

9.1998

ПОПУЛЯРНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЖУРНАЛ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС - 74909

ПОДАТЬ ЙОД К СТОЛУ! с.4

КОШКИ "ЗАБИРАЮТ" БОЛЬ с.11

ВЕЛИКАЯ ФЛОRENС
ОБ ИСКУССТВЕ МИЛОСЕРДИЯ с.18

О ЧЕМ "ШУМИТ" ДЕТСКОЕ СЕРДЦЕ с.20



Светлана Вилькина

世界空手道連盟
WORLD KARATE FEDERATION

МУЖ ПРИНЕС
МЕНЯ НА
РУКАХ
В ЧЕМПИОНКИ
НАС ОБРУЧИЛ
ЧЕРНЫЙ ПОЯС
КАРАТЭ

с.22





...Мне так и не удалось выяснить у самых известных и титулованных в нашей стране каратистов — четы Вилькиных, Светланы и Андрея: то ли они свои излюбленные черные джинсы щают из собственных черных поясов, то ли наоборот — пояса выкраивают из джинсов. Очевидно одно: в белоснежных кимоно с контрастными по цвету поясами эти спортсмены проводят большую и, по их мнению, лучшую часть своей жизни.

ЧЕМПИОНКА МИРА ПО КАРАТЭ-ДО

Светлана ВИЛЬКИНА:



Вилькины — не только супруги, но и коллеги: оба работают со студентами на кафедре физвоспитания и спорта БГПА, да еще успевают тренировать учеников в возрасте от семи до сорока "с хвостиком" в Академии каратэ, что приютилась в минском спорткомплексе "Трудовые резервы". Работа продолжается и дома. Одна из комнат их скромной, но многолюдной квартиры превращена Андреем — президентом Белорусской федерации шотокан каратэ-до — в офис. Светлана не возмущается. Спорт — общее дело семьи. Вилькина утверждает, что в первую очередь мужу обязана своими многочисленными победами — от кубков Беларуси до престижной, никому из белорусских каратистов доселе не покорявшейся вершины — золотой медали чемпионки мира. Эту высокую награду она завоевала на родине каратэ — в Японии.

Скромность — великолепное дополнение к бойцовскому характеру этой хрупкой голубоглазой леди, единственной в СНГ представительницы прекрасного пола, обладающей черным поясом по каратэ четвертого дана. А в начале года Светлана примеряла "золотую"... на этот раз — корону: спортсменку чествовали как "Мисс телеклуба "Силач-97".

Но не думайте, что ее настольная книга — о том, как стать королевой. Она, дважды мама, читает труд Владимира Леви "Нестандартный ребенок", каковым, по ее мнению, является девятилетний сын

Алеша (ему, между прочим, тоже к лицу белое кимоно).

А семнадцатилетняя дочь Ольга — выпускница школы — уже самостоятельный человек: со знанием дела тренирует своего брата и его нестандартных ровесников. И имеет на это право. Ольга четырежды становилась бронзовым призером юниорского первенства Европы и на чемпионате мира в Италии вместе с мамой в женском командном разделе завоевала "взрослое" серебро.

К своим главным достижениям гостья нашего журнала Светлана Вилькина относит способность вырываться "из рабства собственного тела".

— Если оно вялое, заставляю себя выйти на улицу, — говорит спортсменка. — А когда тренируюсь и тренирую, что делаю с большим удовольствием, мое тело живет и поет!

— ...Гимн здоровью?

— Слава Богу, члены семьи и мои воспитанники болеем редко. И вовсе не потому, что в каратэ приходят заниматься люди с безупречным здоровьем — бывает как раз наоборот.

Четыре года назад я познакомилась с пятилетним Костей Вишневским, страдавшим бронхиальной астмой. Каждые полмесяца он был вынужден ложиться в больницу и... пршел "записываться" в каратисты. До сих пор помню: отец Кости, высокий застенчивый мужчина, приводил словесные доводы, а ребенок умолял: "Светлана Борисовна, примите меня в каратэ..." "Не имею права! — отвечала я тогда. — По себе знаю о коварстве этой болезни, сама перенесла в детстве астматический бронхит... Ну посмотрите на своего сына — тоненький, бледненький и совсем еще маленький... В каратэ ведь не только сила и выносливость нужны, но и соображение... Да и как он будет чувствовать

вать себя среди старших детей?"
"Знаете, мы ведь всей семьей боремся за жизнь Кости, мы с ним так много занимаемся: к народной медицине обращались, массажи делаем. И на спорт огромная надежда. Может, все-таки сделаете для нас исключение?..."

