# ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ

# им. П. Ф. ЛЕЗГАФТА

## КАФЕДРА ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ

КУЛЬТУРЫ КИТАЯ

## **ГЕРИНА ОЛЬГА**

## СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА

IV группа, I курс

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

***1999 год***

Почему я выбрала эту тему? Начну с того, что говоря об истории физической культуры, первое, что приходит в голову - это Великая китайская культура с образованием всевозможных школ, монастырей. Создание китайским народом такого культурного наследия. А самое главное то, что не смотря на всевозможные катаклизмы, мировые войны, а так же "культурные революции" интерес к физической культуре, а именно к боевым искусствам только возрастает. Умение сохранить народное достояние и передавать его из поколения в поколение – это большое достижение и преимущество китайского народа. Также хочу отметить, что не в коей мере ни умаляю такие достойные памятники физической культуры других народов, а именно Древних греков, Индусов, Японцев, Римлян и т.д., но все же хочу раскрыть тему Востока (Китая), поскольку в мой быт, а точнее в быт моей семьи все прочнее входит увлечение боевыми и оздоровительными видами искусства. Поскольку "ИФК и спорта изучение возникновения и развитие средств, форм, методов, теорий и система физического воспитания на разных этапах существования общества" – считаю, что выбранная мною тема вполне уместна.

Благодаря тому, что в Китае существует "повальное" увлечение боевыми видами искусства и оздоровительными направлениями, важную роль в воспитании играет физическая культура. Начиная с раннего возраста, китайские детишки с удовольствием приходят на занятия. Уже в 5-6 лет выступают на соревнованиях, участвуют во всевозможных зрелищных мероприятиях, связанных с традициями китайского народа. Воспитание ребятам с детства прививает трепетное отношение к своей культуре, своим предкам, корням. Но самое главное, что вместе с этим они получают хорошее физическое развитие, познание жизненной философии и даже "контроль" над своим здоровьем. Ведь такие виды как тайцзицюань и цигун есть не что иное, как целостное оздоровление. Хочу отметить, что люди преклонного возраста также занимаются оздоровительными видами и иногда даже видами боевых искусств.

Зачатки ушу возникли раньше китайской государствен­ности, но до IV—III в. до н.э. еще не было систем (школ) ушу, была лишь подготовка воинов, «воинское ремесло». Перво­начально оно имело вид танцевально-боевых упражнений, а позже приобрело статус военизированной учебной дисцип­лины в специальных учебных заведениях.

К концу III века до н. э. вся индивидуальная подготовка воинов была объединена под названием «уи». Этот термин сохранялся на протяжении многих столетий и впоследствии стал синонимом к ушу В уи вошли цзюэди (борьба), шоубо (рукопашный бой), техника работы с оружием. Обучение базировалось на комплексах формальных упражнений — та-олу — которые выполнялись как индивидуально, так и с партнерами. Комплексы имитировали бой голыми руками, бой с оружием, защиту от вооруженного нападения.

В периоды «Весен и Осеней» (770—476 гг. до н. э.) и Вою­ющих Царств (475—221 гг. до н. э.) жили и работали круп­нейшие китайские философы: Конфуций, Лао-цзы, Мэн-цзы, Чжуан-цзы. Китаю был передан ими духовный импульс, повлиявший на развитие всей Восточной Азии в последую­щую пару тысячелетий. В I в н.э. в Китай из Индии начал проникать буддизм. Все философские системы учили видеть общее за разнородными вещами повседневности. Так как боевыми искусствами занимались не только простые воины (выступать в поединках на помостах не чурались даже неко­торые императоры), то китайские воинские искусства пос­тепенно начали сливаться с философскими системами, перерастая уровень простого набора приемов ведения боя. Воз­можно, именно благодаря этому они и не затерялись в веках, а развились и дожили до наших дней.

Примерно в VI веке в Китай пришел индийский миссио­нер Бодхидхарма, который стал проповедовать буддизм в мо­настыре Шаолинь неподалеку от Лояна. Согласно легенде, именно он основал знаменитый шаолиньский стиль ушу. По преданиям впоследствии шаолиньские монахи помогли вер­нуть престол второму императору династии Тан — Ли Ши-миню — и тот разрешил монастырю содержать монашеские войска. Появился специальный термин — усэн (монах-боец).

В сунскую эпоху (960—1279) немало монахов, в том чис­ле и усэнов, стало уходить в мир, слагая с себя монашеские обязательства. В XII в. шаолиньское ушу пришло в упадок из-за многочисленных гонений на буддизм и монгольского вторжения. Но в 1224 году в монастырь Шаолинь пришел молодой человек, взявший монашеское имя Цзюэюань. Уви­дев плачевное состояние ушу в монастыре, он решил, что уте­ряна истинная традиция боевого искусства, и стал, ее возро­ждать. Он, фактически, создал новый стиль, доживший до наших дней.

