

# Боевые искусства: из глубины веков до нашего времени

Боевые искусства — одна из древнейших форм человеческой культуры. Они имеют богатую историю и включают различные направления, возникшие в далеком прошлом как ответ на необходимость защищаться от врагов и выживать в суровых условиях.



## ЦЕЛЬ И ПУТЬ К ЦЕЛИ

Цель боевых искусств заключается не только в том, чтобы обучаться техникам самозащиты: они также помогают укрепить физическое и психическое здоровье. Овладение боевыми навыками способствует повышению уровня физической подготовки, улучшению координации движений и развитию самодисциплины.

Боевые искусства включают в себя множество различных стилей и направлений, каждое из которых имеет уникальный набор техник и принципов. Наиболее популярные из них — карате, тхэквондо, джиу-джитсу, дзюдо, кунг-фу, самбо.

Древнеримские гладиаторы были мастерами боевых искусств и в совершенстве владели разным оружием.



## НЕ ТОЛЬКО В АЗИИ

Когда мы говорим о боевых искусствах, в первую очередь вспоминаются те из них, которые появились в Азии, в основном в Китае и Японии.

Однако многие единоборства зародились вовсе не в Азии, хотя и являются такими же древними. Так, в гробнице египетского фараона Аменемхета, возведенной 4000 лет назад, археологи нашли изображение борьбы под названием «нуба». На Африканском континенте берет свое начало и бразильская капоейра, традиции которой привезли в Южную Америку чернокожие рабы. Боевые искусства были распространены по всей Европе с давних времен, изображения поединков можно найти даже на античных вазах и мозаиках. Однако многие европейские стили, например французский сават, в XX в. были забыты по причине того, что их вытеснили восточные аналоги. Сейчас европейские боевые искусства реконструируют, и они снова становятся популярными.



## ДРЕВНИЕ БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

Самые древние боевые искусства зародились в Китае. Эта страна стала родиной многих стилей и направлений, возникших более 3000 лет назад. Их история уходит корнями в древнюю китайскую мифологию, они развивались на протяжении многих веков и включают в себя различные виды борьбы и практик. Такие техники используются для укрепления тела, развития силы и гибкости, а также для самозащиты.

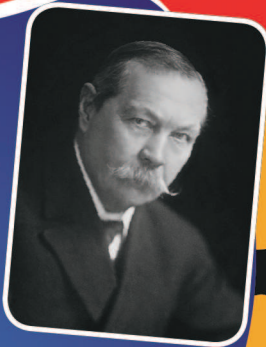


© paweenlum / Shutterstock.com

Китайские воины в традиционных костюмах патрулируют окрестности. Ченду, Китай. 30 октября 2013 г.

## ЧЕРЕЗ ЛИТЕРАТУРУ В МАССЫ

В начале XX столетия в Британии появилось смешанное боевое искусство бартитсу. Оно обрело огромную популярность благодаря писателю Артуру Конану Дойлу, описавшему этот вид борьбы в рассказе «Пустой дом» из цикла «Возвращение Шерлока Холмса». Однако потом бартитсу потеряло свою «модность» и вновь стало широко известным лишь в начале XXI в.



**«МНЕ СТАНОВИТСЯ ГРУСТНО, КОГДА Я ПОНИМАЮ, ЧТО ПОКАЗАЛ ЛИШЬ ТО, КАК БОЕВЫЕ ИСКУССТВА ПРИЧИНЯЮТ ЛЮДЯМ БОЛЬ. МНЕ НЕ ДАЛИ ШАНСА ДОКАЗАТЬ, ЧТО БОЙ — ВО ВСЕ НЕ ГЛАВНОЕ. ГЛАВНОЕ — ЭТО ПОЗНАНИЕ ГАРМОНИИ, БАЛАНСА МЕЖДУ ЧЕРНЫМ И БЕЛЫМ. ТОЛЬКО ПОЗНАВ ГАРМОНИЮ, ТЫ СТАНОВИШЬСЯ ВЕЛИКИМ».**

*Джет Ли, китайский актер, мастер ушу*

Джет Ли на премьере «Мулан» в театре «Долби». Лос-Анджелес, США. 9 марта 2020 г.



