудесни бойци и учители. В Со-лин била създадена система от хватки за борба с горни дрехи и техники при които се употребяват мечове, копия, щитовете и други оръжия. Били създадени техники за удари с ръце, крака и тяло. Столетия по-късно един от добрите ученици в Со-лин китаецът Чанг Сон Фенг създал нова система от техники, която нарекъл „Тай-Дай“. Систеმა с изразен оздравителен характер, съдържаща предимно защитни техники. Противоположно на изучаването в Со-лин. При което основно е силата, нападението и ударите. При „Тай-Дай“ основно е защитата. При което имаме не противопоставяне на силата на противника, а нейното използване. „Тай-Дай“ бил сравняван с бавно спокойно течаща река. След време Со-лин, Тай-Дай и други системи били обединени в системата У-шу (бойно изкуство). У-шу е голямо постижение в борбата с горни дрехи и заслужава да бъде изучавано. У-шу скоро останало в сянката на джу-джуцу развито в Япония. В хроники от VII в. В Япония се пише за джу-джуцу (гъвкава практика или гъвкаво изкуство). Кое то векове по-късно у нас е познато под името „жиу-жицу“. Името е избрано не случайно. То идва от много известна в Япония поговорка. 'Гъвкавостта винаги побеждава твърдостта'. На японски 'джу' означава гъвкав и 'джуцу' – техника и се превежда гъвкава техника. Много голям принос за развитието на джу-джуцу в Япония допринася разпространението на у-шу. У-шу съществува и днес в по-модерен вариант. В древността техниките му се пазели в тайна. Те били предавани от поколение на поколение и били постоянно усъвършенствани. През 16 век японецът Широбей Акияма учил медицина в Китай, но същевременно изучавал у-шу. Веднъж при силен снеговалеж Акияма наблюдавал череша и върба. Видял как клоните на черешата дебели и здрави се чупят под тежестта на натрупалия се по тях сняг. А клоните на върбата се огъват под тежестта на навалелия по тях сняг и той падал от тях, а те невредими заемали нормалното си положение. От видяното той си направил изводи. За да победиш по-силен противник трябва да отстъпиш в началото а след това да покажеш способностите си. Ползвайки този принцип Акияма усъвършенствал много от техниките на у-шу и ги допълнил с нови. По-късно той създал своя школа. Джу-джуцу става много популярно в Япония и се изучава с голям интерес от кастата на

самураите. Този интерес довел до откриването на много школи по джу-джуцу. В една от най-известните по това време школи “кито-рю” имало повече от 3000 ученика. Всяка школа имала свои тайни в методите на обучение. Възходът на джу-джуцу продължил до 18 век, след това имало известно време на упадък. Двубоите между самураите изучаващи джу-джуцу били ежедневни въпреки че двубоят много често свършвал със смърт за един от тях. Голямото разнообразие на техниките в джу-джуцу давали предимство на тези които ги изучават. Със своите бойни удари, хвърляния, ключове, задържане и др. техники, които давали възможност противникът да бъде ликвидиран или бъде заставен да се предаде. През 1665 год. в Токио създали школата “Йошин – рю” / курсът на върбата / най-добрата школа за това време. За времето от 17 – 19 век. Една от най-добрите школи по това време била школата “Дайтон” специализирана за изучаване ключове и задушавания. Имало и школи, в които се изучавало как да плениш противника. Техниките създадени по това време и днес предизвикват интерес. Тя е в основата на днешните източни бойни изкуства. В началото на 20 век на Япония била необходима здрава и силна армия. Това наложило да бъдат възстановени много от школите по джу-джуцу. За борбата с дрехи в Япония започва възход. Днес имаме голямо разнообразие и възможности какво да изучаваме. Има школи за всички системи бойни изкуства. Това дава възможност на всеки от нас да открие онази разновидност на бойно изкуство, което е най-подходящо за него и философията на избраната от него школа да му харесва. Голям принос за възхода на борбата с дрехи има д-р Джигоро Кано 1860-1938 г., които по това време бил ректор на висшето училище в Япония 1909- 1911 г. Той е роден в крайморския град Микате / Префектура Хиого/. Още когато бил съвсем малък семейството му се премества в Токио. Интересът на д-р Кано към джу-джуцу не е случаен. Като малък бил физически слаб, често бил унижаван от по-силните, но желал да стане силен и независим и решава да изучава джу-джуцу. Кано изучава джу-джуцу в няколко школи с упоритост и ентусиазъм. Успоредно с това той търси, намира и прочита много стари ръкописи “тека-тай”. Така той научава неща, които никой не знаел до тогава. Той разбрал, че в школите по джу-джуцу не може да се постигне пълно физическо и морално развитие на личността и решил да развива джу-джуцу по друг начин. Джу-джуцу да бъде спорт, който да възпитава изучаващите го. През 1889 г. Кано изнася лекции, на които съобщава: “Като избрах най-доброто от школите, в които изучавах джу-джуцу, добавяйки свои умения и похвати създадох нова система за спорт и възпитание, която нарекох – Кодокан джудо”. Кодокан означава училище за изучаване на пътя. Джу – означава гъвкавост, До – път. Гъвкавостта побеждава твърдостта. Един от основните методи които д-р Кано е онагледил със следния пример. Ако силата на човека се измерва с

