



Уважаемый читатель!

Представляю вашему вниманию библиотечную выставку
здоровом теле здоровый дух».

«В

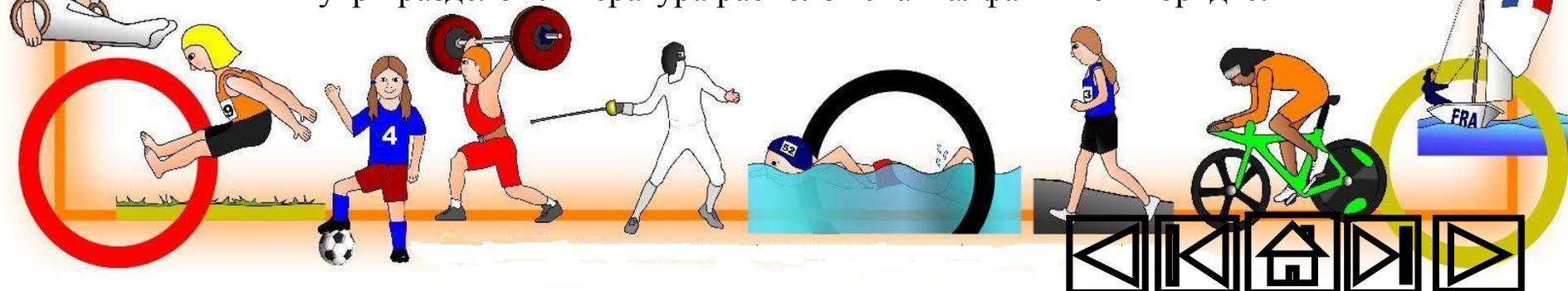
Выставка состоит из трех разделов:

1. **«Спорт, здоровье, красота!»**. В данном разделе представлена литература, раскрывающая тему спорта, здоровья и здорового образа жизни.

2. **«Жизнь в ритме спорта»**. В данном разделе представлены книги по разным видам спорта. Познакомившись с книгами этого раздела, читатели смогут выбрать себе спортивное увлечение, чтобы быть крепкими и здоровыми.

3. **«Спорта в жизни ребенка»**. Книги этого раздела расскажут вам о физическом воспитании детей. Физическое воспитание способствует умственному, нравственному и эстетическому воспитанию детей, формируя гармонически развитую личность..

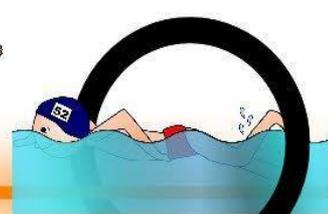
Внутри разделов литература расположена в алфавитном порядке.





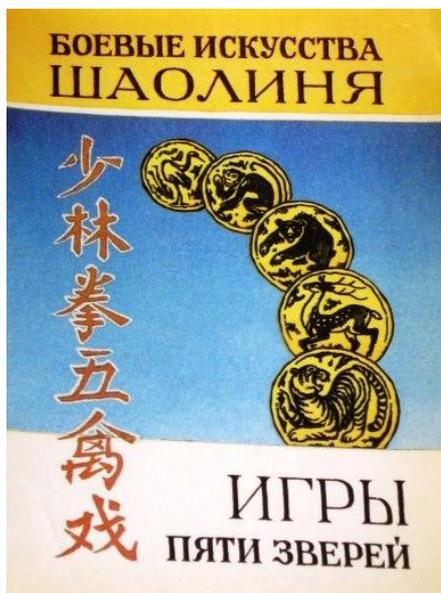
Спорт, здоровье,
красота!
Жизнь в ритме спорта

Спорта в жизни
ребенка



Спорт, здоровье, красота!





Боевые искусства Шаолиня. Вып. 1: Игры пяти зверей / ред. В. А. Рыжов. - Москва: Физкультура и спорт, 1990. - 80 с.

Данная книга является хорошим пособием для начинающих, решивших изучать китайское искусство У-Шу и укрепить свое здоровье.

«Игра пяти животных» состоит из ряда укрепляющих здоровье упражнений, имитирующих шаловливые и резвые движения пяти животных: тигра, оленя, медведя, обезьяны, журавля.

Упражнения просты и доступны практически всем людям от 4 до 60 лет.



