



ОТ ПЕРВОГО  
ЛИЦА

О.Ю. Захаров



# ТРЕНИРОВОЧНАЯ

# СИСТЕМА



**Построение  
техники  
индивидуальных  
физических  
тренировок**

От первого лица

Олег Захаров

**Тренировочная система.  
Построение техники  
индивидуальных  
физических тренировок**

«1000 бестселлеров»

2011

УДК 796  
ББК 75.715

**Захаров О. Ю.**

Тренировочная система. Построение техники индивидуальных физических тренировок / О. Ю. Захаров — «1000 бестселлеров», 2011 — (От первого лица)

ISBN 978-5-906907-27-1

Современная наука за последние несколько лет значительно углубила знания о человеческом теле и о процессах, позволяющих наиболее эффективно развивать отдельные физические и психологические качества бойца. Это позволяет учитывать индивидуальные особенности его психики и конституции при создании индивидуальной тренировочной боевой системы, выгодно использующей его природные кондиции и наиболее развитые боевые и физические навыки. Автор смог провести сравнительный анализ как традиционных боевых искусств, так и боевой подготовки известных армейских и специальных подразделений. В книге представлены современные методики, направленные на физическое и психологическое совершенствование бойцов. Вы узнаете, какими техническими действиями наполнить арсенал своих боевых техник, как развить индивидуальные качества и способности, чтобы стать универсальным бойцом. Издание будет полезно специалистам, работающим в сфере спортивных единоборств, спортсменам, практикующим боевые искусства, а также тренерам, которым приходится планировать учебно-тренировочную нагрузку для спортсменов, физические показатели и уровень подготовки которых сильно различаются.

УДК 796  
ББК 75.715

ISBN 978-5-906907-27-1

© Захаров О. Ю., 2011

© 1000 бестселлеров, 2011

# Содержание

Введение	7
Часть 1	9
Глава 1	9
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Олег Юрьевич Захаров**  
**Тренировочная система. Построение**  
**техники индивидуальных**  
**физических тренировок**

© Захаров О.Ю., текст, 2011

© Соболев А., ил., 2011

© ООО «1000 бестселлеров», 2018

© ООО «Книжкин Дом», оригинал-макет, 2018

## Введение

В настоящее время очень высока интенсивность информационных процессов. Это можно наблюдать в развитии коммуникативных технологий, транспорта, различных направлений науки, освоении космоса. Отражается это, несомненно, и в развитии систем обучения – самым различным видам человеческой деятельности. Все это не могло не отразиться на технике и технологии обучения технике боя – особенно в той среде, где силовое взаимодействие является одной из постоянных составляющих профессиональной деятельности. В первую очередь это касается военнослужащих специальных подразделений, работников органов правопорядка, сотрудников разного рода охранных предприятий и служб безопасности. Именно здесь интенсификация боевой подготовки представляет собой наиболее важную задачу, которую желательно решить за кратчайшее время и с наименьшими затратами, но не поступаясь при этом качеством подготовки.

В области боевой подготовки и боевых искусств наш век информационных технологий проявился своеобразно. Вскрылись многие пласты знаний, которые ранее ревниво оберегались их носителями. Это позволило провести сравнительный анализ – как в области традиционных боевых искусств, так и опыта боевой подготовки наиболее известных армейских и специальных подразделений. Кроме того, не стояла на месте и классическая наука – которая на сегодняшний день значительно углубила наши знания о человеческом теле и о процессах, позволяющих наиболее эффективно развивать отдельные физические и психологические качества бойца, учитывать индивидуальные особенности его психики и конституции – и за счет этого создавать *индивидуальную боевую систему*, наиболее выгодно использующую природные кондиции бойца и наиболее развитые его боевые и физические навыки.

Надо понимать, что индивидуальная боевая система – это не только некий арсенал технических навыков, физических кондиций и психологических установок. Индивидуальная боевая система должна обязательно включать в себя план многолетней подготовки бойца, развития и поддержания физической формы, дальнейшего совершенствования двигательных навыков и психических качеств.

В процессе осмысления техники и методики боевой подготовки мы можем заметить несколько важных этапов.

Известно, что ранее техника боя сохранялась в тайне и была доступна только узкому кругу мастеров. В начале прошлого века несколько известных мастеров-наставников положили начало ее обнародованию – причем этот процесс шел «параллельно» и на Востоке и на Западе. С Востока шла информация о традиционных «азиатских» школах – Запад занимался в свою очередь осмыслением методик индивидуальной подготовки своих солдат, составлением «Руководств» и «Наставлений» по рукопашному и оружейному бою, техникам самозащиты. В результате этих процессов была заложена тенденция к систематизации обучения, техника была в определенной степени упрощена и стала доступна для массового обучения.

В это же время появилась спортивная составляющая часть боевого искусства – и в виде «чистого спорта» и в виде «элемента» боевой подготовки профессионалов. Правила поединков были ограничены определенными рамками, появилась необходимость регламентировать зрелищность и безопасность боев. Сила ударной техники была поставлена под контроль, во время боя стали применяться защитные протекторы на места, которыми наносятся удары, а также на те части тела, которые подвержены атаке. В технике борьбы удушающие и болевые приемы проводятся условно, их арсенал заметно сокращается во избежание серьезных травматических последствий.

Боевые искусства – вопреки широко распространенному ошибочному мнению – явление интернациональное и очень древнее.

Как только человечество пришло к разделению труда в обществе, одной из первых, несомненно, стала профессия воина. Люди, сделавшие способом своего существования установление силового превосходства своего племени над окрестными, не могли не выделиться. Однако возникновение боевых искусств не вытекает напрямую из появления воинов, и далеко не все общества привели к возникновению культур боевых искусств. Причин этому несколько: занятие боевыми искусствами повышает только индивидуальные показатели воина; одним из побочных отрицательных (с точки зрения эффективности массовых военных групп – армий) эффектов занятия боевыми искусствами является то, что мастер перестает подчиняться импульсам бессознательного, сохраняет свою индивидуальность в толпе. Обобщая, можно сказать, что эффективность армии, как массового вооруженного формирования, обеспечивается не боевыми искусствами; напротив, боевые искусства – способ индивидуального совершенствования. С точки зрения восточной философии, человек – звено в единой системе мирового развития, боевые искусства – часть этой системы. Таким образом, сочетание физических тренировок и психотренинга позволяло максимально развивать человеческие возможности.