единици, а моят противник има 10 единици, а аз – 7, при пряко противопоставяне на силата аз ще бъде победен. Но ако при появата на силата на противника ние отстъпим и вложим част от своята сила в посоката, в която противникът действа, то ние ще го победим с малък процент от своята сила и ще разполагаме с останалата сила, която може да ползваме за друга цел. По този начин д-р Кано се разграничава от старите школи по джу-джуцу.

Кодокан е създаден през 1882 г. Първата зала за тренировки(дошо) била със скромни размери 3.60 x 5.40 кв.м. В началото имал само 9 ученика. Джудо се утвърждава няколко години по-късно. През 1886 г. било организирано състезание, на което състезателите от Кодокан се срещнали със състезатели от най-известните школи по джу-джуцу. Състезанието спечелили състезателите от Кодокан с 13 победи и две равни срещи. Тогава се видяло превъзходството на Кодокан, не само на теория, но и на практика. Със своята многостранна култура д-р Кано създал не само нова за възпитание, но и един нов спорт. В Кодокан се обучават хиляди младежи. По-късно Кодокан се утвърждава като център с голям авторитет по въпросите за физическото възпитание. През 1909 г. д-р Кано създава олимпийски комитет на Япония. До смъртта си той е член на японския и международен олимпийски комитети. Кодокан е водещ учебен център. Към него има научно-изследователски технически институт по джудо. Издателството към Кодокан (Кодакша) е един от най-големите центрове за разпространение на литература по джудо. Много скоро след утвърждаването си в Япония джудо започва разпространяването си по света. В началото на XX в. освен джу-джуцу и джудо започва да се изучава в Европа и Америка. В началото интересът към джудо не бил голям. Но д-р Кано започнал да изпраща в Европа и Америка като преподаватели своите най-добри ученици, а самият той изнасял лекции и правил публични демонстрации. Но едва след края на II-та световна война с развитието на връзките спортната общественост в света се запознава със спорта джудо. Те виждат, че това е нещо ново, оригинално, динамично и интересно. Най-голям интерес към джудо има в Европа. Като начало добър прием има във Франция, Англия и Холандия. Не случайно състезатели от тези страни доминират над състезателите от други страни на първите състезания в Европа. През 1948 г. се създава Европейският съюз по джудо. В него членуват 31 държави. От 1951 г. започват да се провеждат и състезания за младежи, юноши и студенти. По това време по данни на Европейския съюз по джудо са регистрирани около 700 000 състезатели. Същевременно нараства и интересът към джудо в Америка. В резултат на което се създава Панамерикански съюз по джудо. 1950 г. джудо е включено като редовен спорт при провеждането на Латиноамериканските игри. През 1963 г. е