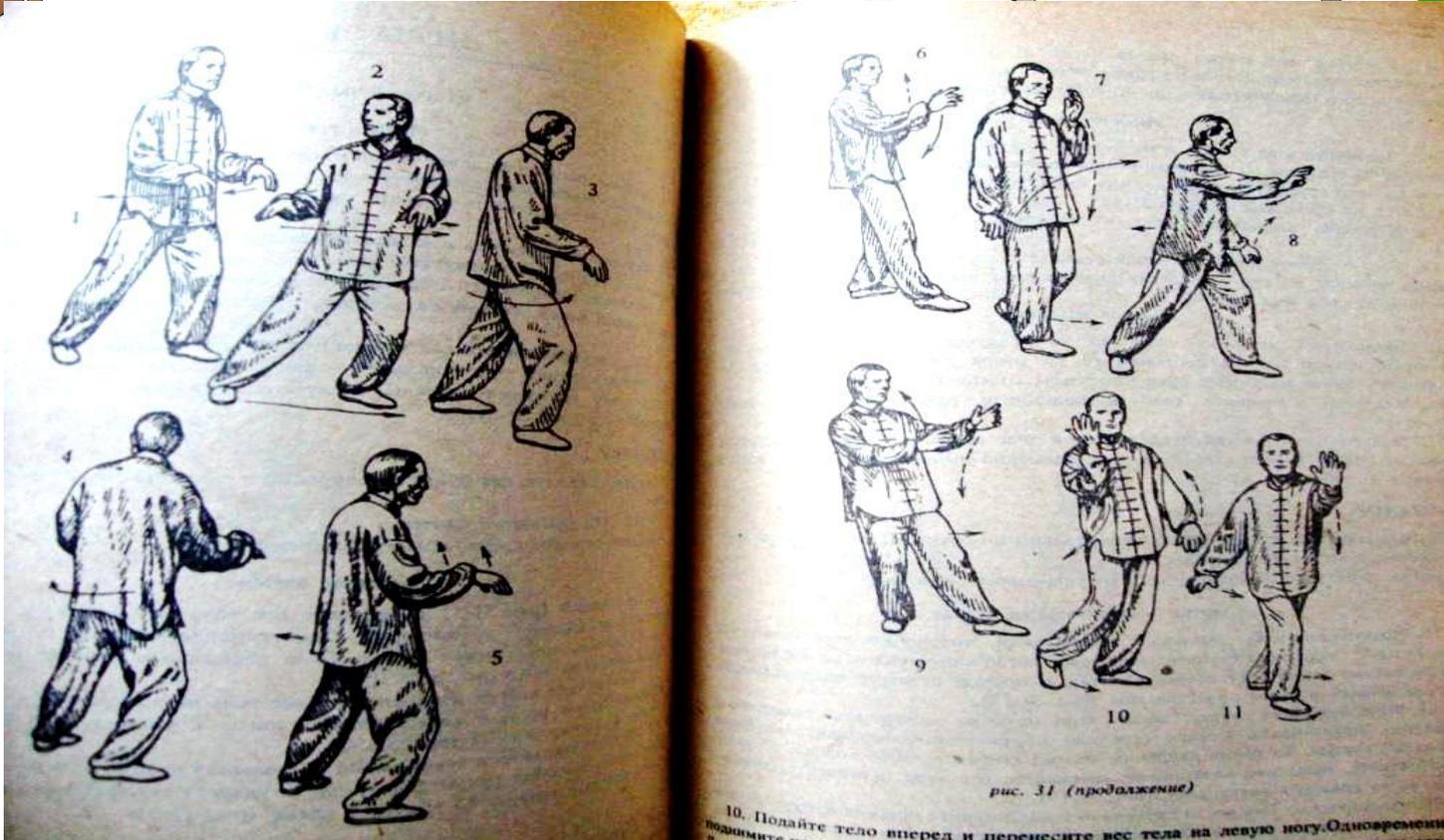
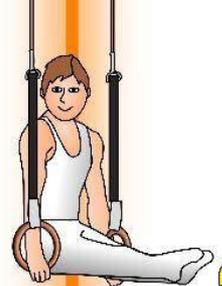
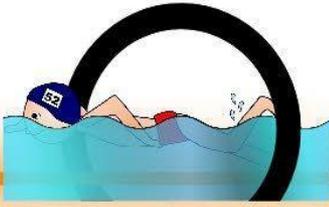
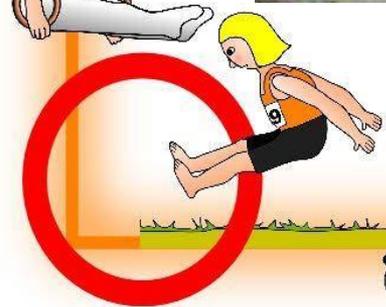
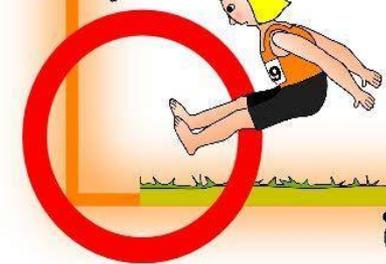
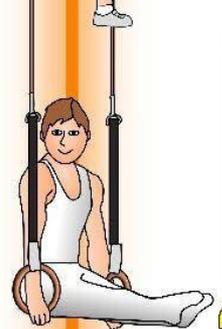