Сегодня широкое распространение различных систем боя, а также всевозможных стилей и школ боевых искусств среди населения позволяет предположить, что при реальном нападении, возможно, придется иметь дело с контингентом лиц, специально обученных ведению рукопашного боя. Ведь ни для кого не секрет, что многие преступные группировки значительное время уделяют своей боевой подготовке – регулярно посещают спортзалы, изучают различные системы боя. С целью обезопасить себя от преступных посягательств, необходимо быть готовым действовать в ситуации необходимой обороны против нападающих, в том числе владеющих приемами бокса, самбо, дзюдо и каратэ. Необходимо стать «универсальным бойцом», одинаково эффективно повергающим противника вне зависимости от практикуемой им системы боя. Ведь различия между стилями обусловлены всего лишь влиянием тех или иных философских воззрений, исторической и национальной спецификой разных школ боевых искусств. Основных способов воздействия на человека в бою не так уж и много. Техника исполнения приемов зачастую схожа, поскольку все стили стремятся использовать возможности движения человеческого тела и особенности его строения.

Предлагаемая вашему вниманию книга подготовлена на основе практического опыта и обобщения методик подготовки к поединку в различных видах боевых искусств, а также многолетнего собственного тренерского опыта автора, научно-исследовательской работы в области спортивно-боевых единоборств. Основная цель данного пособия – дать четкие практические рекомендации по построению индивидуальной боевой системы, выбору и оптимизации средств развития специальных физических и психологических качеств с учетом индивидуальных особенностей бойцов.

# Часть 1

## Основы общей и специальной физической подготовки

### Глава 1

#### Обоснования необходимости индивидуализации боевой подготовки

Проблема индивидуализации подготовки бойцов имеет глубокие культурно-философские корни в традициях Востока и Запада.

В западных школах основной акцент делается на развитие дискурсивно-логического мышления, словесную мотивацию действий, четкое осознание человеком границ своего индивидуального «Я».

В восточных школах единоборств упор делается на развитие интуиции и образно-чувственного восприятия, спонтанность и естественность реакции, отсутствие речевой мотивации.

Многовековой опыт показал, что представители «рода человеческого» отличаются друг от друга по разным показателям: телосложению, здоровью, уму, способности переносить различные по объему и интенсивности физические нагрузки и др.

В то же время было обнаружено, что строение тела и функциональные особенности у части людей в какой то мере могут быть сходными. Еще ученые древнего мира говорили о *типах* людей, а также связывали с особенностями телосложения человека представления об индивидуальной реактивности организма, темпераменте, характере и др.

Каждый человек, имея уникальную генетическую организацию, обладает единственным в своем роде способом реагирования на социальные и физические воздействия. Несмотря (а может быть – именно благодаря им!) на огромную популярность и массовость различных видов боевых искусств и спортивных единоборств, среди большинства последователей этих систем распространено огромное количество мифов и легенд.

В настоящее время и на Западе, и в России, и на самом Востоке обходится молчанием тот факт, что *боевое мастерство было, есть и будет всегда уделом элиты, достоянием очень немногих людей.*

Мы часто слышим о гениальности музыканта, художника, о величайших творениях, созданных руками гениев, но как же редко подобного признания добиваются бойцы, выступающие на грани даже не человеческих, а запредельных возможностей. Это даже уже не талант, который развивался в течение длительных супернагрузок, это синтез генетически детерминированных данных и своеобразной формы гениальности, скрытой в уникальном наборе психофизиологических компонентов, позволяющих в конечном итоге превзойти и себя самого, и барьеры физиологических возможностей.

При этом придется признать, что *единственно адекватным можно считать исключительно индивидуальный подход в подготовке такого бойца*, ибо гениями не становятся – гениями рождаются, и для гениев никогда не подойдет популяционное решение при организации тренировочного процесса и системы реабилитации, так как в тех диапазонах физических, психоэмоциональных, а сейчас уже и социальных нагрузок, в которые он заключен в силу своего осознанного выбора, простой средний человек просто не сможет существовать.

Любая человеческая личность обладает индивидуальными чертами и качествами – интеллектуальными, нравственными, эмоциональными, волевыми, которые формируются под

воздействием окружающей среды в целом, а также в процессе семейной, трудовой, общественной, культурной жизнедеятельности человека. Поэтому личность человека можно рассматривать и как совокупность только ему присущих черт, и как проявление в этих чертах определенных общественных отношений, элементов общественной морали, свойственных данному обществу на данном историческом отрезке времени.

В работах спортивных антропологов представлена галерея типов телосложения высококвалифицированных спортсменов различных специализаций. В этих работах было показано, что морфологические особенности спортсменов (частная конституция) оказывают существенное влияние на проявление двигательных возможностей спортсменов (силу, скорость, выносливость), адаптацию к различным условиям внешней среды и выбор спортивной деятельности и в целом на спортивные достижения. Полученные данные, с одной стороны, подтверждали наиболее общие положения о взаимоотношении формы и функции, о целостности и неделимости организма в смысле «единства психического и соматического», о связи, в конечном итоге, особенностей телосложения (морфологической конституции – соматотипов) спортсменов с их функциональными особенностями. Состав скелетно-мышечных волокон можно определить на клеточном уровне, причем в мышцах людей разных соматотипов выявляется разное относительное содержание медленных и быстрых скелетных мышечных волокон. В работах гистохимиков было показано, что у представителей различных видов спорта, в зависимости от доминирующего двигательного качества (спринтеров, марафонцев, стайеров, борцов и т.п.) также обнаруживается разное содержание этих волокон. Опираясь на большой фактический материал, Ю.П. Сергеев предложил рассматривать ведущее двигательное качество, выявляемое на уровне организма, как важнейший признак двигательной конституции человека, определяющий особенности его моторики (в данном случае это можно рассматривать как показатель частной конституции человека). Достижением спортивной антропологии в изучении телосложения спортсменов было установление факта отличительных особенностей сильнейших представителей разных видов спорта друг от друга, а также среди бойцов представляющих различные весовые категории в рамках одного вида единоборств.

