

**АНАЛИЗ И ХАРАКТЕРИСТИКА
ИСТОЧНИКОВЕДЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА
ПО ТЕХНИКЕ БОЯ
И ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ**

Восточные единоборства возникли ещё в глубокой древности и первоначально имели вид танцевально-боевых упражнений, служивших целям подготовки воинов. Позднее они приобрели статус военизированной учебной дисциплины.

Зародившиеся в Индии, развитые позже в Китае, Японии, Вьетнаме, Корее и других странах, восточные единоборства включают все области человеческой деятельности, относящиеся к войне и военному делу, в том числе рукопашный бой без оружия и с оружием. В настоящее время получили широкую известность такие виды боевых искусств, как у-шу, карате, вьетводао, тхэквандо и многие другие.

Причина сохранения и развития восточных единоборств в наше время заключается в общецивилизированном характере его наследия, в его духовности и глубоких философских корнях.

В западных странах интерес к восточным единоборствам проявился уже в середине XX столетия вместе с усилением внимания ко всему комплексу гуманитарных проблем мирового культурного процесса.

В государствах же СНГ пристальное внимание на традиционные восточные виды боевых искусств было обращено только в 90-е годы, т.е. на исходе двадцатого века. Оно было вызвано крушением тоталитарного советского общества, обеспечением в связи с этим более широкого доступа людей к знаниям, ценностям мировой культуры, в том числе и восточной.

В отмеченный период чрезвычайно возрос интерес молодёжи стран СНГ к ранее запрещённым, динамичным и всесторонне развивающим видам восточных единоборств. Спрос рождает предложение: в это время во многих регионах бывшего СССР начали издаваться переводные и оригинальные работы, раскрывающие основы восточных единоборств.

Определённое значение по рассматриваемой проблеме представляют работы Гаврикова А. и др., Гизюка А.А. и Подковырова В.Ю. (1991), Горевалова И.И. (1994), Донн Ф. Дрэгера (1998), Макашёва А.М. и Эдиляна С.Э. (1991), Маслова А.А. (1991), Попова Г.В. (1989), Пучкова С.Г. (1993), Суханова В.Г. (1997), Чуйко М.М. (1995), Ясухиро Одзава (1997).

Указанные авторы довольно подробно описывают способы использования различных частей тела для самозащиты против агрессивных действий одного или нескольких противников, показывают уязвимые точки тела и способы их поражения, разъясняют традиционные тренировочные методы.

Представленные отдельные приёмы, а также серии защитных и атакующих действий можно применить в различной обстановке, против безоружного или вооружённого противника.

Различные стили восточных единоборств на протяжении столетий выработали эффективные системы подготовки бойца. Одной из наиболее важных проблем учебно-тренировочного процесса является обучение ударным движениям. Поэтому в боевых искусствах Востока этому вопросу всегда уделялось и уделяется значительное внимание, накоплен ценный опыт.

Учитывая вышеизложенные соображения, необходимо внимательно изучать литературные источники, в которых добротным образом раскрывается методика формирования ударной техники. Значительный интерес в этом плане представляют работы Брюса Ли и Уйехары М. (1990, 1992), в которых достаточно убедительно раскрывается оригинальная методика обучения технике нападения и защиты руками и ногами.

Полезной для начинающих инструкторов по ушу и рукопашному бою, а также в целом для всех интересующихся и желающих овладеть секретами техники работы руками и ногами является книга Карпова В.П. "100 уроков кунгфу" [9]. В ней даются многочисленные методические советы по постановке ударов руками на снарядах, по отработке базовой техники сложнокоординированных ударных движений ногами – боковой, задней, круговой и в прыжке, работа ногами из положения лёжа.

Довольно основательно эти же вопросы ударной техники рассматриваются в недавно вышедших книгах Лян Шоуоя, Ян Цзюмина, У Вэньцина "Эмейская школа багуа-чжан: теория и практика" [11], Вольфа-Дитера Вихмана "Школа карате-до: искусство ката" [3], Цзи Цзянчэна "Техника самообороны Дуаньда"[26], Ши Гочжэна "Ушу Тайцзицюань для единоборства"[28].

Многочисленные статьи, в которых описывается ударная техника, атакующие движения единоборцев, публикуют журналы "Боевые искусства планеты", "Спецназ", "Военные знания", "Теория и практика физической культуры". К сожалению, содержание некоторых публикаций этих журналов носит сугубо описательный характер, часто без ссылок на источники и, как правило, без достаточного комментирования и научного анализа.

Наиболее современным подходом к разработке проблемы обучения в восточных единоборствах отличаются монографии А.Н.Медведева. В его работах имеется огромный источниковедческий материал.

