

Техника как комплексное понятие

В разных направлениях Айкидо, Айкибудо и других видах дзю-дзюцу можно наблюдать разный методический подход к тренировочному процессу. В одних случаях на первых этапах внимание, в основном, уделяется разнообразию технических форм, а на более поздних этапах, уже на основе изученного материала, даются фундаментальные основы физики и механики движений тела, как единого целого, так и отдельных его частей. В других же случаях все происходит в обратной последовательности: сначала изучаются основные принципы и понимание движений, и только затем на этот фундамент накладывается разнообразие технических действий.

Существует третий способ обучения. Это, безусловно, равномерный рост технического «багажа», и параллельно с этим – постепенное осознание основ и принципов движения.

Нельзя сказать, какая методика из вышеперечисленных лучше. Мне думается, что это зависит исключительно от восприятия изучающего тот или иной стиль дзю-дзюцу, ну и, безусловно, от умения инструктора доступным языком подавать материал. Иными словами – «учительского таланта».

Однако, здесь я хотел бы изложить свои мысли не по поводу методологии обучения, а, собственно, о тех основных принципах, которые необходимо понимать для того, чтобы правильно использовать ресурсы и возможности нашего организма в выполнении техник дзю-дзюцу.

Мне довелось обучаться по всем трем методикам, о которых я писал вначале, поэтому могу сказать, что это «палка о двух концах». С какой не начини, а все равно рано или поздно приходишь к другой стороне проблемы.

Для начала нужно определиться с тем, в какой позиции находится человек, увидеть направление его центральной линии или **плоскости центральной линии**.



**Плоскость определяется
вертикальной осью вращения
и центральной линией**

Мы можем двигаться с достаточной степенью свободы вдоль центральной линии в двух направлениях. Либо «в» человека, либо «из» человека. Необходимо вырабатывать навык определения направления плоскости центральной линии за доли секунды. Это то, что можно назвать «завладеть центром человека», или «центральной линией» человека. В зависимости от того, куда направлена динамика («тяни-толкай»), либо это лобовая атака с проносным атэми, либо это атэми с быстрым «забиранием» рук или ног. В любом случае, любое техническое действие должно проводиться в пространстве плоскости центральной линии. Немаловажен тот аспект, что это относится и к собственной плоскости центральной линии, умению совмещать её с плоскостью центральной линии атакующего.

Затем нужно определить точку приложения движения, некое подобие рычага в механике – либо при уходе с линии атаки от лобового столкновения, либо при выполнении прямого входа (выхода) **ирими** в плоскости центральной линии.

Такая точка есть нечто наподобие пути, который мы прокладываем для выведения партнера в позицию болевого контроля или броска. Совершенно естественно, что этот путь должен быть удобным для вашего партнера, т.е. единственно безопасным для его здоровья. Исполняющий даёт возможность выбора атакующему: или он соглашается с единственным мирным исходом ситуации и остается здоров, или получает серьезную травму.



Иrimi в исполнении
основателя стиля Айкибудо Шимери рю
Александра Шимеля

Очень важен навык определения динамики как силы, направленной в определённой плоскости (тут необходимо пояснить, что не всегда это направление соответствует плоскости центральной линии). Приведу пример некоторых атэми, разных по динамической направленности. Это такие атаки, как вертикальный нисходящий секущий удар **шомэн (сёмэн) учи**, круговой удар в голову **маваши (маваси) цуки**, обратный секущий удар **ура ёкомэн учи** (соответствует нуки учи в иайдо).



Нисходящий секущий удар шомэн (сёмэн) учи

Ещё один важный принцип – это понимание **эффективной дистанции** от атакующего до выполняющего технику. Если дистанция будет слишком большой, то техника будет малоэффективной и атакующий будет иметь много степеней свободы для контрприема. Если же расстояние будет слишком мало, то защищающийся станет отличной мишенью для нанесения дополнительных атак и не меньшего количества возможностей для эффективного сопротивления. И в том и в другом случае защищающийся вынужден применить лишнее физическое усилие и скоростной режим для того, чтобы хоть как-то исправить ситуацию в свою пользу. Правильно выбранная дистанция избавляет от необходимости перехода в режим «борьбы». А, как известно, где начинается борьба, заканчивается искусство джю-джюцу в любом своем проявлении.

