**Восточные единоборства.**

## Содержание

[Введение 3](#_Toc288561868)

[1. Восточные единоборства 4](#_Toc288561869)

[2. Основы построения тренировочного процесса 10](#_Toc288561870)

[Список литературы 13](#_Toc288561871)

## Введение

Все боевые единоборства, как правило, родились как способ подготовки воинов, поэтому они рассчитаны не на суператлетов, но на людей со средними физическими возможностями.

Всеми видами единоборств, за исключением может быть айкидо, требующим философской подготовки, можно заниматься с детского возраста и, фактически, с «нулевого» уровня физического развития. Известно, что основатель дзюдо Дзигоро Кано и основатель школы Шотокан-каратэ росли слабыми детьми.

Самым оптимальным возрастом, с которого можно начинать заниматься, считается семилетний возраст, верхнего же предела практически не существует. Самое же главное в занятиях единоборствами - личность учителя - сэнсэя! Для него необходимы жизненный опыт, квалификация и многолетняя практика в боевых искусствах (как минимум 8 - 9 лет).

Видов боевых единоборств достаточно много. Конечно, наиболее известны восточные, но практически в каждом географическом регионе сложились свои системы единоборств.

Сегодня мы наблюдаем достаточно устойчивый интерес к традициям восточных единоборств. Восточные единоборства привлекают к себе внимание не только в силу каких-либо исторических обстоятельств того или иного общества, но и потому что эта традиция сама по себе чрезвычайно многолика, богата и разнообразна.

Вместе с тем, мы наблюдаем устойчивый дефицит тренеров-профессионалов по восточным единоборствам.

## 1. Восточные единоборства

Рассмотрим восточные единоборства. На Востоке, в первую очередь в Китае, оформился круг единоборств, опиравшийся и на философские, и на религиозные, и на социально-психологические факторы. Если для европейца единоборство имеет лишь прикладной аспект и преследует цель защиты интересов человека и общества, то для азиата не меньшую значимость приобретал духовный аспект - боевое искусство становилось средством индивидуального самосовершенствования, способом включения себя в сферу мировой гармонии.

Для боевых искусств Востока, основанных на комплексе моральных принципов, приемы единоборств были средством психофизической регуляции личности и достижения высшей цели. Любой бросок, захват, залом или удар не был самоценен, он на определенном идеологическом фоне становился очередной ступенью на пути реализации идеала.

На Востоке, в первую очередь в Китае, оформился круг единоборств, опиравшийся и на философские, и на религиозные, и на социально-психологические факторы. Если для европейца единоборство имеет лишь прикладной аспект и преследует цель защиты интересов человека и общества, то для азиата не меньшую значимость приобретал духовный аспект - боевое искусство становилось средством индивидуального самосовершенствования, способом включения себя в сферу мировой гармонии. Для боевых искусств Востока, основанных на комплексе моральных принципов, приемы единоборств были средством психофизической регуляции личности и достижения высшей цели. Любой бросок, захват, залом или удар не был самоценен, он на определенном идеологическом фоне становился очередной ступенью на пути реализации идеала.

**Китай.** Практически все китайские единоборства связаны с понятием *«ушу»*,которое первоначально обозначало исключительно воинскую подготовку. В связи с этим работа с оружием занимала в ушу главенствующее место по сравнению с кулачным боем (цюаньфа) или кулачным искусством (цюаньшу). Основные типы оружия, используемые в ушу вплоть до наших дней, сформировались еще в эпоху Шан-Инь (XIV-XI века до н.э.) -- это алебарды и клевцы, мечи и копья, трезубцы и кинжалы. Но постепенно грозное оружие утрачивало свое прикладное значение и превращалось в ритуальный предмет или знак отличия - различные виды трезубцев стали соответствовать определенным чиновничьим должностям, а топоры обрели главенствующее значение в ритуальных боевых танцах. Современная классификация ушу базируется на основе составляющих технических элементов:

1. Цюаньшу (искусство кулачного боя) - все стили и комплексы, выполняемые без оружия (шаолиньцюань, тайцзицюань, багуачжан, синъицюань, наньцюань, фаньцзыцюань и др.).

