

Л. Г. Баранов, А. В. Клочков
А. Ю. Шутова

ТРАДИЦИОННОЕ У-ШУ И СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ



Могилев 2016

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования
«МОГИЛЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени А. А. КУЛЕШОВА»

Л. Г. Баранов, А. В. Клочков
А. Ю. Шутова

**ТРАДИЦИОННОЕ У-ШУ
И СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ
ПОДГОТОВКИ**

Методические рекомендации



Могилев
МГУ имени А. А. Кулешова
2016

УДК 796.855(075.8)

ББК 75.715.8

Б24

Печатается по решению редакционно-издательского совета МГУ имени А. А. Кулешова

Рецензент

кандидат биологических наук, доцент,
заведующий кафедрой анатомии и физиологии человека
факультета физического воспитания МГУ имени А. А. Кулешова

О. Л. Борисов

Баранов, Л. Г.

Б24 Традиционное у-шу и современные методы подготовки : методические рекомендации / Л. Г. Баранов, А. В. Клочков, А. Ю. Шутова. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2016. – 48 с. : ил.

ISBN 978-985-568-230-2

Данные методические рекомендации раскрывают ряд особенностей подготовки в традиционном у-шу и современных видах спортивных единоборств. Проведен их сравнительный анализ.

Предназначены для студентов специализации «Единоборства», а также спортсменов и тренеров соответствующего профиля.

УДК 796.855(075.8)

ББК 75.715.8

Учебное издание

**Баранов Леонид Георгиевич, Клочков Андрей Владимирович
Шутова Александра Юрьевна**

**ТРАДИЦИОННОЕ У-ШУ И СОВРЕМЕННЫЕ
МЕТОДЫ ПОГОТОВКИ**

Методические рекомендации

Технический редактор, компьютерная верстка *А. Л. Позняков*
Корректор *И. И. Толкачева*

Подписано в печать 15.12.2016. Формат 60x84/16

Гарнитура Times New Roman. Усл.-печ. л. 2,8. Уч.-изд. л. 3,2. Тираж 56 экз. Заказ № 414.

Учреждение образования "Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова", 212022, Могилев, Космонавтов, 1.

Свидетельство ГРИИРПИ № 1/131 от 03.01.2014 г.

Отпечатано в отделе оперативной полиграфии

МГУ имени А. А. Кулешова, 212022, Могилев, Космонавтов, 1.

© Баранов Л. Г., Клочков А. В., Шутова А. Ю., 2016

ISBN 978-985-568-230-2

© МГУ имени А. А. Кулешова, 2016

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы нашей работы несомненна, ведь в настоящее время многие тысячи жителей нашей страны занимаются в том или другом виде данным стилем единоборств. В настоящее время, когда восточные единоборства перестали быть чем-то экзотическим, открывается множество новых секций и отделений в спортшколах по различным видам традиционной борьбы, в том числе и по у-шу. Многие связывают занятия у-шу с возможностью сохранить и улучшить состояние своего здоровья. В связи с этим неслучаен выбор соответствующей специализации профессионально-прикладной физической подготовки студентами факультетов физического воспитания, а также интерес студентов других специальностей. Ведь, во-первых, у-шу – динамичный, увлекательный вид спорта, приобретающий все большую популярность во всем мире, а во вторых – в МГУ имени А.А. Кулешова сложилась сильная школа подготовки в данном виде спорта, многие студенты, начав заниматься в группах ПСМ «Восточные единоборства», добивались значительных успехов, становились призерами и Чемпионами Республики Беларусь, членами Национальной сборной, победителями и призерами международных турниров. Поэтому мы видим необходимость в информационной поддержке всех заинтересованных лиц. Мы постарались не ограничиться общеметодическими рекомендациями, но и произвести анализ актуальных вопросов подготовки отдельных групп занимающихся в у-шу, с точки зрения традиционной подготовки, определить насколько данные совместимы с современными методами подготовки, опирающимися на теорию и методику физического воспитания и достижения современной физиологии и медицины.

Работа адресуется студентам и преподавателям факультетов физического воспитания, но ее материалы могут быть также использованы тренерами ДЮСШ, руководителями кружков и различных курсов по различным единоборствам, всеми интересующимися спортом.

Глава 1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЕДИНОБОРСТВ

Вероятно, как только человек научился осознанно относиться к процессу обучения, начали появляться первые, в основе своей достаточно примитивные поначалу методы подготовки единоборцев. Ведь борьба за лидерство, пищу и другие материальные и нематериальные ценности присутствовала всегда и поначалу принимала достаточно грубые по современным меркам формы. В дальнейшем с развитием цивилизации методы подготовки усложнялись, и занимали важное место в военно-прикладной подготовке, а в наши дни переродились в популярные виды оздоровительной и спортивной подготовки, сохраняя при этом в значительной степени прикладную значимость.

Несмотря на то, что о начале становления развитых систем в подготовке единоборцев мы можем только предполагать, тем не менее значительное количество достоверных исторических артефактов свидетельствует о достаточно развитых методах подготовки единоборцев еще в Древнем мире.

Так излюбленным видом спорта в Древнем Египте была борьба, изображения которой сохранились от разных времен (рис. 1.1, 1.2).



Рис. 1.1



Рис. 1.2

Древнейшее из них обнаружено в гробнице везира V династии Птахотепа (XXV в. до н. э.). Борцы изображены в различных позах при использовании разных приемов, что дает возможность судить об этой борьбе в целом. Ее можно характеризовать как борьбу вольного стиля, близкую к современной американской борьбе кэтч. Точные правила борьбы нам неизвестны, однако установлено, что, за небольшими исключениями, ее приемы применяются и в наши дни. В состязаниях по борьбе участвовал и судья. Очень интересно изображение состязания по борьбе в Мединет-Абу, в храме Рамсеса III. В этом отношении интересным памятником является гробница в селе Бени-Гассан в Египте. Этому уникальному творению более 4000 лет. На фресках изображено около полутора сотен приемов, которые применяли египетские борцы, причем многие из них существуют и по сей день. Судя по изображениям, количество приемов было большим и отличалось разнообразием. Применялись приемы борьбы в стойке, партере, а также болевые и удушающие приемы, удержания. Зрителями состязания являются фараон, придворная знать и знатные иностранцы, находящиеся при дворе. Здесь отражен и интересный эпизод: судья, изображение которого не сохранилось, обращается к египетскому борцу, прибегшему к

недозволенному приему, со следующими словами: «Остерегайся – ведь ты находишься перед фараоном, твоим повелителем». В состязаниях участвовали не только египтяне, но и иностранцы, которые на изображениях всегда оказываются побежденными! Борцы рекрутировались из воинов войска.

Что касается техники выполнения ударов, то наличие таковой подтверждают изображения, имеющие отношение примерно к 140 г. до н.э. Египтяне использовали удары руками, ногами, локтями и коленом. Однако в Египте развитие ударной техники носило достаточно мягкий характер. Следует заметить, что именно египтянам принадлежит первенство в создании целого комплекса специальных гимнастических упражнений, направленных на развитие гибкости, подвижности в суставах.

В отличие от Египта бросковая техника Вавилона носила менее амплитудный характер. Больше использовалась техника борьбы в партере, удержания. Броски чаще проводились с обвивом, причем вместе с падением атакующего. Такая техника требует больше физических усилий, нежели отточенности технических действий. Работа рук также отличалась более силовым направлением. В поединках часто использовались удары наотмашь как кулаком, так и открытой ладонью. На острове Крит система физического воспитания большое место уделяла искусству единоборства. Критский рукопашный бой, в отличие от египетского и вавилонского, вобрал в себя мягкость египтян и жесткость вавилонцев. Кроме того манера передвижения критян отличается особой пластикой, гибкостью, схожей, пожалуй, с танцем. Критские поединки носили более соревновательный характер, чем боевой. Арсенал приемов, применявшийся островитянами, был весьма разнообразным. Упавшего соперника разрешалось добивать ногами или руками, при этом он для защиты также использовал удары руками и ногами, зацепы и захваты даже лежа. Атлетика не только воспитывала физическую силу человека, она формировала и его нравственный облик. Красота тела воспринималась как признак общей культуры гражданина, своеобразное проявление мужества, доблести и физического совершенства. Популярность атлетики была так велика, что уже в VII–VIII стст. до н.э. появились общегреческие состязания, на которых выступали лучшие атлеты из многих городов Древней Эллады.

Городок Олимпия, в живописной долине реки Алфей, у подножия священной горы Олимп, стал местом проведения древних 33-х Олимпийских игр. Из единоборств в программу античных олимпийских игр входили борьба, кулачный бой, а начиная с Олимпиады 648 г. до н.э. и панкратион (греч. – pankration – всеборье). Кроме того, борьба входила в проводившиеся, начиная с 708 года до н.э., состязания по пентатлону. Пентатлон – много-

борьбе, включавшее состязания по бегу на один стадий (длину стадиона, равную 192,27 метра), прыжки в длину, метание диска и копья, а также и борьбу.

Кулачный бой в программу олимпийских игр был введен несколько позже борьбы. Отличительная особенность греческого бокса заключалась в том, что удары разрешалось наносить только руками, а атакуемой областью была лишь голова. Удары в корпус были запрещены, хотя разрешались удары по лопаткам, по затылку, в подмышечную впадину и по локтевым суставам. Поединки велись очень динамично, варьировалась дистанция, соперники активно перемещались. Во время тренировок греки использовали учебные спарринги с партнером, работу со снарядами (груша, мешок), бой с тенью.

Легенды называют создателями древнего панкратиона греческих героев – Тезея и Геракла. Тезей с помощью боевого искусства, совмещающего удары и борьбу, победил страшное чудовище – жившего в лабиринте Минотавра, а затем, став царем (XIII век до н.э.), создал Истмийские игры, в программу которых входили и единоборства. Геракл наиболее явно продемонстрировал технику панкратиона в схватке с Немейским львом.

Панкратион начинал свои состязания на 4 день Олимпийских игр. Сущность этого вида спорта заключалась в проведении поединка двух невооруженных атлетов. Соревнования проходили на специально подготовленной площадке – “мальфо”, покрытой толстым слоем мелкого песка. В этих поединках действительно определялись самые сильные, ловкие и мужественные атлеты. Являясь самым оригинальным и самым трудным состязанием древних игр, панкратион сочетал в себе приемы борьбы в стойке и партере, подсечки и болевые приемы, удушения. Разрешалось наносить удары руками, локтями, коленями, ногами и головой. Удары выполнялись в голову и корпус, по ногам и рукам. Можно было добивать лежащего соперника, и в тоже время повергнутый на площадку противник имел право, защищаясь выполнять удары даже лежа. Именно в панкратионе атлеты впервые начали выполнять удары в прыжках и сочетать серии ударов с захватами для бросков.

