

Сергей Ооржак

---

Чемпионы. Формулы  
победы

Часть первая

12+

# Сергей Ынаажыкович Ооржак

## Чемпионы. Формулы победы

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51810772](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51810772)*

*SelfPub; 2020*

*ISBN 978-5-532-06947-3*

### **Аннотация**

Автор поставил перед собой задачу не столько перечислить достижения спортсменов, а показать секреты победы каждого из них. Один выделяется силой, другой – волей к победе, а третий побеждает своим упорством. В книге рассказывается величие человеческого духа и физической силы, приведших чемпионов к победе. Читатель узнает секреты, формулы победы, которыми пользуются спортсмены, чтобы стать победителями. Они, несомненно, и его поднимут на желанную высоту, потому что, каждый может найти рецепт победы для себя. Формулы чемпионов затронут вашу душу и вдохновят на свершения.

# Содержание

Введение	4
Глава I. Хуреш – школа победы	8
Ритуалы, правила и традиции борьбы «Хуреш»	12
Чемпионы Тувинской Народной Республика по борьбе «Хуреш» (ТНР, 1921–1944 гг)	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Введение

Спорт и соревнование, победа и поражение – это слитые в единое целое, неразрывные понятия, которые отражают сущность и цель спортивной деятельности. Но, самое желанное и главное – победа на соревнованиях. В каждом спортивном состязании выявляется только один сильнейший – это победитель. Людям интересно знать, кто победит, кто станет лучшим. Это притягивает и затягивает. Победа – это публично зарегистрированный спортивными судьями успешный, объективный результат спортсмена, показанный в непосредственной состязательной борьбе с соперником по установленным правилам соревнований.

Здесь нужно указать на то, что каждый спортсмен – участник спортивной деятельности соревнуется, кроме своих оппонентов, прежде всего, еще и с самим собой, и плюс со многими – природными, временными, семейными, пространственными и пр. обстоятельствами. т. е. с внешними и внутренними факторами, препятствиями, преодолев которых он становится чемпионом. В этом проявляется захватывающая и воспитывающая сила спорта.

Мы часто задаем себе вопросы: почему кому-то удается стать победителем, а кого-то преследуют неудачи? Какие свойства и качества отличают победителей от просто участников соревнований? Что позволяет чемпионам достигать

поставленных целей, порой просто невероятных, и покорять спортивные вершины одну за другой? Почему судьба благосклонна к ним, лояльна к другим или даже жестоко наказывает третьих?

Главным условием достижения победы в спорте во все времена была и остается подготовка: общефизическая и специальная, техническая и тактическая, психологическая и морально-волевая. Правда этого недостаточно для того, чтобы побеждать. В современном спорте побеждает тот, кто раньше увидит, раньше соперников услышит, прочувствует и хорошо умственно проработает, представит и поймет свои преимущества и возможные слабости соперника, а затем тактически грамотно воспользуется этим знанием в ходе спортивной борьбы.

Победа в спорте является результатом превосходства одного спортсмена над другим в каком-то хотя бы одном компоненте подготовленности. При этом уровень психологической, волевой и морально-нравственной подготовленности спортсмена к соревнованиям ныне выходит на первое место и становится решающим фактором при относительном равенстве уровней физической и тактико-технической подготовленности спортсменов любого уровня. Но тем не менее достижение победы в спорте требует от победителя максимальной мобилизации всех его возможностей.

Первый секрет победы, прежде всего, нужна победа над самим собой – преодоление своих сомнений к достиже-

нию поставленной цели. Непосредственно слагаемые формулы победы чемпиона перечислить не легко. Это умение выйти на пик спортивной формы к главному соревнованию. Это способность сохранить самообладания, «не расплескаться» эмоциональный потенциал до победы. Это контроль своих действий и своего состояния, несмотря на противостояние соперников. Это умение мгновенно принимать правильные решения адекватно ситуации. Наконец, это способность во время схватки уловить «чувство соперника» или «отключаться» от происходящего (реакция зрителей, действия судьей, погодные и иные условия и т. п.).

В настоящее время разработаны и имеются теоретические критерии (модельные характеристики) идеального чемпиона в каждом виде спорта. Для этого на протяжении многих десятилетий лет призеры Олимпийских игр и чемпионатов мира обследовались по единой программе. Однако, на практике они оказались неоправданным упрощением, так как кроме здоровья и физических характеристик, техники и тактики спортсмена имеются и другие факторы, связанные с внутренним миром чемпиона.

И все же чем чемпионы отличаются от не чемпионов? Для победы спортсмены должны обладать определённым сильным желанием, интеллектом, психологической устойчивостью, психической и двигательной реакцией и многими другими качествами.

Находясь много лет рядом с чемпионами, наблюдая за

ними в процессе подготовки и участия в соревнованиях, я получил возможность понять, чем они отличаются от других, отметить те секреты, которые являются как бы несущими конструкциями их личности. Данная работа есть попытка выявить формулу победы чемпионов, рассмотреть их под различными углами зрения: в контексте личностных качеств сильнейших борцов Республики Тыва. К ним испытывают большой интерес, их победный путь становится примером для подражания, мечта многих – повторить их успех.

