Восточные единоборства

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.

КИТАЙ

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

- Цисе (упражнения с оружием).

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

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

- 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, увидеть его существование. Решающими факторами в деле выработки силы духа были концентрация внимания (отрешенность от всего постороннего), 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.

КОРЕЯ

- *Тхэккен* (характерна развитая техника ног с большим арсеналом разнообразных подножек и подсечек)
- Дзюдо и кэндо
- *Хапкидо* (содержит обширный раздел техники ног, применяемой как в обороне, так и в атаке)
- *Куксульвон* (ненамного отличается от арсенала хапкидо - те же удары ногой по верхнему уровню, захваты, удержания и броски, но она выглядит более изощренно)
- *Тхэквондо (таэквондо)*
- *Вонхвадо* (объединило 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 *"тхуеу лам".*

ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

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 **четвертом этапе** 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.

Спасибо за внимание.