Некоторые исследователи считают, что причиной появления панкратиона стали частые нарушения правил в борьбе и кулачном бою, что и вызвало к жизни единоборство практически без всяких правил. Действительно, особенностью панкратиона было то, что в нем почти не было ограничений. Запрещено было только кусаться, царапаться и наносить удары по глазам. Не было ни весовых категорий (только разделение на возрастные группы), ни ограничения времени поединка. Судья, тем не менее, на поединках при-

существовал. Задача его заключалась в том, чтобы не допустить смертельного исхода поединка или тяжелого увечья. Для пушей убедительности он был вооружен палкой. На одной из античных ваз представлены бойцы, один из которых давит пальцами рук в глаза противника, другой раздирает сопернику рот, а также судья, который приготовился ударами палки разнять противников.

Как мы видим, еще в древности различные народы придавали огромное значение различным видам единоборств.

Традицию восточных боевых искусств, как правило начинают с Индии, как правило расхожие истории повествуют о том, что Александр Македонский завоевав Индию, принёс туда знание о панкратионе и других древнегреческих единоборствах, откуда и пошли все индийские виды борьбы. Однако это лишь одна из непроверенных версий. В действительности, до наших дней дошло огромное количество высокоразвитых видов борьбы, кулачного боя и боевого фехтования, которые достоверно имеют многовековую, а то и более историю своего существования на территории современной Индии. Единого термина для обозначения традиционных, уходящих корнями в древнюю культуру страны, боевых искусств Индии, пожалуй, не существует. И в разных регионах страны часто одно и то же боевое искусство именуют по-разному. Большинство из них в настоящее время носит скорее характер военных ИГР или спортивной борьбы, из которой исключены наиболее опасные техники. Мы попытаемся кратко охарактеризовать наиболее популярные и известные из них.

Первое место в этом ряду занимает кушти, один из наиболее широко распространенных видов национальной борьбы. Тренировка борцов – «пахалванов» – чрезвычайно изнурительна и направлена, в первую очередь, на развитие силы и выносливости. Тысячи многообразных отжиманий с волнообразным движением позвоночника и глубоких приседаний с утяжелением и без него, работа с тяжелыми снарядами, специальная диета и различные виды массажа формируют бойца большого веса, атлетического сложения, но быстрого и проворного. Основные техники кушти построены на захватах, подъемах и бросках, требующих применения недюжинной силы; специальных видах хитрых «обезьяньих» захватов; захватах за голову, шею и пальцы, позволяющих контролировать и ослабить противника, и болевых захватах и замках, ломающих конечности. Состязание пахалванов проходит в неглубокой квадратной яме или на деревянном настиле. Задача борца – повалить противника на лопатки. С 1947 г., когда к Индии вернулась независимость, кушти объявили Национальным видом спорта, и индийские атлеты демонстрировали это искусство на олимпийских играх.

Кушти послужила источником и базой для нескольких связанных с ней видов борьбы. «Масти» заключается в том, что один борец отбивается от группы. Опасные техники здесь запрещены, и игра эта немного напоминает регби. «Бинот» – искусство боя, в котором безоружный борец защищается голыми руками против противника с мечом, ножом, копьем, шестом и др. Другая разновидность самообороны без оружия против вооруженного противника это «бандеш», где разработаны техники обезоруживания противника и использования его оружия против него же. Очень известна «ваджра мушти», где используется оружие кастетного хвата типа ваджры (яп. «явара»), усиливающее кулак. Цель ваджра мушти – обездвигить вооруженную руку противника. По преданию именно его изучал Бодхидхарма, житель Южной Индии, где это искусство наиболее распространено, до того, как ушел в Китай.

Самостоятельную жизнь сегодня обрел «маллакхамб» – «столб гимнаста». Раньше это был специфический вид тренировочных упражнений как борцов, так и воинов, ныне – разновидность гимнастики на стоячем, висающем, веревочном и иных видах «столбов». Техника упражнений маллакхамба включает в себя запрыгивания на столб на разную высоту и под разными углами, упражнения с захватом за столб руками и ногами, сложное балансирование на нем с предметами и без них, принятие йогических поз, составление гимнастических пирамид и др. Игра эта чрезвычайно сложна и требует высокой тонкости и точности исполнения упражнений, чрезвычайной гибкости, ловкости, силы выносливости, идеального чувства равновесия, быстрых рефлексов, четкой координации всех движений.

В штате Манипур популярна «мукна» – силовая борьба между двумя противниками примерно одного веса и роста. Захваты разрешались только за специальный пояс из ткани – «кипи». Бить руками и ногами нельзя. Проигравшим считается тот, кто первый коснулся земли головой, спиной, плечами и коленями. Стойки, правила и техники мукны напоминают различные виды борьбы алтайского и монгольского происхождения.

Существует еще множество иных видов борьбы. Все их многообразие историки сводят к четырем типам, существовавшим в Индии до активного проникновения в нее мусульманства. Это «дхаранипата», которая строилась на приемах, направленных на то, чтобы повалить противника; «асура», где допускались и удары выше пояса; «нара», о правилах которой ничего не известно, и «юдха» – наиболее кровопролитный вид борьбы.

Помимо тысяч школ борьбы, развита в Индии и традиция кулачного боя. Среди них отметим «мукки бази», где, как в кушти, проводились активные силовые тренировки, а также широко практиковалась набивка

рук. Мастер муки запросто разбивает кулаком кирпичи и кокосовые орехи. Бой ведется с одним или двумя противниками. Раньше в Варанаси проводились ежегодные состязания по мукки бази, на которых сначала шли индивидуальные поединки, а потом – групповой бой. И рост популярности европейского бокса, и периодические запреты привели к резкому снижению популярности мукки бази.

«Марма-ади» – бой, построенный на атаках жизненно важных точек тела. Удары проводились различными частями рук и ног. Здесь, как и в боевых искусствах Китая, разработаны комплексы формальных упражнений и считается обязательным знание медицинских аспектов боевых искусств.

Чрезвычайно известно и боевое искусство штата Керала – «калари паятту», которое часто именуют индийским каратэ. Оно включает в себя четыре этапа обучения: первый – специальные комплексы упражнений «маи – паятту», развивающие силу, гибкость, быстроту реакции и способность глубокой концентрации внимания, сочетаемые со специальным видом массажа «ужичил» с использованием кунжутного масла; второй – «колтхари» – упражнения с различными типами палок и шестов; третий – «анга тхари» – тренировки с металлическим оружием (меч, меч и щит, два типа ножей, кинжалы, копье, гибкий меч – плать «уруми», один вид оружия против другого, где наибольшее искусство требует «пулиянкам» – фехтование на мечах с односторонней точкой; последний – «верумкаи» – техника боя безоружного с вооруженными противниками. Как и ваджра мушти, калари паятту также претендует на роль первоисточника тех боевых искусств, которые Бодхидхарма занес в Китай и Японию.

Среди других игр и сражений с оружием хочется отметить «силамбам» – тамильскую боевую игру с палками различной длины. Применяемые в силамбам техники так эффективны и виртуозны, что их взяли на вооружение при подготовке полицейских, способных с помощью приемов силамбам и разогнать буйствующую толпу, и отражать палкой бросаемые в них камни.

Рукопашный бой «варма калаи» напоминает калари паятту. Его техники многие считают недостающим звеном между индийскими боевыми искусствами и каратэ.

Только на работу оружием направлены техники «бана» или «минхати», где боец, вращая над головой шест или цепь, не дает противнику приблизиться к себе вплотную. Популярный в Индии и Бирме «баншай» включает в себя работу разными типами клинкового оружия. «Латхи», также изучаемый полицейскими – это искусство работы длинным шестом весом около 800 г. «Фари-гадка» использует небольшой кожаный щит в паре

с деревянной дубинкой, обтянутой кожей и имеющей колоколообразную гарду. Свою систему боя как голыми руками, так и с оружием, имели и грозные «миханги» – сикхи-воины. Известны и «тхаги» – ритуальные душители, служители культа богини Кали.

Традиции боевых искусств прослеживаются и в традиционных танцах Индии, и в ее военно-спортивных играх. К примеру, в «дагдари» или в «сатха-мари», где всадники («дагдары») или пешие воины («сатха-мары») уклоняются от разъяренного слона внутри загона, окруженного невысокой толстой стеной, через которую легко может перепрыгнуть человек, но слону это сделать не под силу. «Каббади», известная и под иными названиями, напоминает смесь регби, дзюдо и гимнастики и требует от участников увертливости, резвости, сильных легких, быстрой реакции, сообразительности и ума. Суть ее заключается в том, что один из участников команды должен суметь проникнуть на половину противника и там коснуться кого-либо из участников его команды. Если его поймали, ход переходит к противнику. Естественно, существуют и иные игры подобного типа.

Каким-же образом начали свое развитие на территории Китая? Как уже было упомянуто выше, по легенде монах Бодхитхарма принес в Китай технику буддийской медитации, а для того, чтобы монахам было легче переносить многочасовое нахождение в одной позе, дал им базовые упражнения подготовки в боевых искусствах, а упорные китайцы развили на их основе собственные боевые искусства.

Однако, как показывают современные исследования, китайские боевые искусства имеют древнюю историю, свою лепту в которую внесли все многочисленные народы, которые входят в состав современного Китая. Это и ханьцы, и маньчжуры и многие другие народности входящие в состав страны. В результате сформировалось уникальное боевое искусство ни на что непохожее, но оказавшее влияние на развитие боевых искусств всего дальневосточного региона, и не потерявшее актуальности до сих пор. Ниже мы рассмотрим, как классические так и современные методы подготовки в спортивном и прикладном у-шу.

Глава 2. КЛАССИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ В ТРАДИЦИОННОМ У-ШУ

«Внешние» и «внутренние» школы у-шу

Характерная для Китая тенденция выделять во всех вещах и явлениях две стороны – янскую (активную, явную) и иньскую (пассивную, скрытую) – отразилась и в традиционном делении стилей на «внешние» и «внутренние».

«Внешние» стили ассоциируются со светлым мужским началом ян, а «внутренние» стили (нэйцзя) – с темным женственным инь. Согласно этой же теории, каждое качество, достигая своего предельного состояния, порождает противоположное. Так, через «мягкость» «внутренних» стилей достигают огромной силы и динамичности, а через «жесткие» методы «внешних» стилей приходят к «мягкости». Кроме того, каждая школа у-шу строится на определенном соотношении твердого и мягкого, явного и скрытого, активного и пассивного.

«Внешние» школы у-шу

Традиционно в Китае понятие «внешний» не содержит в себе никакой негативной оценки. Под «внешним» имеется ввиду подчеркнутая воинственность и динамичность техники. Кроме того, понятие «внешнее» относится к сравнительно более жесткому виду внутреннего усилия цзинь, а также к методам развития физической силы, скорости, выносливости и т. п.