Помимо физиологических отличий, особое значение в подготовке бойцов имеют и психические свойства личности, которые достаточно разнообразны у различных людей. При изучении психологами вопроса готовности личности к экстремальной деятельности, чем и является физическое столкновение в единоборствах, было выявлено, что если взять за основу 100 % случаев, картина готовности к деятельности группы примет следующий вид: примерно 10–15% будут иметь сверхвысокую готовность, 60–70 % индивидов будут иметь среднюю готовность, 10–15% очень низкую готовность.

*Идеальная схема отбора бойцов* состоит в изучении максимально большого числа индивидов и выборе тех самых 10% лиц со сверхвысокой, вероятно изначальной, генетической способностью (предрасположенностью) действовать в экстремальных условиях. Данные люди будут носителями психофизиологических особенностей для выполнения работы в условиях экстремального напряжения психофизических сил в единоборстве. Настолько же важен отсев индивидов с изначальной сверхнизкой способностью действовать в экстремальных условиях боя. В реальности подобной схемы могут придерживаться только организации, имеющие специальный государственный статус и организационные возможности (Министерство обороны, ФСБ, МВД). Однако подобная работа ведется очень избирательно – индивиды со сверхвысокой готовностью к деятельности зачастую характеризуются повышенной агрессивностью и трудностями с дисциплиной и подчинению приказам.

На практике *работа ведется не с теми, кто может и должен, а с теми, кто есть в наличии*. В этом и заключается особое мастерство инструктора. Особую важность в этой связи имеют обучение и повышение научно-методической квалификации специалистов, готовящих бойцов, действующих в экстремальных условиях.

Каждый вид единоборства ориентирован на преимущественное использование какого-то одного класса технических действий: только удары определенного типа либо броски с различными вариантами захватов, включая болевые приемы или без них, либо, наконец, комбинации ударов и бросков, опять же определенного типа. Это означает, что успеха в таких системах добьется только человек, чьи врожденные или приобретенные психофизические особенности позволяют ему доводить до совершенства именно те технические элементы, которые составляют арсенал подобных систем. Но эти приемы трудноисполнимы или даже вообще неисполнимы для человека, не обладающего соответствующими психофизическими характеристиками, особенно в экстремальных условиях реальной рукопашной схватки.

*Отсюда вывод:* для освоения спортивных единоборств и боевых искусств требуются длительное время и интенсивная физическая подготовка. В идеале для каждого ученика, обладающего соответствующими психофизическими свойствами, нужно сформировать такую программу пошаговой эволюции боевого мастерства, которая даст максимальный результат в сжатые сроки. Традиционно эту функцию выполняли учителя, персонально занимаясь с каждым бойцом.

Наиболее перспективным направлением разработки индивидуального подхода в практике считается тот, где ставятся вопросы о целях и средствах индивидуализации, классификациях и типологии индивидуальных особенностей и т.д. Тогда ее основополагающей сущностью становится ориентация на индивидуально-психологические особенности бойцов, позволяющих произвести отбор и конструирование специальных способов и приемов совершенствования различных сторон технико-тактического мастерства, присущих их индивидуальности. Это особенно важно в современных условиях, предъявляющих высокие требования к «психонервной» сфере личности. Специфическими психологическими особенностями деятельности бойца являются следующие:

- *наличие установки на достижение высоких и наивысших результатов* в тренировках и практической деятельности;
- *наличие общих и интеллектуальных специальных способностей* (быстроты и гибкости тактического мышления, быстроты исполнения действий, высокой концентрации, интенсивности и переключаемости внимания, высокой скорости восприятия и переработки информации и т.д.);
- *наличие высокой возбудимости центральной нервной системы*, достаточной устойчивости эмоционально-волевых процессов, направленных как на вызов действий, так и на сдерживание их;
- *наличие интенсивных систематических и даже максимальных физических усилий*, необычных для повседневной жизни и крайне редких в других областях человеческой деятельности;
- *наличие высокой стабильности* при одновременной достаточной вариативности двигательных навыков, их устойчивость против неблагоприятных воздействий при изменении эмоционального и физического состояний, внешних условий, в которых выполняется навык, при изменении тактических заданий и исходных положений;
- *наличие регулярного психического напряжения* очень высокой степени.

Таким образом, необходимо отметить, что в современных условиях *наиболее оптимальным методом подготовки бойцов является ранняя индивидуализация тренинга* с учетом психофизиологических особенностей личности. Чтобы все средства и воздействия специальной подготовки давали наилучший эффект, они должны достаточно строго соответствовать силам и возможностям бойца, его способности воспринимать и усваивать тренировочные нагрузки, восстанавливаться в требуемой мере к следующему занятию или к намеченному сроку.

Поэтому так важно определить возможности бойца и его индивидуальные особенности. Определить это в настоящее время не сложно. Существует достаточно много способов диагно-

стики (от простых тестов на развитие основных физических и психических качеств до аппаратных методов). Некоторые из методов определения физических качеств бойцов были рассмотрены в предыдущей книге автора (Боевая подготовка работников служб безопасности. М.: АСТ, 2009. С. 29–39).

Сама по себе любая тренировочная программа состоит из массы разных компонентов, включая набор упражнений, уровни интенсивности, частоту и цикличность тренировок. Тренинг должен строиться вокруг какой-то одной главной идеи, точнее, единого алгоритма. Этот алгоритм автоматически диктует все остальное, так что малопродуктивный метод проб и ошибок исключается с самого начала.

Необходимо исходить из того, что большинство читателей ведут образ жизни, несколько отличный от жизни профессионального бойца, который знает только два дела: тренинг и сон. А вот у большинства все иначе. Огромные количества нервной энергии обычный человек тратит на работе и в семье. И это тоже надо учитывать при построении тренировочного цикла и развивающей программы...