После 1219 года, когда после завоевания Китая Чингиз-хан пошел войной на запад, в Китай стали переселять персов и арабов, исповедовавших ислам. Таких людей называли «сэму» («цветноглазые»), они имели меньше прав, чем мон­голы, но больше, чем китайцы. В официальных документах династии Юань их именовали «хуэйхуэй». Пришедшие на восток мусульманские пехотинцы и артиллеристы в 1275 году в соответствии с указом основателя династии Юань «всюду вступать в общины жителей приграничья» стали из солдат крестьянами. Из этих людей, и прибывших при династиях Тан и Сун по морю арабских иммигрантов, а также приняв­ших ислам китайцев сформировалась нация хуэйцзу («му­сульман»). В течении более чем семисот лет своего сущес­твования нация хуэйцзу была неразрывно связана с ушу, которое они рассматривали как средство самообороны. За­нятия ушу считались священнодействием, стимулировавшим дух мусульман.

В 1351—1368 годах народное восстание «красных повя­зок», под предводительством Чжу Юаньчжана (который сам был большим любителем ушу) положило конец монгольской династииЮань и привело на трон Поднебесной династию Мин, первым императором которой Чжу Юаньчжан и стал. Начался «золотой век» ушу

В XVI в. приморские провинции Китая стали подвергать­ся опустошительным набегам японских пиратов. «Покарать бандитов и оберечь народ» было предписано талантливому чиновнику Ци Цзигуану (которому к этому моменту было 27 лет). Он попал в трудную ситуацию: войска в тех местах были слишком малочисленны, и прекрасно подготовленные япон­ские самураи без труда расправлялись с плохо организован­ными отрядами, пытавшимися давать им отпор. Поэтому Ци Цзигуан, будучи знатоком ушу, решил привлечь в отряды местного ополчения бойцов ушу и народных мастеров. В 1561 году японцы в провинциях Чжэцзян, Фуцзянь и Гуандун были разбиты. Получив должность генерала, Ци Цзигуан предпи­сал всем своим воинам и даже высшему офицерскому соста­ву заниматься ушу. Сведя воедино многие тогдашние систе­мы военной подготовки, он написал знаменитый трактат «Цзисяо синьшу» («Новая книга записей о достижениях [в военном деле]»). Благодаря деятельности Ци Цзигуана XVI век считается переломным в истории ушу

Правление династии Мин было эпохой стабильного, ме­тодичного совершенствования и мирного сосуществования различных школ. Однако ничто не вечно.

6 июня 1644 года Пекин был взят маньчжурскими войска­ми. Минский император повесился, чтобы не попасть жи­вым в руки завоевателей. Была установлена новая династия — Цин — которая, несмотря на поистине грандиозный размах национально-освободительной борьбы в Китае, сумела удер­жать власть до 1911 года. Центром практики ушу стали тай­ные общества.

В течение всего XIX века Поднебесную сотрясали наро­дные восстания, направленные против маньчжурского вла­дычества и засилья иноземцев. Тайные общества, культивировавшие различные стили ушу, принимали на себя основ­ной удар и в восстании «Восьми триграмм», и в Опиумных войнах, и в великой народной войне тайпинов. Апофеозом деятельности тайных обществ стало восстание ихэтуаней (1899—1901), вошедшее во всемирную историю под на­званием «боксерского».

Несмотря на то, что разгром ихэтуаней привел к гибели значительного количества мастеров ушу, прочно укоренив­шиеся традиции боевых искусств не могли, разумеется, ис­чезнуть бесследно. Во время Синьхайской революции (1911— 1913) и позднее, при правлении милитаристов, деятельность тайных обществ возобновилась с новой силой.

Правительство Китайской республика оказывало боль­шую поддержку развитию ушу. Первый президент Китая Сунь Чжуншань (Сунь Ятсен) сам изучал тайцзицюань под руко­водством Цай Гуйциня. Его преемник — генералиссимус Цзян Цзеши (Чан Кайши) — также был не чужд боевых ис­кусств. Он лично присутствовал на гокао («государственные испытания» — нечто вроде всекитайских соревнований по ушу), которые проводил в Нанкине (тогдашней столице Ки­тая) Центральный институт гошу («национальное искусст­во» — так в период правления партии Гоминьдан называли ушу), основанный в 1928 году Ректором Института был ге­нерал Чжан Чжицзян, покровительствовал ему министр обо­роны Фэн Юйсян. Другой крупной организацией, развивав­шей ушу, была основанная в 1909 году в Шанхае Ассоциация Цзиньу («Ассоциация истинных боевых искусств»). Обе ор­ганизации имели филиалы во всех провинциях Китая (Ассо­циация Цзиньу — и за рубежом, в местах компактного про­живания китайцев: Вьетнаме, Малайзии, Сингапуре, Филиппинах и т.д.), преподавали там крупные мастера, хра­нители истинной традиции. Во время второй мировой войны многие мастера ушу воевали в армии или партизанских от­рядах, внеся свой вклад в дело победы над Японией.