© Kathy Hutchins / Shutterstock.com

## В XX СТОЛЕТИИ

В наши дни одним из самых популярных боевых искусств является карате — японская форма борьбы, которая появилась в конце XIX — начале XX в. Этот вид единоборств включает в себя различные техники ударов, бросков и захватов. Также широко известно самбо — название этого боевого искусства расшифровывается как «самооборона без оружия». Оно появилось в 1920—1930-е гг. и представляет собой смесь элементов борьбы, дзюдо и джиу-джитсу.

В современном мире боевые искусства продолжают развиваться и становятся все более популярными. Многие стремятся овладеть ими не только для обретения навыков самозащиты — единоборства тренируют тело, развивают личностность и укрепляют здоровье.





# Большая сила — большая ответственность

Философия боевых искусств предполагает глубокий и многогранный подход к пониманию и применению боевых навыков. Она включает в себя не только физическую тренировку и оттачивание техники, но и усвоение философских принципов, которые помогают развить силу и обрести мудрость.



## ГАРМОНИЯ ТЕЛА И ДУХА

Одним из основных принципов философии боевых искусств является гармония тела и духа. При овладении единоборствами учатся не только технично применять физическую силу, но и контролировать свои мысли и эмоции. Такой самоконтроль помогает сосредоточиваться, концентрироваться и управлять своими реакциями в стрессовых ситуациях.

## УВАЖЕНИЕ К СОПЕРНИКУ

Еще одним важным принципом философии боевых искусств является уважение к противнику. Очень важно не только уметь защищать себя, но и быть справедливым и сострадательным к окружающим. основополагающая идея всех боевых искусств — использование своих навыков не для насилия или агрессии, а исключительно в целях самозащиты и сохранения мира.

**«ИЗУЧЕНИЕ  
БОЕВЫХ  
ИСКУССТВ СДЕЛАЕТ  
ОТ ПРИРОДЫ УМНОГО  
ЕЩЕ УМНЕЕ, А ОТ ПРИРОДЫ  
ГЛУПОГО — НЕ ТАКИМ УЖ  
БЕЗНАДЕЖНЫМ».**

*Дайдодзи Юдзан,  
японский самурай,  
живший в XVII в.*





## БЕЗ ТРАВМ НЕ ОБОИТСЯ

Следует помнить, что, несмотря на любую защиту, травмы во время тренировок и соревнований практически неизбежны, поэтому любой спортсмен должен быть морально готов к синякам, ушибам и растяжениям. Однако и это не самое опасное: в контактных единоборствах можно получить и более серьезную травму. Прежде чем начинать занятия, следует хорошенько взвесить потенциальные риски и решить для себя, стоит ли оно того.

## ТОЛЬКО ВПЕРЕД!

Философия боевых искусств предусматривает постоянное самосовершенствование. Каждый, решив заняться единоборствами, должен понимать, что никогда не достигнет абсолютного мастерства. Всегда найдется то, чему еще стоит научиться! Боевые искусства постоянно бросают новые вызовы и помогают совершенствовать лучшие навыки и качества человека.



## ВО БЛАГО ИЛИ ВО ВРЕД?

Философия боевых искусств также приучает нести ответственность за свои действия. Любой человек понимает, что его знания и навыки могут быть использованы как во благо, так и во вред, поэтому каждый должен стремиться применять их мудро и справедливо, помогая другим и создавая гармонию в мире.

В целом философия боевых искусств — это глубокий философский подход к жизни. Она помогает развивать физическую и духовную силу, быть справедливыми и сострадательными, а также постоянно совершенствоваться. Философия боевых искусств — это путь к гармонии и мудрости.





# Медитируй и побеждай

Наставники практически всех школ и стилей полагают, что медитация в боевых искусствах является неотъемлемой частью тренировок. Она не только помогает улучшить физическую форму, но и способствует развитию ума и укреплению духа.



## ЗАЧЕМ МЕДИТИРОВАТЬ?

Считается, что медитация помогает развить внутреннюю силу и гармонию, учит слушать свое тело и понимать его потребности. Она позволяет более эффективно использовать свои движения и адекватно реагировать на действия противника.