На свой страх и риск взяла Костю во взрослую группу — без медсправки, под расписку родителей. "Пусть, — подумала, — хоть в спортзале поболтается, быть может, какой-то стимул в жизни появится. Вдруг и в самом деле ребенку это поможет..."

моей природе гибкость, и позвоночник "мстил" мне за это периодической болью. Но и эта неприятность уже позади, а рецепт прост: мануальная терапия, специальные физические упражнения плюс, конечно же, каратэ!

— Быть может, существуют и другие универсальные рецепты здоровья от Светланы Вилькиной?

— Жизнь должна быть активной: лучше "гореть", чем "тлеть"!

При этом я бы не рекомендовала отравлять свою кровь алкоголем, легкие — никотином, безжалостно

отношениях человека, я многому научилась. Кстати, Яков Романович был моим вузовским преподавателем.

Символический "красный диплом", но уже так называемых житейских университетов, я лично присвоила бы и 93-летней бабушке Андрея. До переезда к нам она была в весьма плохом состоянии: жаловалась на головокружения, часто падала, а вдобавок ко всему еще и покуривала втихаря. Но рядом с нами потихонечку как бы и окрепла — видимо, общение со здоровыми людьми много значит!

— Может, глядя на вас, и бабушка, примерив кимоно, выйдет на татами...

— Не исключено! — смеется Светлана. — Каратэ — уникальная школа: всю жизнь можно развиваться и совершенствоваться. И дело даже не в физической силе, которая, как изве-

"ПОЯС ДОЛЖЕН БЫТЬ ЧЕРНЫМ, А ЖИЗНЬ — ПРЕКРАСНОЙ"

Каждую тренировку один из "героических" родителей Кости неизменно был начеку — ожидал у дверей спортзала с медпрепаратами, поначалу даже с кислородной подушкой, но за все эти годы лекарства нам так и не понадобились. А Костя не просто "болтался" — по-настоящему работал на тренировках! И настал воистину прекрасный день, когда медики вынесли вердикт: "Мальчик может обойтись без госпитализации".

Родители, буквально "за уши" вытащив сына из плена болезни, всячески поощряют его спортивные достижения, и когда их теперь уже девятилетний мальчик, выступая наряду, предположим, с тринадцатилетними соперниками, уступает им в мастерстве, искренне удивляются: "А почему наш не первый?.." И сам Костя, как я наблюдаю, не лишен честолюбия... Самое смешное, что его часто принимают за моего сына, а ведущий телеклуба "Силач" Владимир Довженко однажды даже озвучил наше "родство", — улыбается Светлана. — Но я не возражаю: охотно назову своими детьми всех учеников от мала до велика — каждого люблю уже за то, что решил руководить и властвовать своим телом и духом.

— Светлана, с тех пор, как вы благодаря спорту подзабыли о своих детских недугах, новых не возникало?

— Случалось. К примеру, мои ранние спортивные достижения (я ведь еще и мастер спорта по акробатике) обернулись повреждением коленного сустава: одно время не могла ни присесть, ни ноги поджать. Но благодаря каратэ, как ни странно, все пришло в норму, колено больше не беспокоит...

Занимаясь акробатикой, я развила очень хорошую, но не свойственную

эксплуатировать желудок и зашлаковывать организм. Напротив, нужно всячески его очищать — с этой целью наша семья выпила, пожалуй, уже целое "зеленое море" полезного во всех отношениях чая!

Рекомендую ходить в баню, практиковать ежедневный массаж (а до чего приятен он детям, так и просят: "Мамочка, ну погладь спинку!..") и побольше движения! Это же настоящий праздник!

— Выходит, у Вилькиных что ни день, то праздник?..