Невозможно дать рекомендации, которые одинаково бы подействовали на каждого. И вот почему:

- в мире нет физически идентичных людей, следовательно, реакция организма на физические нагрузки у каждого будет различной;
- люди по-разному переносят одни и те же стрессы, подстерегающие их за пределами спортзала, а это, в свою очередь, существенно влияет на ход их тренировок.

### **Индивидуальное развитие – основа практики боевых искусств**

Боевые искусства восходят к самым древним видам человеческой деятельности, например, к деятельности воинской. Но в то же время боевые искусства объединяют в себе творческое, развивающее личность, созидающее начало, которое противостоит разрушительному началу военной практики. Происходит это не случайно. На протяжении более чем тысячелетней истории боевые искусства не оставались простым придатком данных типов деятельности, а породили собственный социальный институт, который стал существовать, руководствуясь собственными целями и задачами, логикой своего развития. В основе этой логики – стремление обеспечить собственное воспроизводство, воспроизводство типичной личности единоборца, воспитанного и обученного таким образом, чтобы гарантировать такое воспроизводство и в дальнейшем. Боевые искусства формируют мощный стимул для становления идеала целостной и жизнеспособной личности. Этот идеал объединяет в себе стремление к самосовершенствованию, самоконтролю, самозащите от агрессивных, разрушающих воздействий.

Боевые искусства как культурный феномен получили развитие не во всех культурах, доживших до наших дней, потому что были необязательны. Для выживания этнической или социальной группы наличие адептов боевых искусств не было значимо, в отличие от наличия воинов как таковых.

Поведение воина, агрессивное поведение, вполне естественно, оно свойственно и животным. Для его выражения редко требуются большие волевые усилия, конечно, в некоторых ситуациях воинам требовалось преодолеть естественный же страх, однако несомненно, что в других ситуациях эти же «воинские» импульсы приходится подавлять. В общем, поведение воина – это следование естественным импульсам. Поэтому действия воина более эффективны в группе, воин получает от группы поддержку, «социальную оправданность» своих действий, что помогает ему преодолеть страх перед врагом, как порицаемый группой. Также наличие группы заставляет его подавлять, сдерживать «воинские» импульсы в случае, когда ясно, что их выражение получило бы негативную реакцию от группы (например, в отношении старшего

по званию или социальному положению, хоть бы тот и был слабее физически). Утрируя, можно сказать, что воином быть легко и приятно; воин – полезный член общества.

Боевые искусства возникли как частный вариант развития воинской традиции. Сначала речь шла о повышении эффективности действий воина, для чего на основе опыта – сначала индивидуального, а затем и накопленного культурно, – были выделены, а в процессе эволюции и сведены в систему наиболее целесообразные приемы боя – как с применением имевшегося в то время оружия, так и без него. Этим приемам и обучали мальчиков до того, как им приходилось вступать в реальный бой. Неэффективные системы приемов прекратили свое существование вместе со своими носителями; впрочем, несомненно, подобное произошло и со многими эффективными системами в тех случаях, когда общество, где они развивались, уделяло недостаточно внимания другим аспектам развития «вооруженных сил», а именно: навыкам группового взаимодействия, разработке и внедрению новых видов оружия, дипломатии, да и в конце концов, постоянному поддержанию формы.

Эта стадия эволюции, так же как и предыдущая, продолжает свое существование и в наше время в лице спортивных и военно-прикладных систем. Однако о возникновении боевых искусств мы можем говорить только тогда, когда появилась задача не только приобретения телом определенных навыков, но и изменения личности.

Необходимо отметить, что сам набор технических действий не имеет прямого отношения к направлению развития личности занимающегося. То есть могут существовать (и существуют) секции, например, бокса, которые являются школами боевых искусств, так же как и школы каратэ, которые являются школами воинов. Однако исторически сложилось так, что чаще всего школами боевых искусств являются школы традиционных восточных единоборств, и Россия в этом смысле не исключение.

Для достижения успеха на любом поприще важно обладать специфическим набором личностных качеств. Без этого рост технических навыков быстро прекращается, как только человек натывается на внутреннее сопротивление дальнейшему обучению. Конечно, боевые искусства – не исключение. Определим для ясности дальнейшего текста *личность как индивидуальный набор естественных (спонтанных) реакций человека*.

Первым и важнейшим шагом на пути изменения личности как воина (представителя воинского сословия), так и бойца – адепта боевых искусств – должно стать уменьшение роли инстинкта самосохранения, препятствующего как самому вступлению в бой, так и активному поведению в бою, поскольку это ситуация, угрожающая жизни.

В подготовке воинов эта проблема решается путем усиления инстинктов противоположной направленности (агрессивных, стимулирующих захватническую активность), а также увеличения социальной чуткости воина при объявлении страха чувством социально порицаемым, а доблести и героизма – социально поощряемыми, пусть даже и посмертно.

Воин в результате приучается делать в определенной ситуации однозначный выбор в пользу агрессивного действия. Для более успешного внушения такой иерархии ценностей в истории известны применения наркотиков (берсеркеры, ассасины) и постоянное пропагандистское воздействие. Понятно, что с точки зрения индивидуального развития такое воздействие приносит явную тактическую пользу (возрастание личного технического мастерства и, при успешности реальных действий – повышение социального статуса хорошего воина), но стратегически этот путь ведет в тупик.

В традиции боевых искусств влияние инстинкта самосохранения уменьшается вместе с ролью других инстинктов и бессознательных импульсов за счет увеличения роли сознания. Одной из задач, стоящих перед занимающимся боевыми искусствами, становится задача самопознания. Для решения этой задачи в восточных культурах были разработаны различные техники медитации. Будучи прочувствованы и осознаны, выражения внутренних импульсов теряют императивную власть над личностью бойца – адепта боевых искусств. Примечательно,

что, будучи разработанными в религиозных институтах, из «светских» видов деятельности медитативные техники прижились и получили широкое распространение только в боевых искусствах.