създаден Африканският съюз по джудо, който всяка година провежда състезания. По-късно се създава Океанският съюз, който включва Австралия и Нова Зеландия. Световната федерация по джудо е създадена през 1952 г. Тя обединява континенталните съюзи. Първи председател на световната федерация по джудо е професор Рисей Кано, син на д-р Кано. През 1965 г. за председател е избран председателят на Английската федерация по джудо Чарлз Палмър, а Рисей Кано остава като почетен председател. През 1961 г. става много важно за джудо събитие. То е включено като допълнителен спорт в 18-те олимпийски игри в Токио през 1964 г. като 20-ти олимпийски спорт. На 63-тата сесия на международния олимпийски комитет е взето решение джудо да бъде редовен олимпийски спорт от 1972 г. Така един спорт, идващ от древността става най-младият олимпийски спорт. С това се дава възможност за още по-голямо развитие на джудо. По своето разпространение джудо е на 5то място в света. Започва провеждането на континентални и световни първенства Първото световно първенство по джудо се провежда през 1956 г. в Токио. В него участват 21 страни. Първите три места печелят японци. Шампион е Шокиги Ниуци. Второто световно първенство по джудо е пак в Токио, а шампион е Коджи Соне. Третото световно първенство по джудо се провежда през 1961 г. в Париж – Франция. Но на това първенство хегемонията на японците е нарушена. Многократният европейски шампион 28-годишният Антоан Хесиг – Холандия става световен шампион, побеждавайки представителя на Япония. По този начин се слага край на японската хегемония в джудо.

РАЗВИТИЕ НА СПОРТА ДЖУДО В БЪЛГАРИЯ



проф. Живко Филипов
1915г.-2007г

Пробил границите на азиатският континент спортът джудо започва да навлиза в страните на Америка и Европа. Неговата динамика и философия

допадат най-напред на англичаните и французите. Не случайно те са първите, които отнемат хегемонията на японците в лицето на Хейзинг и Парижи.

В България също започват плахи опити за въвеждане на джудо или по-точно техниките на джу-джуцу. Развитието на джудо в България е свързано с много трудности. Началото е положено през 1908 г. с издаването на известната книга “Джу-джуцу и физическото възпитание в Япония”. Така започва запознаването на нашата спортна общественост с джу-джуцу. Първите публични демонстрации по джу-джуцу правят известните по това време Исай Нинов и Димитър Спасов през 1925 – 1926 г. Демонстрациите се правят в градското казино. Опити да развива джу-джуцу в България прави и Любен Димитров, който през 1922 – 1926 г. го е изучавал в Германия при Ерша Реан. През 1928 и 1931 г. се провеждат два курса за учители по физическо възпитание. На тези курсове Исай Нинов преподава борба и джу-джуцу.

Фактическото начало на историята на спорта джудо в България започва през 1923 – 1924 г. с легендарния за българския спорт ген. Владимир Стойчев, който е изучавал джу-джуцу във Виена. По негова инициатива се създават две школи по джу-джуцу към “Юнак” и към “Кавалерийската школа”, които просъществуват само две години.

Опит за сформирание на групи, трениращи джудо е направен през 1936 г. от учителя по физическо възпитание Ангел Варсанов в Първа мъжка гимназия в гр. София. След завръщането си от Италия той се опитва да предаде знанията, придобити там от японски майстори, на любимите си ученици, но не среща интерес от тяхна страна. През 1940 г. в гр. Враца Георги Пищиков прави опит да развива джу-джуцу, но той завършва без да се утвърди школа. През 1943 г. в гр. София е създадена спортна школа за изучаване на борба, бокс и гимнастика. Ръководител е известният български борец Петър Костадинов, който в школата преподава и джу-джуцу, което е изучавал в Париж. При него по това време е изучавал джудо известният на джудо средите Стефан Хинков – 4 дан. През 1944 г. училият джудо в Италия Григор Тричков издава преведените книги “Как да победиш без оръжие” от Глюкер.

Истинското развитие на джудо в България започва едва през 1946 г. За този период си спомня Стефан Хинков – през 1946 г. за около две години имаше група тренираща джудо към АС-23. Това беше армейският клуб преди ЦСКА. Най-интересното е, че като отидох да говоря за групата, веднага приеха. Дадоха ни зала на стадион АС-23. По-късно АС-23 се сля със Септември и ние продължихме още малко.

