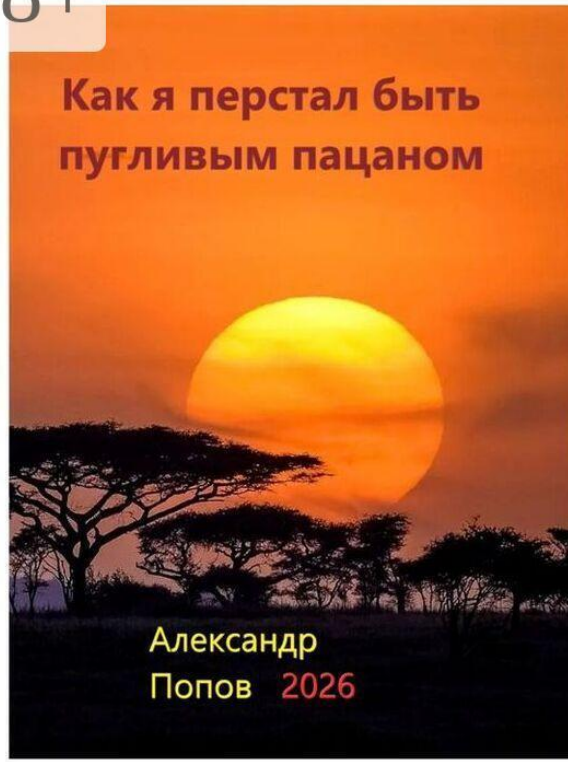
18+






**Александр Попов**

# Как я перестал быть пугливым пацаном. Путь в мастерство боевых искусств

*https://litres.ru/74155113*
*ISBN 9785007023498*

## Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Уважаемый Читатель! Вам предоставляется рассказ о моём становлении человеком, нежданно-негаданно превратившимся в бойца боевых единоборств.

# Содержание

Предисловие 5
Глава 1. «Обычный паренёк» 6
Глава 2. «Смена декораций» 11
Глава 3. «Встреча, повлиявшая на мою судьбу» 15
Глава 4. «Понемногу я стал более-менее правильно наносить удары» 19
Конец ознакомительного фрагмента. 23

# Как я перестал быть пугливым пацаном Путь в мастерство боевых искусств


## Александр Евгеньевич Попов


*«Бамбук боится ветра, пока он тонок. Но каждый день он тянется вверх. Однажды ветер начинает бояться бамбука.*

*Перестать быть пугливым — значит наконец начать тренироваться.*

*Так мальчик становится мастером».*

*Из наставлений неизвестного сэнсэя*


© Александр Евгеньевич Попов, 2026



ISBN 978-5-0070-2349-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Дорогой Читатель!

Вам предоставляется рассказ о моём становлении человеком, нежданно-негаданно превратившимся в бойца боевых единоборств.

Повествование ведётся от первого лица, чтобы все мысли и чувства передать без искажения.

Где и когда это происходило, где правда, а где вымысел, сделай выводы Читатель пожалуйста сам. Имена пришлось изменить, чтобы никого не обидеть.



# Глава 1. «Обычный паренёк»

Мне кажется, в пятом классе мои родители развелись. Сестрёнка осталась с мамой, они уехали жить к родственникам куда-то на Юг.

Я же остался с отцом: грамотным инженером и вообще с хорошим человеком. Когда он второй раз женился, у меня появился брат Генка — мой ровесник, и сестра Юля, на два года постарше меня. То, что я в новой семье, как бы выразиться правильно, второстепенный человек, мне стало понятно сразу. Нет, меня не обижали напрямую, но и любви ко мне особой не испытывали. А что до отца, так он весь в работе, и даже в выходные я был предоставлен сам себе.

Через некоторое время отцу от предприятия, самого крупного в нашем областном городе, выделили четырёхкомнатную квартиру где-то на окраине в новостройках. У меня появилась хотя и крохотная, но своя комнатка. И всё бы ладненько, но вот неприятность: район-то оказался неблагополучным. Вспоминать не хочу все эпизоды, но вот, к примеру, пошёл я в кино один (друзей на новом месте ещё найти надо), на входе в кинотеатр обязательно обшакалят, то есть вывернут карманы.

А школа…. Да, она новенькая, но в ней учился разносторонний контингент. Особо неприятная шпана была с близлежащих рабочих посёлков — мат, зуботычины, издеватель-

ства над нормальными примерными учениками были в порядке вещей. Вспоминаю «Пяточка» — мелкого, но довольно наглого хмырёнка, который мог влепить тебе неожиданно пинка или ещё чего. Он был небольшого росточка, на два-три года младше меня. Можно было его зашибить щелопетом, но за ним были братья-старшеклассники, которые специально, им на потеху, его натравливали то на одного, то на другого ученика.

