

Литвинов Сергей Анатольевич

кандидат педагогических наук,
доцент общеинститутской кафедры
физического воспитания
Московского городского
педагогического университета

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРАДИЦИОННОГО
ОРУЖИЯ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ
КАК СРЕДСТВА, УВЕЛИЧИВАЮЩЕГО
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА
И КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЯ**

Аннотация:

Статья посвящена обоснованию использования традиционного оружия восточных единоборств как средства, увеличивающего скоростно-силовые качества и координацию движения юных спортсменов. Установлена роль восточных единоборств в становлении человека как личности, которая заключается в физическом, психическом и интеллектуальном развитии спортсмена. Отмечено, что выступления с традиционным оружием на фестивалях-конкурсах оригинального жанра под музыкальное сопровождение повышают творческую активность и исполнительское мастерство учащихся.

Ключевые слова:

традиционное оружие, расход калорий, специальные физические качества, спортивные достижения, ката, сложно-технические действия, хронотроп сознания, акты интроспекции, выступления на фестивалях-конкурсах.

Litvinov Sergey Anatolyevich

PhD in Education Science,
Assistant Professor,
Physical Education Department,
Moscow City Teachers'
Training University

**THE USE OF THE TRADITIONAL
WEAPON IN THE EASTERN MARTIAL
ARTS AS A TOOL ENLARGING SPEED,
POWER AND COORDINATION
OF MOVEMENT**

Summary:

The article deals with the use of the traditional weapon in the Eastern Martial Arts as a tool enlarging speed, power and coordination of movement of young athletes. The author considers the role of martial arts in the personal development, which includes physical, mental and intellectual development of an athlete. It is noted that performances with traditional weapons with music accompaniment at the original contest festivals enhance creativity and mastery of students.

Keywords:

traditional weapon, calories consumption, special physical qualities, athletic achievements, kata, complicated technical actions, chronotope of awareness, acts of introspection, performances at contest festivals.

Традиционное оружие восточных единоборств исторически произошло в основном от сельскохозяйственных орудий производства, которые использовались для самозащиты. В современном мире оно является средством для достижения высоких результатов в спортивных соревнованиях и развития специальных физических качеств [1, с. 3–6].

В Федерации кобудо России (кобудо является одной из дисциплин вида спорта «Восточное боевое единоборство») соревнования с традиционным оружием проводятся в виде спарринга в разделе «нунчаку-до» и в виде показательных выступлений по «ката». В разделе «нунчаку-до» поединки проходят следующим образом: соперники могут нанести удар только после трех перехватов. В разделе ката в каждом выступлении спортсмен должен выполнить ката с разным видом оружия.

В восточных единоборствах на этапах многолетней подготовки в процессе обучения наиболее важным является изучение и совершенствование ката – комплекса формального упражнения, то есть запрограммированного боя против нескольких противников с обязательным использованием традиционных стоек и технических действий. Подобные формальные упражнения также имеются в ушу-таолу, в тхэквондо-пумсэ и т. д. Ката является средством, развивающим координацию двигательных способностей и биомеханику двигательных действий посредством применения различных стоек с техническими защитными и атакующими действиями.

Для подготовки спортсменов к соревнованиям или совершенствованию технического мастерства обучение проводится в несколько этапов. Вначале отрабатываются простейшие комбинации из двух-трех технических действий, затем части, состоящие из нескольких комбинаций, и, наконец, комплекс в целом. Обычно комплексы в восточных единоборствах состоят из 4–9 частей. При этом важно, чтобы участник (команда), выполняющий ката, смог продемонстрировать комплекс с надлежащим умением, то есть смог показать:

- а) ясное понимание сущности техники ката, ее точное выполнение,

б) необходимый уровень психической мобилизации «дзаншин», концентрации внимания на воображаемых противниках «тякуган», убедительность ее практического использования в «бункай-кумитэ»,

в) правильное распределение сил,

г) стабильное устойчивое равновесие,

д) правильные стойки и точную общую траекторию ката «эмбусэн»,

е) правильное дыхание, соответствующий темп и ритм ката [2].