— Именно так! Мама моего мужа, Тамара Михайловна (мы живем вместе), хотя и пенсионерка, до сих пор с радостью посещает и бассейн, и парилочку, и в народной хоровой капелле солирует — в отличие от многих своих ровесниц она моложава и жизнерадостна.

К сожалению, совсем недавно ушел из жизни ее супруг, Яков Романович. Еще в прошлом году, незадолго до смерти, он мог, например, не выныривая, проплыть под водой пятьдесят метров! А летом водил в поход по Браславским озерам 18—20-летних студентов Академии спорта, где преподавал много лет. У него, бывшего спортсмена, яркого во всех



стно, в преклонном возрасте убывает, а в постоянно возрастающей силе духа. В Японии я наблюдала за 82-летним японским мастером каратэ во время показательных выступлений — от него просто исходили потоки неиссякаемой энергии!

— А как долго шла подготовка к "золотому" для вас чемпионату мира в Японии?

— Полтора месяца. Причем месяц я параллельно тренировала учеников: вместе с ними делала зарядку, бегала кроссы, плавала, занималась общефизической подготовкой, постепенно набирая необходимую форму. А затем две недели тренировалась целенаправленно, только над программой предстоящего выступления. Это, конечно, если не считать предшествующих двадцати с лишним тренировочных лет.

"ПОЯС ДОЛЖЕН БЫТЬ ЧЕРНЫМ, А ЖИЗНЬ — ПРЕКРАСНОЙ"

— Де-
вять лет
назад, когда появил-
ся второй ребенок,
не было ли искуше-
ния расстаться с ка-
ратэ, с головой уйти
в пеленки-распаечки, стать в даль-
нейшем многодетной мамой?

— Наш сын Алексей десятерых детей стоит, так что меня уже сейчас вполне можно считать многодетной! Сразу же после рождения он стал утверждать свое "я", своей непомерной настойчивостью "побеждал" меня почти во всем. К примеру, всеми силами старалась приучить малыша к определенному режиму питания, по крайней мере, надеялась не кормить его ночью. Но...

Пока сын рос, я три с половиной го-
да недосыпала, но мужа в помощники
старалась не звать — берегла его.
Лишь однажды, вопреки традиции,

все-таки попросила Андрея стать "усатым нянем". Что же из этого вышло? Той ночью я вновь проснулась от детского плача: Леша, изогнувшись коромыслом в неумелых папиных руках, орет, а отец флегматично расхаживает по квартире... Но даже в те трудные годы я умудрялась ежедневно тренироваться на небольшом "пятачке" жилплощади — использовала каждую минуту сладкого Лешиного сна.

— Помогает ли сэкономить ваше время бытовая техника?

— Дома долгое время стирала вручную — для подобных "издевательств" над собственным организмом приходилось выделять по полдня в неделю, если не чаще. И только в прошлом году "по блату" приобрела наконец-то подержанную немецкую машину, и хотя она не совсем исправна, все равно здорово облегчает мой быт.

— И все бытовые мечты Светла-
ны Вилькиной сбылись?

— Далеко не все! Большего из того, о чем мечтается, конечно, нет. Но когда встает выбор: решать ли бытовые проблемы, освежать ли интерьер (что настойчиво советуют сделать сердобольные подруги-неспортсменки, гордящиеся своими уютными гнездышками), мы с мужем предпочитаем тратить баснословные (по меркам тех же подруг) суммы на поездки по соревнованиям и семинарам...

— Неужели вам, первой и пока единственной каратистке СНГ с пре-
стижным IV даном, еще необходимо учиться?

— Я готова ездить хоть на край света, чтобы день-два позаниматься у таких мастеров, как Каназава, Казэ, Асай, Очи, Касуя (все они имеют самые высокие, 8-е и 9-е да-
ны).

На таких тренировках работаешь в полную силу! А затраты... Да, чтобы узнать пусть даже "один правильный

И З И СТОРИИ КАРАТЭ

Своего расцвета это направление древнейшего боевого искусства достигло на Дальнем Востоке. Родиной современного каратэ считается маленький остров Окинава, в свое время присоединенный к Японии и расположенный на полпути от нее до Китая. Исторически сложилось так, что местным жителям острова запрещалось иметь какое бы ни было оружие, хотя чужеземные захватчики жестоко их притесняли. Приходилось создавать и совершенствовать формы борьбы без оружия, в чем окинавцы и преуспели.

