

«АСАХИ»: ОТ ТРАДИЦИОННЫХ ЕДИНОБОРСТВ К ОБЩЕДОСТУПНОМУ СПОРТУ

30 ноября 2018.



Молодежный спортивный клуб «Асахи» давно стал узнаваемым брендом. Здесь не только обучают каратэ, но и готовят молодежь к будущим жизненным испытаниям, закаляя тело и волю, воспитывают чемпионов Европы и Мира. Недавно в г. Иваново по адресу, пер. 50 лет Октября, 22, открылся спортивный зал клуба, который предоставил новые возможности для занятий спортом. В зале будут заниматься не только каратисты, а это в основном дети, но и взрослые смогут овладеть стилем кравмага. Руководитель МСК «Асахи» **Сергей Пулатович Ашуралиев** подробно рассказал о видах самозащиты и о новых предлагаемых услугах.

ЧЕМПИОНОВ ЗДЕСЬ РАСТЯТ

Секция каратэ МСК «Асахи» под руководством С.П. Ашуралиева – самая популярная и долгоживущая на Ивановщине. Оригинальный подход тренера к подготовке юных спортсменов, профессионализм и жесткая дисциплина позволяют добиваться высоких результатов. Не раз доводилось видеть его учеников с неподъемными рюкзаками, полными медалей и грамот. Он даже чемпиона Европы и мира Павла Лося воспитал. Да и сам Сергей Пулатович является тренером мирового класса 4 дана по шотокан каратэ-до, многократным чемпионом Беларуси, чемпионом Мира-2016,

чемпионом Кубка Европы и мира 2017-го, призером чемпионата мира этого года. Его 30-летняя карьера в боевых искусствах начиналась с бокса и кикбоксинга и лишь годы спустя повернулась в сторону каратэ.

По словам собеседника, в шотокан каратэ-до его привлекла философия ненасилия. По этому поводу гранд-мастер **Хошу Икеда** говорил: «Вы не можете обучать каратэ как средству нанесения ущерба другому человеку, это нарушает гармонию Природы. Но вы можете учить каратэ как средству, позволяющему остановить того, кто хочет причинить вред вам или другим людям». Основатель этого стиля Фунакоши Гитин разработал систему обучения на принципе «неконтактности». Принцип, когда попаданием в противника считается легкое касание и остановка удара на небольшом расстоянии, позволил начать обучение каратэ с самого раннего возраста, не используя защитную экипировку, без травматизма. Этим достигается высокий уровень мастерства, когда, пройдя несколько ступеней обучения, спортсмен может выбирать и контролировать силу и интенсивность самозащиты.

В секцию каратэ МСК «Асахи» дети принимаются с 6-летнего возраста. В ходе обучения, делящегося не один год, в учеников вкладывается техника, навыки боя, соответствующая философия. Дети полноценно и гармонично развиваются, участвуют в соревнованиях, каждое лето проводят время в палаточном лагере. Можно здесь встретить и взрослых людей, старающихся поддерживать себя в хорошей физической форме.

– Как раз для них мы и решили организовывать новую секцию, – добавляет собеседник.



НЕ БОЙ, А САМОЗАЩИТА

Крав-мага будут обучаться только с 14 лет и старше, в том числе и взрослые мужчины и женщины. Так что же такое крав-мага?

Это разработанная в Израиле военная система рукопашного боя, которая делает акцент на быстрой нейтрализации угрозы жизни. В переводе название означает «контактный бой». На практике он совмещает в себе наработки каратэ, бокса, борьбы, джиу-джитсу и многих других видов единоборств, при этом не являясь боевым искусством, скорее, инструментом для решения проблем.



По словам собеседника, к внедрению нового стиля его побудила встреча с доктором **Габи Михаэли**, основателем и руководителем Всемирной академии самообороны и безопасности, президентом федерации каратэ Израиля. Он ежегодно проводит обучающие семинары в Беларуси и других странах мира, пропагандируя этот вид спорта.

– Мне очень импонирует подход Габи к вовлечению широкого круга людей в занятия единоборствами. Многие люди не знают, как действовать в критической ситуации, как защититься в случае агрессии, дать отпор хулигану, – разъясняет Сергей Ашуралиев. – Мы не только поможем научиться простым и эффективным приемам самообороны, но и психологически подготовим людей к возможной опасности, поможем поддерживать хорошую физическую форму.



Сейчас крав-мага получает все более широкое распространение в мире. В первую очередь потому, что его особенность кроется в естественных движениях и реакции организма. А система подготовки позволяет быстро достичь достаточного уровня навыков (конечно, при систематических занятиях). При этом освоить ее может практически любой человек.

Но вы и сами можете ознакомиться с этим необычным стилем, посетив секцию крав-мага.

Тренировки будут проходить три раза в неделю. Месячная стоимость занятий 40 рублей.

НОВЫЙ ЗАЛ – НОВЫЙ ПОДХОД

На протяжении многих лет обучение в спортивном клубе «Асахи» проходило на базе учреждений образования района (гимназии, СШ №4 г. Иваново, СДЮШОР «Мотоль»).

Однако спортивная база школ не в полной мере отвечает требованиям, предъявляемым к проведению занятий по единоборствам. Поэтому важной проблемой, стоящей перед тренером, было строительство собственного спортивного зала. Задача трудная и финансово затратная.

Однако для такого целеустремленного человека как Сергей Пулатович Ашуралиев даже строительство спортзала своими руками оказалось посильным. К тому же с любой сложностью можно справиться, когда рядом находится надежный человек, единомышленник и помощник, которым является супруга Татьяна Геннадьевна.

И вот новый спортивный зал, расположившийся практически в центре города, по пер. 50 лет Октября, д.22, гостеприимно открыл двери перед всеми желающими

– Мы постарались создать все необходимые условия для наших учеников, – делится С.П. Ашуралиев. – Зал вместительный, хорошо оснащенный, отапливаемый. Имеются раздевалки, душевая, санузел. Полностью зеркальная стена необходима для отработки техники, макивары, груша, бойцовый манекен – в постановке силы и техники удара, гири, гантели, штанга – для силовых упражнений. В целом инвентарь полностью соответствует назначению. А особая наша гордость – профессиональное боевое татами (специальный настил на пол), на котором проводятся тренировки.

Одними из первых новострой испытают участники группы по фитнесу, который также здесь будет практиковаться. Стоит подчеркнуть, что основное направление занятий – не просто снижение веса или подкачка мышц, а гармоничное формирование тела. Принимаются во внимание возможные проблемы с позвоночником. Простые танцевальные движения, силовая проработка всех групп мышц, упражнения на гибкость помогают уменьшить проблемы при сколиозе и остеохондрозе.

Необычным новшеством станет секция по фитнесу с детьми до трех лет в первой половине дня. Все знают, как зачастую хочется молодым мамам, находящимся в декретном отпуске, сбросить стресс, вернуть хорошую физическую форму. А здесь предоставляется возможность делать упражнения вместе с ребенком. Не только мама может позаниматься в дневное время, но и ребенок привлекается к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. Самые маленькие могут делать упражнения вместе с мамами, а дети постарше начинают работать самостоятельно.

Эта услуга обойдется желающим в 25 рублей (два раза в неделю), обычный фитнес – 30 рублей в месяц при посещении зала три раза в неделю. Мы надеемся, что смогли заинтересовать вас, и вы с удовольствием посетите новый спортивный объект.

Валерий МИХАЛЬЧУК. Фото автора.