

Методы обучения и базовая подготовка в ушу.

Как свидетельствуют многие авторы (Suzuki D.T., 1959; Wong K.K., 1981; Абаев Н.В., 1982, 1983; Си Юнтай, и др.), в боевых искусствах большое значение придавалось психологической и тактической подготовке, которая базировалась на религиозно-философских учениях стран Востока. На их основе формируется система воспитания и процесс обучения в ушу.

Отличительной особенностью обучения в ушу, является освоение специфических дыхательных упражнений - цигун и различных способов психопрактики (внутренние упражнения). Основными носителями знаний в области различных методов психопрактики были монахи даосских и буддийских монастырей. Главным образом, эти специфические методы были ориентированы на достижение особых свойств организма. Особое внимание уделяется зрению, слуху, мышлению, вниманию, памяти и т.д. Например, обострению слуха и развитию тонкого слуха, способствует постоянная практика медитации (Ши Дэцян, 1998). В ушу практика внутренних упражнений является необходимым компонентом тренировки и, как правило, начинается с ранних этапов обучения практически во всех стилях.

В отличие от других видов двигательной активности функциональная нагрузка в ушу реализуется в приемах нападения и защиты с оружием и без него. Это увеличивает требования к нервному контролю двигательной деятельности. Поэтому, существенное значение, наряду с методами психопрактики, приобретают базовые упражнения (цзибэньгун), которые позволяют приобрести необходимый минимум специфических двигательных действий, присущих тому или иному стилю

Обычно эти упражнения включают в себя различные махи, растяжки, передвижения, несложные удары и стойки. Цзибэньгун принято сводить к "пяти способам" (уфа), которые в сочетании дают корректную форму внешних приемов: работа руками (удары и блоки), работа ногами (удары и подставки), движения корпусом, способы передвижения и стойки, способы

взгляда (Ши Дэцян, 1991). Способы работы руками чрезвычайно разнообразны в виду наличия большого количества школ и стилей ушу. На ранних этапах обучения изучаются положения ударных поверхностей кисти и руки. Затем, элементарные удары и блоки параллельно с различными методами укрепления ударных частей руки. Работа на макиварах, набивки на деревянном бруске и т.д. Укрепление связок и силы захвата тренируются специфическими способами. Например, в шаолинь-ском монастыре для укрепления силы пальцев послушники длительное время несли кувшины с водой, держа их за кончик горлышка пальцами (Лю Юй., 1931; Дэллой, 1988).

Работа ногами включает различные способы нанесения ударов ногой: пяткой, стопой, голенью, подъемом ступни, коленом, носком ноги и т.д. Первоначально достигалась специфическая гибкость в суставах. Этому способствовали различные упражнения на гибкость, практикуемые с начала обучения. Например, для растяжки задней поверхности бедра и ахиллового сухожилия выполнялись наклоны к вытянутой ноге (стопа на себя) вплоть до касания лбом пальцев ноги. При этом достигалось пере разгибание в коленном суставе, и растяжение мышц не только задней поверхности бедра, но и области малого таза.

Способы движений корпусом были наиболее значимы во всех школах ушу. Практически все базовые принципы стиля основываются именно на движениях корпуса. В восточных единоборствах этому разделу уделялось повышенное внимание в связи с тем, что метафизические представления энергетики человека базируются на использовании в боевых искусствах концентрации в точке дантянь, расположенной на три сантиметра ниже пупка. Корпус является своеобразным передаточным звеном внутреннего усилия. Характерно, что в ряде стилей его называют "серединным сочленением", уподобляя корпус могучему стволу дерева (Маслов А.А., 1990, 1995). Стойки и передвижения в ушу играют главную роль в выполнении приема. Стойка позволяет устойчиво стоять, прилагать усилие в нужном направлении, тренировать силу мышц (Лейкин С.Ф., 1996). В

передвижении, практически, скрыты все возможные последующие технические действия. Благодаря этому производятся финты, уклоны, атаки и защита (Вон Кью, 1997). Этот раздел всегда привлекал пристальное внимание мастеров. Обучение стойкам и передвижениям, как правило, проводилось, с помощью метода целостного упражнения с постановкой частных задач, а также метода подводящих упражнений. Например, в передвижении в стойках необходимо было сохранять низкий уровень позиции, не создавая вертикальных колебательных движений вверх-вниз (Parker E., 1963). Первоначально ученики изучают простые способы шагов, параллельно отрабатывая перемещения в базовых позициях (стойках) в форме простейших комплексов таолу.