Группа стилей вайцзя является гораздо более многочисленной и разнообразной, чем группа стилей нэйцзя. Иногда стили вайцзя называют также Шаолиньскими стилями в честь легендарного чань-буддийского монастыря Шаолиньсы, который более полутора тысяч лет славился в Поднебесной своими монахами-бойцами. В действительности большинство «внешних» стилей у-шу к Шаолиньскому монастырю и тамошнему боевому искусству никакого отношения не имеет и развивалось вне всякой связи с ним. Более того в шаолиньских хрониках есть масса сведений о том, как в монастырь попадали представители других школ у-шу и обучали монахов. Стили, которые практикуются в Шаолиньском монастыре, составляют на самом деле лишь небольшую часть категории «внешние». Что касается тенденции подменять более широкое понятие «внешние стили боевого искусства» более узким «шаолиньское у-шу», то это, по-видимому, отражает традиционную склонность приобщать к святому имени, оваянному легендами, которая наиболее ярко проявляется в генеалогических штудиях китайцев.

Представители «внутренних» школ нередко критиковали практикующих «внешнее» у-шу за то, что их сила груба и поверхностна, техники «прямолинейны», а все искусство сводится к изучению различных приемов. Действительно, некоторые школы «внешнего» у-шу в народной и военной среде были всего лишь нехитрыми системами рукопашного боя и боя с различным традиционным оружием. Основной задачей таких школ было как можно скорее развить физические данные учеников и обучить их элементарным боевым техникам. Однако традиционные школы, развивавшиеся и выжившие в довольно жесткой конкуренции, школы монастырские и семейные (клановые) нельзя упрекнуть в «поверхности». Многолетние программы обучения в таких школах предусматривали множество сложнейших методов внутренней работы нэйгун, как жестких, так и мягких систем цигун. Не говоря уже об основной практике буддийских и, в особенности, чаньских монахов – медитации, опыт которой мог иметь решающее значение в подготовке искусного бойца.

Также неоднозначно обстоит дело с известным принципом «заимствования чужого усилия», то есть искусством использовать усилие атакующего против него же самого при минимальном приложении собственной силы. Этот принцип, ставший главнейшим во «внутренних» стилях у-шу, отнюдь не чужд традиционным «внешним» стилям. Именно умение использовать чужую силу и считалось признаком настоящего мастерства (гунфу) абсолютно во всех стилях у-шу.

Северные и Южные стили у-шу

Семейство «внешних» школ у-шу состоит из множества разнообразных стилей, среди которых принято выделять два основных направления – Бэй пай (Северные школы) и Нань пай (Южные школы). Для «внутренних» школ такое деление по географическому принципу не так актуально. Разница между стилями Севера и Юга в какой-то мере отражает особенности телосложения северных и южных народностей Китая.

Северянам, людям обычно более рослого и часто даже могучего телосложения, было выгодно держать в рукопашном бою среднюю и дальнюю дистанцию, активно используя удары ногами и длинные перемещения. Южане, как правило, небольшого роста предпочитали в бою близкую или среднюю дистанцию, очень устойчивые позиции, компактные перемещения и технику ударов руками. Кроме того, южанам необходимо было компенсировать недостаток мышечной массы особо мощным «выбросом усилия» во время ударов. Компактность южных стилей обусловлена также условиями жизни южан: маленькие семейные дворики, узкие улочки, в прибрежных районах – «жизнь на воде» в лодках и домах на сваях.

Типичными примерами Северного направления могут служить разнообразные стили, составляющие у-шу Суншаньского Шаолиньского монастыря: Хун цюань – «Красный кулак», Пао цюань – «Пушечный кулак», Таньтуй – «Пружинящая нога»; а также стили китайских мусульман – Ча цюань, Ша цюань и другие. Типичные Южные стили сгруппированы вокруг Фуцзяньского Шаолиня: Хунцзя цюань – «Стиль семьи Хун», Цайлифо цюань, Юнчун цюань (в европейском произношении Вин Чун), Ланьшань цюань (Ламсон куэн по-вьетнамски) – «Кулак Лазурной Горы» и другие.

Среди Северных и Южных школ у-шу есть категория стилей, которую можно выделить в особую группу. Это стили «подражательные». Надо сказать, что практически во всех стилях есть движения, в той или иной степени имитирующие животных. Однако в обычных школах имитируют лишь принцип, характерный для движений какого-либо животного (например, в шаолиньских школах Севера и Юга распространены техники пяти зверей – дракона, змеи, тигра, леопарда и журавля), в то время как в стилях подражательных имитируют помимо принципа и сам образ животного. Поэтому иногда эти стили называют «образными». К этой группе относятся Танлан цюань – «Стиль богомола», Хоу цюань – «Стиль обезьяны», Байхэ цюань – «Стиль белого журавля» и другие. Своим многообразием стили у-шу обязаны и тому факту, что в средневековом Китае боевым искусством занимались очень разные социальные слои населения. Это, во-первых, буддийские и даосские монахи, а также конфуцианцы, во-вторых, «бродячие удалцы» – разбойники, в-третьих, ученые, чиновники, крестьяне, офицеры императорской армии, члены тайных обществ. Много школ передавалось «в семье» – от отца к сыну. Такие школы назывались «семейные».

«Внутренние» школы у-шу

Особая группа стилей китайских боевых искусств, названная нэйцзя, «внутренние стили», исторически сформировалась под влиянием философии и практики даосизма и связана с горами Уданшань, одним из наиболее значимых даосских центров в Китае. Существует множество школ у-шу, основанных на даосской философии. В миру наибольшей популярностью пользуются Тайцзи цюань – «Кулак Великого предела», Синьи цюань – «Кулак формы и воли», и Багуа чжан – «Ладонь восьми триграмм».

Внутри каждой из трех великих школ существует множество подстилей. Каждая из них представляет собой универсальное и самодостаточное проявление даосского учения, но делает акцент в теории и практике на каком-либо определенном метафизическом принципе – символе.

Обучение профессионально-прикладным видам китайского у-шу методологически мало чем отличается от процесса обучения в любой школе

традиционного у-шу. Подготовка начинается с освоения базовой техники, на основе которой изучаются все остальные технические действия, объединяемые в комплексы формальных упражнений и применяемые в обусловленных спаррингах.

Овладение базовой техникой

Одним из основополагающих понятий китайских боевых искусств является «цибэньгун» (дословно – базовая, «корневая» работа). Раздел базовой техники существует во всех стилях и направлениях у-шу, поскольку с нее начинается изучение всех остальных приемов. Безусловно, ее содержание в каждом стиле свое, но нет ни одного стиля, где бы этого не было вообще. В какой то мере базовую технику можно сравнить с алфавитом: сначала необходимо выучить буквы, затем научиться складывать слова, произносить их, впоследствии освоить правила орфографии, грамматики и пунктуации – и уже после этого можно составлять предложения, настолько сложные, насколько позволяет мастерство. Так и в боевых искусствах: чтобы выполнять комплексы формальных упражнений и тем более участвовать в свободном поединке, необходимо на первом этапе занятий освоить базовые стойки, научиться правильно перемещаться, выучить ключевые движения и только тогда приступать к изучению таких сложно-координационных действий, как приемы у-шу.

Тренировка в у-шу обычно начинается с овладения базовыми упражнениями, которые включают в себя перемещения, статические и динамические упражнения на развитие гибкости, разнообразные стойки, простейшие удары. Обычно все базовые упражнения китайские авторы группируют по «пяти методам»: шоусин – формы складывания кисти; бусин – базовые стойки (позиции); шоуфа – техника работы руками; буфа – перемещения (шаги); туйфа – техника ударов ногами. Очень важно, чтобы освоение базовых движений происходило не стихийно, а последовательно: это дает возможность естественным путем интегрировать скрупулезно изученные отдельные элементы в состав более сложных движений. Овладение элементами базовой техники происходит по принципу постепенного повышения уровня сложности: стойки, перемещения, удары отрабатываются на месте, затем в движении; сначала происходит освоение техники ударов руками, впоследствии – ударов ногами. В профессионально прикладных видах у-шу параллельно с изучением основных движений выполняются упражнения на развитие гибкости связок пояса верхних конечностей, поясницы, ног, отрабатываются правильная техника перемещений, различные прыжки и балансировки, необходимые для развития вестибулярного

аппарата и координационных способностей. Базовые элементы техники прорабатываются индивидуально – по воздуху и на снарядах, но индивидуальная работа обязательно сочетается с парной, без которой принципиально невозможно изучение прикладных аспектов у-шу.

Многие современные исследователи и аналитики различных направлений восточных боевых искусств ставят вопрос о несоответствии между классическими базовыми техниками и специальными техниками, обеспечивающими освоение движений, которых требует свободный поединок. В связи с этим многие отказываются от изучения классических элементов цзибэнгун, заменяя их набором индивидуальных технических действий, применение которых в реальном бою представляется наиболее эффективным. В результате передача целостного направления подменяется передачей разрозненных технических элементов, сохраняющих между собой лишь относительную связь. В таком случае уже не может быть и речи об «истинной передаче» и сохранении определенных принципов, отличающих восточные боевые искусства от других единоборств.

Конечно, в условиях реального, жесткого поединка одной базовой техники, равно как и приемов, пригодных для спортивного состязания на ринге, татами или помосте-лэйтэй, будет недостаточно. С прагматической точки зрения абсолютно бесполезными для настоящего боя являются и принятие классических поз, и правильные балансировки, и сложнейшие акробатические или гимнастические элементы. Назначение базовой техники, школы – в другом: обучить отдельным техническим приемам можно и без нее, но научить особенностям стиля, привить культуру единоборства, передать традицию без классической основы невозможно. Боевое искусство без базовой техники перестает быть таковым, оно рассыпается на отдельные составные части, не связанные друг с другом. Тот набор технических действий, который подходит одному человеку, может оказаться бесполезным для другого, а это означает, что в конечном итоге нечего будет и передавать, если утеряна основа, если нет того стержня, который связывает все приемы воедино.

Формальные упражнения

Почти во всех существующих ныне школах боевых искусств важное место отводится формальным упражнениям (в китайских боевых искусствах – таолу, в японских – ката, в корейских – тиль, пумсэ, во вьетнамских – кюйен и т. д.). Самыми архаичными формальными упражнениями в Китае были еще древние ритуальные танцы, сведения о которых можно почерпнуть из источников времен династии Чжау: например, в «Книге песен»

(«Шуцзин») есть строки: «...танец, подобный сражению солдат в бою...». Однако лишь в XIV–XV вв. формальные упражнения становятся комплексами – системой передачи не только техники у-шу, но и духовной традиции.

Во времена династий Мин (1368–1644) и Цин (1644–1911) таолу успешно развивались, большинство стилей и школ начали практиковать формальные упражнения, появилась специальная литература по комплексам, стойки и приемы часто описывались в рифмованных правилах, сопровождаемых рисунками.