Брат Костик быстро сориентировался и переехал на время жить к своему отцу и ходить в прежнюю школу. Я в своей старой школе был середнячком, а тут неожиданно для себя (ведь я не старался примерно учиться) стал отличником с вытекающими отсюда последствиями. Особенно меня хвалила учительница по химии, так как мои знания в этом предмете оказались довольно глубокими.

Моя бывшая учительница по химии из прежней школы, кажется, её звали Глафира Яковлевна, была замечательным преподавателем. Она умела объяснять сложные вещи на пальцах, а главное, ко всем без разбора в классе относилась по-доброму, по-матерински. Нет, она не гладила нас по головке, могла и двойку влепить. Она не учила нас жить и не пыталась быть важной. Повседневным отношением к нам показывала, что среди нас нет хулиганов, дураков и лентяев. Она просто верила в нас, относилась с пониманием и дарила тепло. И мы, разные по складу и характеру, это подсознательно понимали и очень её уважали, и соответственно,

полюбили её предмет. Редкостной души человек, думаю, в этом сила Учителя с большой буквы и преимущество перед обучением с помощью искусственного интеллекта.

Теперь мне с возрастом стало понятно, что наше общество держится на людях, которых никто не помнит, а не на тех, кто ежедневно мелькает на трибунах.

В общем, потянуло к прежним друзьям и учителям, и отец меня перевёл обратно в старую школу.

В прежнюю школу с нового микрорайона, а он был на окраине города, пришлось ездить на автобусе. Чтобы с остановки дойти до своего дома среди пустырей и новостроек, старался держаться ближе к взрослым, так как полупьяная шпана шныряла и кучковалась в тёмных переулках.

В конце концов мне надоело быть дичью для шпаны, и я записался в секцию бокса, чтобы в случае чего дать отпор. Увлёкся я боксом не на шутку. Выкладывался на тренировках, их не пропускал. Постепенно привык к мордобою — это когда тебя в спарринге выставляют против более опытного и сильного соперника.

Когда мои мускулы стали наливаться силой, я незаметно для самого себя стал более уверенным и смело смотрел в глаза сверстникам, пристающим в автобусе или на улице. Один на один, поверьте, приходилось не раз «стукаться» (махаться на кулаках). Кучки отморозков, конечно, сторонился, знал, что убегу по-любому, ведь я уже спортсмен, а они слабаки.

Я с удивлением понял, что когда идёшь по своему району

уверенной походкой, расправив плечи, то разные типы ещё подумают, приставать к тебе или нет. А жертву сразу видно издалека, она подсознательно подстёгивает шпану к тому, чтобы доколупаться до трусливого пацана.

И вот осенью, в восьмом классе, от занятий боксом пришлось отказаться. И не то, чтобы они занимали много времени и надо было до секции как-то добираться. Я просто струсил. Впереди были районные соревнования, и против меня выставили парня на голову выше и старше. Я знал, что проиграю и буду жёстко нокаутирован. К этому времени мой нос стал с горбинкой, была перебита носовая перегородка. Отказаться от боя было стыдно, и я просто перестал ходить на секцию.

Потом мой дружок Витька предложил мне заняться борьбой. Его старший брат давно занимался вольной борьбой и звал брата приходить заниматься в борцовский зал, но надо было найти себе пару, так как на секцию ходили уже взрослые парни. Ну и мы записались в эту секцию.

Полгода прошли в интенсивных тренировках. И гуськом до отказа ног ходили, и шею, уткнув голову в маты, минут по пять качали, и борцовского особого пота нанюхался вдоволь. Думал, со временем стану таким же, как борцы: коренастым, с сильными руками и мощной шеей.

Но в один прекрасный день на мне продемонстрировали хороший приёмчик «мельницу», где я, перелетев через корпус оппонента, неудачно врезался лицом в маты, разбив

свой, и так многое переживший, нос. Попал в больницу, и обычный хирург постарался выпрямить разбитые хрящи. Нос зажил, но стал ещё кривее в профиль.

❧

# Глава 2. «Смена декораций»

И тут произошли большие перемены в моей жизни. Отца, как опытного инженера, направили в длительную служебную командировку в одну из африканских стран, закупавших наше вооружение и оборудование.

