Драгунова О.А.

**Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества»**

Все боевые единоборства, как правило, родились как способ подготовки воинов, поэтому они рассчитаны не на суператлетов, а на людей со средними физическими возможностями. Всеми видами единоборств, за исключением айкидо, требующего философской подготовки, можно заниматься с детского возраста, т. е. с «нулевого» уровня физического развития. Самым оптимальным возрастом, с которого можно начинать заниматься, считается семилетний возраст, верхнего же предела практически не существует. Самое же главное в занятиях единоборствами - личность учителя (сэнсэя), которому необходимы жизненный опыт, квалификация и многолетняя практика в боевых искусствах (как минимум 8 - 9 лет).

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

**Китай**

Практически все китайские единоборства связаны с понятием «ушу», которое первоначально обозначало исключительно воинскую подготовку. В связи с этим работа с оружием занимала в ушу главенствующее место по сравнению с кулачным боем (цюаньфа), или кулачным искусством (цюаньшу). Основные типы оружия, используемые в ушу вплоть до наших дней, - это алебарды и клевцы, мечи и копья, трезубцы и кинжалы. Современная классификация ушу базируется на основе составляющих технических элементов:

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

2. Цисе (упражнения с оружием).

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

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

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

**Япония**

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

**Дзюдо** является не только боевым искусством, но и спортивным единоборством, системой физического воспитания. В переводе «дзюдо» означает «путь гибкости» или «мягкий путь». Дзю-дзюцу трактовали как искусство или практику наиболее эффективного использования духовной и физической энергии (то есть средство), а дзюдо понималось как путь этого использования (то есть принцип и практика достижения конкретной цели). Что касается техники, то различия между дзю-дзюцу и дзюдо поначалу были незначительны. Из дзюдо были исключены все травмоопасные приемы дзю-дзюцу, т. к. новая система в первую очередь должна была стать средством физического и духовного воспитания молодежи в мирное время. Теория дзюдо охватывала круг морально-этических проблем в области боевых искусств. Одним из главных принципов дзюдо стала идея всеобщего благоденствия.

**Айкидо.** Будучи современником дзю-дзюцу, айки-дзюцу имеет три принципиальных отличия от него: во-первых, это чисто японское воинское искусство; во-вторых, приемы айки-дзюцу созданы на основе приемов владения самурайским мечом; в-третьих, методы айки-дзюцу основаны на принципах овладения и регулирования универсальной духовной силы - внутренней энергии ки. Благодаря последнему фактору айки-дзюцу в Японии считалось более высокой формой искусства по сравнению с дзю-дзюцу. Основополагающие принципы айкидо провозглашают: не противодействуй, но одолевай врага его же силой, убереги себя от ударов и удержи противника от их нанесения. Круговые движения в айкидо являются носителями живой созидающей силы, гасящей любой конфликт, присущий воинственному противостоянию. Защита базируется на принципе соединения энергии нападающего и энергии защищающегося, который стремится контролировать нападение изнутри, сломить волю к совершению зла. Внешне айкидо походит на борьбу, но это не борьба. Айкидо не имеет в своем арсенале захватов и бросков, характерных для других боевых искусств. В айкидо нападение противника отражается путем осуществления таких захватов руками, которые направлены на то, чтобы лишить противника равновесия. Для этих целей усиленно развиваются кисти рук, запястья, отрабатываются хватательные движения, а также система нырятельных движений. Главное в схватке - уклониться от ударов и захватов, для чего используются приемы удержания и отдельные бросковые движения. Айкидо предполагает координацию физических и духовных сил.

**Каратэ.** Если в эпоху средневековья каратэ служило средством выживания, то в ХХ веке акцент с искусства убивать был смещен на духовное самосовершенствование личности. В основу тренинга практически во всех стилях каратэ положено триединство: кихон-ката-кумитэ. Кихон («основная техника») служит для отработки связей разум-тело, когда вырабатывается устойчивый двигательный навык, позволяющий выполнять любое действие автоматически, рефлекторно, исключая участие сознания в движении. Ката («формальные упражнения») необходимы для совершенствования психологических характеристик личности и являются психическим самоконтролем за реализацией достигнутого в кихоне.

**Корея**

Для **тхэккен** характерна развитая техника ног с большим арсеналом разнообразных подножек и подсечек. Круговые удары ногами встречаются гораздо чаще прямых, проникающих, так как выше грудной клетки ногами не бьют. В поединке главной целью считается повалить противника, а не нанести ему повреждение. Удары кулаками в тхэккен полностью исключены. Руки применяются для тычковых ударов ладонью в лицо и в горло, а также для захватов руки или ноги противника, после чего ему наносится сильный удар ногой. Во время тренировок ученики набивают ноги на камнях, на стволах деревьев или прыгая через колючие кусты.

**Хапкидо,** в отличие от айкидо, содержит обширный раздел техники ног, применяемой как в обороне, так и в атаке. Атака в хапкидо имеет приоритет над защитой, болевые захваты и заломы проводятся резко, с целью сломать сустав. Броски проводятся коротко и быстро, что позволяет успешно вести бой с несколькими противниками, переключаясь с одного на другого.