Таолу (тао – набор, комплект; лу – дорожка, цепочка), то есть буквально «набор, связка дорожек», – это комплекс движений, в котором ограничены количество движений и пространство для исполнения, сочетаются перемещения, атакующие и защитные действия, удары руками и ногами и другие элементы. Если учесть, что насчитывается несколько сотен стилей китайского у-шу, а каждый стиль включает в себя до нескольких десятков комплексов, то становится понятно, что общее количество таолу измеряется тысячами и десятками тысяч. В большинстве китайских источников значительное место уделяется описанию и характеристике формальных упражнений, представляющих собой квинтэссенцию техники любого стиля. Изучение таолу является ключевым моментом тренировки в каждой школе, их количество может быть различным: от одного в тайцзицюань и багуачжан до нескольких сотен в классическом шаолиньцюань. В комплексах изучаются не просто комбинации приемов: особая геометрия движений помогает лучше реализовать сущность того или иного стиля ушу. Китайские авторы считают, что в основе таолу лежат принципы внутренней энергетической работы. По сути, таолу – это вид активной психорегуляции, благодаря которому можно найти идеальное равновесие между формой выполнения движения и биоэнергетическим потенциалом организма. Форма таолу зависит прежде всего от принадлежности к тому или иному стилю. Так, совершенно не похожи друг на друга комплексы шаолиньской и уданской традиции. Но ведь и в рамках одного шаолиньского стиля очень сильно различаются комплексы северного и южного направлений. Кроме того, таолу могут выполняться как без оружия, так и с использованием самого разнообразного оружия.

Понятие поединка в у-шу

Истинный поединок в у-шу всегда является процессом внутреннего творчества, рождающегося вследствие освоения базовых принципов у-шу. Воин – не боевая машина, так как движение, доведенное до автоматизма, не может считаться высшей фазой освоения у-шу: автоматизм должен быть подкреплен возможностью интуитивно ощущать реальность, выби-

рать варианты ведения поединка. Таолу, концентрируя в себе все принципы стиля, позволяют бойцу сочетать канонические требования с его собственной волей и степенью внутренней свободы – творить, освобождаясь от стереотипов. Таким образом, высший смысл у-шу, с точки зрения китайских мастеров и исследователей боевых искусств, заключается в преодолении формы через ее последовательное, скрупулезное изучение. Несмотря на существующие между таолу естественные различия, они, независимо от стиля, имеют единую структуру и общие особенности:

- все они основаны на базовой технике, присущей данному конкретному стилю;
- таолу изучаются последовательно: от простейших азбучных комплексов (например, знаменитый «убуцюань» из «длинного кулака») до сложнейших мастерских (соревновательных) форм;
- любой комплекс состоит из нескольких отрезков (дуань), изучение которых происходит поэтапно;
- при первичном изучении комплекс движений заучивается в грубой форме и плавном, медленном темпе;
- сложные движения при первоначальном изучении разбиваются на более простые составные части, по мере освоения которых осуществляется переход к слитному выполнению приема;
- после того как таолу выучено в общих чертах и внешняя форма комплекса освоена, происходит переход к насыщению внутреннего содержания таолу, расставление необходимых акцентов;
- важнейшим моментом при изучении таолу является правильное сочетание расслабления и концентрации, взрывных действий и пауз в тесной связи с правильной постановкой дыхания;
- в таолу внешней формой состояния духа (шэнь), то есть показателем внутренней концентрации, является выражение взгляда (циншэнь), характер которого определяется стилевыми особенностями;
- прогресс в изучении таолу прямо связан с количеством повторений как каждого отрезка в отдельности, так и всего комплекса в целом;
- даже если таолу выучено в совершенстве, но движения выполняются без понимания смысла их практического применения, комплекс не будет выглядеть логически завершенным.

Различия прикладного и спортивного аспектов в у-шу

Если в традиционных стилях ушу любое движение в таолу четко связано с возможностями его прикладного применения, то попытки практической расшифровки современных соревновательных комплексов очень часто ставят нас в тупик: применять формы и движения, состоящие из

сложных акробатических пируэтов, не представляется возможным. В этом и состоит главное отличие традиционных стилей от современных гимнастических модификаций у-шу. Таолу в традиционном у-шу создавались для передачи культуры движений и тренировки их боевого применения, гимнастические же стили практикуют форму ради формы, там в первую очередь важна красота движений – амплитуда маха ноги, высота прыжка, точность приземления и т. д. Традиционные комплексы используют пространство реального поединка, для спортивных стилей характерна тенденция занять всю площадку сложными перемещениями.

Северные шаолиньские стили в формальных упражнениях характеризуются прямолинейными перемещениями, наподобие боя в узком коридоре, при этом совершаются мощные, дискретные движения; таолу южных шаолиньских стилей сводятся к минимуму перемещений: их часто преподавали в ограниченном пространстве маленьких дворики.

Таолу традиционных стилей у-шу строго соответствуют понятиям, привычным для китайской натурфилософии. Движения четко ориентированы по сторонам света, каждый отрезок гармонирует с другими и дополняет их. Таким образом, весь комплекс становится полностью сбалансированной структурой. Можно сказать, что классические таолу составлялись с учетом всех важнейших космогонических принципов и натурфилософских понятий Древнего Китая: пяти первоэлементов, восьми триграмм, шести координаций.

Наиболее важным в теории таолу представляется тезис о визуализации воображаемого противника. Проще говоря, выполняя тот или иной комплекс, необходимо не механически повторять движения, а совершать их осознанно, как в бою с настоящим противником.

Комплексы формальных упражнений существуют в других восточных боевых искусствах, например в каратэ и тазквондо. Осмысленное выполнение формальных упражнений невозможно без понимания практического значения техники комплексов. В у-шу это называется юнфа, в каратэ – бункай, т. е. раскрытие ката. Только сочетание реального применения технических действий с практикой формальных упражнений может привести к желаемому результату как при выполнении таолу, так и в настоящем поединке. Сегодня, однако, многие поклонники боевых искусств разочаровываются в формальных упражнениях, так как не видят преемственности между классическими комплексами и их боевым применением.

Результатом такого разочарования является либо изменение классических форм, либо составление собственных комплексов, либо полный

отказ от них. Характерный пример в этом плане – новый, модернизированный стиль каратэ-дайдоэкжу, поклонники которого вообще отказались от практики ката и тренируют лишь связки боевых приемов. На такой же позиции стоит и Европейская федерация асихара-каратэ. В ряде современных стилей единоборств комплексы формальных упражнений составлены настолько непродуманно, что их необычайно трудно выполнять, не теряя при этом контроля над дыханием и чувства баланса. Каких-либо серьезных противоречий между практикой формальных упражнений и искусством поединка не существует. Не рассматривая комплексы как самоцель, можно с полной уверенностью считать их одной из возможных форм сохранения традиций стиля, совершенствования рисунка движений, способом активной психорегуляции, прекрасным видом физического тренинга.

Изучая у-шу, многие отдают приоритет его внешней, формальной стороне, что является несомненной ошибкой. Идя по пути заучивания как можно большего количества таолу, одновременно осваивая несколько комплексов из различных стилей, можно только отдалиться от достижения истинного мастерства – в этом случае количество никогда не перейдет в качество. В результате подобного подхода формы заучиваются механически, выполняются в неправильном ритме и с неправильным дыханием. Продуманная практика формальных упражнений – необходимое звено обучения в любом боевом искусстве, а отказ от нее – серьезная ошибка, говорящая о недостаточном понимании истинной сущности единоборств.

Специальные техники у-шу

Туйшоу («толкающие руки») – это особая практика парной работы, позволяющая осознать законы взаимодействия с партнером и подготавливающая к ведению свободного боя. В XVII в. основателем тайцзицюань Чэнь Вангином на базе армейских систем тренировки генерала Ци Цзигуана была разработана система туйшоу, основанная на принципе «приклеивания» к телу противника. Здесь использовались особые «усилие слышания» и «усилие понимания», позволявшие бойцу не только контролировать движения соперника, но и своим сознанием как бы проникать в его мысли, угадывать его действия еще до начала их реального осуществления, чтобы адекватно реагировать на них.

«Усилие слышания» (тинцин) – это особое чувствование кожей и внутреннее ощущение, которое помогает понять сильные и слабые стороны противника, его положительные и отрицательные качества, почувствовать направление его движения. Для выработки в себе этого умения следует

прежде всего отказаться от использования грубой силы, расслабить ноги и поясницу, отрешиться от посторонних мыслей и сконцентрировать сознание на ощущении противника. Это позволяет путем легких прикосновений к противнику как бы «услышать» его предполагаемое движение, то есть по малейшим импульсам его тела определить его замыслы.

«Усилие понимания» (дунцзин) появляется на более высокой ступени мастерства и заключается в том, чтобы уловить замыслы противника, даже не прикасаясь к нему, «приклеиться», следуя за каждым его жестом и помыслом. Таким образом боец учится откликаться на малейшее движение противника. Для выработки «усилия понимания» необходимо избегать трех недостатков: грубой силы, прерывистых и не связанных между собой движений, а также глубокого дыхания. Овладев этими двумя типами усилий, боец получает возможность чувствовать противника как самого себя, смотреть на него его же собственными глазами. За счет этого можно преодолеть барьер, связанный с физической силой, и одерживать победы над более сильными и мощными противниками, обращая их силу против них самих.

Теоретические аспекты традиционного у-шу

В практике туйшоу находит применение теория инь-ян (в привычной для европейцев терминологии – закон единства и борьбы противоположностей), когда для защиты необходимо расслабляться и передвигаться на лучшую позицию, но при этом никогда не уступать своего места и не отступать. В основе техники туйшоу лежат круговые вращательные движения, они не должны выполняться ни в состоянии полного расслабления, ни в состоянии полного напряжения. Шаг вперед всегда содержит потенциальное отступление, а шаг назад есть не что иное, как начало подготовки наступления.

Целью туйшоу является достижение значительной маневренности, основанной на рациональном реагировании на действия противника; одновременно при этом повышается чувствительность кожи. Занятия по системе туйшоу способствуют увеличению физической силы, скорости движений, выносливости, развитию гибкости и повышению скорости реакции, формируют у бойцов такие качества, как умиротворенность, спокойствие, собранность в мыслях и действиях. В первую очередь упражнения туйшоу помогают добиться обостренной чувствительности нервных окончаний: это помогает бойцу легко уклоняться от атак противника и точно атаковать самому, определяя уязвимые места оппонента.

Основой упражнений, обостряющих чувствительность кожи, является прикосновение локтем, запястьем, ладонью или пальцами к определенным точкам на теле противника во время выполнения различных движений.

Это позволяет научиться по малейшим колебаниям частей тела противника ощущать мощь, направление и скорость излучаемой им силы. В результате продолжительных тренировок чувствительность нервных окончаний чрезвычайно обострится, появится понимание того, как наступать и отступать, как использовать биоэнергетический потенциал своего организма.

Таким образом, чувство осязания становится для бойца основным средством познания себя и своего соперника. При исполнении упражнений туйшоу преобладают методы «прилипания исследования», когда руки партнеров находятся в постоянном контакте, при этом задача каждого – сделать позицию противника неустойчивой, раскатать его, лишить точки опоры.

Своеобразная «сила прилипания» развивается постепенно, но при условии сохранения соприкосновения с противником и во время наступления, и при отступлении.