Традиционным оружием восточных единоборств являются: «нунчаку» – цеп, состоящий из двух палочек длиной, являющейся индивидуальной для каждого занимающегося, от кулака до локтя и весом 600–1000 г (вес тренировочных нунчаку – 120–160 г), сцепленных цепью или веревкой; «тонфа» – короткая палка длиной 50–60 см с торцевой рукояткой; «бо» – длинный шест (посох) длиной примерно 180–270 см и весом 1 000–1 100 г; «сай» – колющее металлическое оружие длиной до 600 мм и весом от 500 до 1 200 г, похожее на трезубец; «кама» – короткая палка длиной до 120 см с металлическим серпом в верхней части (длина клинка – 18 см), весом около 700 г и др.

Все перечисленные виды оружия объединены условиями нанесения ударов и выполнения защитных действий. Атакующая техника подразделяется на несколько типов нанесения ударов: сверху боковой стороной ударной части «отоши-учи» и снизу вверх «агэ-учи», по горизонтальной траектории снаружи внутрь «сото-учи» и изнутри наружу «гьяку-учи», секущие по диагонали сверху вниз «нанамэ-учи» и снизу вверх «гьяку-нанамэ-учи», тычковые (уколом): двумя руками «коми-цуки» и скользящие «нагаси-цуки». Защитные действия распределяются на отводящие движения и блоки-подставки [3, с. 112–114; 4, с. 5–8].

Интенсивные тренировки, улучшающие гибкость тела, повышают координацию движений и скоростно-силовые качества, ловкость, тактический ум, смелость и решительность, упорство и целеустремленность, силу воли и умение контролировать свои действия, познание себя и окружающих. Стремление к победе и отстаивание истины, понятие красоты и уважение ближнего играют важнейшую роль в становлении человека как личности, обладающей особым мышлением, способной принести пользу обществу. Роль восточных единоборств в становлении человека как личности обусловлена физическим, психическим и интеллектуальным развитием, ведущим к познанию своего тела, то есть контролю своих мышц (действий), эмоционального состояния и биологических процессов, происходящих в организме. Также восточные единоборства развивают у спортсмена способность выполнять сложно-технические действия, предоставляют возможность участвовать в спортивных соревнованиях и технических аттестациях и таким образом побеждать в первую очередь себя (свои плохие привычки, негативные стороны своего характера), противника и конкретную ситуацию, воспроизводить прошлый опыт в настоящем времени и прогнозировать будущее, где взаимосвязь пространственных и временных свойств памяти образует хронотроп (хроно – время, троп – пространство) сознания.

Психологическая подготовка в восточных единоборствах направлена на развитие актов интроспекции (самонаблюдения), то есть способности человека к самопрограммированию психических и физических функций. Эмпирически установлено, самопрограммирование организма осуществляется наиболее эффективно в основном при достижении полной уравновешенности психики. При этом равновесие психики представляется не только как неперемное условие самопрограммирования личности, но и как высшая составная часть его конечного результата.

Методы самопрограммирования и саморегуляции психических состояний в системе восточных боевых искусств представляют широкие возможности для самосовершенствования человека, создавая дополнительные «степени свободы» для его многостороннего развития. Овладение соответствующими навыками позволяет не только интенсифицировать свой интеллектуальный и физический труд, но и сознательно преодолевать отрицательные черты характера [5, с. 593–594].

Композиции с традиционным оружием можно демонстрировать не только на спортивных соревнованиях, но и под музыкальное сопровождение на различных фестивалях-конкурсах оригинального жанра, в результате чего повышаются творческая активность и исполнительское мастерство учащихся [6, с. 43–46]. Так, применение традиционного оружия восточных единоборств в сольных композициях и в дуэте с музыкальным сопровождением на фестивалях-конкурсах оригинального жанра «Юные таланты Московия» значительно повысило результативность выступлений юных спортсменов восточных единоборств в показательных выступлениях раздела ката и в кумитэ (спарринг) на соревнованиях по традиционному каратэ различного уровня.

