

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗЛИЧИЯ В ВОСТОЧНЫХ И ЗАПАДНЫХ СИСТЕМАХ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ПОДГОТОВКЕ К ЕДИНОБОРСТВУ

**Крылевская Е. В.**

*Международная Школа Вьет Во Дао «Тхиен Дьонг»,  
ОО «Белорусская федерация традиционного Вьет Во Дао»,  
ГУО ЦДОДуМ «Виктория» г. Минска  
krylevskaya1@mail.ru*

**Аннотация.** *Рассмотрены методические особенности восточной психофизической подготовки и отечественной (европейской) системы физического совершенствования человека. Проанализирована их роль в обеспечении здоровья, развитии физических качеств и резервных возможностей занимающихся. Даны практические рекомендации по использованию восточных практик.*

**Abstract.** *The article explores the methodical features of the eastern mind-body training and the national (European) system of physical perfection of man. The article analyzes their role in ensuring the health, development of physical qualities and reserve capacity of the students, and gives practical recommendations on the use of oriental practices.*

**Введение.** Забота о здоровье населения в каждой стране предполагает не только развитие медицины, но также и широчайшего спектра здоровьесберегающих технологий, пропаганду здорового образа жизни. К сожалению, отечественная система физического воспитания детей, подростков и молодежи не справляется с современными проблемами их физического состояния, что в дальнейшем сказывается на здоровье населения в целом. В настоящее время серьезно пересматриваются государственные программы физического воспитания для всех возрастных категорий – начиная от дошкольных учреждений, включая общеобразовательные школы, лицеи, гимназии, колледжи, учреждения дополнительного образования, и заканчивая ВУЗами. На этом этапе важно рассмотреть целесообразность внедрения нехарактерных для нас подходов и методик к оздоровлению детей и взрослых, которые давно приняты на Востоке и способны изменить стереотипы понимания здорового образа жизни.

Например, каждая восточная школа единоборств обязательно включает в свой арсенал знания и техники, помогающие человеку не только развить нужные физические качества человека (силу, выносливость, гибкость, быстроту, ловкость), но и сохранить здоровье, восполнить свои силы. Как гласит известная поговорка – «Больной человек сильным быть не может!» Именно поэтому в серьезных традиционных школах единоборств немало внимания уделяется техникам, обеспечивающим гармоничное развитие личности.

Из древних традиций и боевых искусств к нам пришли большинство из известных ныне оздоровительных систем, называемых теперь общим термином – «психотелесные практики». И это совершенно естественно, так как в большинстве традиционных школ единоборств обязательным было знание основ анато-

мии и физиологии человека. И на высших ступенях обучения воинов в подготовку включалось (наряду с исключительно боевыми аспектами) также и искусство врачевания, знание способов самовосстановления и саморегуляции, повышения резервных возможностей организма.

Знания эти весьма отличались от современной медицины, главным образом, в философском подходе к состоянию здоровья и рассмотрению тела человека, как неразрывной системы физического, психического и энергетического целого.

Парадокс сегодняшнего дня заключается в том, что только теперь, выйдя на очень высокий технологический уровень и пользуясь новейшими научными открытиями, официальная медицина начинает находить подтверждения тем знаниям, которые дошли до нас в древних традициях... Те знания, что прежде именовались «невежеством» и «мракобесием» – именно сейчас они подтверждаются этими открытиями и новыми технологиями.

Именно поэтому, сегодня велик интерес к «нетрадиционным» (с точки зрения официальной западной культуры и медицины) «здоровьесберегающим технологиям» и стало возможно обсуждение подобной темы на высоком интеллектуальном уровне и при этом совершенно открыто.

Методики обучения и секреты боевых и оздоровительных техник в традиционных вьетнамских системах и школах имеют многовековую историю и ею же проверены. Однако, к великому сожалению, они доступны довольно ограниченному кругу населения – в основном тем, кто сам активно интересуется боевыми искусствами и здоровым образом жизни. В то время как основная часть населения занимает весьма пассивную позицию в отношении собственного здоровья.

Главная причина такого положения вещей видится в отсутствии культуры физического движения, несформированности у школьников навыков психофизической и эмоциональной гигиены. Печальным фактом является низкий приоритет заботы о своем здоровье среди старших групп населения. Особенно сложная обстановка в этом смысле в крупных городах, где большая часть жителей ведет весьма малоподвижный образ жизни.

В этой связи столь актуальным является внедрение традиционных восточных методик в официальную систему физического воспитания и формирования нового стереотипа здорового образа жизни у подрастающего поколения и взрослого населения. В странах Юго-Восточной Азии, например, нет такого бедственного положения со здоровьем, особенно у лиц пожилого возраста, так как там сохраняется традиция «психофизической гигиены», культуры движения и оздоровления, культивируемая в семьях с детства и поддерживается до глубокой старости. Тому существует множество свидетельств. К примеру, по утрам тысячи пожилых жителей Ханоя выходят на площади и в парки для ежедневной традиционной гимнастики. Подобные традиции существуют и в Китае, и в других странах Азии.