По понятным причинам упускаю точное местоположение городка, куда мы переехали всей семьёй. А вкратце, в городе была папина работа, наша школа, правда, жили мы в просторном доме за городом, где начинался огромный заповедник с его неописуемо красивой природой и животным миром.

Можно было бы много описывать местный колорит, обычаи и нравы африканского населения. Особенно мне понравился их неторопливый уклад жизни, не то, что там, где я жил до этого. И суетиться на жаре не особенно хочется, и правила поведения, что ли, более приземлённые, наполненные опытом выживания в непростых условиях.

Школа была большой. В ней учились представители разных стран, поэтому английский язык был объединяющим, и его пришлось в первую очередь освоить. В эту африканскую страну кто на разработку местных ресурсов и строительство промышленных объектов, а кто просто на заработки приезжал из Европы и Азии.

От дома до городка было несколько километров, и обычно

мачеха отвозила нас на старом пикапе, а то и отец забирал, когда был свободен. Потом мы обзавелись мотороллерами (скутерами Honda). Костя забирал с собой сестру, а я сам рулил. Была задумка продолжить обучение в какой-нибудь секции единоборств.

Утром, до отъезда в школу, я, в отличие от моих брата и сестры, старался делать зарядку, пока не было так жарко. Делал пробежку от нашего дома до строений, где жили рабочие и приезжала администрация заповедника. Забора как такового не было, и мне было интересно пробежать рядом с загоном с антилопами, страусами, жирафом, с клетками с разными хищниками и просто зверьём. Как я позже узнал, здесь содержались животные, которым требовался уход по болезни или которые пострадали на воле. Их потом выпускали, если они могли самостоятельно прокормиться и выжить.

За ними ухаживало с десяток местных рабочих и приезжих зоологов из Южной Азии. Они вставали рано, чтобы кормить животных, и меня дружелюбно приветствовали, махая рукой и предлагая фрукты, которыми они кормили животных. Забавно было пробежать трусцой и помахать руками и ногами среди пальм и цветущих кустарников, отдающих каким-то пряным ароматом.

Я ощущал себя как в сказочной стране после холода, бытовых неурядиц и городской суеты, которые испытал дома. Про школу особенно нечего рассказывать: учили серьёзно, но не строго. Мог совсем не учиться. Тут считалось, что ты

сам должен быть заинтересован в образовании, а от этого как-то взрослел, и быть дурачком среди остальных учеников уже не хотелось. А ещё в школе были разные игровые секции: волейбол, баскетбол и другие. Но они были платные, и со сверстниками из других стран я ещё стеснялся знакомиться. Думал, со временем привыкну к вылазкам в город, который был достаточно масштабен, и найду секцию, может, бокса, может, ещё чего.

Вечером, когда спускалась хоть какая-то прохлада, хотелось на природу. Мои же домашние с интересом глазели в телевизор, где через спутниковую антенну можно было смотреть более сотни разных каналов.

И вот, чтобы не терять спортивную форму, ведь по возвращении домой, возможно, ещё придётся за себя постоять, я решил по вечерам тренироваться.

Нашёл укромное место между домом и границей заповедника. Три пальмы, кустарники, ветки пальм, воткнутые в песок и сплетённые между собой, послужили живой изгородью. На стволе одной из пальм соорудил тренировочный снаряд — макивару, обернув ствол пальмы разными листьями во весь свой рост, чтобы смягчить её наподобие боксёрской груши. Разровнял площадку в диаметре около пяти метров. Хотел ещё турник сообразить, но пальмы далековато друг от друга росли. Думаю, в школе, в спортзале, если что, подкачаюсь. Звал брата Генку составить мне компанию, но он только отмахнулся от этой затеи. В общем, по утрам лёгкая зарядка

с растяжкой, наклонами и пробежкой. А вечером, вспоминая всё, чему учили в секциях бокса и борьбы, я занимался до седьмого пота. Иногда отрабатывал разные каратистские стойки и удары, подсмотренные в журналах и видеофильмах, но это больше по приколу, так как понимал, что без учителя и напарника это всё туфта. Как бы то ни было, я заставил себя тренировать все мне знакомые ударные, силовые упражнения, уклоны, броски и движения. А что меня воодушевляло на эти тренировки вместо того, чтобы посмотреть интересную киношку? В голове возникали яркие образы самозащиты от различных нападений со стороны шпаны. Ведь мне ещё придётся когда-то вернуться домой.

Интересно, если бы отец не переехал с нами в новый микрорайон, и мы бы жили на старом месте, где всё было относительно спокойно и знакомо мне, стал бы я заниматься спортом для самозащиты? Вряд ли, ведь я по своей природе мирный человек, добрый и к людям, и к животным. Ходил бы на футбол или теннис, так как игровой спорт мне нравится больше.

