Саньда (или саншоу) - официальный контактный вид единоборства, представляющий собой "свободную борьбу" и вобравший в себя элементы различных традиционных китайских боевых искусств. Саньда состоит из двух основных составляющих - удары руками и ногами и "шуай цзяо" (китайская форма борьбы). Таким образом, саньда - типичный комбинированный вид единоборства, включающий в себя удары, захваты и броски. Саньда представляет собой одну из двух дисциплин на турнирах по современному ушу, организуемых Международной Федерацией Ушу (MWF). В Китае говорят: "Сань шоу ши вушу де жингуа" (Саньда - квинтэссенция ушу). Иными словами, этот современный вид единоборства вобрал в себя все лучшее из китайских боевых искусств. В последнее время саньда быстро приобретает популярность во всех частях света. В настоящее время, соревнования по саньда проводятся в 75 странах мира.

Таким образом, если рассматривать реальное единоборства, то интерес представляет прежде всего боевое искусство саньда.

Термин "саньда" (по-другому саньшоу) переводится как свободная (раскрепощенная) рука и относится к стилю единоборства, адекватно воспроизводящему настоящий рукопашный бой. Поединки по саньду проводятся на приподнятой бойцовской площадке, называемой "лейтай". История боев на лей-тай восходит к тем давним временам, когда дуэли в Китае проводились без всяких правил, как врукопашную, так и с холодным оружием, и их исход часто был смертельным. Например, на китайском национальном чемпионате в Нанкине в 1928 году, бои на лей-тай были так жестоки, что 12 участников не допустили к поединкам, из-за опасения вывести из строя великих мастеров того времени. Так что, изменения давно назревали.

Современная саньда стала спортом примерно в то же время как и современное ушу, когда в 1960х годах китайское правительство стало содействовать развитию этих видов единоборств. Для того, чтобы выработать стандартные правила нового единоборства, мастерам боевых искусств по всей стране было поручено использовать богатейшую школу китайских боевых искусств и создать единую систему, в которой одновременно использовались бы приемы из различных стилей и форм единоборств. Для того, чтобы уменьшить опасность травм, были сконструированные защитные приспособления.

В результате, было создано комбинированное единоборство, включающее в себя множество приемов традиционных китайских единоборств - различные виды ударов руками и ногами, борьбы на земле, захватов и бросков. Наиболее опасные приемы, такие как удушения и заламывание рук, были исключены из перечня дозволенных приемов, что дало возможность увеличить темп поединков. В саньда используется техника трех категорий: удары руками, удары ногами и борьба захватами, что приближает этот вид спорта к реальному рукопашному бою. Победа в бою саньда присуждается либо за нокаут, либо по очкам, очки присуждаются за проведение приемов, в зависимости от их эффективности. Бой состоит из двух основных двухминутных раундов; третий раунд назначается в случае ничейного результата после двух раундов. Одним из важных приемов саньда является вывод соперника за пределы бойцовской площадки лей-тай.

По правилам пять секунд разрешено находиться в клинче до перехода в партер, броска или падения, в противном случае судья разводит бойцов и они начинают борьбу в центре ринга. Современные бои саньда происходят либо на приподнятой площадке без канатов, либо на боксерском ринге с канатами. На большинстве соревнований женщины должны носить протектор таза. Борьба ведется в специальных перчатках и обуви.

Иногда соревнования по саньда сопровождаются поединками в стиле "Туй Шоу" (толкание руками), способ единоборства, который является также составной частью боевого искусства "Таи Чи Чуань". В туи шоу соперники толкаются руками, стараясь вывести друг друга из равновесия. Атаковать разрешается определенные части тела соперника - ниже основания шеи и выше зоны копчика и паха. Толкание в шею, голову, паховую зону, тазобедренную область и в ноги запрещено.

Хотя Международная Федерация кикбоксинга проводит соревнования по правилам саньда, неверно думать, что саньда - одна из форм кикбоксинга, техника саньда гораздо более сложная и разнообразная.