Задача мастера заключается в том, чтобы взять верх над естеством, то есть добиться такого состояния, когда вязкость и размеренность побеждают силу и скорость. Упражнения туйшоу базируются на законах физики, позволяющих противостоять любой силе и, как следствие, побеждать ее. В частности, правильное дыхание стимулирует накопление внутренней энергии и помогает амортизировать внешнюю силу – в китайской традиции это называется реализацией принципа «легкий берет верх над тяжелым».

Также широко используется принцип приложения центробежной силы, когда в качестве оси выступает позвоночник: в этом случае даже малая скорость внутреннего осевого движения способна успешно противодействовать значительной скорости внешних действий – это называется реализацией принципа «медленный побеждает быстрого». Каждое движение в туйшоу от начальной до конечной фазы является процессом возникновения и разрешения противоречий. Все противоположности связаны с состояниями покоя и движения и в китайской традиции рассматриваются как следствие полярности начал инь и ян.

Нейтрализовать противника можно, «приклеившись» к нему и адекватно реагируя на его действия: на быстрое – быстро, на медленное – размеренно. В результате приходит умение определять направление усилий противника и предполагается достижение такого уровня мастерства, который позволит прогнозировать его действия и каждому приему противопоставлять наиболее подходящий контрприем.

Принцип тренировок в туйшоу заключается в том, что два партнера соединяют руки и совершают взаимные движения по типу «наматывания нити». Выставленные вперед ноги партнеров как бы «приклеены» друг к другу, а руки совершают взаимные толкающие движения, при этом корпус каждого бойца должен быть выровнен по центру и не отклонен от вертикали.

Такая методика позволяет развивать тактильную чувствительность бойцов. Осваивая толчки, нужно расширять кольцо вращения, добиваясь округлости движений и мягкого следования за противником.

Движения обязательно должны быть неторопливыми, так как при высоком темпе нетрудно соскользнуть с правильной траектории. По мере того как мастерство занимающихся будет совершенствоваться, кольцо движений можно постепенно сужать.

Руки и ноги партнеров в процессе движений должны взаимно притягиваться и взаимно связываться. Все движения должны непременно следовать направлению взора. Так, например, если планируется удар вверх, сначала следует обратить взгляд вниз, а уже потом «выстреливать» по прямой вперед и вверх. Рука в точке «приклеивания» к противнику не отрывается от него и образует своеобразную подпиральную поверхность, служащую осью вращения, что допускает произвольные круговые повороты. По достижении определенных высот мастерства боец может не допускать противника до контакта со своим телом, в то время как сам управляет его центром тяжести. Приступить к упражнениям толкания руками в движении можно только после того, как освоены аналогичные действия на месте, в статичном положении. Осваивая движения ног, необходимо помнить, что шаг вперед начинается с той ноги, которая выставлена вперед, а движение назад – с ноги, отставленной назад. Если делаются три шага вперед, то должны быть сделаны и три шага назад. Движения ног должны быть связаны с движениями верхней части тела и с движениями рук. Тот, кто делает шаг вперед, одновременно должен выдвигать вперед руку; тот, кто делает шаг назад, должен и руки отводить назад. Таким образом, движения ног и пояса верхних конечностей должны быть согласованы.

В профессионально-прикладных видах у-шу упражнения туйшоу позволяют не только эффективно противостоять противнику, используя его собственный потенциал, но и выполнять контрприемы на выходе из последнего движения. Эта техника дает возможность осуществлять контроль противника, лежащего на полу лицом вниз, то есть расширяет обычную сферу контроля.

Практика туйшоу, будучи элементом традиционного у-шу, может быть органично включена в тренировочный процесс и в других единоборствах как универсальное средство подготовки спортсменов.

Специальная закалка бойца у-шу

С древних времен различные стили и направления боевых искусств решали проблему снижения порога болевой чувствительности. Для достижения этой цели было разработано множество методов. Если поверхность

тела менее чувствительна к боли, это позволяет бойцу в ходе поединка выносить сильные удары противника и одновременно обрушиваться на него всей своей мощью, не испытывая при этом физического и психологического дискомфорта. В прикладных видах у-шу снижение порога болевой чувствительности достигается благодаря применению методики пайда – способов закаливания поверхностей тела, подвергаемых ударным воздействиям. Сущность методики пайда заключается в целенаправленном механическом воздействии на тело человека, что позволяет укрепить способность различных участков тела выдерживать значительные внешние воздействия, в частности удары, не испытывая при этом обычной для нетренированного человека боли. Закаливание позволяет сделать тело более сильным и выносливым, одновременно развивается точность действий и совершенствуется координация движений. С точки зрения физиологии механизм закаливания можно объяснить следующим образом. В процессе регулярных тренировок определенные участки тела подвергаются постоянному интенсивному физическому воздействию. Это может быть жесткий контакт либо с аналогичными участками тела партнера, либо со специальными приспособлениями, осуществляемый путем ударов или режущих движений, простукиваний и т. д. В результате подобного длительного воздействия происходит рубцевание тканей и их наслоение друг на друга. Сохраняя эластичность, они приобретают довольно значительную плотность и способность выдерживать более высокие, чем обычно, нагрузки. Одновременно, благодаря уменьшению чувствительности рецепторов кожи, снижается болевой порог. Во многих шаолиньских трактатах обращается особое внимание на методику пайда. Например, в трактате «72 способа упражнений шаолиньской базовой техники» упоминаются такие методики, как тебэйгун (укрепление предплечий при работе в парах и за счет ударов по деревянным поверхностям, а также способы втирания лекарств в раны и ссадины), пайдагун (способы закаливания ударных поверхностей тела благодаря нанесению ударов по дереву, камню, мешкам с песком и иным твердым предметам, а также отжиманию на фалангах пальцев), тетоугун (техника укрепления лобной кости) и ряд других.

Системы закаливания применяются не только в китайских боевых искусствах, похожие методики используются и в некоторых школах японских, корейских и вьетнамских единоборств, но только методика пайда, присущая у-шу, приносит ощутимые практические результаты.

Можно отметить, например, что у каратистов следствием систематических закаливающих упражнений становится неэстетичная деформация конечностей: на суставах пальцев образуются характерные ороговения.

Действительно, закаливаемые участки тела приобретают возможность выдерживать огромные нагрузки при ударах и почти полностью теряют чувствительность к боли, однако с возрастом у практиковавших закаливание каратэ наблюдался целый ряд функциональных нарушений деятельности организма, в том числе такие серьезные, как артрит или даже рак надкостницы. Так, знаменитый создатель стиля контактного каратэ кёкусинкай Масутацу Ояма, в молодости одним ударом ладони убивавший быка, к старости вследствие сильной деформации суставов уже не мог без посторонней помощи удержать в руках чашку кофе.

Подобные факты не означают, что упражнения по системе пайда вредны для здоровья занимающихся. Если их осуществлять в соответствии с правильной методикой, то ущерб здоровью практически исключен. В то же время многие последователи так называемых жестких стилей боевых искусств предпочитают работе в парах одиночные упражнения на снарядах (макиваре, столбе, мешке и т. д.), когда, например, руки разбиваются в кровь, а медицинская помощь ограничивается простой перевязкой.

Упражнения по системе пайда в Китае построены на принципиально иной основе, поэтому почти ни у кого из адептов китайских боевых искусств не наблюдается серьезной патологии суставов, хотя закаливанием они занимаются регулярно. Во-первых, для таких занятий существуют возрастные ограничения: практиковать закаливающие упражнения в Китае начинают не раньше 14–15-летнего возраста. Во-вторых, перед тем как приступить к закаливанию, занимающемуся следует хорошо разогреть свое тело, начав с обычных общефизических упражнений; после этого рекомендуется выполнить комплекс самомассажа (прохлопывание, простукивание, протирание, выкручивание и т. д.). Поскольку при нанесении и отражении ударов наибольшая нагрузка падает главным образом на предплечья, плечи, бедра и голени, то массируются в первую очередь эти части тела. Основное время тренировки уделяется парному обоюдному закаливанию. Партнеры выполняют удары сериями, как правило, по три удара, причем нельзя начинать наносить их очень сильно и быстро, необходимо постепенно наращивать силу и скорость. На начальном этапе занятий важно не уделять слишком много времени какому-то одному виду закаливания: начав с 1–3 минут, впоследствии можно постепенно увеличивать время выполнения каждого упражнения.

Работая в паре, крайне важно наносить партнеру удар в одну и ту же область, например точно в середину внешней стороны предплечья, голени и т. д. Немаловажную роль на первом этапе тренировок играет подбор партнеров: желательно, чтобы их вес был примерно одинаков;

также не рекомендуется ставить в пару мужчину и женщину из-за ощутимой разницы их антропометрических характеристик. Несмотря на то, что методика пайда предусматривает и одиночную форму работы, преимущество парных упражнений бесспорно по целому ряду причин. Во-первых, партнеры таким способом отрабатывают варианты ведения боя и элементы базовой техники (стойки, перемещения, отдельные удары), которые им ранее приходилось тренировать в одиночку. Во-вторых, активизируются элементы психологического тренинга, развиваются волевые качества партнеров: самообладание, умение выносить боль, не показывая ее противнику. Одновременно парная работа при закаливании учит дозировать контакт при нанесении удара и помогает наладить взаимодействие с партнером. Если уровень подготовки занимающихся достаточно высок, целесообразно обеспечивать смену партнеров в парах при выполнении различных упражнений. Существует очень большое количество упражнений пайда. При закаливании предплечий партнеры наносят друг другу обеими руками последовательные удары предплечьем по предплечью на верхнем и нижнем уровнях; при закаливании груди партнеры с полуоборота сталкиваются друг с другом грудью; при закаливании плеч происходит взаимное столкновение плечами; при закаливании живота каждый из партнеров наносит другому с разворота удары по животу кулаками обеих рук и т. д. Цикл каждого упражнения повторяется многократно. Практика показала, что парную работу целесообразно начинать с выполнения отдельных движений, а впоследствии объединять их в специальные парные комплексы упражнений – пайда-дуйлянь, то есть создавать особые парные формы закаливания. В дополнение к парной работе существуют и многочисленные методики самозакаливания. Эти упражнения выполняются как с помощью специальных приспособлений, так и без них. Например, практикуется так называемое «простукивание» собственного тела рукой (ладонью, кулаком, предплечьем) или обеими руками. Особыми приспособлениями для закаливания являются деревянные палочки, обмотанные мягкой тканью, шести- и восьмигранные бруски, металлические шарики, которыми можно наносить удары по определенным поверхностям тела. Есть и другой способ: в качестве мишени для ударов используются емкости с песком, зелеными бобами или мешки с опилками, мелкими камнями (галькой, щебнем) и т. д. Важную роль играет не только грамотное начало закаливающих упражнений, но и их правильное завершение. Желательно массировать тренируемые поверхности тела и после каждого отдельно взятого упражнения, и по завершении всего комплекса в целом. Закончив занятие, необходимо еще более тщательно, чем вначале, повторить упражнения самомассажа и процедуру массажа не только поверхностей, подвергнутых ударным воздействиям, но и всего тела.