При выполнении комплексов из различных видов традиционного оружия происходят процессы расхода калорий и укрепления мышц. Так, выполняя ката с «нунчаку», исполнитель данного комплекса расходует в среднем 10,25 ккал/мин, с «бо» – 10,35 ккал/мин, с «тонфа» –

10,55 ккал/мин, с «сай» – 10,95 ккал/мин (см. табл. 1). Таким образом, традиционное оружие может выступать в качестве оздоровительной, восстановительной и развивающей гимнастики. Упражнения с «сай», вес которого составляет около 1 200 г, могут также заменить упражнения с гантелями с одной лишь разницей, что кроме силовых качеств они также развивают координационные и скоростно-силовые специальные качества, где укрепляются мышцы, непосредственно участвующие при выполнении атакующих и защитных действий [7, с. 19–24].

Таблица 1 – Характеристики видов традиционного оружия

Наименование ката (комплекса) с оружием	Вес, г	Количество движений	Время выполнения, мин	Частота сердечных сокращений, ударов/мин
Нунчаку-ката	1 000	67	1,10	159
Токумени-но-кон-Бо	1 100	58	1,20	160
Цункува-но-Тонфа	650	69	1,07	162
Ни-чо-Сай	1 200	56	0,59	166

Использование комплексов с традиционным оружием на этапах многолетней подготовки юных спортсменов восточных единоборств предоставляет возможность повысить результативность в показательных выступлениях на соревнованиях по ката и в поединках по кумитэ, так как скоростно-силовое качество является одним из преобладающих в соревновательной деятельности спортивных единоборств.

Вследствие выполнения комплексов упражнений традиционного оружия в сочетании с гимнастикой цигун увеличивается скорость ударов кулаком на 23 % и скорость удара ногой на 19 %.

Таким образом, методика, разработанная на основе использования традиционного оружия на этапах многолетней подготовки юных спортсменов: «нунчаку» – в группах начальной подготовки, «бо» и «тонфа» – в учебно-тренировочных группах, «сай» – в группах спортивного совершенствования, значительно повышает специальные физические качества занимающихся, что способствует увеличению числа спортивных достижений в избранных видах восточных единоборств.

Ссылки:

1. Нунчаку и Бо : практ. пособие / Ю.А. Сушков, В.А. Сушков и др. М., 1991. 73 с.
2. Галан В. Каратэ-до [Электронный ресурс]. URL: <https://refdb.ru/look/2807737-pall.html> (дата обращения: 12.11.2015).
3. Куропаткина М.В. Нунчаки и боевые ножи: Техника реального боя. Боевые искусства. М., 2006. 192 с.
4. Хаберзетцер Р. Ко-будо: оружие Окинавы : учеб.-метод. пособие. Тирасполь, 1998. 260 с.
5. Литвинов С.А. Акты и состояния сознания учащихся в процессе занятий восточными единоборствами // Философия и будущее цивилизации : тез. докл. и выступлений IV Рос. филос. конгр. (Москва 24–28 мая 2005 г.) : в 5 т. Т. 4. М., 2005. С. 593–594.
6. Литманович А.В., Штучная Е.Б. Структура профессиональной подготовленности специалиста по восточным единоборствам // Теория и практика физической культуры. 2000. № 12. С. 43–46.
7. Литвинов С.А. Построение занятий восточными единоборствами с использованием современных образовательных технологий // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. № 4. С. 19–24.

References:

1. Sushkov, YA & Sushkov, VA (etc.) 1991, *Nunchaku and Bo*, Moscow, 73 p.
2. Galan, V 2015, *Karate-do*, retrieved 12 November 2015, <<https://refdb.ru/look/2807737-pall.html>>.
3. Kuropatkina, MV 2006, *Nunchaku combat knives and Technical real fight. Martial arts*, Moscow, 192 p.
4. Haberzettser, R 1998, *Ko Budo: weapons of Okinawa*, Tiraspol, 260 p.
5. Litvinov, SA 2005, 'Acts and state of mind of students in the process of training in martial arts', *Philosophy and the Future of Civilization (Moscow May 24-28, 2005)*, 5 vols., vol. 4, Moscow, p. 593-594.
6. Litmanovich, AV & Shtuchnaya, EB 2000, 'The structure of the professional training of specialists in martial arts', *Theory and Practice of Physical Culture*, no. 12, p. 43-46.
7. Litvinov, SA 2013, 'Building training in martial arts with modern educational technologies', *Physical culture: education, education and training*, no. 4, p. 19-24.