През 1948 г. по инициатива на проф. Живко Филипов, тогава доцент във ВИФ “Г. Димитров” по лека атлетика и гимнастика, получил

допълнителна специалност по джудо от Будапещенския институт по физическа култура и спорт, се въвежда джу-джуцу и джудо като редовен предмет, което продължава до 1953 г. Проф. Филипов ушива първите джудоги / екипи за джудо/ и смайва публиката с няколко фантастични за времето си демонстрации на празниците на Института и оригинален джудо екип.

През 1956 г. по инициатива на д-р Богданов и проф. Филипов се възстановява изучаването на джудо във ВИФ.

Освен редовните часове във ВИФ с джудо се занимава и една малка група ентусиасти, които тренират на съвсем аматьорски начала под ръководството на д-р Богданов. Да упражнява спорта джудо към групата идва и Стефан Хинков. Той и д-р Богданов се захващат с голяма жар да изучават и преподават джудо по английските учебници подарени от бразилския посланик. В групата влизат Владимир Владиславов, Атанас Здравков, Димчо Демирев, Продан Проданов, Найден Найденов и др. По-късно идват Александър Негенцов, Цветан Хаджиев, Светослав Иванов и др. Тези пионери сами изучават техниките и са учители на самите себе си. Всеки от тях е имал желанието да изучи да съвършенство тайните на джудо. Така в следващите години някои от тях стават основатели на секциите по джудо в различни градове на страната. За да могат обучаващите се в тази група да бъдат тренъори ЦС на БСФС еднократно дава тренъорски права на шестима участници, които получават съответния документ. В тази група са Вл. Владиславов, Димитър Виларов, Найден Найденов и др..

Спортът джудо си пробива трудно път и по чисто идеологически причини. Като спорт с японска терминология той се счита за буржоазен и недопустим за развитие в социалистическото общество. Отправена е индиректна покана към тогавашните ръководители да прекратят заниманията тъй като те ще се отразят на служебното им положение. Единствен Вл. Владиславов продължава да провежда тренировките с групата в залата на БСФС.

Много трудно е било на деятелите по онова време да убедят ръководителите на националния спорт, че джудо има място в съвременната спортна система. “

Така след ходене по мъките новаторите успяват да създадат през 1957 г. първата комисия по джудо и самбо към секцията по борба при ЦС на БСФС с председател проф. Живко Филипов и членове: д-р Петър Богданов, Стефан Хинков, Г. Паскалев и Камен Лозанов. Със създаването на самостоятелната комисия се поставя началото на организирано практикуване на спорта джудо в страната. Започва се планомерна работа за неговото популяризиране и организационно укрепване на съществуващите секции към спортните дружества..

Като председател на комисията по джудо и самбо проф. Филипов използвайки своя авторитет сред джудо средите в Европа изпраща кандидатурата на България за член на Европейския съюз по джудо. В резултат на това през 1958 г. нашата страна е приета за член на Европейския съюз по джудо. Поради не плащане на членския внос към Европейския съюз, въпреки напомнянията от негова страна България престава да членува в него.

Заслуга за отделянето на джудо като самостоятелен спорт има Желязко Колев председател на БСФС по това време, който на съвместно заседание на комисията решава да се разделят двата спорта.

Усилията на деятелите се увенчават с успех. На 15 декември 1962 г. Бюрото на ЦС на БСФС утвърждава Българската комисия по джудо /БКД/ с председател инж. Досьо Досев и членове: д-р Петър Богданов – зам. председател, доц. Димитър Станишев – секретар, Стефан Хинков – зав. учебната част, Христо Диков – председател на съдийската колегия, Владимир Владиславов – зав. организационната работа и Атанас Хаджийски – зав. агитация и пропаганда. Характерното за комисията е че тя няма платени служители, няма канцелария в ЦС на БСФС и кореспонденцията се води по домашните адреси. Първият бюджет с който разполага комисията са 500 лева. [Извадка от официалната интернет страница на БФД]