Традиционная китайская медицина и боевые искусства

В Китае процедура закаливания непременно сопрягается с использованием множества препаратов традиционной медицины: растираний, порошков, мазей и т. д., причем рецепты некоторых из них до сих пор содержатся в строжайшем секрете. Все это делает упражнения по методике пайда еще более эффективными. Лекарственные препараты, облегчающие закаливание, имеют очень сложную формулу, основаны на редких ингредиентах, применяемых только в китайской медицине, поэтому их изготовление даже по известным рецептам в наших условиях практически невозможно. Правда, в последнее время на отечественном рынке появились мази китайского и американского производства, выпущенные специально для адептов боевых искусств, практикующих упражнения пайда, однако эффективность подобных лекарственных средств вызывает определенные сомнения: как правило, они оказывают лишь бактерицидное и тонизирующее воздействие. Впрочем, можно отметить и положительную роль этих препаратов: они способствуют быстрому рассасыванию гематом и заживлению ссадин. Однако лучше всего проконсультироваться с китайскими врачами, практикующими в России, и воспользоваться составленными ими по индивидуальному рецепту мазями или растираниями. Применяя методику закаливания, следует учитывать один побочный эффект, влияющий на состояние здоровья спортсменов. Снижение порога собственной болевой чувствительности не всегда позволяет бойцу адекватно оценивать степень серьезности ударов противника – травмы, полученные во время поединка, могут проявиться уже после его завершения.

Обусловленный поединок в системе подготовки бойца у-шу

Специфическим разделом у-шу является обусловленный спарринг – дуйлянь. Практика дуйлянь присуща многим стилям и направлениям боевых искусств, как классическим, традиционным, так и современным, соревновательным. Что же такое дуйлянь? Часто в литературе этот термин определяется как «учебный поединок». Такая трактовка перевода представляется неточной: содержание понятия «дуйлянь» наиболее адекватно отражает словосочетание «обусловленный спарринг». Практика дуйлянь выражается в том, что двое или более участников в четком соответствии с заранее разработанным планом имитируют поединок, включающий в себя, в зависимости от стиля и направления у-шу, разнообразные технические действия (без оружия или с оружием). Проведение обусловленных спаррингов в прошлом применялось в шаолинском монастыре для подготовки монахов-бойцов, одним из наиболее древних считается «дуйлянь восьми

шагов». Техника дуйлянь предполагает последовательный переход каждого из участников условного поединка от обороны к атаке и обратно, благодаря чему отрабатываются как приемы перехода к молниеносной контратаке из самых разных положений, так и действия в обороне при неожиданном нападении. В архивах шаолиньского монастыря есть ряд трактатов, разъясняющих способы совершенствования техники бросков, захватов и болевых приемов в процессе отработки обусловленного спарринга. Сегодня в большинстве стилей у-шу применение дуйлянь в тренировочном процессе способствует качественному улучшению тактико-технической подготовки спортсменов и расширяет возможности прикладного применения у-шу. Длительная практика дуйлянь развивает способность бойца к самопрограммированию, благодаря чему становится возможным формирование индивидуального алгоритма действий, соответствующего той или иной экстремальной ситуации. Техника дуйлянь требует от участников спарринга отличной физической и специальной технической подготовки: они должны полностью владеть базовой техникой стиля и виртуозно выполнять одиночные комплексы формальных упражнений. Особенности различных видов дуйлянь определяются принадлежностью к современному (соревновательному) стилю или к традиционному направлению, количеством участников – от двух до шести человек и формой спарринга, который может быть без оружия, с оружием, или когда часть участников вооружена, а часть нет. Несмотря на различные формы спарринга, к участникам дуйлянь предъявляются общие требования: заранее запланированные атакующие и защитные действия должны отличаться филигранной точностью, рисунок постановочного боя должен приближаться к реальному. На соревнованиях по дуйлянь максимально высокую оценку получают участники, выступление которых создает полную иллюзию настоящего боя, но при этом обеспечивается безопасность жизни и здоровья выступающих.

Спарринг без оружия

Дуйлянь без оружия подразделяется на несколько видов. Основными формами являются дуйда-дуйлянь и циньна-дуйлянь.

В дуйда-дуйлянь участники используют все виды приемов: удары и защитные действия руками и ногами, броски, болевые приемы; пропорциональное применение тех или иных компонентов спарринга зависит лишь от стилевой принадлежности дуйлянь.

В циньна-дуйлянь применяются преимущественно болевые приемы и контрприемы специфического раздела у-шу – циньна. Каждый участник осуществляет непрерывный переход от атаки и захвата к обороне и

освобождению от захвата с последующей контратакой, что позволяет не только выработать хорошие навыки реального боя, но также усовершенствовать технику и достичь гармоничности движений.

Существуют и специфические виды дуйлянь, прежде всего пайда-дуйлянь (дуйлянь «закаливания»), выпадающий из общего ряда обусловленных спаррингов. Его главное отличие – исключительно тренировочная направленность, так как данная форма никогда не представляется на соревнованиях. Пайда-дуйлянь представляет собой парный комплекс специально сгруппированных закаливающих упражнений, в котором удары наносятся в полную силу по всему телу партнера, но не с целью его поражения, а для укрепления участков, подвергаемых ударным воздействиям (прежде всего предплечий и голеней), и снижения порога болевой чувствительности. Удары, опасные для жизненно важных центров организма, при этом исключаются.

Формы пайда-дуйлянь характерны для таких известных стилей традиционного у-шу, как синьи-люхэцюань, ланьшаньцюань, лоханьцюань и некоторые другие. Именно такого рода упражнения используют во время тренировок бойцы спецподразделений Народно-освободительной армии Китая, министерств общественной и государственной безопасности КНР, практикующие комплексные системы боевой подготовки.

Соревновательные поединки

В соревновательных формах дуйлянь в среднем длится около 40 секунд, его продолжительность может варьироваться в зависимости от стиля у-шу, но редко превышает 60 секунд. Тренировочные формы дуйлянь вообще не регламентированы по времени, а количество движений колеблется от 3–8 (микродуйлянь) до 100 движений, как в ряде шаолиньских стилей (продолжительность таких форм достигает нескольких минут). Микродуйлянь – это короткие связки последовательных атакующих и контратакующих действий, являющиеся, по сути, алгоритмом входа в прием и выхода из него. Они применяются в профессионально-прикладных видах у-шу и включают в себя весь арсенал технических действий: удары ногами и руками и приемы защиты от них, броски, болевые и удушающие приемы, захваты и контрзахваты.

Всего существует 108 боевых связок, которые, собственно, и получили название «микродуйлянь», из них базовыми являются 24 формы. Усвоив определенное количество боевых связок, занимающийся способен самостоятельно составить и продемонстрировать собственные, оригинальные формы дуйлянь. Это развивает творческую инициативу человека, дает ему возможность в полной мере проявить индивидуальные качества, пока-

зять лучшие элементы из личного технического арсенала и, наконец, стимулирует интерес к дальнейшим занятиям. В соревновательной практике дуйлянь может быть мужским, женским или смешанным. Последний вид в настоящее время почти не встречается из-за больших различий скоростно-силовых качеств мужчин и женщин. Однако в практике показательных выступлений или в групповых соревнованиях (цзितिцюань) смешанный состав участников весьма распространен.

Существует концептуальное отличие соревновательных спаррингов от традиционных видов дуйлянь. Главная задача состязательных парных форм – имитация боя, тогда как в традиционных стилях основная цель дуйлянь – закрепить в сознании бойца типовые элементы атаки и контратаки для формирования навыка ведения реального поединка. Именно поэтому большинство видов обусловленных спаррингов в традиционных стилях являются классическими и неизменными, входят в состав определенных уроков и изучаются в контексте всей системы, не изолированно от других видов технических действий. В соревновательной же практике многие дуйлянь существуют как самосоставленные формы, ориентированные прежде всего на зрелищность и красоту движений, а не на боевую эффективность.

Именно практика дуйлянь составляет основу специфического жанра современной киноиндустрии, специализирующегося на производстве фильмов о боевых искусствах, где даже существует особая профессия хореографа-постановщика боевых сцен. В обязанности таких специалистов входит составление парных форм спарринга, причем у зрителей не должно оставаться и тени сомнения в реальности происходящего на экране поединка.

Во многих современных версиях рукопашного боя соединение различных видов технических действий воедино происходит уже в начале тренировочного процесса при отсутствии единой базовой техники. Это приводит к тому, что теряются тщательность и детальность в отработке как ударов, так и бросков. В результате на последующих этапах тренировки приходится исправлять технические недостатки, что сопряжено с определенными трудностями, так как изначально поставить базовую технику легче, чем корректировать выполнение приемов в дальнейшем. В профессионально-прикладных видах у-шу тренировочная работа проводится по комплексным методикам и связана с целостным освоением всех технических действий.

Последовательное и раздельное совершенствование различных видов приемов, в основе которых лежат единые базовые принципы, и их последующее поэтапное соединение в конечном итоге способствуют ста-

новлению у занимающихся комплексной техники рукопашного боя, предполагающей, в частности, владение приемами с использованием оружия и подручных средств. В процессе обучения отдельному приему или двигательному действию в прикладных видах ушу можно выделить ряд относительно завершенных этапов, которым соответствует определенная степень формирования двигательного навыка. К этим этапам относятся: становление базовой техники, разучивание приемов и совершенствование технических действий. С методической точки зрения в определенной степени обособленным выглядит первый этап, в ходе которого у обучающихся создается представление об элементах боевого искусства базовых стойках, перемещениях, ударах руками и ногами, толчках и т. д.

Этапы разучивания приемов и совершенствования технических действий представляют собой единый педагогический процесс, и их разделение достаточно условно. Между ними отсутствует резкая грань, однако практика показывает, что наибольшую часть времени в процессе обучения занимает последний этап, когда происходит закрепление обретенных навыков.

Такова в общем характерная для большинства исторических школ методика подготовки в традиционных стилях у-шу. Однако учитывая то, что огромную популярность приобрели не только традиционные но и спортивные стили у-шу данный факт потребовал современных подходов к методологической базе и соответственно были разработаны новые методологические концепции в подготовке спортсменов у-шу. Ниже мы приводим одну из концепций в современной подготовке спортсменов-единоборцев, специализирующихся в спортивном у-шу.

Глава 3. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ В СОВРЕМЕННОМ ТРАДИЦИОННОМ И СПОРТИВНОМ У-ШУ

Программа состоит из трех частей:

1-я часть программы – нормативная, которая определяет уровень нагрузки общефизической, специально-физической, технико-тактической, теоретической подготовкой, а так же систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе.

2-я часть программы – методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по учебной и соревновательной нагрузке, содержит практический материал и методические разработки по организации, проведению учебно-тренировочных занятий, медицинского и педагогического контроля.

3-я часть программы – требования по общефизической, специальной и технико-тактической подготовке для перевода обучающихся на последующие этапы обучения, рекомендации по проведению промежуточной аттестации в виде сдачи контрольно-переводных нормативов.