Общим в психологическом развитии и воина и адепта боевых искусств является еще один обязательный момент перестройки личности, а именно – устранение необходимости бороться со стрессом. Для среднего человека из цивилизованного общества, где борьба за жизнь в прямом смысле не является обыденным явлением и необходимым элементом существования, ситуации возникновения опасности физического уничтожения являются критическими и стрессовыми, а физическая и психологическая реакция организма на стресс может помешать даже физически подготовленному человеку среагировать адекватно.

Более того, стресс может возникнуть в случае отсутствия психологической подготовки и у человека, имеющего опыт реальных боев. Это может произойти, если человек, до того имевший исключительно успешный опыт боев за счет своих физических данных, вдруг встречает равного или превосходящего противника. Конечно, стресс может оказывать и положительное воздействие в виде выброса адреналина, ускорения реакции, но в целом его воздействие непредсказуемо, и поэтому он нежелателен. К тому же те положительные моменты, которые может вызвать стресс, в процессе тренировок становятся естественными нормальными реакциями занимающихся на опасную ситуацию.

В традиции воспитания воинов проблема стресса решается развитием так называемого воинского духа. В реальности это состояние заключается в установлении внутреннего запрета на адекватную оценку ситуации, в случае, если ситуация не соответствует шаблону. В частности человек не чувствует боли от получаемых травм и продолжает биться, как если бы его тело было целым. В летописях, как восточных, так и западных, есть упоминания о том, как воины продолжали сражаться после того, как им отрубили руку или ногу. Средства, которыми достигается подобный эффект, зачастую болезненны и могут оставить последствия для здоровья на всю жизнь.

В традиции боевых искусств опасность не отрицается. Адепт боевых искусств, ставится перед фактом, что увечье или смерть в бою – вполне вероятный вариант развития его судьбы. Теоретически даже состояние умирания не должно вызывать у него стрессовой реакции. Следствием является изменение отношения к жизни как таковой; у адепта боевых искусств оно резко отличается от отношения среднего человека, или даже воина. Адепт боевых искусств становится более погруженным в себя, менее социально зависимым. Он по возможности разрывает эмоциональные связи с миром, будучи готовым покинуть его в любой момент. Для получения наиболее яркой иллюстрации достаточно вновь обратиться к средневековой Японии и совершенно ужасному, на наш взгляд, культурному феномену сеппуку (которое было даже средством смертной казни для самураев; по оглашению приговора они совершали его сами, даже не будучи согласными с решением суда). Однако смирение с идеей о допустимости поражения, увечья и смерти проводится в боевых искусствах таким образом, чтобы не уменьшать при этом мотивацию к победе и сохранению максимального здоровья. Это достигается увеличением роли сознания в боевой деятельности занимающегося, технически для этого служит, например, практика самопознания через медитации. Хотя это лишь один из вариантов.

Итак, принципиальные отличия адепта боевых искусств от воина:

- *Забота о собственном теле, о состоянии здоровья в тактическом аспекте*. Из возможных вариантов поведения выбирается не тот, который наиболее разрушителен для противника, а тот, который будучи достаточно разрушительным для противника, менее разрушителен для самого бойца.

- *Забота о собственном теле, состоянии здоровья в стратегическом аспекте*. Сравните результаты: главы традиционных школ восточных единоборств доживают, как правило, до очень преклонного возраста, постепенно, конечно же, теряя физическую форму, но оставая-

ясь физически и душевно здоровыми людьми (Гитин Фунакоси, Морихэй Уесиба); «воины» же (в частности, спортсмены), даже очень успешные, как правило, с потерей физической формы теряют уверенность в себе, попадают в состояние хронического стресса и резко теряют здоровье (наиболее яркий пример – Мохаммед Али). Интересны в этом аспекте примеры персоналий, которые пытались «улучшить», «осовременить» традицию, возвращаясь из традиции боевых искусств туда, откуда боевые искусства вышли – на путь воина. Самые яркие из этих личностей достигали очень многого, но отказ от культурного опыта в пользу личных наработок и личной интуиции подозрительно часто приводил к накоплению большого количества неочевидно саморазрушительных поступков, органическим неполадкам и, соответственно, к преждевременной смерти (Брюс Ли, Анди Хуг).

- *Степень контроля над телом.* Путь воина подразумевает отказ от контроля над своими действиями; в бою сознание воина передает управление телом более глубинным пластам психики; это не означает отказа от выученных телом приемов и привычной стратегии ведения поединка – техника учится до такой степени, что сами технические движения становятся естественными и доступными к использованию без команды сознания. Однако при этом сохраняется возможность естественного, машинального применения воином «грязных» приемов, отработка которых невозможна: выдавливание пальцами глаз, откусывание противнику уха (Майк Тайсон), и т. д. Психологическая подготовка воина заключается в том, чтобы научиться в первую очередь подавлять сознание, а во вторую – те бессознательные импульсы, которые противодействуют агрессивному (например, страх). Адепт боевых искусств, напротив, полностью сохраняет стратегический контроль над поединком, также оставляя тактические решения на усмотрение естественных (точнее – *ставших* естественными в результате тренировок) реакций тела. Цель его психологической подготовки сложнее – в идеале он должен успешно вытеснить все бессознательные импульсы, и агрессию в том числе. В бою его сознание остается включенным и напряженно высчитывает на основании собственного опыта наиболее оптимальный вариант действий. С одной стороны, это несколько замедляет принятие решения, с другой – принятое в результате решение действительно бывает оптимальным. Чем больше собственный опыт адепта боевых искусств, тем быстрее он принимает решение, и тем оптимальнее оно бывает. Поэтому молодые неопытные адепты традиционных боевых искусств, как правило, часто терпят поражение в боях с боксерами, рукопашниками, да и просто в уличных драках.

- *Цель.* В наличии воинов заинтересовано общество. Человек, будучи элементом общества, реагирует на это влияние желанием достичь более высокого социального статуса путем развития себя как воина. Хороший воин эволюционирует в сторону экстравертности, хороший адепт боевых искусств – в сторону интравертности. Воины являются необходимым элементом общества, боевые искусства – нет. В развитии себя как мастера боевого искусства человек может иметь только внутреннюю стимуляцию. Воспитание воинов, действительно, происходит целенаправленно, его институтами являются спортивные секции, специальные ведомства, армия, да и криминализация общества способствует реализации мужчин на пути воина в индивидуальном порядке.