КАРАТЕ ПРЕОБРАЗЯВА ЧОВЕКА, КАТО ГО ПРАВИ ПОДОБЪР – Сенсей Гоген Ямагучи

Карате е наука и изкуство за самозащита, която се базира на използването на естествените оръжия на тялото – ръцете и краката. Кара означава празен, те-ръка, до-път или философският смисъл на тази дефиниция е: карате-пътят на празната ръка

История на карате

В края на 8 век след н.е. Япония-страната на Изгряващото слънце /Нип-Пон/ се оказва на границата на една огромна културна империя, включваща в себе си Китай, Индия, Пакистан, Виетнам, Лаос и Камбоджа. Всяко културно течение, родено в тези страни, влиза в Япония последно, след като е било обхванало целият югоизточен свят. Но постепенно, в 9 век Япония и по-специално островите и, стават част от културната зона на източната част на Стария свят.

Именно на границата между 8 и 9 век в Япония нахлува култура, носеща със себе си и новата религия – будизма, която става част от религиозния живот на островите, новата писменост – йероглифите, заимствани от Китай, новата форма на литература – поезията и т.н.

Висшето общество на Япония силно се китаизира, буквално копирайки културата на своя велик съсед. Наред с културата и образованието на японска земя прониква и борбата, наречена Чан Фа или китайски бокс, включващ удари с ръце и крака. Японските средновековни войни са имали своя национална борба – Тоде, в която преобладавали захвати, хвърляния и удари.

Времето, неумолимо стяга в един възел тези два вида борба, по такъв начин, че след няколко века този синтез на бойни изкуства завладява целия свят. Този процес е осъществен най-напред на остров Окинава. Оригиналният разположение на острова-далече от централната част на Япония и континентален Китай, става благоприятна почва за обединяване на двете борби Тоде и Чан Фа в друг вид единоборство, наречено по-късно Карате-до.

Благодарение на усилията на Гичин Фунакоши карате от бойно изкуство се превръща в спорт със свои правила и система за подготовка.

Карате в Европа

Първата страна, в която започва да се развива карате е Франция. Към Федерацията по джудо и бокс се организира секция по карате. Годишната е 1960. Неин основател е Жак Делкур.

През 1965 год. по негова инициатива е създаден Европейски карате съюз. През 1969 год., пак по негова инициатива се образува Световната карате федерация. Президент и на двете до 2000 год. е Жак Делкур. Този голям радетел на европейското и световно карате е голям приятел на българските каратеки и не веднъж е бил в България.

От 2000 год. президент на Европейската и Световната карате федерация е Антонио Еспинос /Испания/. В Европейската карате федерация членуват 45 страни, а в Световната-154

През 1994 год. България активно съдейства и става един от съоснователите на Балканската Карате Федерация. В нея участват: Албания, Босна и Херцеговина, Гърция, Кипър, Македония, Румъния, Сърбия, Турция, Черна Гора и България. Президент на Балканската Карате Федерация от основаването и до днес е Георгиос Йеролимпос, който е и Генерален секретар на Световната Карате федерация.

Карате в България

Българската Национална Федерация Карате е създадена през 1992 год. Тя обединява признатите от Световната Карате Федерация стилове Вадо рю, Годжу рю, Шито рю и Шотокан. От 1998 год. клубовете по Киокушин карате също са членове на федерацията. Днес Българската Национална Федерация Карате с 84 членуващи клуба е една от най-големите по

численост .в нашата страна. Почти няма градче, в което да не функционира карате-клуб, в който предимно млади хора да се стремят да проникнат в тайните на карате. Общият брой на занимаващите се с карате в България е около 20 000 човека.Българското карате присъства трайно на международното татами. Нашите майстори, заедно с тези от направление Киокушин, съставят доста дълъг списък от европейски и световни шампиони.

В реферския състав вече влизат доста съдии на Балканската, Европейската и Световната Федерация.

