

## “ЛЕГЕНДАРНЫЙ УДАР ДРАКОНА”

**АБДУЛХАФИЗОВ ДАВРОН АБИТОВИЧ**

*Учитель физического воспитания I – категории,  
школы № 240 Юнусабадского района, г. Ташкента*

**ИМОМОВ КОМОЛХОН МУСТАФОКУЛОВИЧ**

*Председатель федерации Джит Кун До г. Ташкента.*

**Брюс Ли** (настоящее имя Ли Джан Фен) родился 27 ноября 1940 года в городе Сан-Франциско штата Калифорния в семье актрисы и оперного певца.

Впервые снялся в фильме в возрасте трех месяцев. В 6 лет сыграл главную роль в фильме «Зарождение человечества». Большую часть жизни прожил в Гонконге. Окончил университет в Вашингтоне по специальности философия. Там же познакомился со своей будущей женой Линдой Эмери. В 1965 году у него родился сын. Создал собственную школу боевых искусств, где тренировал своих учеников, и которую впоследствии назвал «Джит Кун До». На протяжении всей своей жизни активно снимался в фильмах и к концу 1972 года стал звездой кинематографа. Основал собственную кинокомпанию и успел выпустить свою первую картину «Путь Дракона». Но всего за один месяц до выхода премьеры фильма Брюс Ли скоропостижно скончался в возрасте 32 лет от отека головного мозга.

Джит Кун До - (буквально - "Путь опережающего кулака" была основана в 1967 году Брюсом Ли.

Школа была основана известным китайским, американским киноактером Брюсом Ли (1940-1973). после изучения видов и разновидностей восточных единоборств Брюс Ли создает собственную методологию, свои знания он превратил в науку, искусство, философию и образ жизни, назвав это «Джит Кун До». Брюс Ли называл Джит Кун До «методом», потому что, согласно его философии, Джит Кун До можно использовать как в любом боевом искусстве,

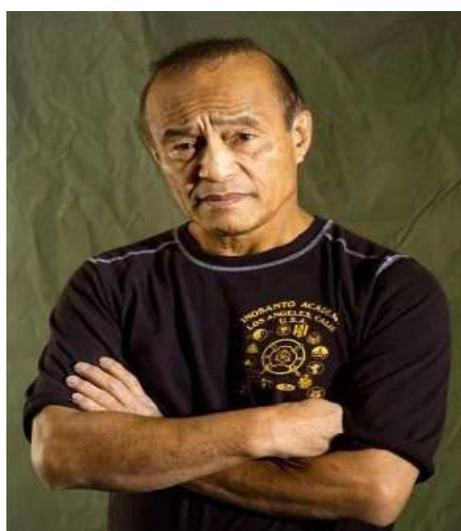
так и в повседневной жизни. В технике Джит Кун До освещены многие стили боевых искусств - ушу (в основном Вин Чун и Тай Чи), Джиу-Джитсу, Тхэквондо (у Джуна Ри научился бить ногами), а также получено краткое введение в английский и филиппинский бокс. Изначально, когда Брюс Ли исследовал другие стили боя, он назвал свою разработку Джун Фан Джунг Фу. Джун Фан – китайское имя Брюса. Он считал, что для того, чтобы выразить себя в боевых искусствах, нужно не иметь ограничений.

— Я не изобрёл новый стиль, — говорил Брюс Ли, — наоборот, я пытаюсь освободить учеников от форм и шаблонов. Помните – джит кун до это просто зеркало, в котором можно увидеть себя.

Принцип джит кун до – опередить соперника. Чтобы вас атаковать, нападающему нужно приблизиться.

В этот момент в дело вступает стиль опережающего кулака.

**Философия Брюса Ли** гласит, что лишь самые приспособленные выживают в этом мире. Поэтому только тот, кто приспосабливается и постоянно изменяется, не имея формы, сможет выйти победителем из схватки. Известно, что в детстве Брюс занимался тайцзицюань — мягким стилем ушу, так что неудивительно, что его видение поединка стало именно таким. Однако мягкость и подвижность вовсе не означают слабость и медлительность.