Поэтому книга может позволить кому-то по-новому взглянуть на спорт и на свое отношение к победе и поможет понять что-то существенное в своей жизни и, быть может, что-то поменять, а в чем-то утвердиться.

# Глава I. Хуреш – школа победы

Говорят, это было давным-давно...

*Борцы* собрались и провели обряд приношения жертвы Духу Священного озера Сут-Холь и забросили в него все завоеванные борцовские «трофеи» и драгоценности с благопожеланиями: «Да, пусть никогда не иссякнет сила Борцов Земли Тувинской!». Да, пусть будет так! (Ындыг-ла болзунам! Курай! Курай!)



*Озеро Сут-Холь*

Говорят, борец Арбак-оглу Лопсан, любил путешество-

вать (странствовал) в поисках сильных себе соперников, и участвовать в соревнованиях, и не было ему равных в искусстве побеждать. Он считал, что мастер борьбы должен научиться действовать в малом пятачке, а потом проще будет бороться на просторе. Поэтому он расседлал своего коня и, постелив потник, предлагал соперникам побороться на нем. И на таком пятачке выигрывал у всех. Такой способ подготовки, видимо, помогал ему действовать нестандартно: взрываться, расширяться и изменяться.

Говорят, Народный Арзылан Тувинской Народной Республики (борец с титулом Лев) Чываажык Ооржак на спор поднял груз весом 25 пудов (400 кг) и выиграл у торговца Максима товар на большую сумму тувинских денег – акша.

Говорят, что раньше боролись в повседневной одежде. Как-то в одном турнире всех победил неизвестный никому борец. Позже выяснилось, что победителем оказался не мужчина, а женщина. Мужчины есть мужчины, они взяли и вырезали переднюю часть куртки, укоротили штанину, чтобы женщин не допускать к состязаниям по хурешу. И сегодня экипировка борцов представляет собой традиционную форму – содак, шуудак (специальные куртки и короткие брюки), изготовленные из плотного простёганного шёлка и идик (национальная обувь).

Говорят,...

Существует множество таких легенд и рассказов о борьбе «Хуреш», о борцах. Они вызывают чувство восхищения и

гордости. Поэтому, когда-нибудь если даже будут написаны все истории человечества, или закончатся проза и запас красивых слов, потомки наши все равно будут сидеть у костра и рассказывать друг другу об этих и других борцах. Точно так поступали наши предки и передавали из поколения в поколение сведения о своих любимых богатырях. Народ почитает их, любит за силу, смекалку, благородство, за мужество и храбрость.

Для развития силы тувинцы издавна использовали подручные, весьма простые, но очень эффективные средства. При кочевом образе жизни, постоянном нахождении в «полевых условиях», особенно, ценны были упражнения с камнями. И по всей территории Тувы валуны (камни) для поднятия (Кодурер-Даштар) остались как свидетельства мощи и силы духа наших предков.



*Валуны для поднятия – Кодурер-Даштар*

Например, «Кодурер-Даш», который находится на берегу реки Чес-Булун Сут-Хольского кожууна, весит 427 кг. Его поднимал борец Шойдан Ондар.

# Ритуалы, правила и традиции борьбы «Хуреш»

Ритуал «Девиг» – это особый вид внутренней настройки и медитации борца перед схваткой с соперником и выражение радости победы после поединка. Уникальный феномен ритуала возник из потребности борца выразить свой внутренний эмоциональный настрой, чувство сопричастности происходящему состязанию. Телодвижения, выполняемые при этом, оказывают сильное влияние на подсознание, а затем и на сознание. Это свойство ритуала, используемое перед схваткой, уходит корнями в древнюю традицию ритуальных плясок. Исполнение ритуала приводит к слиянию участников состязательного действия – борцов, секундантов и зрителей в едином ритмическом пульсе, что высвобождает колоссальное количество энергии, необходимое в схватке с соперником. Это приводит к появлению мистического чувства родства, единения людей друг с другом. Смысловой момент ритуала состоит в его стремлении к некоему идеалу, являющимся формообразующим элементом, т. е., он всегда имел своей целью соединение человека с могущественными космическими энергиями, расположение к себе влиятельных духов природы.

Таким образом, ритуал «Девиг» помогает борцу войти в особое психическое, боевое состояние, отличное от обыден-

ного. При его выполнении, например, борец импровизирует, в основном, полет орла как символа небесной силы, огня и бессмертия. Поэтому любители перевели ритуал ««Девиг»» на русский язык как «Танец орла». И действительно, даже зрителю, как говорится не вооруженным глазом, видно, что при исполнении элементов ритуала борцы невольно выпрямлялись и принимали позу мощного орла, все их действия имитируют полет, парение и схватку орла. В это мгновение каждый борец чувствует себя частицей вселенной и единого сообщества.