Основные правила саньда на мировых чемпионатах по ушу:

Допускается использование атакующих и оборонительных приемов любой школы ушу саньда;
Допускаются удары в голову, в корпус и в бедра;
Запрещено наносить удары в затылок, в шею и в пах;
Запрещено атаковать головой, локтями, коленями, выламывать суставы;
Запрещено помогать головой валить соперника на пол, преднамеренно бить соперника, находящегося внизу;
Запрещено применять любой прием, направленный в голову соперника, когда он/она находится на полу.
Из истории

Китайское слово "саньда" означает в буквальном переводе "неканонизированные удары" или "свободные удары". Смысл этого выражения в следующем. Когда человек изучает боевые искусства, то вначале он отрабатывает приемы в одиночку, "в воздух". Это могут быть как отдельные упражнения, так и комплексы формальных упражнений, которые по-китайски называются "таолу". После освоения формы движений, их отрабатывают в парах. В каждом стиле ушу существуют свои наборы парных комплексов, которые называются "дуйлянь". Слово "дуй" означает "быть напротив чего-либо", в качестве производного значения - "быть парным чему-либо"; слово "лянь" означает "тренироваться". Таким образом "дуйлянь" - это "тренировка в паре".

В комплексах-дуйлянь все движения всех участвующих (комплекс может предназначаться для троих и даже более человек) расписаны заранее. Это позволяет научиться правильно рассчитывать ритмику движений в приемах, применять их в нужный момент, в нужный момент прилагать силу. Однако чтобы применять приемы в реальном бою, нужно уметь правильно реагировать на неожиданно возникающую ситуацию. Именно для этого и служит саньда, когда участники применяют любые

приемы, когда нет заранее предписанных действий. Поэтому, когда нет смысла придерживаться особой точности, слово "саньда" обычно переводят как "свободный бой".

Китайцы много дрались во все времена. Уже в документах периода "Вёсен и Осеней" (так называют исторический период, когда была написана летопись "Вёсны и Осени", приписываемая Кофуцию; VI--III века до нашей эры) имеется много упоминаний о "сянбо" ("сян" - "взаимный", "друг другу"; "бо" - "драться"). В 1975 году во время раскопок на горе Фэнхуаньшань в могиле времен династии Цинь (221--206гг. до н.э.) был найден гребень, на изогнутой спинке которого было цветное изображение людей, ведущих схватку на помосте. Имеются изображения схваток на всех фресках Ханьского периода (династия Хань правила с 206 года до н.э. по 220 год нашей эры).

В текстах VI--X веков имеется много упоминаний о схватках "шоубо" ("рукопашная схватка") и "цзюэли" ("соизмерение сил") или "цзюэди" ("схватка"). Вот пример подобного текста: "Император династии Поздняя Тан (923--936) Чжуан-цзун был очень энергичен, очень любил как смотреть цзюэди, так и участвовать. Однажды решил победить в поединке Мэнь Гуаня, но вначале уговорился с чиновником, что тот не будет слишком уж поддаваться. Мэнь Гуань отступал четыре раза, но, как говорят, будучи опрокинутым ударом и скрученным, он ударил рукой и повалил императора, получил за это округ Ю и звание цзедуши". Из текста видно, что в схватках применялись как удары, так и борцовские приемы.

По текстам можно выделить следующие общие черты традиции публичных поединков того времени: поединки происходили на квадратном помосте (что вообще стало характерной чертой публичных поединков в Китае во все последующие времена), не было деления по весовым категориям, не было защитных приспособлений, использовались любые приемы, победитель получал ценный приз.

При династии Сун (960--1279) рукопашный бой был введен в качестве средства физического воспитания в армии, и в столичной канцелярии обороны государства был сооружен специальный помост для поединков, называемый "лэйтай" (таким термином обозначают как сам помост, так и поединки на этом помосте). Померяться силами туда съезжались бойцы со всех уголков страны. Правилами запрещались "недостаточные захваты", "стягивание штанов". Разрешалось использование ударов и бросков, "использовать ножное резание" (то есть проводить приемы в падении, типа самбистских "ножниц"). Победителям вручались знамена, серебряные чарки, парчовые халаты, скакуны и т.п.

Династия Мин (1368--1944) вошла в историю как "золотой век ушу", и лэйтай в то время были очень популярны. На колоннах по обе стороны помоста для подогревания атмосферы вешались парные надписи, вроде "удар кулака свирепого тигра из южных гор" и "удар ноги водяного дракона из северных морей". Чтобы не было споров о том, кто победил, перед началом боя оба участника подписывали документ о жизни и смерти, без подписания такого документа никто к боям на помосте не допускался.

В годы правления маньчжурской династии Цин (1644--1911) лэйтай широко распространились в народе. Во время какого-нибудь деревенского праздника, к примеру, организаторы могли сколотить помост на открытом месте и принимали вызовы от всех желающих. Никаких допусков, предварительной регистрации и т.п. не было, от бойца требовалось только громко объявить, кто он и откуда. Опять же, это были не спортивные поединки, смерть участника саньда была вполне в порядке вещей, поэтому рисковали выходить на помост лишь очень уверенные в своем мастерстве люди. Широкое распространение поединков на помосте свидетельствует о высоком уровне рукопашного боя того времени.