Способ взгляда - один из самых сложных элементов в искусстве ушу. Обычно он включает в себя две составляющие - направление и выражение (Маслов А.А., 1995). Практически во всех базовых упражнениях в ушу при тренировке взгляда акцентируется внимание на улучшении периферического зрения и способности к контролю взглядом быстрых и многоплановых движений. Например, взгляд может сопровождать бьющие поверхности или быть направленным в сторону удара. А во время выполнения кругового удара ногой взгляд всегда опережает удар. При этом вначале производится поворот корпусом и головой для обнаружения противника и не защищенной зоны. Основным методом тренировки сопровождающего взгляда были различные вращения конечностей с одновременным контролем зрением за движением последних во всех положениях траектории (Богачихин М.М., 1990). При этом речь идет исключительно о глазах, поскольку голова редко выполняет сопровождающие движения. Эти упражнения развивали поле зрения, способствовали тому, что человек привыкал к скорости движения рук и ног. Часто использовались различные приспособления для тренировки взгляда, например, ткацкий станок. Ученики часами наблюдали за его работой, адаптируя зрение и психику к монотонным операциям (Тан Шоуцай, Чжоу Хацюань., 1983). Выражение взгляда, по сути, являлось

выражением духа. Дух всегда должен быть спокоен, но выражение взгляда несет в себе грозную силу. Например, гнев, "ярость тигра", "отравленный взгляд", "орлиный взгляд" и т. д. (Шаолинъсы юй шаолинъцю-ань, 1984). Все методы достижения тех или иных способов взгляда держались в строжайшем секрете. Например, в стиле горного орла взгляд заставляет противника бежать в страхе. А методика тренировки нигде не зафиксирована и передается из уст в уста, только приближенным ученикам мастера (Wong К.К., 1981).

После изучения базовой техники и простейших форм таолу, ученики переходят к освоению основных комплексов таолу. На начальном (первом) этапе обучения комплексов таолу, как правило, возможно, наличие освоенных ранее элементов и целых связок, входящих в набор базовой техники стиля. Поэтому, необходимо создать мысленно логический образ изучаемого двигательного действия, акцентируя внимание на изученных ранее фрагментах. Широкое применение в ушу на первом этапе обучения имеет синхронное, замедленное выполнение упражнений совместно с преподавателем, сопровождаемое пояснениями о прикладной направленности техники (Чжуан Юаньмин, 1983). Идеомоторная тренировка является необходимым инструментом в обучении ушуистов, особенно таолу практически на всех этапах обучения. Она способствует быстрому освоению двигательного действия на начальном этапе обучения и совершенствованию технических, скоростных, тактических характеристик на последующих (Гагонин С.Г., 1997). Первый этап процесса обучения считается законченным после того, как ученик сможет самостоятельно выполнить основу техники двигательного действия, не акцентируя внимание на отдельных моментах движения. Как правило, на втором этапе обучения занимающиеся выполняют комплексы по "дорожкам", акцентируя внимание на слитное выполнение связок и ритм упражнений в целом. Ритм является результирующим показателем мастерства, а также комплексной характеристикой движения, выраженной в соразмерности временных,

пространственных и силовых параметров системы движения, элементы которой следуют в строгой последовательности (Гагонин С.Г., 1997). Особое внимание уделяется изучению деталей техники. Проработка различных элементов у зеркала. Выполнение двигательного действия с остановкой в различных фазах движения. Выполнение упражнений (связки или комбинации ударов) целостно. Увеличивается контроль над временными и динамическими характеристиками движения. Например, выполнение "дорожек" таолу на время, акцентированное выполнение ударов в связках и т.д. Чрезвычайно важным является предупреждение ошибок, так как в дальнейшем это может привести к формированию неправильного навыка. В конце второго этапа важно акцентировать внимание на мышечно-двигательные (кинестезические) ощущения, возникающие при активации (раздражении) мышечных, сухожильных, суставных и кожных рецепторов, которые информируют мозг о состоянии мышечного тонуса, силе и скорости мышечных напряжений, направлении, форме, скорости и длительности движений. Их особая важность в ушу объясняется тем, что самоконтроль сложно координированных движений требует четкого определения направления, формы и характера двигательных действий. Наиболее ярко формирование таких способностей целенаправленно развивается в тайцзицюань. Согласно теории циркуляции энергии ци по каналам "цзинло" считается, что чувствительность трансформируется в энергетическую чувствительность тела, анализаторами которой являются биологически активные точки. Различают более чем 30 видов различной энергии (чувствительности): энергия привлечения и удержания, энергия слушания, интерпретации, принимающая, нейтрализации и т.д.