Карате, освен спортните елементи има и много силен етичен и социален аспект. Ето автентичния текст на Хагакуре Бушидо или Клетвата на война, който през живота си трябва да изпълнява следните четири задачи:

1. Да не отстъпва пред нищо при изпълнението на дълга.
2. Да бъде полезен на своя господар /императора/.
3. Да уважава и почита родителите си.
4. Да бъде щедър и милосърден

Това са основните правила, които при един съвременен прочит водят до ценностите, които чрез системни занимания, постепенно стават част от съзнанието на каратеката. Кодекса на честта включва още редица полезни задължения, свързани с ежедневните му задачи, включващи начина на изразяване, възможните реакции при определени обстоятелства, поддържането на хигиенни навици и др.

Бъдещето на Карате

В момента карате се практикува в много клубове, детски градини и училища. България е единствената страна на Балканите и една от малкото в Европа, в която карате е специалност в Националната Спортна Академия.

Специалността е въведена в учебния план през 1992 год. Ежегодно се приемат 5-7 студенти, които преминават пълният курс на обучение за придобиване на образователно – квалификационната степен бакалавър и магистър.

До момента има защитена и една докторска дисертация.

Бъдещето на карате, а това е амбицията на длъжностните лица и членовете на федерацията, карате да се институционализира, т.е. карате да стане учебен предмет в началните, средните и висшите училища, карате-задължително в армията и полицията. И това ще е от полза за цялото общество заради комплекса от изключително ценни качества, които този спорт развива.



Карате е наука и изкуство за самозащита, която се базира на използването на естествените оръжия на тялото – ръцете и краката. Кара означава празен, те-ръка, до-път или философският смисъл на тази дефиниция е: карате-пътят на празната ръка.

Възникване и развитие на киокушин карате в международен план и в България.

Масутацу Ояма, Сосай, Основателят на Киокушин Карате

Сосай (Велик Майстор) Масутацу Ояма е роден в Корея през 1923 и е основател на японското най-известно и най-разпространено в света стил карате – Киокушин или “Абсолютната Истина”. Сред многото постижения на Мас Ояма, въвеждането на tameshiwari или “чупенето на камъни” в съвременното карате. За най-голям негов принос към японското карате се счита и въвеждането и популяризирането на full-contact (пълнен контакт) карате. Преди всичко, Мас Ояма вярва, че каратето е изкуството да се биеш. На 27-годишна възраст, Мас Ояма започва известните битки с бикове, за да докаже силата си и да накара света да разбере истинската сила на каратето. В една известна битка, заснета от филмова камера, той се бие с разярен бик на плажа в продължение на 45 минути, като нито той, нито бика се предават. Най-накрая бика се уморява и Мас Ояма отрязва един от рогата му с неговия shuto или “нож за нападение с ръка”. Мас Ояма отваря първото си доджо в Икебукуро, Токио на 30-годишна възраст и го нарича “Ояма Доджо”. Именно тук той прилага нещата, които е научил от различните стилове през годините, комбинира го с това, което е научил чрез самостоятелни тренировки и full-contact (пълнен контакт) боеве и създава нов стил карате, което нарича Киокушин. През 1964, ново доджо в Икебукуро става световен център на международната организация по карате Киокушинкайкан (Kyokushinkaikan), която по времето на неговата смърт наброява над 12 милиона члена в 133 държави.

Навлизване на спорта в България, създаване и развитие на федерацията

През 1976г. Сенсей Анджей Древняк от Полша (тогава 2-ри дан) посещава гр. Варна и осъществява контакт с група трениращи Шотокан Карате. Проведените съвместни тренировки са достатъчни, за да убедят групата, че Киокушин е по-прогресивен стил и тя е пленена от идеята да го тренира. През следващата 1977г. се организира първият тренировъчен лагер в България под ръководството на Анджей Древняк и с участието на други полски каратеки. Полша по онова време е сред елита на Киокушин в Европа, а Древняк е ученик на Сосай Ояма. [Извадка от официалната страница на БФ по карате публикувана в интернет]