Отдельно я выделяю также такое понятие, как **усилие**, применяемое при выполнении технического действия. Если все необходимые принципы учтены, то усилие минимально, так как используется динамика атаки. Хотя, как и дистанция, усилие должно соответствовать условиям, в которых **тори** проводит технику (тренировочный процесс, необходимая самозащита, боевые действия). Отсюда же следуют и последствия, такие, как безопасный бросок или удержание, травма или летальный исход.



Круговой удар маваши (маваси) цуки

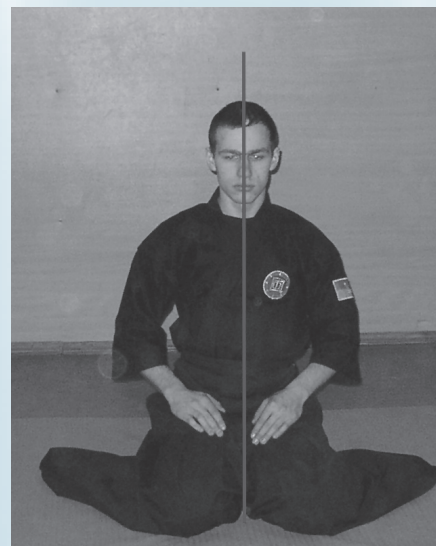
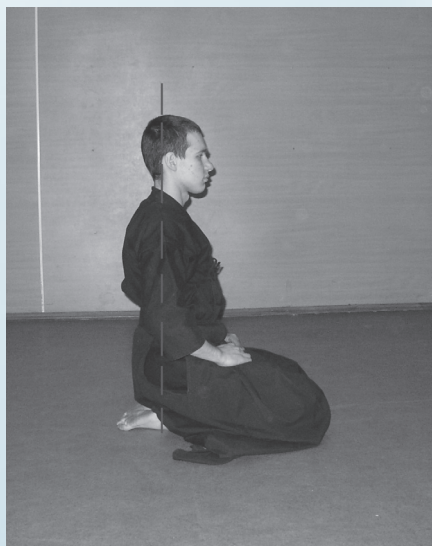


Обратный секущий удар ура ёкомэн учи

Принцип **скорости** разделим на три этапа.

- 1) Процесс обучения – скорость минимальна.
- 2) Нарботка техники – скорость немного ниже средней.
- 3) Практическое применение – скорость соответствует намерению.

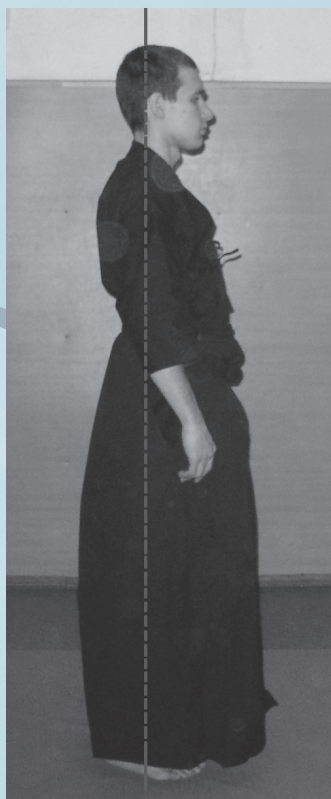
Итак, первое – процесс обучения. Когда мы изучаем какую-либо технику, скорость выполнения должна быть такой, чтобы голова успевала прорабатывать каждый элемент технического действия и передавала правильные команды телу на их выполнение. В большинстве случаев – это медленная скорость.



Второе – наработка техники. Скорость должна быть стабильна и одинакова в начале, середине и конце технического действия. В своей практике я начинаю всегда делать действие чуть ниже средней скорости, для того чтобы иметь возможность анализировать свои движения уже при отработке. Кроме того, так же я стараюсь делать, показывая технику, на аттестациях, показательных выступлениях и соревнованиях. Тогда фактор волнения, который неизменно ведёт к суете, не повлияет на качество наработки и позволит вероятность срыва техники снизить к минимуму. Ускорение ведет к потере эффективности, тогда как стабильная скорость – к уверенному исполнению и полноценной отработке движений.

Под ровной спиной необходимо понимать вертикаль, которая проходит через макушку головы и выходит из промежности к центру земли (рис. на странице 29). Я позволю сравнить человека с правильной осанкой с юлой, где тело юлы вращается вокруг стержня – оси.