В книге "Кунг-фу: формы Шоу-дао" [15], к примеру, раскрываются секреты воинского искусства "семейного" клана Шоу, содержится методический материал по нетрадиционным методам восстановительной медицины. обстоятельно рассказано о прикладных системах рукопашного боя в монографии "Как победить зелёного берета". В этой работе много рисунков, иллюстрирующих боевые приёмы и подготовку поединка [14].

Несомненным достижением являются также книги, написанные А.Н.Медведевым при участии С.А.Богачёва. Авторы в книге "Его величество нож или спецназ в действии.Т.1" [17] впервые перед широкой аудиторией читателей основательно освещают техники боя и секреты психофизической подготовки в военно-прикладных системах рукопашного боя, свыше 1500 фотографий и 700 рисунков помогают разобраться в тонкостях приёмов рукопашного боя.

Эти же авторы в обширной работе "Как дрались в НКВД" [16] поставили своей целью рассказать, как на основе мирового и отечественного опыта формировалась одна из наиболее эффективных систем рукопашного боя. В книге приводятся весьма любопытные материалы, позволяющие вспомнить и восстановить истоки техники прикладных систем; раскрываются такие конкретные вопросы, как искусство движений и перемещений, бой с вооружённым противником и его обезоруживание. Ценность, как нам представляется, имеют разделы этой книги, посвящённые простым и сложным ударам, остановочным ударам ногами и руками.

В нашей республике систематизированные традиционные стили восточных единоборств ещё только приживаются, вызывая зачастую разноречивые толки и представления. Тем не менее, в Беларуси начала издаваться в последние годы литература, посвящённая тематике восточных единоборств. Преимущественно это переводная литература, неравноценная по своему содержанию и неравнозначная по значению.

Значительный интерес представляет двухтомник вьетнамского профессора боевых искусств Нго Суан Биня "Борьба Ня-нам", изданная в Минске в 1992 году [18]. Автор обстоятельно освещает методологические принципы, тактические методы и тренировку чистой техники в Ня-нам. Он специально посвятил две главы описанию основных боевых форм рук и ног, а также методам их выполнения. Отдельные аспекты техники ударов кистью, локтями и нижними конечностями рассматривает С.А.Гвоздév в учебном пособии для ДЮСШ "Джиу-джитсу" [5].

Однако в этих работах не получила достаточно полного освещения проблема коренного усовершенствования методики обучения сложнокоординированным двигательным действиям.

Наибольший вклад в Беларуси в разработку рассматриваемых нами вопросов внёс кандидат педагогических наук из Минска, редактор популярного журнала "Кэмпо" А.Е.Тарас [22, 23, 24, 25]. В его книгах "Боевая машина: руководство по самозащите", "Боевые искусства: 200 школ боевых искусств Востока и Запада", "Искусство рукопашного боя (техника вьетводао)" и "Кэмпо: восточное искусство самозащиты" (последняя написана в соавторстве с В.С.Дахновским) наиболее полно, по сравнению с другими авторами, разрабатываются темы, которые имеют непосредственное отношение к исследуемой нами проблеме. Так, например, в названных выше книгах есть специальные разделы, в которых рассматриваются ударные действия различными частями тела.

Тарас А.Е. принимает также непосредственное участие в составлении и редактировании книг, переведённых с иностранных языков. Наиболее ценными в этом отношении являются следующие монографии, изданные в Минске под редакцией А.Е.Тараса: Го Жуйсян, Ван Хуафэн, Чжоу Цзиньбяо "Ураганный стиль ушу: пигуацюань" (1997), Березнюк Станислав, Лю Ваньи, Ян Лянцунь "Боевая техника ушу" (1998), Жак Пино "Китайский кулак: чанцюань, нань-цюань, сяньсин-цюань, нэйцзя-цюань" (1997). Авторами этих книг являются ведущие специалисты Китая и других стран. Они дают сведения по истории и структуре ушу, характеризуют различные стили и комплексы боевых искусств Китая, приводят базовую технику работы открытой руки, подробно описывают изошрённую технику работы ногами – удары ногами в прыжках, в падении, при атаке руками, при контактной защите (блокировке), при неконтактной защите (уклонах) и т.д.

Большую практическую значимость для исследователей и тренеров по восточным единоборствам представляет книга Лялько В.В. "Тренажёры в боевых искусствах" [10]. Автор описал более 100 специальных тренажёров и тренажёрных комплексов различной конструкции, которые могут значительно повысить эффективность учебно-тренировочного процесса. По объёму информации о тренажёрах данная книга, пожалуй, не имеет аналогов в литературе.