Техника **куксульвон** ненамного отличается от арсенала хапкидо: те же удары ногой по верхнему уровню, захваты, удержания и броски, но она выглядит более изощренно благодаря большому количеству акробатических элементов, различным позициям пальцев при ударах руками, разнообразным приемам в положении лежа. Также в куксульвон используется почти весь арсенал традиционного корейского оружия.

Первым по популярности среди корейских видов единоборств не только у себя на родине, но и во всем мире, является **тхэквондо.** Этот синтетический вид, с одной стороны, возрождал древнее корейское боевое искусство, а, с другой стороны, вбирал в себя те каратистские техники, которые дополняли технический арсенал стиля и делали его гармоничным. В Южной Корее в начале 80-х годов ХХ века появилось еще одно направление боевых искусств - вонхвадо, объединившее арсенал бросков и захватов дзюдо с ударной техникой тхэквондо.

**Вьетнам**

Традиционные виды вьетнамских единоборств объединяются термином «во», который включает в себя и кулачный бой, и борьбу, и работу с оружием, и дыхательную гимнастику. Но практически все они складывались при преобладающем влиянии Китая.

Из народных вьетнамских боевых искусств можно выделить оригинальный стиль рукопашного боя **ким ке** («золотой петух»). Этот стиль возник в результате наблюдений за петушиными боями, пользовавшимися большой популярностью среди вьетнамских крестьян. Техника и тактика ким ке скопированы с действий бойцовых петухов: часто используются прыжки с последующими ударами ногами, ложные выпады или притворные отступления, заходы к противнику сбоку. Атаки головой в лицо, в грудь и в живот противника напоминают удары петуха клювом, а размашистые удары ребром ладони схожи с петушиными ударами крыльями.

Вьетнамские версии шаолиньских боевых искусств получили название **«тхиеу лам»**. В рамках тхиеу лам практикуются несколько стилей южно-китайского ушу, в том числе хунцзяцюань, лоханьцюань, юнчунь. Для школы тхиеу лам характерна изощренная бросковая техника. Внутренний раздел школы развивает медитативные навыки, специфические для ушу, стабилизирует правильное брюшное дыхание и позволяет ощущать местонахождение центра силы тела.

В 1938 году появился универсальный стиль вьетнамских боевых искусств - **вовинам-вьетводао**. Его источниками стали заново переосмысленные старинные стили вьетнамского рукопашного боя, В ближнем бою техника вовинам-вьетводао основана на ударах локтями, коленями и головой, широко используются подсечки и подножки, болевые приемы и броски. На дальней дистанции применяются удары кулаками, пальцами, стопами, а также «ножницы» (донг чан) - подбивы и захваты противника ногами на любом уровне от стоп до шеи, в том числе запрыгивание на шею противника. Боевые искусства Вьетнама подразделяются на две большие категории: во туат (бой без оружия) и ководао (бой с оружием).

**Специфика восточных единоборств**

Во всех традиционных восточных единоборствах исторически сложилась практика обязательной углубленной психологической подготовки занимающихся, потому что для успешного осуществления такого сложного и специфического вида деятельности, как ведение поединка, психологические особенности бойца являются не менее важными, чем его физические особенности. Необходимость выполнения сложнокоординированных действий при активном противодействии соперника, в условиях неопределенности и высокой цены ошибки, на фоне усталости и боли, а в отдельных случаях перед лицом возможной смерти - вот только некоторые факторы, обуславливающие необходимость включения раздела психологической подготовки в общую подготовку бойца. Естественно, что единоборства веками оттачивали свои психотехники, эффективность которых зачастую обеспечивала выживание их адептов. В качестве основных задач психологической подготовки в восточных единоборствах можно выделить следующие:

1. Формирование свойств личности, необходимых для успешного ведения поединка (внимательность, смелость, решительность, терпеливость, настойчивость, толерантность к боли, быстрота реакции, скорость, точность, нестандартность мышления, дисциплинированность и одновременно инициативность).

2. Формирование устойчивого долговременного состояния, которое принято называть «бдительная расслабленность» или «состояние воина».

3. Знакомство с измененными состояниями сознания и обучение бойца навыкам саморегуляции, а также навыкам управления вниманием.

4. Формирование специфических психологических установок, в первую очередь, особого отношения к боли и к смерти, причем как своей, так и чужой.

Для решения этих задач был разработан набор психотехник, состоящий из девяти крупных разделов:

1) Движение;

2) Дыхание;

3) Работа с голосом;

4) Работа со взглядом;

5) Упражнения на «чувство партнера»;

6) Упражнения на концентрацию и деконцентрацию внимания;

7) Медитативные упражнения;

8) Упражнения, связанные с риском;

9) Упражнения, связанные с болевыми воздействиями.

Многие практики выполняются комбинированно, что усиливает их воздействие, и возникает синергетический эффект. Отдельно можно выделить поединок как интегративную форму психотренинга.