Все эти различия в обязательном порядке присутствуют также на уровне способов и методик формирования личности воина и адепта боевых искусств. Учет и понимание этих различий должны обязательно учитываться при отборе методических приемов с целью создания некой синтетической системы и определяться в первую очередь *целями* индивидуальной боевой подготовки.

### **Краткий обзор восточных боевых искусств**

Сложившая на сегодняшний день в России и в мире ситуация характеризуется тем, что многочисленные фитнес-клубы и разнообразные спортивные федерации предлагают сегодня

большой выбор занятий современными и традиционными видами боевых искусств, как восточного, так и западного происхождения. Миллионы людей занимаются боевыми искусствами. Благодаря дисциплине, которую воспитывает данная практика, мужчины, женщины и дети всех возрастов и способностей активно учатся тому, как улучшить свое здоровье, обрести уверенность в себе и умение постоять за себя.

Проблема состоит в том, что не всегда представители школы или направления боевых искусств объективно информируют членов своих секций об особенностях своего направления, не всегда искренни в характеристике его воздействия на личность и здоровье занимающегося. Зачастую коммерческие интересы заставляют искусственно расширять «рамки» доступности тех или иных видов боевых искусств для людей разных психотипов, уровня телесного здоровья и возраста. Бывает, что представители «чисто спортивных» направлений преувеличивают боевую эффективность и пригодность для целей самообороны своего технического арсенала, а адепты «прикладных систем» преуменьшают травмоопасность и уровень физических нагрузок своих тренировок.

Помочь определиться в многообразном мире боевых искусств, подобрать для себя наиболее приемлемый по индивидуальным характеристикам и личным мотивам вид единоборства призван данный обзор. Кратко будут рассмотрены наиболее популярные в мире и вместе с тем широко распространенные в России виды боевых искусств.

## Дзюдо

*Статус:* олимпийский вид спорта. В 1964 году дзюдо вошло в программу Олимпийских игр.

*Основатель:* японский профессор Дзигоро Кано провозгласил создание своей школы в самом конце XIX века, и с начала века XX дзюдо активно завоевывало популярность в мире.

*Ранги:* 10 ученических кю и 10 мастерских данов.

*Срок обучения:* 3–4 года до уровня черного пояса.

*Технические и методические особенности:* Дзигоро Кано считал целью дзюдо «понимание и демонстрацию живых законов движения». В систему созданной им самозащиты вошли движения туловища, рук и ног, эффективные в борьбе в стойке и в партере, позволяющие нарушить равновесие противника, обездвижить и, в конечном счете, нейтрализовать его. Дзюдока (практикующий дзюдо) должен стремиться достичь гибкости всего тела и конечностей, уметь сохранять равновесие и управлять своим дыханием, быть отрешенным и безмятежным.

*Спортивная реализация:* время поединка лимитировано: 5 минут для мужчин и 4 минуты для женщин. Разрешенные правилами действия – техника бросков (нагэ-вадза) и техника скрывания (катамэ-вадза). В спортивном дзюдо удары запрещены. Также запрещены захваты руками за ноги, болевые воздействия на глаза, рот и нос, болевые и удушающие приемы в стойке. В борьбе в партере разрешены болевые приемы только на локтевой сустав.

## Тхэквондо

*Статус:* олимпийский вид спорта, зародился в Южной Корее, ныне широко распространен в мире. Первый старт в качестве олимпийского вида спорта состоялся на Олимпиаде в Сиднее в 2000 году. Однако надо принимать во внимание существование под этим «собирабельным» названием многих течений, техника в которых обладает очень заметной разницей в боевой эффективности.

*Основатель:* южнокорейский генерал Чой Хон Хи, время создания – середина XX века.

*Ранги:* 10 ученических гыпов (цветные пояса) и 9 данов (черные пояса).

*Срок обучения:* 4–5 лет до черного пояса.

*Технические и методические особенности:* большое количество ударов ногами (что особенно характерно – в верхний уровень) и прыжков – прекрасное средство для развития координации движений и чувства равновесия, а также опорно-двигательного аппарата. Тренировки спортсменов направлены на совершенствование техники спортивного поединка и в целом сосредоточены на наработке силы удара. Техники тхэквондо просты, а их количество довольно невелико. При этом система формальных упражнений и комплексов разработана детальнейшим образом. Движения таковы, что один инструктор может контролировать в несколько раз большее количество занимающихся, чем в каких бы то ни было других системах – до сотни и более человек. Генерал Чой Хон Хи придумывал тхэквондо для изучения в армии – и, по-видимому, добился, чего хотел.

*Спортивная реализация:* во время спарринга (три раунда по три минуты) спортсмены бьются в полном контакте, одеваясь только в защитные жилеты и шлемы. Удары руками в голову запрещены, а сила засчитанного удара должна быть такой, чтобы противник резко переместился в пространстве или остановился, если он движется на тебя. Нокауты явление редкое, слишком высок уровень подготовки. Правила соревнований таковы, что исполнение более сложных приемов является необходимым условием победы – это стимулирует развитие каждого спортсмена и предотвращает деградацию техники.

## Айкидо

*Статус:* айкидо – способ продления жизни, совершенствования и самопознания.

*Основатель:* японский мастер Морихей Уесиба, время окончательного оформления стиля – 60-е годы XX века.

*Ранги:* 6 (в некоторых федерациях – 9) ученических кю и 10 мастерских данов.

*Срок обучения:* до первого черного пояса (1 дана) – 5–6 лет. После 3–4 месяцев занятий проводится экзамен на 6 кю (первый ученический разряд), еще через 4 месяца – на 5 кю. Далее интервалы между экзаменами увеличиваются и после получения последнего ученического кю (1 кю) можно сдать экзамен на первый мастерский разряд – 1 дан. Далее, через 2 года после получения 1 дана – экзамен на 2 дан, через три года после получения 2 – экзамен на 3 дан и так далее. Даны с 1 по 4 присваиваются за личный технический уровень, с 5 по 8 – за вклад в развитие айкидо и за учеников, получивших мастерские степени.