**Фото № 1. Брюс Ли своим учеником Дэни Иносанто.**

**Дэни Иносанто американский преподаватель боевых искусств :  
Джит Кун До, филиппинские боевые искусства, кулачный бой,  
бразильское джиу-джитсу, муай-тай, силат, смешанные боевые  
искусства.**

После смерти Брюса Ли школу возглавил Дэн Иносанто (род. 1937), филиппино-американец. Он основал Академию боевых искусств Д. Иносанто в небольшой Марина-дель-Рей (Калифорния), где он разработал ДЖД. Один из самых известных учеников Брюса Ли, Дэн Иносанто, сыграл важную роль в популяризации Джит Кун До. Дэн пополнил свой арсенал Джит Кун До другими техниками боевых искусств (особенно тайским боксом и бразильским джиу-джитсу). Метод Брюса Ли обобщает разные стили и техники, извлекает из каждого стиля самые стремительные и наиболее действенные удары. При этом у обучаемого формируется собственная философия, основывающаяся на стремлении к разумному (это роднит Джит Кун-До с Кунг-Фу). Используя элементы различных единоборств, Брюс Ли совершенствовал их, правильно сочетая и максимально упрощая некоторые из техник. Иносанто также изучал десятки других видов боевых искусств в Северной Америке, Европе и Юго-Восточной Азии (филиппинские боевые искусства, берсилат у Ника Мустафы, пенчак силат, сават, муай-тай у Аджарна Сурачая Сирисуте, краби-крабонг у полковника Наттапонга Буаяма, шуг-рестлинг, машаду джиу-джитсу). После смерти Брюса Ли одно время он был главной фигурой в мире джиткундо и историком этого искусства. Сеть сертифицированных им инструкторов охватывает Австралию, Австрию, Канаду, Германию, Финляндию, Францию, Индию, Италию, Испанию, Швейцарию, Великобританию и США.



### **Фото № 3. Ким Михаил Павлович**

**Президент Международной Федерации по Джит Кун До.**

**Обладатель 10 – го дана по Джит Кун До.**

После смерти Брюса Ли знамя школы было подхвачено, во многих странах мира, в том числе и в Узбекистане. В Узбекистане инициатором этого уникального единоборства, как Джит Кун До, основателем которого является Брюс Ли, стал Михаил Павлович Ким - мастер спорта по боксу, обладатель степени мастера по Миксфайту и Филиппинским Боевым Искусствам, обладатель 5 дана по кикбоксингу, обладатель черного пояса 6 дана по Кемпо Карате, черный пояс 8 дана по Таэквон-до, черный пояс 8 дана по Хап Ки До, черный пояс 8 дана по Реальному Айкидо, черный пояс 8 дана по Туран До, черный пояс 9 дана по Боевому Кунг Фу и наконец черный пояс 9 дана по Джит Кун До. Михаил Павлович Ким создал на его основе, свой оригинальный метод борьбы, который получил название Джит Кун До Ким -ДКДК. (Jeet Kune Do Kim) 21 июня 1995 года в городе Ташкенте на базе спортивного клуба "Ташсельмашевец" был официально открыт спортивно-оздоровительный центр Джит Кун До. Были подготовлены и обучены инструкторы, во многих городах Республики Узбекистан, в т.ч. Ташкенте, Коканде, Самарканде, Фергане, Шахрисабзе открыты секции ДКД. Так, 01 октября 2002 года в городе Ташкенте, одним из многочисленных учеников М.П. Ким, был открыт спортивный клуб Джит Кун До. Федерация Джит Кун До зарегистрирована в 2006 году в Республики Узбекистан.

На сегодняшний день Джит Кун До является одним из предпочтительных видов единоборств у молодёжи в связи с популяризацией UFC, Bellator и похожих платформ которые проводят бои по правилам смешанных единоборств. Джит Кун До это синтез боевых искусств включающие в себя элементы работы рук, ног, борьбы, бросковой техники, партнёра, винчуна , боевых и удушающих приемов. Основатель данного боевого искусства легендарный Брюс Ли уже тогда понимал, что в будущем многие спортсмены захотят развивать себя в смешанном направлении боевых искусств. Так как за последние годы наша национальная сборная является одним из главных лидеров на мировой арене с отличным багажом результатов за столь короткое время существования Федерации Джит Кун До Республики Узбекистан(с 2006 года) : мы буквально ворвались в борьбу за лидерство в данное направление Восточного вида единоборства Джит Кун До на мировой арене. ММА вид спорта, представляющий собой единоборство с сочетанием множества техник. ММА являются полноконтактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке (клинч), так и на полу (партер). Термин «Mixed Martial Arts» был предложен в 1995 году Риком Блюмом, президентом Battlecade, одной из ранних организаций ММА и впоследствии нашёл устойчивое применение и в неанглоязычных странах.