**Целью** данной работы является определение принципиальных отличий и преимуществ физической подготовки в «традиционной» (восточной) системе (на примере техник и методик Школы Вьет Во Дао «Тхиен Дьонг» (ВВД ТД) от общепринятого в настоящее время «спортивного» подхода в физических тренировках.

Международная Школа «Тхиен Дыонг» (ВВД ТД) относится к традиционным системам восточных единоборств. Название Школы переводится, как «вьетнамское воинское искусство», название стиля «Тхиен Дыонг» - «путь к совершенству».

**Методы и результаты исследования.** Автором ставилась задача проанализировать доступные ему источники описания восточных практик, обобщить взгляды опытных инструкторов и мастеров традиционных воинских искусств, свой собственный многолетний стаж занятий оздоровительными практиками, чтобы выделить те ключевые моменты, которые позволяют известным школам и системам оздоровления достигать столь впечатляющих и порой невероятных результатов, о которых наверняка слышал каждый, кто хоть немного интересовался восточной культурой и боевыми искусствами.

На примере отдельных методик школы ВВД ТД и используемой в ее арсенале техники вьетнамской психофизической системы *Зыонгшинь* и *Кхиконг*, проиллюстрировать возможности развития резервных возможностей организма человека.

Хочется подчеркнуть, что речь в данной статье пойдет не о каких-то сверхъестественных способностях, а именно о резервных возможностях организма человека и его сознания.

Методики школы ВВД ТД можно отнести к системе Цигун. Цигун – общепринятый термин для всех психофизических систем, соединяющих в себе неразрывно три обязательных компонента – дыхание, движение и сознание. Точнее говоря, система психофизической подготовки может быть названа Цигун, если в ее методиках соединяются концентрация сознания на движении и дыхании. Пожалуй, основной методикой техник Цигун можно назвать осознанность движения и дыхания и их соединение в единое целое. Именно это и является одним из главных отличий традиционной восточной системы боевых искусств от спортивного направления.

По-вьетнамски термин Цигун звучит «Кхиконг». Наряду с системой *Зыонгшинь* (в переводе – «питание жизни»), *Кхиконг* является системой психофизического тренинга, открывающей практикующему её огромные возможности для саморегуляции психофизического и эмоционального состояний.

Основой всех техник Школы ВВД ТД является контролируемое четырехфазное дыхание, которое подразумевает строгое соблюдение в дыхательном цикле четырех фаз: вдох, задержка дыхания на вдохе, выдох и задержка дыхания на выдохе. В задачи данной работы не входит подробное описание методики освоения данной техники. Предполагается лишь кратко осветить основные механизмы воздействия такого типа дыхания и некоторых других методик на раскрытие резервных возможностей организма.

Другим важнейшим моментом и условием эффективности техник Цигун является осознанность движений и положения тела в пространстве, деавтоматизация движений и соединение их с дыханием. Дыхательный центр располагается в продолговатом мозге, через который проходят все главные нейронные пути от внутренних органов к мозгу и обратно. Посредством контроля дыхания и движения возможно изменить частотные характеристики дыхательного центра и головного

мозга, что затем позволяет соответственно сонастроить и все остальные взаимосвязанные системы организма. Именно таким образом становится возможным то, во что сложно поверить на первый взгляд – например, саморегуляция сердечных сокращений и тонуса кровеносных сосудов, управление секреторной активностью внутренних органов, ритмами мозговой деятельности и многое другое.

Все восточные методики психофизической тренировки основаны на понимании и практическом применении глобального принципа Инь-Ян, в западной философии сформулированном, как «закон единства и борьбы противоположностей». Например, основой всех восточных техник можно считать умение человека управлять напряжением и расслаблением своих мышц, что соответствует медицинским понятиям «седатировать и тонизировать». Как следствие, возможно овладение процессами возбуждения и торможения в организме, что, опять-таки, ведет напрямую к широчайшим возможностям саморегуляции всех функций. Один из постулатов восточной медицины говорит как раз о том, что необходимо «дух успокаивать, а энергию и кровь приводить в движение». Если данный принцип нарушается – это непременно ведет к «внутренним перекосам» и, следовательно, психическим и физическим недугам. Под «перекосами» имеется в виду характерное для «среднестатистического» человека неумение управлять своим психоэмоциональным и физическим состояниями. Главным образом, речь идет здесь о неумении расслабляться физически и психоэмоционально. То есть, чаще всего человек практически постоянно пребывает в таком психофизическом состоянии, когда в нем преобладают процессы возбуждения. Процессы же торможения при таком положении вещей проявляются в виде различных болезненных состояний при перегрузке (стрессы, и т.п.) – как предохранительные защитные механизмы организма, обеспечивающие выживание.