Одним из основных преимуществ медитации в боевых искусствах является повышение концентрации и внимательности. Бойцы учатся сосредоточиваться на текущем моменте и не отвлекаться на внешние раздражители. Это позволяет быстро принимать верные решения во время поединка.

Медитация также помогает развить уверенность в своих силах и самодисциплину. Начинающие бойцы обретают навык контроля собственных мыслей и эмоций, что позволяет им оставаться спокойными и собранными даже в самых сложных ситуациях. Такой самоконтроль помогает преодолевать страх и сомнения, сохранять ясность ума во время боя.

## ОТБРОСЬ СОМНЕНИЯ

Медитация — это специфическая практика, поэтому она может потребовать много времени и терпения для достижения полного погружения. Нужно постепенно увеличивать время медитации и регулярно практиковаться, чтобы получить максимальную пользу.

Медитация — не медицинская процедура, и она не меняет сознание коренным образом. Это лишь способ сосредоточиться перед поединком и направить все свои мысли на достижение успеха.



## КАК ПРАВИЛЬНО МЕДИТИРОВАТЬ?

На этот вопрос существует столько же ответов, сколько школ и наставников в боевых искусствах. Кроме того, каждый боец со временем вырабатывает собственные приемы медитации, которые помогают ему сосредоточиться и привести в порядок мысли. Начинающим можно руководствоваться следующей общей схемой.

1. Нужно найти тихое и спокойное место. Идеально, если это будет отдельная комната или уголок, где можно побыть наедине с собой и не отвлекаться на посторонние звуки или движения.

2. Для начала необходимо принять удобную позу. Можно сесть на пол в позе лотоса или на стул, выпрямив спину. Главное, чтобы было удобно и можно было расслабиться.

3. Важно сосредоточиться на дыхании. Для этого следует закрыть глаза и сфокусироваться на ощущении естественных вдохов и выдохов, не пытаться изменить их.



*Рекомендуемые варианты поз для медитации, однако при желании можно принять любое максимально удобное положение.*



*Для контроля дыхания можно положить одну руку на грудь, вторую на живот и следить, как они поднимаются при вдохе и опускаются при выдохе.*

4. После того как контроль дыхания достигнут, необходимо «отпустить» мысли. Когда они возникают в голове, нужно лишь наблюдать за ними будто со стороны, но не «вовлекаться» в мыслительный процесс, а затем позволить им «уйти» туда, откуда они пришли. После того как мысли покинут голову, следует вновь сосредоточиться на дыхании.

5. Затем можно приступить к визуализации тренировки. Для этого нужно представить себя во время занятий, мысленно нарисовать каждое свое движение, каждый удар, каждую технику, постараться почувствовать силу и энергию, которые будут использоваться во время тренировки.

6. Для достижения успеха его также нужно визуализировать: представить себя успешно выполняющим все техники и достигающим поставленных целей, сильным, гибким и уверенным.

7. Медитацию следует завершать не торопясь: открыть глаза, вернуться к реальности, медленно встать и приступить к тренировке.





# Каждый выбирает для себя

Мир боевых искусств весьма разнообразен, и каждое из них полезно по-своему. Однако есть и общее правило: чтобы постичь то или иное боевое искусство, нужна длительная практика. Иными словами, придется посвятить тренировкам много времени, чтобы добиться результата. Как же выбрать для себя свой вид единоборств и не разочароваться?



## ПОЛЬЗА БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Человек, занимающийся боевыми искусствами, не только тренирует тело, но и воспитывает характер. С точки зрения физических данных единоборства развивают силу, выносливость, скорость реакции, координацию движений.

Занятия боевыми искусствами совершенствуют самодисциплину, целеустремленность, уравновешенность — добиться успехов в любом из единоборств можно, лишь регулярно занимаясь и выполняя все рекомендации учителя.

Также боевые искусства помогают снять стресс, выплеснуть накопившуюся агрессию, взять под контроль эмоции.

## АГРЕССИВНЫЕ И НЕ ОЧЕНЬ

Один из самых безопасных видов единоборств — ушу. Хотя в нем применяется множество приемов из традиционных китайских боевых искусств, в целом ушу учит уходить от конфликтов и направлено не на развитие силовых навыков, а в первую очередь на достижение физической и душевной гармонии.