Важной особенностью данной программы являются представленные рекомендации по разработке адаптированных программ с учетом стилевых особенностей различных направлений традиционного у-шу.

Более подробно остановимся на 2-й части программы, в большей степени отвечающей требованию Порядка признания видов спорта, спортивных дисциплин и включения их во Всероссийский реестр видов спорта и порядок его ведения для признания нового вида спорта.

Планирование учебно-тренировочных занятий

В тренировке, как опытных, так и начинающих спортсменов плановность физических нагрузок, их постепенность и систематичность имеют первостепенное значение.

При обучении и совершенствовании спортивного мастерства применяются различные формы занятий. Они делятся на теоретические и практические. Теоретические занятия проходят обычно в форме бесед и лекций по отдельным вопросам тренировки, режима, правил и т. д.

Целесообразно изучать теоретический материал во время практических занятий, в начале или в конце их. Важно, чтобы изучаемые вопросы способствовали не только повышению специальных знаний, но и повышали бы культурный уровень, расширяли кругозор занимающихся.

Основным в обучении и совершенствовании спортивного мастерства являются практические занятия. Форма их может быть разной.

Тренировочное занятие состоит из трех частей. Подготовительная часть предназначена для организации группы и мобилизации внимания занимающихся, объяснения задач тренировочного занятия, разогревания и подготовки организма занимающихся к предстоящей работе.

Все это достигается применением различных упражнений общеразвивающего характера, ходьбой и бегом в переменном темпе, акробатическими и имитационными упражнениями. Особое внимание следует обращать на разогревание и проработку связок и суставов. Разогревание следует выполнять постепенно, включая в работу все более крупные группы мышц.

В традиционном у-шу тренер формирует определенные комплексы упражнений, включает упражнения, имитирующие основные технические действия спортивных дисциплин традиционного у-шу. Нередко в разминке применяют простейшие формы борьбы. В этом случае разминка проходит интересно и эмоционально. Во всех случаях следует разминаться до появления пота.

Основная часть занятий – самая продолжительная по времени и большая по нагрузке. В этой части совершенствуются специальные физические и морально-волевые качества, тактико-техническое мастерство. Спортсмены учатся применять полученные знания в сложных условиях схватки.

Продолжительность основной части занятий зависит от числа занимающихся, их натренированности, уровня спортивного мастерства, задач, стоящих перед ними, а также от обеспеченности тренировочного зала необходимым спортивным инвентарем.

В заключительную часть входит постепенное снижение нагрузки, подведение организма к нормальному состоянию, для чего применяются различные дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и упражнения в медленной ходьбе. Рекомендуется включить в заключительную часть методы валеологической тренировки, оздоровительные практики, которыми так богато традиционное у-шу. В конце заключительной части занятий полезно подвести итоги всего тренировочного занятия.

Занятия в традиционном у-шу в зависимости от задач, стоящих перед спортсменами, и периода тренировочной работы могут быть различными по содержанию. Основными формами тренировочных занятий являются учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные.

Учебно-тренировочные занятия – наиболее распространенная форма спортивного урока. Продолжительность их в среднем около двух часов.

На них осваиваются новые технические приемы, а также повторяются и совершенствуются старые, исправляются ошибки в технике и устраняются недостатки в физической подготовке.

Совершенствуется волевая подготовка и воспитывается умение применять усвоенные навыки и технические действия в сложных, постоянно меняющихся условиях схватки. С учетом стоящих перед спортсменами задач подбираются и партнеры по тренировке. Учебно-тренировочные занятия нередко начинают с бесед по теории.

Подготовительная часть занятий проводится обычно групповым методом. Полезно начинать занятия с разучивания и разбора нового тактико-технического материала в составе группы. После этого задания следует более конкретизировать, учитывая индивидуальные особенности занимающихся, их мастерство и задачи занятия.

Тренировочные занятия характерны тем, что на них по сравнению с учебно-тренировочными меньше уделяется внимания изучению нового материала. Основная работа ведется по совершенствованию ранее изученного материала.

Особое внимание уделяется совершенствованию приемов и комбинаций индивидуального комплекса, развитию и совершенствованию физических и морально-волевых качеств. Занятия проводятся с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Такие занятия чаще проводятся в непосредственной близости к соревнованиям.

Главная часть тренировочного занятия – тренировочная схватка. Она обычно проводится по соревновательной формуле, с применением всего тактико-технического арсенала спортсмена. При этом выявляются недостатки физической и тактико-технической подготовки и намечаются способы их устранения.

Не следует прерывать тренировочную схватку для указаний, лучше замечания и советы давать после ее окончания. Схватку нужно проводить по соревновательной формуле. Это приучает обучающегося к правильному распределению сил в схватке, вырабатывает чувство времени.

После тренировочной схватки нередко проводятся учебные и учебно-тренировочные схватки различной продолжительности, в задачу которых входит устранение недостатков тактико-технической подготовки, выявленных в основной схватке или на предыдущих занятиях.

Разминка в тренировочных занятиях чаще всего проводится самостоятельно или небольшими группами, составленными из спортсменов, одновременно начинающих тренировочные схватки. Продолжительность разминки зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, задач, стоящих перед ним в тренировке.

Контрольные занятия проводятся с целью проверки подготовки обучающегося на данный момент и в условиях, близких к соревновательным.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия

Разминка – комплекс упражнений, позволяющих подготовить спортсмена к предстоящим тренировочным или соревновательным нагрузкам, и снизить вероятность травматизма. Разминка должна обязательно присутствовать в арсенале обучающегося перед каждой тренировкой или состязанием. Во время разминки согреваются мышцы, повышается быстрота их сокращения, а также активизируется состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Разминочный комплекс должен включать общие и специальные упражнения, перечень которых зависит от назначения последующей тренировки. Интенсивность разминки должна несколько увеличиваться от начала к концу. Длительность разминки составляет в среднем 10–20 минут.

Перед разминкой необходимо выполнить разогревающие упражнения.

На стадии разогревающих упражнений необходимо поднять температуру тела выше обычной. При повышении температуры сухожилия и мышцы делаются более эластичными. В суставах увеличивается выделение секрета, уменьшающего трение. Улучшается передача нервных импульсов к мышце, а так же рефлексы. Стадия разогревающих упражнений заканчивается, когда начинается потоотделение. Для этого достаточно 10–15 минут.

Разогревающие упражнения могут меняться в зависимости от направленности тренировки и должны включать в себя элементы упражнений из основной части занятия.

Спортивно-оздоровительный этап

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 4–6 лет), создало предпосылки для обязательного существования спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Основная цель этого этапа – обеспечение отбора, физической и координационной готовности к освоению простейших упражнений (общеразвивающих и специальных упражнений традиционного у-шу). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов спорта: легкой атлетикой, акробатикой, спортивными играми и единоборствами.

Учебная программа по физической культуре общеобразовательной школы на сегодняшний день ограничена тремя обязательными уроками физической культуры в неделю. При таком объеме физической нагрузки практически не возможно восполнить дефицит двигательной активности

ребенка, развить физические качества ребенка, заложить, даже минимальный, набор двигательных стереотипов, укрепить его здоровье. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительной группе даст благоприятное изменение в здоровье ребенка, адаптационных возможностей его организма к физическим нагрузкам, усилит их интерес к занятиям спортом.

Учебно-тренировочная нагрузка в группах спортивно-оздоровительного этапа составляет 6 часов в неделю.

Для разработки программ по работе в спортивно-оздоровительных группах, как в прочем и на всех других этапах (НП, УТ) совершенствования ребенка необходимо ориентироваться на чувствительные периоды развития двигательных качеств детей. С одной стороны, это позволит более рационально строить учебно-тренировочный процесс, с другой стороны, что гораздо важнее, не навредить здоровью ребенка. Не следует давать чрезмерные нагрузки на развитие морфофункциональных качеств, не соответствующих возрасту обучающихся.

Основные тренировочные средства на спортивно-оздоровительном этапе:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- силовые упражнения.

Основные методы выполнения упражнений.

Эффективность учебно-тренировочного и воспитательного процесса во многом зависит от правильного применения тренировочных и воспитательных средств, от соблюдения специальных правил, так называемых принципов спортивной тренировки, к которой относятся: единство общей и специальной подготовки, непрерывность учебно-тренировочного и воспитательного процессов, постепенность увеличения физических нагрузок и необходимость максимальных нагрузок, волнообразность их динамики, цикличность, индивидуализация применяемых средств и методов учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Важнейшими формами учебно-тренировочного и воспитательного процессов являются:

1. Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов.

2. Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха, во время которых происходит

достаточно полное восстановление работоспособности. Число повторений и длительность выполнения упражнений могут быть самыми различными.

3. Интервальный метод отличается от повторного тем, что те же самые нагрузки выполняются с жестко заданными интервалами отдыха, которые по мере возникновения тренированности сокращаются. Интервальный метод применяется для воспитания выносливости, как общей, так и специальной.

4. Переменный метод, характеризуемый непрерывной работой с меняющейся интенсивностью. Различные соотношения интенсивной и умеренной работы и составляют суть метода.

5. Игровой метод позволяет совершенствовать такие качества и способности человека, как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. Высокая эффективность метода объясняется тем положительным фоном, которым сопровождается участие в играх.

6. Словесные методы. С помощью слова ставятся задачи, активизируется восприятие, сообщаются знания, направляется поведение занимающихся, анализируется и оценивается их деятельность, осуществляется общее руководство процессом тренировки и воспитания.

7. Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает у воспитанников волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом за результаты своей деятельности, спортивной подготовки.

Основные направления тренировки:

- Спортивно-оздоровительный этап тренировки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в традиционном у-шу. Возможная переориентация ребенка на освоение более подходящего для него вида спорта. На этом этапе происходит отбор детей для занятий тем или иным видом спорта.

- На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма чрезмерной физической нагрузкой. Поэтому к дозировке физической нагрузки необходимо относиться очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями, которые мы рекомендуем вообще исключить на первых годах занятия традиционным у-шу ребенком. При использовании таких упражнений необходимо помнить, что детям 6–10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% его собственного веса.

- Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5–8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировок.

Главное средство в занятиях с детьми данного возрастного ценза – подвижные игры.

Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно.

Выполнение упражнений, сочетающих в себе изучение технического арсенала с развитием определенных физических качеств. К таким упражнениям можно отнести:

изометрические упражнения, развивающие равновесие, силу ног и являющиеся подготовительными к освоению техники ударов ногами;

прямой удар ногой с колена, не распрямляя передней ноги, упражнение, относящееся к разновидности педагогической технологии, позволяющее успешно освоить технический элемент – прямой удар ногой, развивает силу ног.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений на развитие быстроты применяются в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами по развитию быстроты дают игровые упражнения, способствующих развитию данных качеств.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на единоборства, в том числе и традиционном у-шу, особое внимание необходимо уделять акробатике, направленной с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действия, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий. Кроме того, акробатические элементы способствуют укреплению вестибулярного аппарата и учат пространственной ориентации, что крайне необходимо для освоения технико-тактического арсенала традиционного у-шу.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

- в большей степени используются методы обеспечения наглядности, в том числе с привлечением старших учеников;
- методы упражнений игровой и соревновательный;

- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, объяснение – элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие и т. д. Тренеру целесообразно подробно анализировать детали.