До начала XX века каратэ считалось фамильным искусством и было доступно лишь избранным.

Лишь в конце XIX века группа энтузиастов из Окинавы (в то время глухой провинции Японии), в числе которых был школьный учитель, один из сильнейших мастеров каратэ Фунакоши Гичин (впоследствии — обладатель наивысшего десятого дана), добилась разрешения преподавать каратэ в программе местных средних школ. Результаты эксперимента оказались настолько впечатляющими, что сподвижников каратэ в 1917 году пригласили в Токио для демонстрации техники этого вида единоборства. Успех превзошел все ожидания. В 1922 году Фунакоши вновь приехал в Токио, чтобы пропагандировать каратэ для широкой японской публики, в частности, для студентов таких известных университетов, как Кэйо, Такушко-ко, Васэда, Хосэй, Токио.

После второй мировой войны, пока Япония была оккупирована американскими солдатами, те тоже успели приобщиться к азам каратэ — таким образом этот вид боевого искусства распространился в Америке, затем — в Европе и по всему миру.

Раньше каратэ рассматривалось как очень жестокое, грубое средство достижения победы в поединке с врагом. Неприятеля выводили из строя, нанося тяжелыеувечья, а то и убивая. Законы того времени были суровы: если противника не уничтожишь, сам не вернешься живым с поля боя. Другого выбора не было. При таком мировоззрении

каратэ, вероятнее всего, осталось бы малоизвестным боевым искусством, однако Фунакоши Гичин провозгласил другие, гуманные принципы современного каратэ. Основной целью стало совершенствование собственного тела и духа посредством суровых тренировок. Были исключены наиболее опасные приемы, внесены изменения в технику и философию, благодаря чему каратэ в настоящее время стало одним из популярных видов спорта.

Когда-то этот вид имел и другие названия: "окинаватэ", "тодэ", "кемпо"... Но термин "каратэ" (в переводе с японского "тэ" — "руки", "кара" — название Китайского государства эпохи Тан) — "китайские руки" был самым распространенным. Однако японцам пришло не по душе значение иероглифа "кара", и впоследствии он был заменен на идентичный по звучанию, но имеющий другие написание и смысл: "пустота". Понятие "пустые руки" — многогранное, хотя на первый взгляд и кажется, что подразумевает разве что безоружного человека. А более глубокий смысл связан с восточной концепцией пустоты как идеального состояния. Это стремление освободиться от суеты, войти в гармонию с Космосом...

Самый известный и популярный вид каратэ — шотокан. Он назван так в честь самого Фунакоши его учениками и последователями. "Шото" — литературный псевдоним Мастера — переводится как "сосны и волны". Когда создатель каратэ бродил в сосновом лесу Окинавы, под шум волн к нему приходили хорошие мысли, которые он записывал. А "кан" переводится как "дом, дворец, создание, творение" — в отличие от европейских, восточные понятия очень красочны, поэтичны и, как правило, имеют много значений... Даже из названия ясно, что шотокан каратэ-до не преследует воинственных, разрушительных целей.

Сегодня Всемирная федерация шотокан каратэ-до объединяет около 10 миллионов занимающихся из 117 стран. Это, безусловно, один из самых массовых и популярных видов спорта из числа неолимпийских.

шаг", иной раз остаешься гол как скол. Но так принято во всем мире: одни продают свои знания, а те, кто хотят расти, приобретают их.

— А кого вы считаете своим главным учителем?

— Конечно же, мужа! В 1977 году Андрей привел меня в каратэ, привил мне навыки, необходимые в большом спорте, он — моя опора в трудные минуты жизни, иногда я даже шучу, что думаю... его головой.

— Каратэ — вид спорта с контролируемым контактом: запрещен контакт ниже пояса, в области лица, горла, позвоночника, суставов... Тем не менее не только во время тренировок, но и на соревнованиях может случиться так, что вам перепадет один-другой неосторожный удар. У женщины как-то неудобно спрашивать о синяках, но все же признается — доставалось?