*Технические и методические особенности:* с точки зрения технических приемов, айкидо состоит из колоритной гаммы разнообразных и довольно изысканных движений, подчиняющихся законам динамики и гармонии; они гибки, акробатичны, элегантны и отличаются особой красотой. В айкидо нет атаки в том понимании, в каком она существует в подобных видах борьбы, приемы айкидо используются не для атаки, а только для защиты. Конкретно, в том случае, когда атака противника удачно отражена, он выведен из равновесия или дезориентирован, прижат к земле с помощью соответствующей техники, основанной на законах природы. Энергия атаки противника находится под контролем, усиливается и, в конце концов, направляется против него самого.

*Спортивная реализация:* большинство традиционных школ айкидо не практикует соревновательную активность (исключение – Томики-айкидо). Основной деятельностью занимающихся является практика ката: многократное повторение приемов, пока они не становятся привычными. Большая часть тренировок проходит в работе с партнером с целью добиться гармонии между ними. Как правило, один из партнеров атакует (он называется укэ), а другой защищается (он называется тори). Партнеры поочередно меняются. Важно, чтобы атакующий партнер выполнял свои действия искренне и без страха падения.

## Хапкидо

*Статус:* прикладная система, используемая работниками силовых структур.

*Основатель:* корейский мастер дайто-рю айки-джитсу Чой Ен Соль, время окончательного оформления системы – после Второй Мировой войны.

*Ранги:* 10 ученических кю и 9 мастерских данов.

*Срок обучения:* в спецподразделениях корейской армии после года ежедневных тренировок по 4–5 часов ученик способен сдать экзамен на первый дан (черный пояс).

*Технические и методические особенности:* сочетание ударно-бросковой техники, прикладной акробатики и работы с внутренней энергией. Одновременно идут тренировки с оружием – тростью, палкой, мечом, ножом, поясом. Для аттестации сотрудников спецподразделений в состав испытаний вводятся разделы, запрещенные для преподавания гражданским лицам: конвоирование, связывание и обездвиживание противника, заведомо травмирующая техника бросков и добиваний, применение огнестрельного оружия.

*Спортивная реализация:* соревновательная практика отсутствует, так как большинство техник рассчитано на то, чтобы максимально травмировать противника – и адаптировать их к безопасному «спортивному» варианту не считается нужным.

## Кудо

*Статус:* современное спортивное комплексное единоборство, по факту – современная синтетическая система, дальше всех из описанных отошедшая от классических постулатов боевых искусств.

*Основатель:* японский мастер каратэ Адзума Такаши, занесенный в Книгу рекордов Гиннеса как единственный человек в мире, разбивающий рукой 12 ледяных глыб толщиной 15 сантиметров каждая.

*Ранги:* 10 ученических кю и 10 мастерских данов.

*Срок обучения:* 5 лет тренировок до черного пояса. Причем в Японии пояса дают очень своеобразно: спортсмен не получит того или иного пояса, пока не пройдет определенное количество занятий, пока не пропитается духом своей школы. Даже несмотря на то, что по мастерству он опережает цвет своего пояса.

*Технические и методические особенности:* в кудо на ударную технику наложена техника борьбы, есть понятие «идеального боя» – атака начинается с входа в противника, развития атаки, то есть проведение серии ударов, перевода в борьбу и завершение болевым, удушающим или добиванием. Помимо соревновательной практики: во-первых, можно работать на снарядах – лапах, макиварах, мешках и т.д., во-вторых, с партнером можно работать в соответствующем режиме, да и вообще, в кудо разработана масса программ (вплоть до «бесконтактного» варианта кумитэ), по которым могут заниматься практически все – и дети, и женщины, и «любители», причем вне зависимости от возраста и уровня подготовки.

*Спортивная реализация:* спортсменов не разделяют по весовым категориям, каждый имеет свой коэффициент – рост в сантиметрах плюс вес в килограммах, и если разница в коэффициентах соперников больше 20 единиц, то удары в пах не наказываются. Подобную «вседозволенность», по замыслу Такаши, должен оправдать паховый бандаж. Спортсмены одеты в шлемы с пластиковым забралом. Чтобы не ранить руки о дыхательные дырочки на «головном уборе» соперника, спортсмены надевают на кисти специальные повязки. В поединке разрешено практически все: удары руками, локтями, ногами, коленями во все части тела и применение удушающих и болевых приемов. Несмотря на это, кудо – единоборство не без правил. Здесь запрещены удары в горло, затылок, спину и прямые удары по суставам.

## Джиу-джитсу

*Статус:* традиционное японское боевое искусство, насчитывающее несметное количество старых и современных школ и направлений.

*Основатель:* согласно легенде – японский врач Акаяма Сиробеи. *Ранги:* 10 ученических степеней кю и 10 мастерских данов.

*Срок обучения:* от 4 до 6 лет до мастерского черного пояса.

*Технические и методические особенности:* специалисты разделяют современное джиу-джитсу на базовый раздел и вытекающие из него подразделы: военный, полицейский, спортивный. Базовый раздел включает в себя всю основную технику рукопашного боя, в том числе с традиционным оружием и со специальными средствами (куботан, дубинка, пояс и т.д). Разнообразие и изобилие техники джиу-джитсу определяют неожиданность и непредсказуемость действий защищающегося, что имеет наиважнейшее значение. Вот почему, казалось бы, слабый человек может дать мощный отпор агрессору. Полицейский подраздел является неотъемлемой частью специальной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Имеет ряд преимуществ, поскольку использование приемов этого раздела обеспечивает предельно корректное отношение к правонарушителям, что очень важно на демонстрациях, митингах, концертах и т.д.