2. Цисе (упражнения с оружием).

3. Дуйлянь (парные упражнения) невооруженных или вооруженных партнеров, а также вооруженного партнера с невооруженным.

4. Цзити бяоянь (групповые упражнения) - выступления нескольких человек, как правило, не имеющие прикладного значения и носящие показательный характер.

5. Гунфан цзишу (боевые поединки) - поединки, носящие спортивный характер, то есть ведущиеся по определенным правилам и, как следствие, имеющие ограничения по объему применяемого технического арсенала. Бои ведутся при этом в полный контакт и в защитном снаряжении.

**Япония.** Отличительной особенностью японских боевых искусств стало то, что при овладении ими первостепенное значение приобрела морально-этическая сторона, а формирование физически развитой личности было отодвинуто на второй план. Понятие "до", связанное с дзэн-буддизмом, стало главным нравственным принципом боевых искусств. Оно должно было помочь воину войти в соприкосновение с божественным духом, уловить его присутствие, увидеть его существование. Решающими факторами в деле выработки силы духа были концентрация внимания (отрешенность от всего постороннего), медитация и следование ритуалу. Физическое воспитание осталось вторым образующим элементом боевых искусств и требовало от воина кропотливого оттачивания техники, развития силы и выносливости, выработки инстинктивной реакции и координации движений. Подлинные школы будо бережно сохраняют духовно-нравственные традиции воспитания адепта боевых искусств.

Систематизация приемов *дзю-дзюцу*связана с именем врача Окаямы Сиробэи. Именно Окаяме приписывают формулировку главного принципа дзю-дзюцу -- поддаться, чтобы победить. В качестве образных примеров он приводил ветку, сгибающуюся под грузом снега до тех пор, пока не сбросит его, и гибкую иву, распрямляющуюся после бури, в отличие от поверженного могучего дуба. В 1882--1887 годах на базе техники дзю-дзюцу японский педагог Кано Дзигоро создал *дзюдо*, являющееся не только боевым искусством, но и спортивным единоборством, системой физического воспитания. В переводе "дзюдо" означает "путь гибкости" или "мягкий путь". Дзю-дзюцу он трактовал как искусство или практику наиболее эффективного использования духовной и физической энергии (то есть средство), а дзюдо понималось как путь этого использования (то есть принцип и практика достижения конкретной цели). Что касается техники, то различия между дзю-дзюцу и дзюдо поначалу были незначительны. Из дзюдо были исключены все травмоопасные приемы дзю-дзюцу, Кано отказался от ударной техники в область болевых точек, так как новая система в первую очередь должна была стать средством физического и духовного воспитания молодежи в мирное время. Теория дзюдо охватывала круг морально-этических проблем в области боевых искусств. Одним из главных принципов дзюдо стала идея всеобщего благоденствия. Будучи современником дзю-дзюцу, *айки-дзюцу*имеет три принципиальных отличия от него: во-первых, это чисто японское воинское искусство; во-вторых, приемы айки-дзюцу созданы на основе приемов владения самурайским мечом; в-третьих, методы айки-дзюцу основаны на принципах овладения и регулирования универсальной духовной силы -- внутренней энергии ки. Благодаря последнему фактору айки-дзюцу в Японии считалось более высокой формой искусства по сравнению с дзю-дзюцу. Легендарным создателем школы дайто-рю айки-дзюцу традиция называет Минамото-но симицу (1056--1127). Основополагающие принципы *айкидо* (создатель Уэсиб) провозглашают: не противодействуй, но одолевай врага его же силой; убереги себя от ударов и удержи противника от их нанесения. Круговые движения в айкидо являются носителями живой созидающей силы, гасящий любой конфликт, присущий воинственному противостоянию. Защита базируется на принципе соединения энергий (айки) - энергии нападающего и энергии защищающегося, который стремится контролировать нападение изнутри, сломить волю к совершению зла. Внешне айкидо походит на борьбу, но это не борьба. Айкидо не имеет в своем арсенале захватов и бросков, характерных для других боевых искусств. В айкидо нападение противника отражается путем осуществления таких захватов руками, которые направлены на то, чтобы лишить противника равновесия. Для этих целей усиленно развиваются кисти рук, запястья, отрабатываются хватательные движения, а также система нырятельных движений. Главное в схватке -уклониться от ударов и захватов, для чего используются приемы удержания и отдельные бросковые движения. Айкидо, предполагает координацию физических и духовных сил. Любопытно, что один из самых известных инструкторов айкидо сэнсэй Тэйки Шигемичи - не кто иной, как голливудский актер Стивен Сигал. Если в эпоху средневековья *каратэ*служило средством выживания, то в ХХ веке акцент с искусства убивать был смещен на духовное самосовершенствование личности. Большая заслуга в этом принадлежит мастерам Итосу и Фунакоси. Фунакоси. В основу тренинга практически во всех стилях каратэ положено триединство: кихон-ката-кумитэ. Кихон ("основная техника") служит для отработки связей разум-тело, когда вырабатывается устойчивый двигательный навык, позволяющий выполнять любое действие автоматически, рефлекторно, исключая участие сознания в движении. Ката ("формальные упражнения") необходимы для совершенствования психологических характеристик личности и являются психическим самоконтролем за реализацией достигнутого в кихоне.