Практическое применение подразумевает что движение наработано достаточно и перешло в навык. Следовательно, такое движение можно выполнять с той скоростью, с какой это необходимо в определенной ситуации. Такую технику можно отнести к **рандо-ри** (свободной технике).

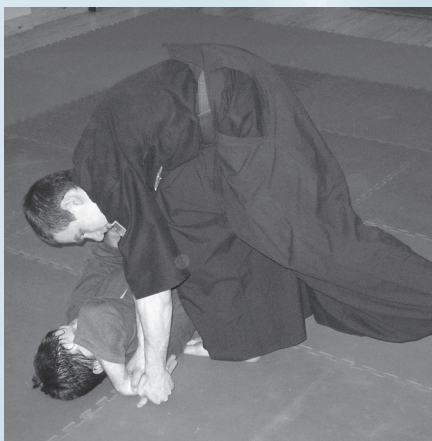


О понимании **центральной линии** уже говорилось, когда мы обсуждали принцип направления. Однако здесь я уделю внимание собственной центральной линии и оси вращения. Понимание правильной осанки является не просто достоянием боевых искусств. Преимущество правильной осанки перед согнутой спиной и «смещенного» неправильно центра тяжести неоспоримо. Ровная спина – залог физического и психического здоровья человека.

Я думаю, что залог правильного выполнения техники во многом зависит от правильной осанки. Правильное понижение центра нужно проводить за счет сгибания ног в коленях или перехода в позицию стоя на одном колене, но ни в коем случае не сгибая спину.



Конечная фаза выполнения Шихо наге. Позиция тела неправильная. Центр и масса смещены вперед, что приводит к появлению нескольких векторов, направленных вперед под углом 45 градусов. При этом отсутствует вертикальная ось, спина согнута. Такая позиция приводит к последующей контратаке противника со стягиванием в партер



Масса смещена вниз по вертикальной линии. Понижение центра происходит за счет сгибания ног, спина ровная. Плоскость центральной линии направлена в сторону противника. Позиция устойчива

Как правильно говорили старые мастера, если вам очень необходимо наклониться, делайте это, но как можно меньше.



«Сутулый» поклон



Правильный поклон с ровной спиной

Одним из основополагающих факторов эффективности является временной фактор.

Т.е. умение правильно оценить момент начала атаки и начала защитного действия. Если защитное движение, будь-то **ирими** (вход) или **тэнкан** (уход с вращением) или **санкаку ирими** (вход со смещением с линии атаки), будет начинаться до момента начала движения, то атакующий сможет мгновенно изменить направление атаки и довести её до конца.

Если же защита начинается, когда атака уже в завершающей стадии, то

вероятность выполнения эффективных упреждающих защитных движений заметно снижается.

Движение необходимо проводить тогда, когда атака в фазе начала входа в неуправляемую зону, т.е. ту фазу, где невозможно изменить направление атаки без потери эффективности. Кроме того, **время** – это также и тактический фактор.

И заключительный принцип – это выбор формы. Выбор формы того или иного технического действия. Это и выбор тактического варианта (омотэ, ура), способ работы с плоскостью цент-

ральной линии (ирими, тэнкан), это и понижение или повышение центра. То есть, приведение защитного действия к наиболее эргономичной, подходящей определённой ситуации форме.

Еще раз позволю напомнить составляющие элементы и основные принципы, из которых складывается эффективное техническое действие:

1. Направление.
2. Точка приложения (вращения).
3. Динамическая сфера.
4. Дистанция (расстояние).
5. Усилие.
6. Скорость.
7. Центральная линия (ось вращения).
8. Время (тайминг).
9. Выбор формы (технического действия).

В заключение хочется отметить, что это далеко не полный набор тех инструментов, которые необходимо выработать в форму навыка для эффективных технических действий. Но, как общие базовые принципы, этого материала вполне достаточно для изучения в первые 2-3 года тренировок.

Исходя из своего весьма небольшого тренировочного опыта, я считаю, что Айкидо, Айкибудо, и другие стили джю-джюцу являются точными науками, основывающимися на математической логике, теории вероятности и математической статистике, физике, механике, анатомии и психологии. Боевые искусства – это наука самопознания.

Подготовил Амстибовский Сергей,
3 дан Айкибудо Шимери рю.