Таким образом, становится понятным столь пристальное внимание восточных традиционных систем единоборств и оздоровления к техникам, обеспечивающим гармоничное овладение расслаблением и напряжением.

Иллюстрацией практического применения принципа «Инь-Ян» в восточных традициях, и в методиках Школы ВВД ТД, в частности, могут служить некоторые техники, выполняемые в различных «режимах».

**Практические рекомендации.** Первое – так называемый режим «изотонического напряжения» мышц, когда упражнения выполняются в полном закреплении. Это означает, что при сгибании, например, руки – напрягаются не только мышцы-сгибатели, но и их антагонисты – мышцы-разгибатели. Безусловно, это требует немалого усилия и контроля со стороны сознания.

Второй вариант техник – техника расслабления, когда в сгибании участвуют только отдельные пучки мышц, непосредственно участвующие в конкретном движении. Все же остальные мышцы находятся в полном расслаблении, что также, конечно, контролируется со стороны сознания.

И третий вариант техник – чередование расслабления и напряжения мышц, что существенно симулирует работу всех систем организма.

К методикам овладения техниками расслабления-напряжения (Инь-Ян) можно отнести также освоение движений попеременно в очень медленном, а затем – в очень быстром темпе.

Соединение движений с контролируемым четырехфазным дыханием (с чередованием медленного и быстрого выполнения движений и дыхания), контролем над положением тела в пространстве – все это также очень сильно способствует овладению процессами возбуждения и торможения в организме.

**Заключение.** Главным отличием между спортивными методиками и традиционными восточными является подход к подбору методик тренировок и целеполаганию. В спорте за отправную точку берутся сильные стороны личности и индивидуальные выдающиеся особенности (способности) организма. Затем тренировочный процесс выстраивается в сторону усиления этих качеств (свойств) для достижения определенных целей и результатов.

Восточные же традиции подходят к системе тренировок и оздоровления совершенно с другой стороны – точкой отсчета в этом случае является гармоничное и всестороннее развитие личности и тела. То есть, отслеживаются (выделяются) наиболее слабые стороны организма или личности человека и именно на их развитие и совершенствование делается упор в построении тренировок. Собственно, сам термин «единоборства» в своем изначальном (традиционном) толковании означает не борьбу с противником, а победу над собой и собственными слабостями и несовершенствами.

Восточный традиционный подход к пониманию здоровья и развития человека весьма сильно резонирует с одним из фундаментальных законов экологии, получившим название «бочка Либиха» по имени своего автора-создателя. Закон «бочки Либиха» - это закон ограничивающего (лимитирующего) фактора развития и выживания организма. Суть данной модели состоит в том, что вода при наполнении бочки начинает переливаться через наименьшую доску в бочке и длина остальных досок уже не имеет значения. Этот принцип совершенно соответствует восточному пониманию и отношению к физическому и психическому здоровью человека.

В восточных традициях, в отличие от спорта, за точку отсчета и приложения внимания и усилий берутся как раз слабые стороны здоровья или личности. Тренировочный процесс выстраивается таким образом, чтобы поднять эти «низкие планки». Таким образом, человек получает гармоничное развитие и становится действительно сильнее фундаментально.

В то время как в спортивных направлениях, тренер, чья эффективность, как правило, оценивается с позиций завоевания наград и достижений учеником, вынужден в погоне за результатом работать преимущественно с «перспективными» воспитанниками. Причем, как уже отмечалось выше – обыкновенно – с их «сильными», выдающимися качествами. О здоровье и гармонии в таких случаях речь, как правило, не идет. И как результат – очень часто возникает сильнейший перекоп в физиологии спортсменов и, как следствие, серьезные проблемы со здоровьем впоследствии. Причина – в серьезном нарушении природного баланса – «усиление сильного» качества, из-за чего всё более увеличивается разрыв между ним и «слабыми» сторонами.

В биологии и медицине хорошо известно такое понятие, как гомеостаз – поддержание постоянной внутренней среды организма. То есть, все системы человеческого тела устроены таким образом, чтобы при малейшем отклонении

от заданных в ДНК средних параметров немедленно включать физиологические механизмы восстановления исходного состояния.

Но вот главная беда – очень часто у человека этот механизм самонастройки сбивается. Причина – чаще всего в состоянии сознания и в неконтролируемых эмоциях (то, что принято называть стрессом), неумении расслабляться и давать организму возможность самовосстановиться, в неправильном стереотипе осанки (что также ведет к хроническому перенапряжению мышц, искривлениям позвоночника, остеохондрозу и т. п.). Плюс сложная экологическая обстановка и малоподвижный образ жизни – также вносят свой существенный вклад в ухудшение состояния здоровья человека.

