**Путь воина: ушу**

Искусство остановить войну

Само значение слова «ушу» (в переводе с китайского - воинское искусство, или искусство остановить войну) будет определять дух этого раздела. На сём закончим вступление.

Ушу - «воинское искусство» - уникальное наследие и достояние китайской цивилизации. Формируясь в течение тысячелетий, ушу развивалось, обрастало легендами, преследовалось и возвеличивалось императорами, но всегда бережно сохранялось в народе, в поколениях мастеров.

Название «ушу» было принято сравнительно недавно, после 1911 года. До этого времени боевые искусства назывались иначе, и названий было много. Последователи всех традиционных школ ушу, существующих в Китае, собранные Ассоциацией, разработали систему т.н. "Спортивного ушу". Были проведены физиологические исследования по влиянию ушу на здоровье человека, и созданы правила соревнований и технические нормативы.

Ушу - это, прежде всего, путь к самосовершенствованию личности через освоение гимнастических комплексов, дыхания, психофизического тренинга, поединков с противником и т.д. Занятия ушу доступны людям любого возраста и различного уровня физической подготовки, развивают силу, гибкость, координацию движений, выносливость, концентрацию внимания, имеют большое оздоровительное значение и дают положительное психофизическое воздействие.

Спортивное ушу развивает человека, прежде всего физически, а участие в соревнованиях позволяет провести внутреннюю переоценку своих способностей, перешагнуть через "не могу" и выработать тем самым целый ряд полезных в жизни качеств, таких как целеустремлённость, выносливость, решительность, способность мгновенно оценивать ситуацию и т.п.

Спортивное ушу делится на два основных вида: ушу-таолу и ушу-саньда (или более традиционное название -саныноу), кроме этого существуют ещё два, менее известных вида ушу, которые мы опишем ниже.

Ушу-таолу (бой с тенью) включает удары руками, ногами, захваты, заломы, броски, удары в прыжке. Все эти технические действия сведены в комплекс движений имитирующий бой человека с одним или несколькими противниками, с оружием и без. В базовый набор технических действий ушу-таолу входят наиболее зрелищные приёмы, отобранные из таких известных традиционных стилей ушу, как чанцюань, хуацюань, паоцюань, хунцюань, шаолиньцюань, тайцзицюань и др.

Ушу-саньда (свободный бой) как спортивное единоборство было возрождено лишь в конце 80-х годов нашего века, хотя различные формы поединков существовали в Китае с глубокой древности. Современное саньда это динамичный вид контактных поединков с жёсткими правилами, недопускающими лишнего травматизма. Саньда включает удары руками, ногами, захваты, заломы, броски, удары в прыжке из любых стилей ушу.

Туйшоу (толкающие руки) - вид поединка между двумя невооруженными противниками в стиле тайцзицюань.

Дуаньбин, чанбин - свободный бой на коротком (дуаньбин) и длинном (чанбин) оружии. Этот вид контактных поединков в старом Китае также назывался лэйтай. В настоящее время в Китае соревновательные поединки с оружием почти забыты, и чаще используются в тренировочном процессе традиционных школ ушу.

Мы тут всё про Китай, да про Китай, а вот в России люди тоже занимаются ушу. Данный вид спорта менее известен, чем, скажем, каратэ, чему поспособствовала киноиндустрия и некоторые другие факторы, но он есть и уверенно развивается. Надо заметить, что почти в любом крупном городе существует школа или секция ушу.

Есть ушу и на Алтае: «Федерация ушу Алтая» и «Федерация ушу города Барнаула».

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://az-buki.altnet.ru>