

Д. Ю. МЕДВЕДЕВ

**самоучитель
по выживанию
для детей**

**КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ
БОЕВЫЕ ИСКУССТВА**



**ИЗДАТЕЛЬСТВО
АСТ**

УДК 796.41
ББК 75.6
М42

*Серия «Самоучитель по выживанию для детей»
основана в 2024 году*

Медведев, Дмитрий Юрьевич.

М42 Как защитить себя. Боевые искусства / Д. Ю. Медведев. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 143, [1] с. : ил. — (Самоучитель по выживанию для детей).
ISBN 978-5-17-166039-0.

Это издание рассказывает о самых популярных видах боевых искусств: карате, айкидо, тхэквондо, кунг-фу, джиу-джитсу, дзюдо и самбо. Все стили представлены с подробным описанием истории их зарождения и развития, особый акцент сделан на особенностях, техниках и философских принципах каждого из них. Книга предлагает пошаговые инструкции по выполнению базовых техник, упражнений на гибкость и силу, которые, без сомнения, помогут детям улучшить свои физические данные, отточить координацию движений, стать более крепкими и выносливыми, а значит, способными защитить себя в нестандартной ситуации. При этом в издании подчеркивается важность безопасности и этики при занятиях единоборствами, которые воспитывают в юных бойцах дисциплину, самоконтроль и уважение к другим. Таким образом, данная книга — не только богатый источник знаний о древних и современных боевых искусствах, но и практическое руководство для детей, желающих заниматься единоборствами.

Для среднего школьного возраста.

**УДК 796.41
ББК 75.6**

ISBN 978-5-17-166039-0

© Оформление, обложка, иллюстрации. ООО «Интеджер», 2024
© ООО «Издательство АСТ», 2024
В оформлении использованы материалы, предоставленные
Фотобанком Shutterstock, Inc., Shutterstock.com

ВВЕДЕНИЕ

Боевые искусства недаром имеют такое название. Слово «искусство» вобрало в себя широкий спектр значений: это и умение, и мастерство, и артистизм, и высокая культура. Все эти понятия применимы как к древним, так и к современным видам единоборств, изучение которых способствует развитию силы и выносливости, гибкости и прыгучести, грациозности движений и координации. Однако боевые искусства — это еще и глубокая жизненная философия, включающая дисциплину, самоконтроль, уважение, порядочность и ответственность. А главный постулат любого вида единоборств — использование своих навыков и умений исключительно в целях самообороны и для защиты тех, кто не может постоять за себя. Именно поэтому они столь популярны во всем мире.

Эта увлекательная и информативная книга создана для тех, кто интересуется боевыми искусствами или уже занимается в спортивных секциях. Прочитав ее, юные бойцы узнают, какую одежду выбрать для занятий единоборствами и как за ней ухаживать, что такое медитация и как медитировать правильно, какой вид единоборств самый безопасный, обязательна ли перед тренировкой разминка и многое другое. Кроме того, они познакомятся с историей зарождения и развития боевых искусств, правилами проведения боев и отличительными особенностями каждого из стилей борьбы: карате, айкидо, тхэквондо, кунг-фу, джиу-джитсу, дзюдо и самбо. И главное — эта книга подскажет детям, как, став физически развитым и уверенным в своих силах, защитить себя и окружающих в критической ситуации.



БОЕВЫЕ ИСКУССТВА: ИСТОРИЯ, НАПРАВЛЕНИЯ, ФИЛОСОФИЯ

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.

Внимание: развиваемся физически и морально!

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

РОДИНА БОЕВЫХ ИСКУССТВ

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

Полезно знать

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.



Не только в Азии

Однако многие единоборства зародились вовсе не в Азии, хотя и являются такими же древними. Так, в гробнице египетского фараона

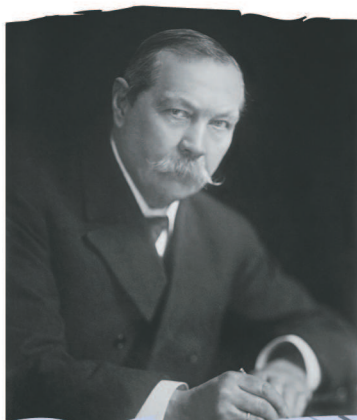
Аменемхета, возведенной 4000 лет назад, археологи нашли изображение борьбы под названием «нуба». На Африканском континенте берет свое начало и бразильская капозейра, традиции которой привезли в Южную Америку чернокожие рабы.

Боевые искусства в Европе

Боевые искусства были распространены и по всей Европе, причем с давних времен, так как 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 столь же популярными.



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



Любопытный факт

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.



© Kathy Hutchins / Shutterstock.com
Джет Ли на премьере «Мулан» в театре «Долби». Лос-Анджелес, США. 9 марта 2020 г.

МЫСЛИ И ВЫСКАЗЫВАНИЯ ВЕЛИКИХ СЭНСЭЕВ

«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

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 практики. 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.

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 личность 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.



Запомни!

Основополагающая идея всех боевых искусств — использование своих навыков не для насилия или агрессии, а исключительно в целях самозащиты и сохранения мира.





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.

МЫСЛИ И ВЫСКАЗЫВАНИЯ ВЕЛИКИХ СЭНСЭЭВ

«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.*

Внимание: взвесь все «за» и «против»!

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.

Полезно знать

В целом боевые искусства – это глубокий философский подход к жизни, который помогает развивать физическую и духовную силу, быть справедливыми и сострадательными, а также постоянно совершенствоваться. Если коротко, философия боевых искусств – это путь к гармонии и мудрости.

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.

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 сосредотачиваться 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.

Внимание: 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.





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 пытаясь изменить их.

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 рекомендуется 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.



Рекомендуемые варианты поз для медитации, однако при желании можно принять любое максимально удобное положение, которое подходит именно тебе.



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.

Запомни!

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

КАЖДЫЙ ВЫБИРАЕТ ДЛЯ СЕБЯ

Мир боевых искусств весьма разнообразен, и каждое из них интересно и 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 подходящий вид единоборств и не разочароваться?



Полезно знать

- Человек, занимающийся боевыми искусствами, не только тренирует тело, он еще 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.
- 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.





Когда начинать?

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. Поэтому:

- 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.

Внимание: 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.