В 1911 году в Китае произошла буржуазная революция. Как это бывает после всех революций, начали производить перемены. Китайские боевые искусства стали обозначать термином "гошу" ("национальное искусство"), и при поддержке богатых спонсоров (в том числе и членов правительства) в 1928 году в Нанкине (который тогда был столицей Китая) был открыт Центральный институт гошу. Чтобы привлечь внимание, набрать квалифицированных преподавателей и завлечь студентов, в Нанкине были устроены поединки на помосте всекитайского масштаба. Перед этим долгое время специальные люди ездили по разным провинциям Китая и приглашали известных мастеров. Эти поединки были названы "гошу гокао" ("государственные испытания по гошу"). Шли они десять дней. Бои проходили на прямоугольной площадке, разрешались любые приемы, кроме ударов в глаза, горло и пах. Требовалось победить в двух из трех раундов, однако раунды не были ограничены по времени.

В 1933 году Центральный институт гошу провел вторые "гошу гокао". Было ясно, что смертельные поединки проводить нельзя, однако правила могли ограничить реалистичность боев. Было решено запретить "смертельные удары по точкам" (ибо удачное применение нежелательно, а эффективность имитации удостоверить невозможно), все остальное (вплоть до захватов за волосы) разрешалось. Помимо рукопашного боя, проводились отдельные состязания по китайской борьбе шуайцзяо, европейскому боксу, поединкам на длинном и коротком оружии. Участвовали представители большинства провинций и крупных городов Китая, в иных делегациях число представителей превышало сотню человек. Однако далеко не все были мастерами, и столь свободные правила поединков заставляли думать прежде всего о собственной безопасности, в результате чего в большинстве поединков участники не осмеливались атаковать, а только уклонялись. Газеты того времени оценили это так: "Соревнования по гошу достигли уровня петушиных боев".

Чтобы увидеть истинный облик боевых искусств в 1929 году в Чжэцзянском провинциальном институте гошу было проведено "Общее собрание неформального гошу". В нем приняло участие 545 человек, прошедших серьезный отбор и представлявших 12 провинций и 4 крупных города; из них 125 человек участвовало в поединках. Для участия в этих состязаниях была необходима рекомендация. Если после просмотра исполнения комплекса формальных упражнений возникали серьезные сомнения в соответствии рекомендации истинному уровню, то человека старались отговорить от участия в поединках. Бойцовский помост был высотой 1,3 метра, длиной 20 метров и шириной 18,6 метра. Правила поединков изобиловали дырами, их

приходилось корректировать прямо по ходу боев. В конце-концов было решено, что "кулак и стопа одинакого равноправны, можно бить во все части тела".

В 1933 году в Нанкине состоялось "Всекитайское спортивное общее собрание", где попытались провести поединки по-новому - в защитном снаряжении (использовались бейсбольные нагрудники и средства защиты ног из футбола), запрещались удары в голову и в пах, контроль времени по-прежнему отсутствовал. В результате схватки стали напоминать борьбу, некоторые бои шли больше часа. Газеты того времени критически замечали: "Бои по гошу стали похожи на корриду".

Стало ясно, что западный путь развития боевых искусств, то есть создание систем правил и организации соревнований, является тупиковым: стремление к безопасности участников снижает реалистичность боя, и приемы, эффективные в реальном бою, становятся бесполезными для победы в поединке по правилам.

После установления в Китае власти коммунистической партии власти постарались вообще вытравить из памяти то, что ушу - это искусство БОЯ. Развивалась гимнастика - ушу, основанная на исполнении комплексов, приемам саньда учили только некоторые старые мастера, рискуя (особенно в годы Великой культурной революции) попасть под пресс государственной машины.

В 1979 году Госкомспорт КНР принял решение разработать новую форму соревнований по ушу - поединки - саньшоу. В рекламных целях, чтобы сделать вид, что это возрождение старых традиций ушу, их часто называли саньда или лэйтай. Старых мастеров это возмутило: они прекрасно помнили, к чему привели попытки поединков по правилам в 1930-х годах. Однако выросло уже несколько поколений, которые не видели настоящего саньда, и они принимали официальную версию за чистую монету. В результате во многих странах, в том числе и в России, под "саньда" зачастую понимают именно официальный государственный "китайский кикбоксинг с бросками", а не абсолютно свободный бой, как это было в ушу всегда.

По материалам сайта: www.rsbi.ru