После прихода к власти коммунистической партии и об­разования КНР правительство обратилось к мастерам ушу с призывом выйти из подполья, мотивируя это тем, что все мотивы для тайной деятельности остались в прошлом (власть маньчжуров свергнута, японцы изгнаны, страна объединена под единой властью). Правительству поверили, и в 1953 году в Тяньцзине с 8 по 12 ноября прошла Первая Всекитайская национальная спартакиада, 75% которой заняли выступле­ния по ушу. Было продемонстрировано 139 стилей ушу, про­ведены поединки по рукопашному бою (без какого-либо за­щитного снаряжения), по бою на коротком оружии (мечах) и бою на длинном оружии (шестах и копьях), а также сорев­нования по такому древнему национальному виду состяза­ний, как поднятие тяжестей. Увидев такую мощь (в поедин­ках практически не было травмированных) правительство испугалось — мало ли куда повернет эта сила в будущем. Большинство тайных обществ было разогнано.

Параллельно из нескольких мастеров и историков ушу, согласившихся сотрудничать с государством (так как искрен­не считали, что ушу нуждается в реформировании), была со­здана комиссия по реформе ушу. Известный мастер Цай Луньюнь на основе своего фамильного стиля хуацюань (рас­цветающий кулак), а также ряда других северных стилей — чжацюань (кулак семьи Чжа), паоцюань (пушечный кулак), хунцюань (кулак потока), пигуацюань (кулак рубки и подве­шивания), шаолиньцюань (кулак монастыря шаолинь) — создал новый спортивный синтетический стиль чанцюань (длинный кулак). На основе пяти стилей провинции Гуан-дун (стили семей Хун, Цай, Ли, Лю и Мо) был создан синте­тический спортивный стиль наньцюань (южный кулак). На­звания приемов заменялись на технические, лишая их тем самым духовной наполненности (согласитесь, «удар, раска­лывающий гору» — это одно, а «хлопок кулаком по ладони» — совсем другое). В период «Великой пролетарской культурной революции» (1966—1976) занимавшиеся ушу подверглись массовым репрессиям за «потакание феодальным пережит­кам». Однако в это время благодаря кинобоевикам начался рост популярности ушу за рубежом, и дабы не портить меж­дународного имиджа КНР, ушу оставили в покое.

Сейчас государство по-прежнему проводит политику пре­вращения ушу в спорт. Среди молодежи, не видевшей ис­тинного ушу, популяризируются чан-цюань и нань-цюань, а также спортивные и оздоровительные версии древних сти­лей. Созданы правила проведения поединков (бой по прави­лам — вещь в традиционном ушу просто немыслимая). Как говорят народные мастера, «чтобы побеждать в поединках по правилам саньшоу, нужно заниматься боксом, а не ушу». Тра­диционное ушу продолжает существовать, но не пересека­ясь с государственным.

Всекитайская академия ушу находится в Пекине. По существу она является одним из факультетов здешнего института физкультуры, но пользуется некоторой автономией и работает по особой программе, цель которой сделать этот вид всемирным, завоевать всеобщее признание. А пока в Академии проходят курс наук сотни молодых людей, с детства достаточно изучивших его приемы и методы, истоки которых теряются в глубине доисторических времен.

Даже весьма поверхностное знакомство свидетельствует о том, что мы имеем дело не просто с видом спорта, а с целой культурой физического воспитания, выдержавшей все испытания и сохранившей себя для современного человека. Мы по существу знаем лишь одну из разновидностей ушу – сугубо боевую, предназначенную для активной самообороны. Именно она привлекает у нас многих молодых людей, жаждущих получить в свои руки, так сказать оружие без оружия. Но для китайцев ушу нечто несоизмеримо большее и они готовы со всем миром поделиться своими знаниями.

В Академии ушу учится немало студентов из Европы и Америки. Девочки, которые овладевают приемами ушу, удивительно пластичны. Этот вид спорта приемлем для людей всех возрастов и полов.