В айкидо важно использовать энергию противника против него самого, поэтому на занятиях ученики стараются анализировать ситуацию, тонко чувствовать свое тело и предугадывать действия соперника. Для дзюдо важно не причинить противнику физический вред, а только нейтрализовать его, поэтому в нем нет жестких приемов. А вот карате и джиу-джитсу — довольно агрессивные боевые искусства, в них активно используются удары руками и ногами, болевые и удушающие приемы, поэтому ребятам младшего возраста рекомендуют заниматься только бесконтактными видами этих единоборств.

## МАЛ, ДА УДАЛ

С какого возраста можно начинать занятия боевыми искусствами?

- Дзюдо, ушу, айкидо — 3—4 года.
- Самбо, карате, тхэквондо — 5—6 лет.
- Греко-римская и вольная борьба — 7 лет.
- Джиу-джитсу — 8 лет.



## УЧТИТЕ СВОЙ ТЕМПЕРАМЕНТ

Всех людей делят по четырем типам темперамента в зависимости от преобладающих черт характера и поведения. Холерики — вспыльчивые, активные, легко загораются новыми идеями; сангвиники — общительные, дружелюбные, любят бывать в компании друзей; флегматики — медлительные, задумчивые; меланхолики — склонные к долгим размышлениям. Разумеется, в каждом из нас сочетаются разные черты характера, но все же некоторые из них преобладают. Холерикам лучше выбирать боевые искусства с большим количеством ударов, блоков, прыжков, например тхэквондо. Флегматикам и меланхоликам подойдут единоборства, где нужно много думать и анализировать — айкидо, джиу-джитсу. Сангвиники будут уверенно чувствовать себя в тех видах, где нужно часто контактировать с соперниками и спарринговаться.



## РЕКОРДСМЕН ПО ТРАВМООПАСНОСТИ

Тхэквондо — один из самых травмоопасных видов единоборств. Больше травм получают только бойцы ММА (от англ. *mixed martial arts* — смешанные единоборства, сочетающие множество техник). Это связано с тем, что в нем разрешены удары ногами, а они намного сильнее, чем удары руками, и нокауты могут сопровождаться переломами лицевых костей и тяжелыми черепно-мозговыми травмами. Причем большую часть повреждений спортсмены получают на тренировках.

## ЕСТЬ ЗАПРЕТ — ЗНАЧИТ НЕТ

Перед началом тренировок необходимо учесть все медицинские противопоказания и обсудить возможность заниматься единоборствами со своим врачом. Это поможет избежать осложнений и получить максимальную пользу от занятий спортом.

Вот пять основных противопоказаний, при наличии которых знакомство с боевыми искусствами может оказаться под вопросом.

1. Серьезные заболевания сердца, легких или других внутренних органов. Такие недомогания могут усугубиться при физической нагрузке, неизбежной при занятиях единоборствами.
2. Повреждения суставов, костей, мышц. При их наличии занятия боевыми искусствами могут ухудшить состояние здоровья и привести к осложнениям.
3. Недавние операции или травмы. Если человек перенес операцию или получил травму, тренировки могут замедлить процесс восстановления организма.
4. Психические расстройства — занятия единоборствами могут усугубить состояние и привести к негативным последствиям.
5. Проблемы со зрением или слухом: при их наличии занятия боевыми искусствами могут стать затруднительными.





# Разминка — обязательная часть тренировки

Перед началом занятий по боевым искусствам очень важно провести качественную физическую разминку. Она поможет избежать травм и повысит эффективность занятий. Разминка должна занимать не менее получаса.

## РАСПИСАНИЕ РАЗМИНКИ

Первым шагом в разминке должна быть легкая кардионагрузка — бег, прыжки через скакалку или упражнения на велотренажере. Она разогреет мышцы и повысит частоту пульса. Длительность кардионагрузок должна составлять около 10—15 минут.