Известные последователи Конор Макгрегор, Хабиб Нурмогамедов, Кадзуси Сакураба, Ройс Грейси, Андерсон Силва, Жорж Сен-Пьер, Джон Джонс, Тони Фергюсон, Ронда Роузи, Аманда Нунис, Кристиана Жустину.

Национальная Сборная команда занимала первые общекомандные места на различных международных соревнованиях ( в период с 2007 по 2019 года).

На сегодняшний момент на счету наших спортсменов

30 золотых медалей, 6, серебряных и 5 бронзовых медалей Чемпионатов мира.

15 золотых, 3 серебряных медалей Чемпионатов Азии, 2 кубка Азии,

1 золотая медаль открытого чемпионата Европы и более 100 золотых медалей различных международных турниров. Главный тренер национальной сборной (с

2014 года) Мамаджанов Тимур Алишерович 3 года подряд был признан лучшим тренером Азии ( 2016- 2018 г. ).

На сегодняшний день в общеобразовательной школе № 240 Юнусабадского района г. Ташкента на основе пяти инициатив был организован

учебно – воспитательный процесс в сотрудничестве с опытными педагогами, занимающимися духовно – просветительской работой по воспитанию здорового образа жизни с молодежью. Также, под руководством администрации школы, был создан спортивный кружок по Джит кун До.

Помощь в организации спортивных мероприятий в школе оказывают директор по духовно-просветительской работе Хаджанова Нигора Бахриддиновна.

Спортивную секцию по Джит Кун До открыли 2021 году.

На сегодняшний день этим боевым искусством занимаются более 20 учащихся школы и махаллинские дети, а также открыли группу для малообеспеченных детей. В данное время подготовлено более 10 чемпионов республиканских и международных турниров а также, более 20 чемпионов города Ташкента и клубных турниров. 2023 году 22 октября состоялся Чемпионат Ташкентской области по Джит Кун До среди взрослых, детей и юношей в Детско-юношеская спортивной школе № 1 в городе Пскент.

В соревнование участвовали 6 наших спортсменов клуба Легендарный кулак и все заняли первые места, Лутфуллаев Мухаммадали, Исматуллаев Нуруллох, Нажимов Шохрух, Юнусов Алихан, Яховских Роман и Садуллаев Сайфуллох. 2023 году в ноябре месяца школа № 240 Юнусабадского района заключил контракт с Детской школой Баркамол авлод для развитие детского спорта и воспитания здорового поколения. Детская школа "Баркамол авлод" Юнусабадского района г. Ташкента команда членов сетевого спортивного кружка "Jeet Kune Do", клуба Легендарный кулак при школе № 240 приняли участие в соревнование "Кубка города Ташкента" 25-26 ноября текущего года. В этом соревнование завоевали 4 золотых, 6 серебро и 1 бронза.

1 места : Кобиров Яхё, Комиров Ясин и Довуд, Исматуллаев Нуруллох.

2 места : Туйгунов Асрор, Лутфуллаев Мухаммадали, Яховских Роман,  
Садуллаев Сайфуллох, Иногомжонов Мухаммадюсуф,  
Обидова Муслимахон.

3 место : Гафуржанов Хуршиджон.

Моя цель прежде всего вырастить и воспитать грамотное, культурное, духовно воспитанное, здоровое, интернационально поколение объединив всех людей в не зависимости от Национальности и веры исповедания через любовь к спорту в частности Джит Кун До ради мира во всем мире. Моя мечта вывести Джит Кун До на самый высокий уровень и ввести в Олимпийские игры. И если у меня получится ввести Джит Кун До в Олимпийские игры это будет не только сбывшаяся мечта миллионов фанатов Брюса Ли и смешанных единаборств.

Это достижение даст веру людям в то что любое дело и любая даже сказочная мечта которая казалась невыполнима может осуществится если идти в правелном направлении.

#### **Список использованных источников :**

1. Интернет сайт original jeet kune do. Jkdkim.com. boevie iskusstva.ru
2. Брюс Ли . «Путь опережающего кулака».1970г.
3. Брюс Ли.Джон Р.Литгл. Правила тренировок Брюса Ли. Раскрой возможности своего тела.2018г.
4. Брюс Ли, Митоси Уехара. Джит Кун-До «Боевая Школа Брюса Ли» 1958г.
5. Линда Ли. Брюс Ли: Человек, которого знала только я. 1975г.
6. Дэни Иносанто. Философия и искусство Брюса Ли. 1980г.