Совершенно очевидно, что современный уровень развития восточных единоборств предъявляет повышенные требования к качеству подготовки единоборцев высокого класса. Однако совершенствовать процесс освоения специфических сложнокординированных навыков в восточных единоборствах невозможно без творческого использования позитивного зарубежного и отечественного опыта. Поэтому объективное изучение новейших литературных источников по различным видам боевых искусств является актуальнейшей задачей исследователей и тренеров нашей республики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Брюс Ли, Уйехара М. Методика борьбы: Техника самообороны. – Мадонна, 1990. – 56 с.
2. Брюс Ли, Уйехара М. Методика борьбы: Техника наступления. – М.: Здоровье народа, 1992. – 96 с.
3. Вольф-Дитер Вихман. Школа карате-до: искусство ката. – М.: Советский спорт, 1991. – 174 с.
4. Гаериков А., Масюков Ю., Зенько Л. Боевое дзюдо: Метод. пособ. – Рига: ТРИА "Лэтра", 1991. – 78 с.
5. Гвоздёв С.А. Джиу-джитсу. – Мн.: ИОО "Современное слово", 1997. – 208 с.
6. Гизюк А.И., Подковыров В.Ю. Беседы о боевом искусстве. – М.: Прометей, 1991. – 160 с.

7. **Горевалов И.И.** Боевые искусства мира. – Йошкар-Ола: Марийский полиграф.-изд-й комбинат, 1994. – 558 с.
8. **Донн Ф.** Дрэггер. Современные будзюцу и будо: Пер. с англ. – М.: Агентство "ФАИФ", 1998. – 384 с.
9. **Карпов В.П.** 100 уроков кунг-фу. – М.: ФиС, 1994. – 296 с.
10. **Лялько В.В.** Тренажёры в боевых искусствах. – Мн.: Харвест, 1998. – 384 с.
11. **Лян Шоууй, Ян Цзюньминь, У Вэньцин.** Эмейская школа багуа-чжан: теория и практика. – Киев, 1997. – 400 с.
12. **Макашёв А.М., Эдиян С.Э.** Ву-шу (Kung-Fu). – Л.: Ленинградский педиатрический медицинский институт, 1991. – 392 с.
13. **Маслов А.А.** Синъицюань: единство формы и воли. – М.: Здоровье народа, 1994. – 87 с.
14. **Медведев А.Н.** Как победить зелёного берета. – М.: Здоровье народа, 1992. – 112 с.
15. **Медведев А.Н.** Кунг-фу: формы шоу-дао. – М.: СП "Вся Москва", 1991. – 168 с.
16. **Медведев А.Н., Богачёв С.А.** Как дрались в НКВД. – М.: Здоровье народа, 1993. – 509 с.
17. **Медведев А.Н., Богачёв С.А.** Его величество нож или спецназ в действии. – М.: Здоровье народа, 1995. – Т.1. – 603 с.
18. **Нго Суан Бинь.** Борьба Няч-Нам: В 2т.: Пер. с вьетн. – Мн.: ПКФ "ИЛВОС", 1992. – Т.1. – 224 с.
19. **Попов Г.В.** Традиции у-шу. – М.: Прометей, 1989. – 145 с.
20. **Прохорова А.Г., Смирнов В.В., Сямуллин З.С.** У-шу. Знание школы Чой. – М.: Инф.-Изд. Центр "Эльф-М", 1992. – 112 с.
21. **Сенчуков Ю.Ю.** Да-цзе-шу – искусство пресечения боя.– М.: АО "КЭНСЭЙ", 1995.– Кн.1. – 127 с.
22. **Тарас А.Е.** Боевая машина: Руководство по самозащите. – Мн.: Харвест, 1997. – 592 с.
23. **Тарас А.Е.** Боевые искусства: 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Энцикл. справочник. – Мн.: Харвест, 1996. – 640 с.
24. **Тарас А.Е., Дахновский В.С.** Кэмпо: Восточное искусство рукопашного боя (техника вьетводао). – Мн., 1991. – 112 с.
25. **Тарас А.Е., Дахновский В.С.** Кэмпо: Восточное искусство самозащиты. – Мн.: Польша, 1992. – 206 с.
26. **Цзи Цзянчэн.** Техника самообороны Дуаньда: Пер. с китайского. – М.: Московская правда, 1992. – 285 с.
27. **Чуйко М.М.** Айкидо: коридорами тайны.– Кишинёв: Изд. "Градиент", 1995. – Кн.1. – 484 с.
28. **Шы Гочжэн.** У-шу Тайцицюань для единоборства: Пер. с кит. – Ставрополь: МЦ "Энергия", 1990. – 61 с.
29. **Ясухаро Одзава.** Хаккорю дзю-дзюцу. – Харьков: АОЗТ "Реком", 1997. – 126 с.