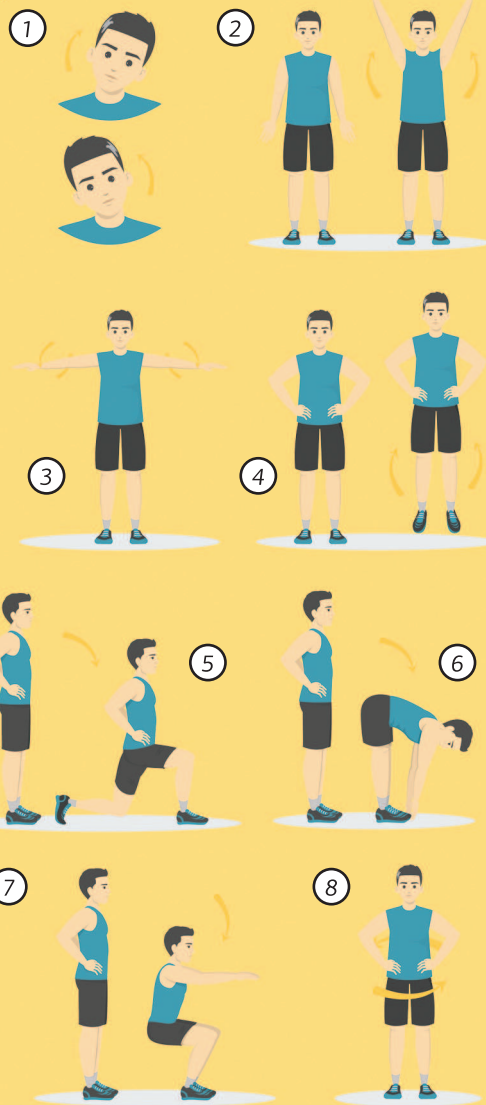
Затем следует перейти к растяжке. Она помогает телу обрести гибкость и подготавливает мышцы к более интенсивной нагрузке. Не забывайте, что растяжка должна быть мягкой и плавной, без резких движений.

После растяжки можно перейти к упражнениям на баланс и координацию. Они помогут улучшить технику боя и устойчивость во время тренировки. Примерами таких нагрузок могут быть стояние на одной ноге, прыжки через препятствия или упражнения на балансировочной доске.

Наконец, перед началом занятий необходимо провести небольшую серию упражнений на силу и выносливость. Они подготовят мышцы к интенсивной нагрузке и улучшат результаты тренировки.

## РАЗМИНКА СТРОГО ИНДИВИДУАЛЬНА

Важно помнить, что каждый человек уникален и требует индивидуального подхода в обучении боевым искусствам, поэтому обязательно нужно проконсультироваться с тренером и врачом и выбрать упражнения для разминки, подходящие именно вам.







## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЩЕЙ РАСТЯЖКИ

1. Растяжка мышц шеи: наклоны головы влево и вправо. Нужно стараться наклонять голову максимально, но без хруста суставов.
2. Махи руками вверх-вниз.
3. Круговое вращение руками в противоположных направлениях.
4. Прыжки на месте.
5. Выпады на колено вперед.
6. Наклоны туловища с касанием пола кончиками пальцев.
7. Приседания. При их выполнении нужно следить, чтобы бедра находились параллельно полу (ни в коем случае не ниже), руки следует вытягивать вперед также параллельно полу.
8. Вращение туловища: руки на поясе, пятки не отрываются от пола.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖКИ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ГРУПП МЫШЦ

1. Растяжка плечевого пояса.
2. Растяжка трицепса — трехглавой мышцы, расположенной с задней стороны плеча.
3. Растяжка мышц — сгибателей бедра.
4. Вытягивание в высоту (нужно максимально тянуться вверх кончиками пальцев).
5. Растяжка мышц груди.
6. Наклоны к пальцам ног (в положении сидя нужно коснуться кончиками пальцев рук пальцев ног).
7. Поза ребенка (нужно встать на четвереньки, развести колени и сомкнуть большие пальцы стоп, затем опуститься на пятки, расположив живот между бедрами и вытянув шею).
8. Растяжка квадрицепса — четырехглавой мышцы, расположенной спереди и сбоку бедра.
9. Поза кобры (прогиб в спине лежа на животе).
10. Обнимание колен (попеременно правого и левого).

