



МЕТОДИКА ОТРАБОТКИ ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Часть первая

В семидесятых годах прошлого века в нашей стране появились какие-то непонятные восточные единоборства. Человек, посетивший тренировку по каратэ (кун-фу, тхэквондо и т. д.), приобщался к чему-то недоступному для остальных (а запретный плод, как известно, сладок), соответственно, выделялся на фоне остальных людей. Прошло время. Секций стало значительно больше и удивить кого-то фактом посещения тренировок по восточным единоборствам уже невозможно. Тут-то и появились рассказы о тайных школах, в которых

изучаются секретные техники и смертельные приемы, «и если их знать, то...» На этом повествование обычно обрывалось. Демонстрировать подобные техники так называемые «посвященные» не спешили, довольствуясь самим фактом обладания недоступным для других знанием. А скорее всего, им просто нечего было и показывать.

Однако со временем люди поняли, что кулаки не сталкиваются по одной и той же траектории, независимо от того, наши это носы и кулаки или выходцев из других регионов планеты. Естественно, рассказывать про то, что технику надо часами отрабатывать на тренировках до седьмого пота, невыгодно. Тогда-то и появилась палочка-выручалочка в виде энергетика. Зачем проливать пот на тренировках, если достаточно пустить по каналу энергетическую волну и удар будет очень эффективен. Супостат после такого удара в лучшем случае должен был отлететь на несколько метров. Но мне, как и большинству тренирующихся в залах, встречаются, как правило, противники из плоти и крови, в схватке с которыми энергетические удары помогают мало. Чаще выручает правильная и методически верная отработка. В наше время книг и фильмов по единоборствам много. Материала о том, как бить и бросать, достаточно, но практически нет грамотной литературы по методике.

У многих адептов боевых искусств возникает вопрос: как же строится нормальный тренировочный процесс, предназначенный для подготовки к бою с реальным противником? Хотелось бы сразу развеять миф о каких-то тайных способах тренировок. Правильная методика приема не изменилась со времен древних Китая и Японии. Тренировочный алгоритм состоит из нескольких последовательных этапов, на которых и обкатывается прием, и методические подходы школ, в основном, различаются лишь тем, что тому или иному этапу уделяется большее или меньшее внимание. Иногда одна (а бывает и больше) ступень вообще выпускается, что соответствующим



образом сказывается на результатах подготовки. Чтобы приведенная ниже методика подготовки работала, необходимо делать одинаковые движения на всех этапах. Если на воздухе ученики отрабатывают одно, на макиваре другое, а с партнером и в бою третье, то результат, скорее всего, будет не самым лучшим. Если вообще будет. Итак, этапы подготовки таковы:

1. Имитационные упражнения (на воздух)
2. По цели (на снарядах)
3. С партнером (запланированный спарринг)
4. С противником (вольный бой).

Некоторым адептам воинских искусств путь, состоящий из четырех последовательных этапов, может показаться слишком затянутым. Есть одаренные люди, которым самой природой предопределено быть бойцами, — им подобные отработки только мешают и замедляют их рост. Но таких гениев от единоборств — единицы. Главный смысл методики в том, чтобы дать возможность научиться ЛЮБОМУ человеку, независимо от его исходных данных (физических, психических, технических).

У меня подобным образом обучались умению вести поединок ребята и девчонки, которым, на первый взгляд, ничего не светило в единоборствах. Но проходило время, и откуда что бралось!

Я убежден, что любого человека можно довести до вольного поединка, если дать ему реальную технику и правильную методику тренировок, плюс его личное желание тренироваться. Результат будет обязательно (но хотелось бы обратить внимание, что он процентов на 90 зависит не от тренера, а от вас самих, тренер только помогает вам реализовать себя). Разница в достижении результата будет лишь в необходимом времени, которое у каждого свое.

Первый этап — имитационные упражнения (на воздух).

Таким образом ставится форма незнакомого ученикам движения. Этот этап можно сравнить с «курсом молодого бойца» в армии. К нему можно отнести многочисленные ката и тао восточных единоборств, хотя подобные методы применялись не только там. «Бой с тенью» в боксе применяется с той же целью — оттачивание формы движения. Разница между этими двумя отработками в том, что в восточном варианте программа движений жестко задана, а работа во время «боя с тенью» строится на импровизации.





Имитационные упражнения делаются медленно, на максимальном расслаблении. Казалось бы, логично: для того чтобы сделать новое, незнакомое движение, не надо торопиться («торопись медленно»), но мы так привыкли спешить в жизни, что не способны остановиться даже на короткое время. Другая проблема — закрепощение мышц. Любой мышечный контур соответствует тому или иному движению, поэтому «паразитные» зажимы нужно убрать. Залог того, что со временем получится быстро, жестко и при этом правильно, — начинать медленно, расслабленно, не спеша.

Делать прием на воздух надо в полном объеме. То есть, если вы отработываете удар рукой, стойте так, как вы будете стоять в реальной схватке, а не вертикально или кибя дачи. Отработка из таких положений имеет смысл тогда, когда для освоения нового движения количество центров внимания уменьшается за счет исключения из работы ног. Однако, как только вы уловили общую траекторию руки в ударе, необходимо переходить к полной форме. Наше тело запоминает общий контур движения, и для него работающие и не работающие ноги становятся единой картиной, которую оно и будет воплощать в бою. Это приведет к тому, что в схватке, когда необходимо будет двигать ногами как можно активнее, вы не сможете провести прием или проведете его с минимальным эффектом.

Имитационные упражнения особенно необходимы людям, которые занимаются с нуля и для которых первейшая задача — научиться ставить своему телу конкретные цели и требовать их выполнения. Освоив хотя бы один стиль, человек может достаточно быстро переквалифицироваться на работу в другом додзё. Если же в стиле присутствуют несколько динамик движения, например, ударная и бросковая плюс элементарная база для развития тела, то в дальнейшем сделать на воздухе практически любой прием из тех, которые используются в современных искусствах, не будет составлять проблемы.

Гордиться тем, что вы умеете эффектно выполнять какое-то техническое действие на воздух, не стоит. Ведь это только первый этап отработки приема. И между ЭФФЕКТНОСТЬЮ и ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ лежит большая пропасть.

Продолжение следует

Подготовил Сергей Семененко

В оформлении статьи использованы фотоматериалы из Интернета