С помощью техник Цигун (Кхиконг) появляется возможность вновь запустить эти механизмы саморегуляции организма. Назовем главные действующие факторы такого воздействия:

1. Концентрация сознания на дыхании и положении тела в пространстве, плавные ритмичные движения, синхронизированные с дыханием, медитативное состояние – обеспечивают резкое увеличение альфа-ритмов в мозге (так называемое «альфа состояние»). Доказано исследованиями, что именно в «альфа-состоянии» мозг вырабатывает эндорфины, отвечающие за радость, стрессоустойчивость и уменьшение боли, включаются механизмы самооздоровления (поддержания гомеостаза). Также альфа-ритмы обеспечивают включение подсознания. К слову сказать – научно доказано, что преобладание бета-ритмов в работе мозга способно вызвать совершенно определенные психические и физиологические сбои в организме.

2. Углубленное контролируемое дыхание с задержками между вдохом и выдохом обеспечивает мощный приток кислорода в ткани, а также интенсивный легочный и тканевый газообмен, это, в свою очередь, производит более полное выведение углекислого газа из тела. Что также вызывает активизацию всех физиологических функций организма, повышает физическую и умственную работоспособность.

3. Активная работа диафрагмы при глубоком контролируемом дыхании обеспечивает массаж внутренних органов брюшной полости и малого таза, вызывает приток крови к ним, устраняя тем самым застойные явления в этих органах, их активное функционирование и восстановление. Например, в частности, активное функционирование поджелудочной железы напрямую зависит от экскурсий диафрагмы – так как в этой железе полностью отсутствуют мышечные волокна, то она нормально функционирует лишь благодаря толчкам диафрагмы. Также, диафрагму называют еще «сердцем лимфатической системы» – именно ее движение разгоняет лимфу по телу, и именно малоподвижность диафрагмы способно вызвать застой лимфы в сосудах.

4. Коррекция осанки, навыки расслабления скелетных мышц, использование для дыхания именно дыхательной мускулатуры, не задействуя лишние мышцы тела, обеспечивают организм дополнительной энергией за счет уменьшения энергозатрат на ненужные движения (энергетически выгодное дыхание, «макроэнергетическое»).

5. При специфических упражнениях Цигун задействуется большинство глубоких мышц тела. Их часто именно так и называют – «мышцы здоровья», в противовес «силовой мускулатуре» (поверхностной). Глубокие мышцы располагаются в непосредственной близости к костям и суставам, обеспечивая их крово- и лимфоснабжение, при нарушении которых ухудшается состояние вышеназванных частей тела. Именно частичная атрофия глубоких мышц чаще всего и является причиной ослабления костных и соединительных тканей и деформации суставов, особенно с возрастом. Примечательно, что в большинстве «спортивных» упражнений тренируется преимущественно поверхностная мускулатура.

Разумеется, представленные взгляды на преимущества восточных методик физической тренировки и оздоровления человека основываются в большей степени на эмпирических данных, наблюдениях за публичными демонстрациями мастеров и представителей многочисленных азиатских, восточных, а сегодня – и европейских школ, развивающих и популяризирующих боевые искусства и оздоровительные практики, пришедшие к нам, по существу из Индии и Китая. Не столь просто организовать серьезные научные эксперименты по выявлению физиологических процессов и перестроек, происходящих в организме под влиянием выполняемых физических упражнений и психических актов. Однако такие исследования ведутся все более активнее, и многие механизмы «тайн востока» становятся объяснимыми даже в терминах современной западной медицины. Не принижая значения достижений европейской науки в области познания человеческого организма, спортивной медицины, открывающей путь к большому спорту, хочется верить, что интеграция восточных и западных знаний принесет человечеству новые возможности в обретении подлинного и стабильного здоровья, а единоборства останутся способом самоутверждения людей, стремящихся к непрерывному совершенству.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Адамович, Г. Э. Первый год обучения : учеб. пособие / Г. Э. Адамович. – Минск. – 1995.
2. Адамович, Г. Э. Цигун / Г. Э. Адамович. – Минск: «НОГ», 1998. – 297 с.
3. Дубровин, Д. А. Трудные вопросы классической китайской медицины / Д. А. Дубровин. – Л.: Аста-пресс. – 1991. – 227 с.
4. Иванов, В. И. Традиционная медицина: Опыт отечественной и восточной народной медицины в современной лечебной практике / В. И. Иванов. – М.: Воениздат, 1991. – 430 с.
5. Сапин, М. Р. Анатомия человека / М. Р. Сапин, Г. Л. Билич. – М.: Высшая школа. – 1989. – 544 с.
6. Цзижень, Ма Цигун: история, теория, практика / Ма Цзижень, М. М. Богачихин. – М.: ИД София. – 2004. – 479 с.
7. Холодов, Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: «Академия». – 2002. – 480 с.