Началото на джу-джуцу можем да отнесем отпреди близо 2500г. Философията на това бойно изкуство бихме могли да открием в Китай, още през ерата ЧООН ЧУ (772-481 г. пр. Хр.). Това е един период през който боят с празни ръце вече се е практикувал. Когато борбата ЧИКУРА – КОРАБЕ се появява в Япония през 230 г. пр. Хр., много от нейните бойни техники са били приети (включени) в джу – джуцу тренировката. От 230 г. пр. Хр. водят началото си много различни школи по джу – джуцу. Има сведения, че техниките с празна ръка (без оръжие) отдавна са се практикували наред с техниките с оръжие, като част от тренировката на САМУРАЯ по време на периода ХЕЯН (784г. сл. Хр.). Приблизително през 880 г. сл. Хр., била създадена от школата ДАЙТО РЮ АЙКИ ДЖУ ДЖУЦУ от принц Тейджун. Периода между VIII и XVI век в Японската история бил изпълнен с постоянни граждански войни и много системи по бойни изкуства били използвани и усъвършенствани на бойното поле. Техниките с оръжие и с голи ръце били създавани и разработени с целта да се победи брониран и въоръжен противник в близък бой.

Приблизително в 1603 г, Япония навлязла в сравнително мирен период, вследствие от създаването на военното правителство (шогунат)на Токугава от Токугава Иеюасу. По време на този период, познат като период ЕДО (1603 -1868 г.), феодалните граждански войни и междуособици, които били разкъсвали Япония за векове, започнали да изчезват. Така системите ръкопашен бой

започват да се използват като начин за самозащита или за да демонстрират формите и техниките показващи уменията в боя, които включвали много от техниките на захват в стойка, както и различните стилове с оръжие. Универсално, тези техники са били познати като джу – джуцу. По времето на периода ЕДО са били преброени повече от 750 системи на джу – джуцу. Края на периода ЕДО идва с РЕСТАВРАЦИЯТА МЕЙДЖИ, по време на която силата и властта на Шогуна преминава отново при Императора, вследствие на гражданска война между силите на шогуната и подкрепящите императора едри земевладелци (даймьо). Много самураи са били на страната на Шогуна по време на войната и като резултат те изгубват статута си и уважението към тях, след като властта била върната отново на Императора. Имперският закон указвал, че всеки извършва престъпление, практикувайки старите методи или стилове бойни изкуства на самураите. На самураите също така им било забранено да носят своите мечове и други оръжия. Изкуството на джу – джуцу почти изчезнало по време на този период, но все пак оцеляло, защото някои майстори започнали да го практикуват тайно, криейки се или практикувайки в други страни, докато забраната паднала в средата на XX век.

И така можем да дефинираме джу – джуцу, изхождайки от всичко казано до тук по следния начин: ДЖУ – на японски думата „джу“ означава „меко“ или „гъвкаво“. В този смисъл то има за задача да подчертае разликите между негои останалите военни дисциплини. Много по-точно обаче е втората интерпретация „гъвкаво“, която всъщност означава възможност за адаптиране към всички ситуации, по време на боя и е от обособена както за борбата без оръжие, така и за боя с оръжие. „Джу“ използва силата на противника за да го преодолее и я прибавя към своята.

ДЖУЦУ (ДЖИЦУ) – на японски думата „джуцу“ означава „умение“ или „практика“. Също така ако се погледне в по-широк смисъл на думата, тя означава и „изкуство“. Това е висшата форма в която практикуващия достига, усъвършенствайки се постоянно. Принципът на ДЖУ подчертава, че всички бойни методи са били приспособени и развити от различни последователи. Те са действали съобразно принципите на ДЖУ, в които война ще контролира острието на противника си чрез атака (контра) която ще бъде толкова силна, че да мине през бронята му и да го убие. Същият принцип се използва и при работата без оръжие и се изразява в това да се разбалансира противника и хвърли на земята.

- Не-Ваза (наземна техника) е една от основните Джу Джицу (и джудо) основи. Нейното важно техническо наследство е съобразено с неговата голяма ефективност и образователна стойност. Борбата на двама опоненти започва от стойка. Не се допускат удари и ритници. След стартирането на борбата, съдията прекъсва само в критични моменти, така, че обикновено основната част от борбата се провежда на земята. Целта е да се спечели чрез предаване със заключване на ставите или удушване. По време на 6-те минути е възможно да се спечелят точки за хвърляния, сваляния, да се контролират позициите и действията, което ви дава предимство в борбата. Не-Ваза е изключително тактическо и понякога е описано като игра на шах в бойните изкуства.