Обучение техники традиционному у-шу на данном этапе носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

1. Вводное занятие. Ознакомление с правилами внутреннего распорядка учебного учреждения, с правилами техники безопасности – инструкции по технике безопасности, правила поведения в спортивном зале во время тренировки в конце и в начале, правила обращения с формой средствами защиты и снарядами.

2. Ознакомление с дальнейшим повторением и закреплением на практике правил этикета и этики, жестко регламентирующих поведение и обращение, как в зале для занятий, так и в повседневной жизни для воспитанников, практикующих традиционное у-шу.

Этап начальной подготовки

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, т. к. у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специальных подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. При этом воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для традиционного у-шу.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Основная цель тренировки:

- утверждение в выборе спортивной специализации – традиционное у-шу и овладение основами техники;
- определение предпочтительной спортивной дисциплины в традиционном у-шу для дальнейшей специализации.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в традиционном у-шу;
- обучение технике традиционного у-шу;
- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий традиционным у-шу.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- упражнения на культуру движения;
- подготовительные упражнения к освоению тактико-техническим арсеналом традиционного у-шу;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки;
- скоростно-силовые упражнения;
- гимнастические упражнения для силовой, скоростно-силовой подготовки;
- тактико-технический арсенал выбранного направления традиционного у-шу.

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Особенности обучения.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения

успеха в традиционном у-шу. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники традиционного у-шу. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать 3-х дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение не менее 15–25 занятий (30–35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Методика контроля.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных качественных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической и технической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств и технической подготовленности юных спортсменов.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- Контрольные упражнения проводятся в течение одного дня;
- Упражнения проводятся на скорость, силу, гибкость. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль.

Врачебный контроль за юными спортсменами на этапе начальной подготовки предусматривает:

- допуск органов здравоохранения к занятиям выбранным видом спорта;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендации врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях.

Невозможно достигнуть в будущем высоких спортивных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особенное преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам.

Программа обучения.

Программа обучения разработана в соответствии с технико-тактическим арсеналом одного из стилей, стиля традиционного у-шу, для спортивных дисциплин: традиционные формы (квалификация), шуайцзяо, туйшоу.

Учебно-тренировочный этап

К основным задачам этапа относятся:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основными техническими и тактическими элементами на уровне умения;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает в себя подготовительный и соревновательный периоды.

Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе – повышения уровня специальной физической работоспособности.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а так же задачи выполнения контрольных нормативов.

На этом этапе подготовки годовой макроцикл может строиться по схеме с двумя основными соревнованиям.

План-схема годового цикла подготовки

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять 4 основных блока построения недельных микроциклов:

- общеподготовительный микроцикл;
- специально подготовительный микроцикл;
- предсоревновательные микроциклы;
- соревновательный микроцикл;
- восстановительный.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы:

- фаза приобретения спортивной формы;
- фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;
- фаза некоторой утраты спортивной формы.

На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, т. к. основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет

обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа.

Программа предусматривает для каждого года обучения план индивидуальной подготовки спортсменов из расчета 6 недель. Примерный годовой план распределения учебных часов, примерные схемы недельных микроциклов (подготовительный, специально подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный).

Учебно-тренировочная программа содержит учебный материал по технической, тактической, физической подготовке, в том числе специальной. Программа содержит дидактический материал теоретической подготовки. Отдельно выделен раздел восстановительных мероприятий, инструкторской и судейской практики, психологической подготовки. Отражен комплексный подход к воспитанию личности методами физической культуры.

Как мы видим данный подход характеризуется стройностью и логичностью, опирается на основополагающие постулаты современной науки соответствующие нормативные документы, что позволяет с его помощью организовать спортивную работу по у-шу в любом профильном учебном заведении.

Но традиционные единоборства не умирают – они трансформируются, обретая новые формы. Задача тренеров и обучающихся, как нам представляется, заключается в том, чтобы использовать все позитивное в различных направлениях развития восточных единоборств на современном этапе. В первую очередь, на наш взгляд, необходимо обратить пристальное внимание на обучение ударной технике единоборцев – одной из ключевых проблем учебно-тренировочной деятельности.

Боевые искусства в Европе, а так же Восточной и Юго-Восточной Азии – Китае, Японии, Корее, Вьетнаме – накопили за тысячелетия своего формирования огромный материал по методике обучения. В годы советской власти традиционные восточные виды боевых искусств недооценивались в нашей республике, а поэтому невозможно было изучать и осваивать богатое наследие восточных единоборств. В Западной Европе и Америке восточные единоборства, окруженные ореолом экзотичности и таинственности, получили большое распространение. Следует подчеркнуть, что на Западе восточные единоборства уже давно стали спортом больших достижений, и живут по спортивным законам, в связи с этим имеются некоторые методические особенности обучения. А ведь не следует забывать, что изначально практически все виды восточных единоборств, так же, как и их западные аналоги имели резко прикладную направленность.

Но традиционные единоборства не умирают – они трансформируются, обретая новые формы. Задача тренеров и обучающихся, как нам представляется, заключается в том, чтобы использовать всё позитивное в различных направлениях развития восточных единоборств на современном этапе. В первую очередь, на наш взгляд, необходимо обратить пристальное внимание на обучение ударной технике единоборцев – одной из ключевых проблем учебно тренировочной деятельности.

Необходимо отметить: теоретическое изучение исследуемой проблемы и сравнительный анализ подтверждают, что подход к подготовке единоборца в традиционных восточных системах подготовки и западных системах тренинга имеют ряд существенных различий. Отличия эти носят глубинный характер и обусловлены, прежде всего, культурными различиями.

Кратко данные различия можно описать следующим образом: «восточный подход» ученик делает; учитель корректирует; ученик опять делает. Таким образом, воспроизводится схема: действие – коррекция – действие. При этом коррекция производится путём введения дополнительных условий, смысла которых ученик, как правило, не знает. «Западный подход» отличается тем, что тренер рассказывает и показывает, а ученик осмысливает движение в целом и затем на основании этого знания отрабатывает эти знания до тех пор, пока эти знания не станут навыком. То есть коренным отличием «восточного» подхода от «западного» является минимизация участия сознания ученика в обучении. С одной стороны это позволяет добиваться более прочного усвоения навыка двигательного действия ввиду отсутствия влияния субъективных представлений обучаемого, но с другой стороны «восточный» подход предъявляет повышенные требования к учителю и затрудняет постановку методики на поток.

Помимо существенных различий в методах подачи материала, имеются значительные различия и в классификации двигательных действий. Если для «запада» характерно понятие приема, то есть в обучении рассматривается целостное двигательное действие, которое затем с целью облегчения в обучении расчленяется на подводящие упражнения, то на «востоке» ученик рассматривает движения, как технические элементы, из которых в дальнейшем можно конструировать любые приемы. На основе данного подхода в последние годы был разработан ряд методов обучения в рукопашном бою, это и «базово кустовой» метод Попова, и метод универсализации Медведева. На «западе» в традиции всегда стремились к дифференцированию в обучении, а на «востоке» к синтезу; если на «западе» пытались задействовать рефлексивный уровень сознания, то на «востоке» нерефлексивный; «восток» – это длительные, изматывающие тренировки и отработка движений, смысла которых ученик не

понимает, «запад» – «открытие» смысла движений ученикам и тренировки обучаемых на рациональной основе.

Возникает вполне резонный вопрос – возможен ли синтетический подход, использующий сильные стороны того и другого направления? По нашему мнению, пользуясь тысячелетними эмпирическими наработками восточной культуры и новейшими достижениями западной науки, это не только возможно, но и, учитывая всё возрастающую конкуренцию во всех видах спорта, представляется необходимым, как один из возможных путей повышения эффективности обучения.

В ходе практической тренерской работы авторы стремились применить данный методологический подход при обучении технике единоборств специализации у-шу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе авторы предприняли попытку рассмотреть особенности специальной подготовки как в традиционных, так и современных спортивных школах у-шу. В основу работы лег анализ литературных источников, практической работы авторов в данном направлении и имеющихся данных по теме методических рекомендаций. Предварительный анализ показал, что на всех этапах специальной подготовки ушуистов, представителей как чисто спортивных направлений, так и традиционных стилей у-шу, имеются тщательно разработанные и проверенные временем методики подготовки. И тот, и другой подход заслуживают самого пристального внимания, особенно учитывая тот момент, что в связи с экономическими трудностями, как в нашей стране так и во всем мире сокращается финансирование спорта в целом и особенно неолимпийских видов и необходимо изыскивать новые нестандартные, или уже позабытые методы подготовки, чтобы технический уровень подготовки спортсменов оставался на высоте. Помимо чисто прикладных задач технической и специальной физической подготовки в занятиях с единоборцами решается важнейшая задача снижения травматизма, что обеспечивает непрерывность, а следовательно эффективность тренировочного процесса, и является важной проблемой, решению которой в нашей стране уделяется значительное внимание, и в этом конкретном случае изучение опыта традиционных единоборств может внести весомый вклад, ведь в традиционном у-шу уделялось огромное внимание здоровью бойца и различным восстановительным мероприятиям, способствующим сохранению работоспособности. Кроме того, к сожалению, по ряду объективных причин, в нашей стране спортивные секции даже в группах спортивного совершенствования недостаточно укомплектованы современными тренажерными устройствами, в связи с чем возможно стоит уделить внимание устройствам, которые можно изготовить своими силами, воспользовавшись опытом традиционных школ у-шу. Важным аспектом подготовки в традиционных стилях у-шу является морально-волевая подготовка, что важно не только для достижения высокого спортивного результата, но и для становления спортсмена как гражданина и достойного члена социума. Таким образом, по мнению авторов, сплав современных подкрепленных научными достижениями и традиционных проверенных временем методов подготовки позволяет добиться значительных успехов, как в спорте, так и в повседневной жизни. В дальнейших публикациях авторы надеются глубже исследовать данную тему, так как сложно ее раскрыть в рамках одной публикации.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ашмарин, Б. А.* Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 221 с.
2. *Барков, Ю. В.* У-шу санышоу : учебное пособие для детско-юношеских спортивных школ / Ю. В. Барков. – М. : Эврика, 2005. – 110 с.
3. *Долин, А. А.* Кэмпо – традиция воинских искусств / А. А. Долин, Г. В. Попов. – М. : АнеПринт, 1991. – 415 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЕДИНОБОРСТВ	4
ГЛАВА 2. КЛАССИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ В ТРАДИЦИОННОМ У-ШУ	12
ГЛАВА 3. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ В СОВРЕМЕННОМ ТРАДИЦИОННОМ И СПОРТИВНОМ У-ШУ	32
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	47
ЛИТЕРАТУРА	48