**Корея.** Для *тхэккен* характерна развитая техника ног с большим арсеналом разнообразных подножек и подсечек. Круговые удары ногами встречаются гораздо чаще прямых, проникающих, так как выше грудной клетки ногами не бьют. В поединке главной целью считается повалить противника, а не нанести ему повреждение. Удары кулаками в тхэккен полностью исключены. Руки применяются для тычковых ударов ладонью в лицо и в горло, а также для захватов руки или ноги противника, после чего ему наносится сильный удар ногой. Во время тренировок ученики набивают ноги на камнях, на стволах деревьев или прыгая через колючие кусты. Наибольшую популярность в Корее приобрели дзюдо и кэндо, под термином "юсуль" стали понимать дзю-дзюцу, а видоизмененная техника монахов-отшельников, практиковавших "мягкое искусство" (юсуль) получила название "кидо" ("путь энергии"). *Хапкидо*, в отличие от айкидо, содержит обширный раздел техники ног, применяемой как в обороне, так и в атаке. Атака в хапкидо имеет приоритет над защитой, болевые захваты и заломы проводятся резко, с целью сломать сустав. Броски проводятся коротко и быстро, что позволяет успешно вести бой с несколькими противниками, переключаясь с одного на другого. Техника *куксульвон* (создатель куксульвон Со Ин Хек) ненамного отличается от арсенала хапкидо - те же удары ногой по верхнему уровню, захваты, удержания и броски, но она выглядит более изощренно благодаря большому количеству акробатических элементов, различным позициям пальцев при ударах руками, разнообразным приемам в положении лежа. Также в куксульвон используется почти весь арсенал традиционного корейского оружия. Первым по популярности среди корейских видов единоборств не только у себя на родине, но и во всем мире, является *тхэквондо (таэквондо),* появившееся в 1955 году благодаря деятельности генерала Чхве (Чой) Хон Хи. Не случайно тхэквондо переводится как "путь руки и ноги". Этот синтетический вид, с одной стороны, возрождал древнее корейское боевое искусство, а, с другой стороны, вбирал в себя те каратистские техники, которые дополняли технический арсенал стиля и делали его гармоничным. В Южной Корее в начале 80-х годов ХХ века появилось еще одно направление боевых искусств - *вонхвадо* ("путь полной гармонии"), объединившее арсенал бросков и захватов дзюдо с ударной техникой тхэквондо. Создатель вонхвадо -- американский кореец доктор теологии Джун Хо Сук