- Дуо системата е дисциплина, в която двойка практикуващи от един и същ отбор показват възможни техники за самозащита срещу серия от 12 атаки, произволно извикани от съдията за покриване на следните сценарии: атака с хващане (или удушаване) атака с обгръщане (или ключ на вратът), ударна атака (удар или ритник) и въоръжена атака (пръчка или нож). Това е може би най-зрелищната форма на джу-джицу състезанието и изисква голяма техническа подготовка, синхрон и високи атлетични качества.

- С различен подход Файтинг системата се съчетава в триминутни борби между спортисти от противоположни отбори. Борбата е разделена на три части: Първа част включва отдалечена борба и контролирани атаки с ръце и крака до захват. След като веднъж е направен захват, борбата влиза във Втора част и ударите вече не се допускат. Състезателите се опитват да свалят един друг с различни техники на хвърляне. Точките се дават според това, колко са "чисто" и ефективно изпълнени действията и техниките. След като двамата състезатели са на земята върху татамито (матове), мачът влиза в трета част. Тук се дават точки за техники на обездвижване, контролирано, задушаване или лостове върху ставите на тялото, които довеждат противника до предаване. Победител е състезателя, който е натрупал най-много точки по време на борбата или изпълнил „перфектна техника във всичките три части“ отбелязано като Ипон. В този случай борбата ще приключи, преди да изтече времето. Този тип състезание изисква време, ловкост, сила и издръжливост.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Божичков А., Теоретични и научно-приложни аспекти на джудо С. 2009.
2. Луис П., Митове и легенди за бойните изкуства С. 2001.
3. Ояма Масутатсу, Открийте тайните в карате.
4. Фунакоши, Г., Карате Джуцу. С., 2006.
5. Кано, Д., Кодокан джудо, С., 2006.
6. Саотоме, М., Принципите на айкидо. С., 2005.
7. Уешиба, К., Уешиба, М. Айкидо основите. С., 2008.
8. Уестбрук А., Рати, О., Aikido and the Dynamic Sphere, С., 1999.
9. Уешиба, К., Уешиба М., Айкидо основите. С., 2008.
10. Саотоме, М., Принципите на айкидо. С., 2005.
11. Тохей Коичи, Ки, Медитация, Дишане, Хигиена, ISLN 954-578-082-7
12. Хацуо Рояма, Моят живот-КАРАТЕ и.к. Городец, 2003, ISBN 5-9584-0001-0
13. Хараши Е., Майра, Афоризми на бойните изкуства В., 2018.
14. Мусаши Миамото, Го Ри Но Шо, Ръкописът на петте пръстена С. 1992.
15. Нукария Кайтен, Религията на самураите, С. 2009.
16. Интернет ресурси 2020.
17. Желязков Ц., Дашева Д., Основи на спортната тренировка, С. 2011.
18. Гаврийски В., Стефанова Д., Киселкова Е., Бичев К., Физиология на Човека с физиология на спорта, С. 2011.
19. Брогли Я., Въведение в теорията и практиката на контрола върху факторите на спортното постижение, С. 2012.
20. Банчев В., Георгиев П., Физическа годност на служителите в МВР, С. 2000.
21. Бъчваров М., Драганов М., Стоев С., Философски речник С. 1977.
22. Norris Ch., The sekret of inner strength, Mu stori- autobiographi, Sof. 1994.
23. Лофти Д., Наръчник по Самозащита на британските Специални въздушни части, и.к. труд, 2009.
24. Кара Ашикара, проф., Жу-Житсу, Японская система физического развитие и самозащиты м. и. РСФСР 1930-36, С. Петербург, изд. М. 1909.
25. Травников А. Полный курс боевых приемов без оружия по системе спецназа КГБ, изд. М. 2008.