Помимо ушу, китайские студенты, как и в нашей академии имени Лесгафта, изучают все необходимые для образования науки.

Восточные боевые искусства – явление очень сложное, многоликое, оценки его неоднозначны. Очевидна однако, жизнестойкость традиции, ее необыкновенная приспособленность к разным социально-историческим и культурным условиям, при неизменной притягательности для западной цивилизации. Проникая в другие страны, утрачивают изначальную ценность и обособляются три главных направления: лечебно-оздоровительная гимнастика, спортивные единоборства и рукопашный бой. Есть и другие направления. В них преобладает влияние западной культуры. Это культивирование в рамках профессионального спорта одной из разновидностей контактного каратэ (кик-боксинг, фул-контакт), а также распространение многочисленных форм многочисленных форм шоу-бизнеса на базе боевых искусств Востока (они смыкаются с искусством цирка, балета, киноискусства). Существуют также обособленные виды борьбы с традиционным оружием. Наиболее популярно японское кэндо – фехтование на самурайских мечах. Самостоятельную группу боевых искусств составляют виды, использующие стрелковое или метательное оружие, наиболее известно японское кюдо – стрельба из лука. Еще одну группу боевых искусств можно связать с особыми условиями подготовки и проведения боевых действий. В Японии например, имелись школы плавания, специализировавшиеся на технике преодоления стремительных горных потоков. Особую разновидность составляла борьба в воде. Однако наряду с естественной специализацией видов и разновидностей боевых искусств, надо иметь в виду их принципиально многоборческий характер. Независимо от специализации, каждый воин должен был быть знаком со всеми видами борьбы и традиционного искусства.

Имея в виду эту глубинную культурологическую предпосылку жизнеспособности восточных боевых искусств, обратимся к наиболее уникальным чертам традиции. Как род военной профессии и системы рукопашного боя, эти искусства не являются чем-то исключительным. Множество аналогов мы находим в истории разных народов – у древних египтян, скифов, славян, скандинавов и других. А вот то, что целое сем5йство боевых искусств в средние века было поднято от уровня просто боевой техники до уровня "воинского пути", сыграло в развитии восточных боевых искусств решающую роль, и определило ее общекультурную ценность. Ключевую, "культурообразующую" роль, сыграли в этой метаморфозе даосизм, чань-буддизм и дзэн. Их влияние оказалось всепроникающим и проявилось не только в мировоззренческих установках, но и в методах психологической подготовки, в конкретных методиках обучения технике и тактике рукопашного боя.

Школы боевых искусств исторически складываются как общности, объединения, возглавляемые мастерами-учителями. Там существует определенная иерархия, определяемая уровнем мастерства и духовной зрелости членов школы – мастер, старшие и младшие ученики. Истоки этой иерархии лежат в семейно-родовых устоях организации профессиональных средневековых объединений. Личностная основа обучения в школах боевых искусств, их внутренняя сплоченность и внешняя автономность требовали разработки особой разветвленной системы личностно-профессионального отбора учеников, контроля за процессом обучения и оценки его результатов. Размышляя сегодня об аспектах жизнеспособности восточных боевых искусств, обсуждая перспективы развития этой традиции, мы не можем не задумываться и о том, что именно и в каком отношении приемлемо для наших современников и соотечественников. Совершенно очевидно, что нормы и принципы средневековой, да еще и инонациональной культуры не могут сохраниться без изменений. Достаточно обратиться для этого к опыту ассимиляции восточных единоборств на Западе. В тоже время любое культурное наследие требует бережного к себе отношения. Важно, отвергая преходящее, внешнее, не упустить вечное, сущностное, имеющее общечеловеческую ценность.

…Провинция Хэнань, раскинувшаяся в районах среднего и нижнего течения Хуанхэ, не только имеет многовековую традицию истории и культуры и славится множеством памятников старины, но и является местом, где зародилась известная школа ушу – шаолиньцюань. Нескончаемый поток китайских и зарубежных туристов приезжает в живописные места горы Суньшань, где находится старинный храм Шаолиньсы, чтобы своими глазами увидеть шаолиньское искусство, о котором они так много наслышаны. Дворец ушу располагается в 700 метрах к востоку от храма Шаолиньсы, в красивом месте, где с одной стороны вздымается вершина Ужуфэн, а с другой – течет рек Шаосихэ. Само сооружение Шаолиньского дворца имеет площадь в 7200 кв. м., а занимает общую площадь в 30 000 кв. м. Все строения архитектурного ансамбля выполнены в старинном стиле. Во дворце имеется большой зал состязаний, тренировочный комплекс, а также ресторан и гостиница.

Шаолиньский дворец стал самым крупным современным комплексом ушу.