## *Ритуал «Девиг»*

Как надо исполнять «Девиг»? Старые мастера считают, что этому нельзя учить, потому что девиг – это музыка и движение души борца. Форма и содержание выполнения ритуала, естественно, меняются с возрастом борца и ростом его спортивного мастерства. Действительно, орла разве учат летать.?



## *Борьба «Хуреш»*

В хуреше не существует разделения борцов на весовые категории. Соревнования проводятся по олимпийской системе – проигравший борец выбывает из турнира.

Издавна определено, составляющих победы в борьбе «Хуреш» три: *боевой дух, мастерство и потом уже масса борца.*

По правилам борьбы «Хуреш», борец, заставивший соперника упасть на землю выходит победителем схватки и не имеется других каких-нибудь вариантов, альтернатив признания победы. Вариантами падения борца являются: касание земли коленом, локтем, головой или одной из частей туловища.

Во времена СССР принимались меры по унифицированию правил национальных видов борьбы, например, были времена, когда победу в хуреше присуждали по активности ведения поединка или заработанным баллам одного из борцов. Такая победа по решению судьей нарушала одного из основных принципов понятий «победа и поражение в борьбе «Хуреш» – не запыленный борец – не проигравший борец (Довуракка борашпаан моге – октатпаан моге) или как говорят «борец не проиграл, пока не задел коленом земли» (Дискээ черге дегбээн моге – ушпаан моге). И тем самым присуждение победы противоречило духу, традициям этого вида единоборства – схватка должна закончиться падением одного из борцов. Определение победителя по результатам схватки борцов, без активного вмешательства судей это и есть са-

мый справедливый принцип хуреша.

В соревнованиях по борьбе «Хуреш» с древнейших времен существуют два способа выбора соперника на схватки: при помощи жеребьевки и способа «Амалаар». Как проводится жеребьевка, все знают, но говорят, «жеребий слеп». «Амалаар» – это способ, дающий право борцу с высоким титулом выбрать себе соперника, т. е., может «вызвать на поединок» того, кого считает нужным. При этом, мотивы могут быть разными – помериться силами самым достойным соперником или кому-то «преподать урок».

К другим особенностям борьбы «Хуреш» относятся:

– не устанавливаются ограниченные рамки для арены схватки;

– так же нет ограничений и во времени, о чем в народных сказаниях говорится так: «во время схватки борцы замечали зиму по инею, а лето – по росе».

В борьбе «Хуреш», также, имеются традиции, относящиеся, прежде всего, к уважению, почитанию старших, культу старшинства и оказание помощи слабым:

1. Старшему по званию или по возрасту дается право первым захватить за шуудак, когда возникает необходимость продолжения схватки в обоюдном захвате.

2. В неписанном ритуале встряхивание пыли с побежденного борца» отражается желание прийти на помощь любому, кто в этом нуждается, уважение и соблюдение традиций своих предков. После каждой схватки победитель помогает

встать побежденному борцу и встряхивает пыль с него. Таким образом, поднимает его настроение и вдохновляет на новые свершения. Побежденный в знак признания своего поражения развязывает шнур содака и проходит под его поднятую руку.

На этих традициях «Хуреш» выросли прославленные борцы, чемпионы мира и Европы по различным видам спортивных единоборств, признанных международными федерациями: Александр Доржу, Чечен-оол Монгуш, Опан Сат, Лориса Ооржак, Начын Куулар, Сайын Казырык (вольная борьба), Аяс Монгуш, Эрес Кара-Сал, Начын Монгуш (сумо), Саян Ондар, Саян Хертек (дзюдо) и многие другие.

Цель этой работы – не констатация фактов, а желание понять философию, методологию побед великих борцов. Здесь не нужно искать чудес, потому что их просто на просто нет. Чемпионы создали свою формулу победы из старомодных, но вечных ценностей: *трудолюбия, твердости характера, веры, честности, любви и надежности.*

# Чемпионы Тувинской Народной Республика по борьбе «Хуреш» (ТНР, 1921–1944 гг)

Официальные первенства Тувы по борьбе «Хуреш» стали проводиться с 1921 года, после образования Тувинской Народной Республики.



*Чанман Монгуш* является первым чемпионом Тувинской Народной Республики (ТНР) по борьбе «Хуреш» 1921 года. Имеет буддийское образование, был ламой. Как борцу,

ему покровительствовал Хун-ноян Буян-Бадырғы. Во время государственных праздников Монголии дважды становился чемпионом, трижды побеждал в турнирах по борьбе «Хуреш» на празднованиях Наадыма, проводившихся в Чадане среди западных кожуунов Тувы, по итогам которых получил почетное звание «Народный Слон» (Чаан-моге). Во время государственных праздников в честь образования Тувинской Народной Республики в 1921, 1923 годах становился чемпионом, подтвердив свое почетное звание «Чаан моге» (борец-Слон).

Однажды около магазина на глазах удивлённой толпы он свалил на землю шары (быка), который не хотел идти на весы, завязал его и поставил на весы. Отсюда у него появилось борцовское прозвище «Шары кодурер Чанман», т. е. Чанман, который поднимает быка.

# 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.