Третий этап - закрепление и совершенствование. Закрепление сформированного умения в навык, происходит за счет увеличения количества повторений, серий, уменьшения интервалов отдыха (Гагонин С.Г., 1997). Комплексы повторяются целиком, постепенно переходя от стандартно повторного метода, к стандартно - интервальному, таким

образом, одновременно способствуя тренировке специальной выносливости. В ушу этот метод получил весьма широкое распространение. Он реализуется через упражнения специальной физической подготовки для развития различных видов выносливости. Особое внимание уделяется точности и качеству выполняемых двигательных действий: сохранение стойки, правильное движение оружия в плоскости и т.д. Сознание контролирует только те детали, которые нуждаются в совершенствовании. С постепенным образованием навыка, увеличивается скорость выполнения упражнения. Выполнение изученных связок вместе образуют определенные комбинации боя, способствуя совершенствованию последних. Это позволяет тренировать, прежде всего, способность приспособления нервной системы к меняющимся условиям, что необходимо в поединке. Вариативность, надежность и стабильность являются, как известно, отличительными чертами навыка. Усложнение упражнения или выполнение его в заведомо неблагоприятных условиях способствует приобретению этих качеств (Матвеев С.П., 1988). Например, в условиях повышенной двигательной гипоксии, при наличии зрителей и посторонних отвлекающих факторов. Это способствует приобретению устойчивости нервной системы и, как следствие, приводит к стабильному выступлению спортсмена на соревнованиях. Для улучшения качественной основы двигательного действия целесообразным является использование метода сопряженного воздействия. Для ушу это, например, применение отягощений в виде манжет на запястье и голени (Шаолин ушу, 1984). Вес подбирается таким образом, чтобы не искажалась структура движения. Их использование способствует увеличению мышечной силы, активной гибкости, развивает прыгучесть и резкость. Характерной особенностью применения отягощений во внешних стилях ушу является тот факт, что упражнения выполняются всегда на максимальной скорости. Исключения составляют те движения, в которых необходимо статическое напряжение, например, различные виды равновесия и балансировки (Чжуан Юаньмин и др., 1983). Варьирование скорости

выполнения технического действия способствует "выработке" чувства времени у занимающихся, что необходимо при выполнении соревновательных комплексов (норматив времени 1 минута-20 секунд) и развитию быстроты. Для совершенствования малых деталей техники целесообразно выполнение перед совершенствуемым двигательным действием упражнения близкого ему по структуре, но имеющего небольшие стилевые особенности. Например, перед выполнением комплекса с большим двуручным мечом (цзянь) выполнить комплекс с мечом стандартного размера. Различные способы варьирования и усложнения внешних условий использовались в ушу и давно. Например, монахи шаолиньского монастыря часами отрабатывали передвижения в стойках на столбах, расстояние между которыми позволяло встать в определенную позицию (Чжуан Юаньмин и др., 1983) Соответственно повышались требования к устойчивости в стойке и равновесию в целом. Наличие в таолу украшающих элементов выдвигают дополнительные требования к выразительности и артистизму самого исполнителя. Термин "искусство" в Китае ассоциировался с понятием "боевое". Экспрессия (выразительность в движении) является одним из критериев выставления оценки за таолу. Экспрессия играет очень важную роль в подражательных стилях ушу, таких как усинбафацюань, хусинцюань, шэцюань, цзуйцюань, инцюань и т.д. Поэтому на третьем этапе, целесообразно включать в тренировочные занятия "украшающие" элементы направленные на развитие экспрессии.

Таким образом, процесс обучения в ушу строится по схеме от простого умения - до навыка, от умения более высокого порядка - до навыка более высокого порядка. Существенное значение приобретают базовые упражнения и различные методы психопрактики. На их основе формируются комплексы таолу, и совершенствуется техника.