Прошло где-то пару недель, и я познакомился с интересным человеком, повлиявшим на мою судьбу.

# Глава 3. «Встреча, повлиявшая на мою судьбу»

Во время очередной моей вечерней тренировки ко мне, в мой импровизированный спортзал, заглянул сухонький седой человек, южноазиатской наружности. Поклонившись в поясе, он представился как ветеринарный врач Чан Ву. Его улыбка на лице свидетельствовала о неподдельном интересе, который он проявлял к тому, чем я здесь занимаюсь.

Ко мне он обратился на английском довольно бегло, поэтому я его попросил говорить медленно, признавшись, что ещё не всё понимаю, так как недавно приехал в эту страну. Он рассказал, что лечит животных, а сам он родом из Кореи, что вышел на пенсию и приехал сюда два года назад немного заработать. Рассказал, что этот заповедник уникален и вносит свой вклад в сохранение природного наследия планеты.

Потом Чан Ву попросил разрешить ему размяться, похвалив меня за творческий подход к созданию этой площадки. Подсматривая за техникой исполнения разных стоек, движений и дыхательных упражнений, я понял, что передо мной искусный боец. У меня сразу появилось к нему куча вопросов. Но, глядя на то, что человек увлечён тренировкой, решил, что ещё будет время поговорить. Надо ещё на досуге подучить на английском языке спортивные термины, хотя

общеизвестные термины из мира боевых искусств мне были знакомы.

Мы договорились встретиться завтра и продолжить совместную тренировку.

Как проходили мои дни в этой стране, можно было бы описывать много и увлечённо. Но главное в моём рассказе — это спорт, это увлечение приёмами самообороны, это серьёзное обучение боевым искусствам. Поэтому я упускаю в своём повествовании бытовую составляющую, а буду описывать только то, что связано со становлением бойца — единоборца.

Встретившись на следующей тренировке, мы пожали друг другу руки и, усевшись в позе «полулотос», начали беседу. Спрашивали друг друга о семье, как проходила жизнь дома, что привело каждого к занятиям, связанным с единоборствами.

Я узнал, что Чан Ву уже с шести лет под руководством старшего брата начал заниматься хапкидо — корейским боевым искусством, сочетающим удары руками и ногами, броски, захваты и использование оружия. В моём возрасте он имел уже голубой пояс, что свидетельствовало об углублённом изучении базовой техники. А зрелым юношей уже принимал участие в соревнованиях по куёнгмудо, объединяющему элементы разных стилей, включая тхэквондо, хапкидо и кунг-фу.

Видя, как округлились мои глаза, он сказал, что, если я

надолго приехал, при наших встречах расскажет ещё много интересного о своём пути в искусстве боевых единоборств.

Я вкратце честно рассказал, что меня привело в секцию бокса и что в будущем хочу быть готовым постоять за себя, за свою девушку и вообще защитить слабого. Поэтому буду тренироваться и очень прошу быть моим наставником и помочь выбрать направление в боевых искусствах.

Чан Ву покачал головой и подытожил: «Да, сила мужчине даётся, чтобы защищаться и защищать. Выбор того или иного направления зависит от целей ученика:

Заниматься спортом и соревновательной борьбой.

Изучать классические формы боевых искусств с элементами древнейших японских, корейских и других культур».

«Мне нужно быть готовым отразить нападение нескольких хулиганов», — ответил я.

Чан Ву хмыкнул и сказал, что любой хорошо подготовленный боец даст отпор хулиганам, невзирая на стиль рукопашного боя. Проводились соревнования между бойцами разных стилей боевых искусств, и выигрывал, как правило, более подготовленный боец. Об этом можно рассказывать много, давай лучше потренируемся, а в следующий раз продолжим нашу беседу.

Когда наступает вечер, когда все дневные заботы улеглись, я направляюсь в свой импровизированный спортзал. Иду и любуюсь закатом солнца над бескрайними саваннами Африки. Небо окрашивается в оттенки розового и оранже-

вого цвета, создавая волшебство. Воздух наполняется ароматом диких трав и цветов. Звуки далёких животных и птичий щебет создают атмосферу гармонии и спокойствия. Тёплый вечерний воздух обнимает тело, позволяя расслабиться и ощутить единение с природой. Ощущение свободы вызывает полёт душевных сил и хороший настрой на тренировку!



# Глава 4. «Понемногу я стал более-менее правильно наносить удары»

Чан Ву, улыбаясь, изрёк: «Давай готовиться побеждать хулиганов!»