**Вьетнам.** Традиционные виды вьетнамских единоборств объединяются термином "во", который включает в себя и кулачный бой, и борьбу, и работу с оружием, и дыхательную гимнастику. Но практически все они складывались при преобладающем влиянии Китая. Из народных вьетнамских боевых искусств можно выделить оригинальный стиль рукопашного боя *ким ке* ("золотой петух"). Этот стиль возник в результате наблюдений за петушиными боями, пользовавшимися большой популярностью среди вьетнамских крестьян. Техника и тактика ким ке скопированы с действий бойцовых петухов: часто используются прыжки с последующими ударами ногами, ложные выпады или притворные отступления, заходы к противнику сбоку. Атаки головой в лицо, в грудь и в живот противника напоминают удары петуха клювом, а размашистые удары ребром ладони схожи с петушиными ударами крыльями. Вьетнамские версии шаолиньских боевых искусств получили название *"тхиеу лам".*В рамках тхиеу лам практикуются несколько стилей южно-китайского ушу, в том числе хунцзяцюань, лоханьцюань, юнчунь (винчунь). Создатель стиля Хан Бай в конце XIX века более двадцати лет изучал боевые искусства на юге Китая. Название "шаолиньский кулак лазурных гор" существует с 1946 года, оно было дано мастером Хоанг Ван Лыонгом. Для школы *тхиеу лам лям сон*характерна изощренная бросковая техника. Внутренний раздел школы развивает медитативные навыки, специфические для ушу, стабилизирует правильное брюшное дыхание и позволяет ощущать местонахождение центра силы тела (даньтянь). В 1938 году мастер Нгуен Лок основал универсальный стиль вьетнамских боевых искусств - *вовинам-вьетводао.*Его источниками стали заново переосмысленные старинные стили вьетнамского рукопашного боя, В ближнем бою техника вовинам-вьетводао основана на ударах локтями, коленями и головой, широко используются подсечки и подножки, болевые приемы и броски. На дальней дистанции применяются удары кулаками, пальцами, стопами, а также "ножницы" (донг чан) - подбивы и захваты противника ногами на любом уровне от стоп до шеи, в том числе запрыгивание на шею противника. Боевые искусства Вьетнама подразделяются на две большие категории: *во туат* (бой без оружия) и *ководао* (бой с оружием).

## 2. Основы построения тренировочного процесса

Одним из важнейших условий осуществления эффективной тренировки в боевых искусствах является ее оптимальное построение на достаточно длительных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц и даже за год невозможно всесторонне подготовиться к ведению поединка. Это длительный многолетний процесс систематического совершенствования в технике, тактике и психофизической подготовке, где последняя играет, наверное, решающую роль.

Организация и построение тренировочного процесса, как единого целого, строится на основе закономерного и последовательного решения системы специфических задач тренировки и самовоспитания. Исходными элементарными звеньями, из которых строится вся подготовка, являются отдельные тренировочные занятия.

Как правило, отдельные занятия организованы в малые циклы или микроциклы. Микроциклы - элементарные, относительно законченные повторяющиеся фрагменты более крупных этапов тренировки. Для самостоятельных занятий наиболее удобная продолжительность микроцикла - неделя. Микроциклы служат как бы блоками, из которых складываются более крупные средние циклы - мезоциклы. Оптимальная продолжительность мезоциклов от 3 до 6 недель. Для самостоятельных занятий удобнее всего установить их продолжительность в месяц. Мезоциклы также видоизменяются в процессе тренировки и, объединяясь, могут образовывать более крупные этапы и периоды тренировки. Они могут служить для выхода на пик спортивной формы к основным соревнованиям. В этом случае планируется три периода подготовки: подготовительный, основной (выход на пик формы) и восстановительный. Однако, это относится только к подготовке к соревнованиям.

Если же подготовка имеет профессионально-прикладную направленность, или преследует цели самообороны, или оздоровительные цели, то построение тренировки будет существенно отличаться от спортивной.

В центре нашего внимания находится цикличность построения тренировочного процесса при отсутствии этапов участия в соревнованиях; отсутствии выраженной фазовости развития спортивной формы; отсутствии четких критериев обще- и специально подготовительных этапов; плавную динамику тренировочных нагрузок.