— Увы... Муж в таких случаях "сочувствует": "У тебя такой вид, словно тебя трактор переехал!" Но чтобы скрасить мои переживания, всегда дарит цветы.

— И как давно заявил последний утешительный букет?

— Года два назад, — подключается к беседе Андрей Вилькин. — В Москве на международном турнире, у Светланы было вполне заметное преимущество, однако судьи вместо того, чтобы отнести к ней, как к заслуженной чемпионке, лояльно и закончить поединок досрочно, напротив, снова и снова назначали добавочное время... В конце концов белоруски победили, однако Светлане прилично досталось от молодой, резвой и не совсем аккуратной соперницы. В общем, Светлану по дороге домой детвора из поезда величала не иначе, как "тетя с фингалами".

— А как насчет уличных хулиганов и хамов? Они вас, Светлана, небось, за три версты обходят...

— В студенческие годы я еще очень мало умела, но апломб появился: "Я ведь каратэ занимаюсь!"

Как-то вечером возвращалась в

общежитие, и ко мне привязался "кавалер": "Пойдем ко мне домой, у меня нет жены!" — и за руку тащил. Мой вежливый отказ действия не возымел, и я, прикинув в уме, что "кавалер" роста небольшого, на ногах держится нетвердо, почувствовала прилив уверенности и довольно грубо предупредила: "Если не отстанешь, здорово пожалеешь!" И уже приготовилась было ударить, но учуял, видимо, опасность, герой тотчас смылся.

Слава Богу, в моей жизни не было суровых уличных разборок. Но я знаю, что ни при каких обстоятельствах не буду "бедной овечкой", смогу постоять за себя.

Однако, повторяю, не следует относить современное каратэ к средствам самообороны. Даже самый великий мастер может оказаться беззащитным перед вооруженным бандитом. Осознавая это, я воспитала в себе и такое необходимое каждому человеку качество, как осторожность. Допустим, прежде чем свернуть за темный угол, хорошенко подумаю: зачем это нужно, ради чего? Сына с дочкой и своих учеников учу избегать необоснованного риска. Вообще, я стараюсь, чтобы мои ученики поняли: жизнь должна быть прекрасной и делает ее такой сам человек!

— А иные спортсмены рассуждают: "Жизнь должна быть... обеспеченной". И "переквалифицируются" в рэкетирам.

— Каждый человек идет своей дорогой, и не всем суждено стать профессиональными спортсменами. Юниоры-каратисты вырастают в бизнесменов, и в стома-

тологов, и в инструкторов по вождению автомобиля... Среди наших учеников в рэкетиры никто не подался. "Религия" не позволяет.

— А где одеваются спортивные королевы?

— Увы, гардероб я пополняю своими силами. Денег не хватает не то что на одежду — даже на журналы мод, которыми я интересовалась в период своего, теперь уже угасшего, увлечения вязанием и шитьем. Специально для церемоний на "Мисс телеклуба "Силач" купила элегантное вечернее платье во Дворце спорта, на выставке. Муж комплименты говорил, а о цене покупки — так принято в нашей семье, где каждый самостоятельно распоряжается собственным бюджетом — не спрашивал. Там же пару лет назад покупала и повседневную одежду.

— И какой же стиль предпочитает Светлана Вилькина?

— Спортивный. Но, чувствуя, что уже пришло время выглядеть не "пачканкой", а как-то более солидно, чтобы одежда была универсальной: и в ресторан в ней можно пойти, и в театр, и на работе показаться...

— А прическу сооружаете? Признаетесь, перед соревнованиями бигуди в ход идут?

— Нет, ведь я состригла все на светле!.. ("Все на Светле!" — отметил невольный каламбур Андрей Вилькин). Но тем не менее всегда тщательно мою волосы и укладываю плойкой... Что ни говорите, главным оружием женщины, даже если она каратистка, остается ее внешность...

Вел беседу Вячеслав КЛИМЕНКО.
Фото Галины МОСКАЛЕВОЙ.