Давай, Александр, в процессе растяжки и разминки немного подискутируем.

Вот ты хочешь всех и сразу побеждать в уличной драке, так как на ринге против подготовленных бойцов это просто нереально. Есть израильская система самообороны крав-мага. Она эффективна против агрессивных атак, там всё делается без замаха. Её методы позволяют быстро нейтрализовать угрозу даже против вооружённого противника. Её техника адаптирована для реальных ситуаций, включая уличные драки и нападения. Но я тебе не советую эту систему самообороны. Там используются удары по уязвимым зонам человеческого тела: горло, нос, виски, глаза, основание черепа, паховая область и т. д. Закон превыше всего. Помни об ответственности. Самооборона должна быть соразмерной угрозе.

Крав-мага используется армией и полицией для реального противника, который имеет задачу тебя убить.

А мы — обычные люди, и дай бог не иметь дело с врагом в реальном бою.

Я стар, а ты, вижу, настоящий парень, поэтому я могу тебе довериться. За свою жизнь я обрёл мастерство не только в соревновательных дисциплинах, но и в закрытых школах Южной Азии. Одно дело — обучать филиппинского кикбоксёра, или тайскому боксу (муай-тай) в Таиланде, или ангаму на Шри-Ланке.

Другое то, что меня хотели заставить обучать бандитов секретной технике нанесения смертельных ударов в закрытой школе, но я отказался. За это они убили близких мне людей. Я отомстил. Оставил кровавый след в разветвлённой по Южной Азии структуре «чопхоп», по-другому — мафии. Пришлось скрываться. Вот основная причина, почему я здесь, тут я в безопасности.

«И вы, сэнсэй, достигли мастерства во всех этих дисциплинах?» — спросил я с дрожью в голосе.

Мастер не может хорошо или плохо знать другое боевое искусство. Мастер — это человек, в совершенстве владеющий ключами к познанию каждого из этих боевых искусств. Надо понять суть и философию одного боевого искусства и не переходить, не познав это, в другой вид боевого искусства.

А тебе что нравится в боевых искусствах, то и выбирай. Кому-то эти приёмы хороши, кому-то другие. Важно, что каждый высококлассный специалист обладает уникальной, только ему присущей техникой исполнения. Стиль присущ одному бойцу, скопировать нельзя. Ладно, потом поговорим о стилях ещё.

А теперь давай потренируем на макиваре, потом в спарринге точность и технику ударов руками и ногами. Пусть будет ударов мало, но они все побеждающие. Не нужно бросать множество бесконтрольных ударов, как бывает в соревнованиях по боксу. Один хорошо поставленный, точный и своевременный удар в уязвимое место гораздо эффективнее. Ты со временем поймёшь, что элегантная эффективность — это философия, призывающая сосредотачивать силы на главном: тщательно готовиться и наносить «побеждающие удары» там, где это принесёт максимальный результат, вместо того чтобы тратить ресурсы впустую. По-простому, это означает, что качество и точность важнее количества. Не сила против силы, а нацеливаемся на место, которое противник не может защитить.

На последующих тренировках Чан Ву настаивал, что мне надо уйти из сознательного режима. Мастерство — там, где ум перестаёт мешать телу учиться. Разум ещё не осознал, а тело, не размышляя, выполняет удар идеально. А всё потому, что нейроны в мозжечке начинают выстраивать моторный паттерн, который становится бессознательным после тысячи повторений. Навык буквально мигрирует из подсознательного ума.

Понемногу я стал более-менее правильно наносить удары, и Чан Ву продолжил тренировку с учётом защиты. На нас нападают, а мы защищаемся, поэтому учти, что нападающий где-то может раскрыться, а значит, в этот момент его можно

нокаутировать.

Ты из бокса хорошо усвоил такую технику боя:

Джеб соперника → уклон влево + встречный кросс справа в челюсть.

Или правый прямой соперника → нырок под удар + левый хук в печень/корпус и так далее.

При атаке противник наиболее уязвим для контратаки.

Смотри, когда боец наносит тебе удар (например, прямой правой), он:

— переносит вес вперёд;

— поворачивает корпус, открывая часто центральную линию или бок;

— кстати, может опустить вторую руку (забывая о защите), так как его внимание сконцентрировано на цели, а не на защите.

Ты же, уйдя с линии атаки (уклон, нырок, шаг в сторону), наносишь встречный (чаще в голову по линии атаки) или ответный (пока соперник не восстановил позицию) удар в открытую зону.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.