Анализ литературы и практики свидетельствует, что для практической реализации задачи самостоятельной подготовки в боевых искусствах необходимо иметь целостное представление о логике построения тренировочного процесса на больших отрезках времени. Эта задача может быть решена в рамках годичного цикла подготовки.

Годичный цикл состоит из четырех этапов технико-физической тренировки продолжительностью по 24 недели каждый и этапа общефизической подготовки продолжительностью 4 недели, что соответствует продолжительности отпуска. Каждый из этапов технико-физической тренировки состоит в свою очередь из трех четырехнедельных циклов, имеющих особенности в последовательности и объемах применения средств тренировки.

На **первом этапе** главной задачей является разучивание техники выполнения основных стоек, передвижений, блоков и ударов. Упражнения для физической подготовки в основных занятиях на этом этапе применяются в рамках решения дополнительных задач. Объем этих упражнений необходимо повышать очень осторожно.

На **втором этапе** общий объем технической работы не изменяется, но происходит его перераспределение за счет большей доли относительно сложных базовых техник. Необходимо планомерно использовать подготовительные упражнения, что позволяет вносить постоянную коррекцию в технику выполнения приемов и избежать заучивания ошибок.

На **третьем этапе** увеличивается объем технической работы за счет разучивания новых техник, перераспределения объемов изучаемых техник, выполнения их в усложненных вариантах. Кроме того, на этом этапе уделяется большее внимание разучиванию комбинаций и связок. Эти тенденции характерны и для динамики тренировочных нагрузок на четвертом этапе подготовки.

Следует отметить, что плотность тренировочной нагрузки повышается от этапа к этапу. А так как продолжительность всех основных занятий планируется одинаковой и составляет два часа (20 - 30 мин. на разминку, примерно 70 мин. на разучивание и совершенствование техники, 20 мин. на физподготовку в основной части занятия, 5 - 10 мин. на заминку), то ясно, что плотность и соответственно объем нагрузки могут быть увеличены только за счет сокращения интервалов отдыха в упражнениях и повышения интенсивности работы.

На третьем и **четвертом этапах** в основных занятиях можно увеличивать объем нагрузок для развития физических качеств. Следует только помнить, что разучивание техники не должно проходить в состоянии утомления. Так как на двух занятиях в неделю невозможно решить все задачи тренировки, то те из них, которые связаны с физической подготовкой, необходимо решать на дополнительных занятиях в утреннее и вечернее время.

## Список литературы

1. Воронов И. А. Китайская классическая концепция военного обучения.: Автореферат. ...канд. пед. наук. Военный Университет. - М., 1996. - 26 с.
2. Воронов И.А. Древние и современные аспекты китайской классической концепции военного обучения. -СПб, 1996.
3. Воронов И.А. Секретные боевые искусства Китая. - СПб.: Б&К, 2000. - 242 с.
4. Воронов И.А. Психомоторные упражнения «72 воинских искусства Древнего Китая». Методическое пособие. -СПб.; ЛНПС ЦСМ, 1996. - 1.0 п.л.
5. Воронов И.А. Четыре психомоторных упражнения. Методическое пособие. -СПб.; ЛНПС ЦСМ, 1996. (в соавторстве). - 0.5 п.л.
6. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо - традиция воинских искусств. М., «Наука», 1990.
7. Захаров Е.Н. и др. Рукопашный бой. Самоучитель.- М.:Культура и традиции, 1994.
8. Литманович А.В., Штучная Е.Б. Структура профессиональной подготовленности специалиста по восточным единобртсвам // Теория и практика физической культуры-2000.-№ 12.
9. Костяева А.С. Тайные общества Китая в первой четверти XX века. -М., РАН, 1995.
10. Никифоров Ю.Б. Опыт применения психорегуляции в подготовке дзюдоистов //Спортивная борьба: Ежегод-ник. - М.: ФиС, 1985.