

 **ВОСТОЧНЫЕ  
единоборства**

Выполнила: Гарина Анастасия

\* 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.

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

\* Современная классификация ушу базируется на основе составляющих технических элементов:

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

2. Цисе (упражнения с оружием).

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

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

5. Гунфанцзишу (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.

\*

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

\* Для самостоятельных занятий удобнее всего установить их продолжительность в месяц. Мезоциклы также видоизменяются в процессе тренировки и, объединяясь, могут образовывать более крупные этапы и периоды тренировки. Они могут служить для выхода на пик спортивной формы к основным соревнованиям. В этом случае планируется три периода подготовки: подготовительный, основной (выход на пик формы) и восстановительный. Однако, это относится только к подготовке к соревнованиям. Если же подготовка имеет профессионально-прикладную направленность, или преследует цели самообороны, или оздоровительные цели, то построение тренировки будет существенно отличаться от спортивной

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

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

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

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

\* единоборством развивает:

- Понимание техники движений и механики тела.
- Концентрацию внимания.
- Мускульную силу.
- Периферическое зрение.
- Гибкость мышц, эластичность суставов и связок.
- Скорость перемещения и изменения направления движения в пространстве.
- Динамику – способность быстро совершить мощное действие.



- \* Кроме того, вскоре будут заметны улучшения со стороны здоровья: повысится выносливость и тонус мышц, улучшится работа сердца и сосудов, улучшаются рефлексы. Хорошее физическое состояние прямо влияет на психику – снижается стресс и повышается настроение, появляется уверенность в себе и улучшается сон. Нормализуется аппетит и вес, а значит подтянется фигура. Хорошая физическая форма повышает умственные способности – организм получает дополнительную энергию, которую нужно направить на интеллектуальное развитие. Единоборство – это не только спорт, его особенность в том, что оно прививает определенную культуру и предъявляет ряд требований к интеллектуальному уровню воспитанников. Специфика спаррингов в том, что грубая физическая сила не может решить исход поединка. Все решает скорость реакций и ума. Тренер прививает здоровый образ жизни и порядок мышления. Базовые комплексы развивают гибкость, грацию, координацию и чувство равновесия. Постоянное повторение приучает к терпению. Показательные выступления развивают решимость преодолевать любые трудности. Поединки развивают скорость и мужество, бдительность и самоконтроль. Групповые занятия требуют аккуратности и социальной адаптации, что развиваем дисциплину, дух сотрудищества и самоуважения.