*Спортивная реализация:* программа соревнований включает два вида спортивных поединков: *иригуми-дзю* (разрешены удары в полный контакт открытой ладонью в голову, всеми частями руки и ноги в корпус и конечности в стойке и контролируемый удар рукой без контакта по лежащему противнику, разрешена техника бросков, болевых и удушающих приемов в стойке и лежа, в позиции лежа допускается борьба не более 45 секунд) и *иригуми-го* (все вышеперечисленное, а также удары всеми частями руки и ноги в полный контакт в стойке и лежа, в позиции лежа допускается борьба не более 60 секунд). Продолжительность схватки 2 минуты чистого времени для детей и юношей и 3 минуты чистого времени для взрослых. Также проводятся соревнования по демонстрации боевой техники без оружия и с оружием «тай-дзюцу энбу» и «кобу-дзюцу энбу». Допускается демонстрация технических приемов любых традиционных и современных школ джиу-джитсу.

## Спортивные единоборства и уличный бой

В настоящее время, когда боевые искусства стали предметом экспорта дальневосточных стран, статьей их финансового дохода и яркой деталью государственного имиджа, говорить о боевой эффективности массовых систем не приходится. Массовая популярность стиля – верный признак его деградации. Происходят внешне малозаметная подмена содержания терминов, размывание их первоначального смысла. Стали продавать модернизированные варианты стилей, с четкой иерархией разрядов (чего в традиционных прототипах никогда не было), с набором техники для каждой ступени, с чемпионатами и судейством. Популяризация, пропаганда и прогресс убивают истинный смысл боевых искусств, заключенный в лозунге «Одним ударом – наповал» (яп. «*иккен хиссат-су*»). Этот принцип подтверждает и высказывание мастера Мотидзуки Минору: «В реальном бою я познал эффективность. *Эффективность – это умение убивать как можно быстрее*».

В современной социальной среде, не очень доброй и опасной для законопослушных граждан, когда человек в полной мере не защищен от преступных посягательств, вопросы обеспечения личной безопасности и самообороны становятся весьма актуальными. В этой связи многие видят панацею в занятиях различными восточными единоборствами.

Однако подавляющее большинство как традиционных направлений, так и новообразований, относящих себя к данной категории деятельности, культивируют по существу спортивные дисциплины, которые не дают навыков, необходимых для эффективной самообороны в условиях неожиданного нападения. Методики характерные для подготовки спортсменов-единоборцев сегодня широко используются в самых различных направлениях и даже в военных дисциплинах. Возникает проблема, известная в науке как «конфликт методик», когда развитие качеств, необходимых для ведения спортивных поединков, начинает мешать развитию качеств, необходимых для ведения реального боя. Происходит это потому, что физкультурно-спортивные дисциплины по своей сути гуманистические и решают задачи укрепления здоровья и обеспечения безопасности спортсменов. В единоборствах, в которых четко не определена прикладная направленность, занятия в основном сводятся к идее поддержания здоровья и двигательной активности в русле выбранной специализации.

Сознается это или нет, декларируется или скрывается, но прямо или опосредованно, реально или виртуально все боевые искусства имеют своей целью ни что иное, как физическое устранение соперника вплоть до его полного уничтожения. Достигается эта цель, как правило, с помощью различных способов физического воздействия одним человеком на другого. В том числе с помощью оружия. Правда, объектом воздействия в боевых искусствах очень часто является не живой человек, а его образ в виде мишени, куклы, мешка, манекена, так называемой макивары или соперник, существующий только в воображении того, кто осуществляет, а вернее имитирует какие-то боевые действия.

Реальная, прикладная эффективность абсолютного большинства современных боевых искусств сильно преувеличена, а тренеры, да и некоторые создатели систем, не имеют опыта не тренировочных и спортивных, а реальных боев, а также опыта юридической оценки реальных боеконтактов (Зайчиков, 2009).

В реальных поединках победитель определяется естественным путем, для чего он должен с помощью каких-то боевых приемов заставить своего противника сдаться или привести его в состояние, когда тот уже не способен оказывать сопротивление.

В спортивных имитациях реальных поединков оценивается условная количественная и качественная сторона приемов физического воздействия, включающая их точность, силу, скорость и даже такие характеристики, как художественная выразительность и артистизм. Однако в любом случае оцениваются именно такие действия, которые в той или иной степени могут нанести физический ущерб сопернику. И за каждое такое действие начисляются условные баллы. Чем опаснее и вреднее прием – тем выше его оценка. Тот, кто набирает лучшую сумму баллов, то есть тот, кто в большей степени, хотя и условно, но навредит сопернику, тот и становится победителем.

В спортивно-соревновательных имитациях реального поединка победитель определяется в соответствии с какими-либо правилами, то есть условно. Хотя в контактных единоборствах, особенно боксе, полноконтактном каратэ, кудо и «боях без правил» случаются и так называемые чистые победы, когда одному из участников поединка удается провести какой-то очень эффективный прием, после которого его соперник теряет способность продолжать борьбу. Но и это состояние чаще всего тоже довольно условное, а совсем не то, что в реальном боевом поединке или в драке.

Давно уже нужно понять тем, кто занимается современными спортивными версиями боевых искусств, что эти виды двигательной активности не воспитывают навыков, необходимых для реальной драки. Эти системы, укрепляя тело и существенно расширяя специальные двигательные возможности человека, не отвечают на самые главные вопросы: что конкретно нужно знать и что делать человеку для того, чтобы эффективно использовать воспитанные этой системой двигательные навыки в реальном бою?

Современные восточные единоборства входят в особую группу видов деятельности. Исходным признаком для этой группы являются комплексы упражнений как стандартные самостоятельные объекты для конкретной специализации в у-шу, каратэ или в чем-то другом. По существу их можно отнести к таким видам спортивного «искусства», как художественная и спортивная гимнастика, фигурное катание, акробатика и т.п. Существующие методики подготовки к обусловленным поединкам, с позиций проявления условно-рефлекторных механизмов, формируют навык *не бить* соперника во время боя. Если проанализировать организационно-методическую структуру любого стиля спортивного каратэ (имеется в виду так называемое бесконтактное каратэ) на предмет ее целостности и взаимосвязанности элементов, то мы обнаружим полную методическую иррациональность и нарушение логической взаимосвязи основных структурных элементов.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.