рис. 31 (продолжение)
10. Полейте тело вперед и перенесите вес тела на левую ногу. Одновременно поднимите...





49



50



51



52



53

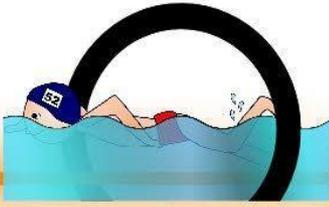
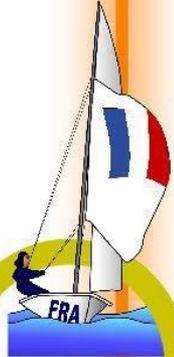
часть 4

19. Повернитесь на землю и взберитесь на дерево

Согнув левое колено, поверните тело влево и опустите руки на землю (рис. 50). Поставьте правую ногу, согнутую в колене, слева на столу и развернитесь, принимая положение на четвереньках (рис. 51). Оттолкнитесь от земли двумя руками и встаньте. Сделайте шаг вперед левой ногой и слегка согните ее в колене. Бросьте правую руку вперед чуть выше левой, колено находится у локтя (рис. 52). Затем переместите левую руку вперед-вверх, описывая дугу, а правую опустите к животу (рис. 53). Сделайте толслага правой ногой и перенесите на нее большую часть веса тела. Во время этого движения поднимите правую руку ладонью вверх и проведите ее слева-вверх-направо по дуге от себя. Во время перемещения руки разворачивайте ее ладонью против часовой стрелки до тех пор, пока она не будет обращена наружу. В то же время уберите назад левую руку и поместите ее перед животом. Повторите эти же движения левой рукой, сделав толслага вперед левой ногой и вернувшись на нее большую часть веса тела. Следите за тем, чтобы обратная вверх ладонь левой руки, перемещаясь по дуге справа-наверх-налево, разворачивалась по часовой стрелке до тех пор, пока не будет обращена наружу. Одновременно правая рука опускается и помещается перед животом.

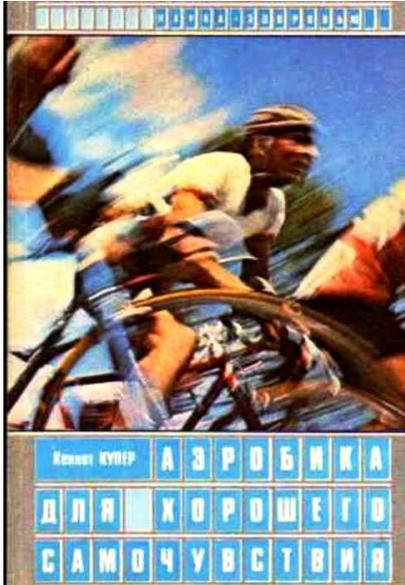
20. Взабирайтесь на дерево, чтобы сорвать персики

Перенесите вес тела на левую ногу, а правую, чуть согнутую, резко поднимите вверх, ударив коленом в ладонь правой руки, которая в результате поднимается вверх. Левая рука опускается к груди (рис. 54). Сделайте хватательное движение пальцами правой руки и поместите ее, согнутую крчком, у груди ближе к левой руке, а тело слегка разверните вправо. Сделайте также же хватательное движение пальцами левой руки и верните ее, согнув крчком, в исходное положение, развернув при этом тело еще правее (рис. 55).

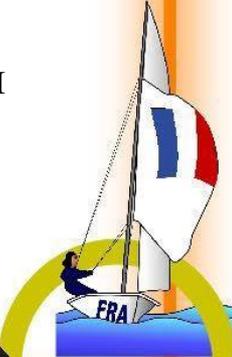
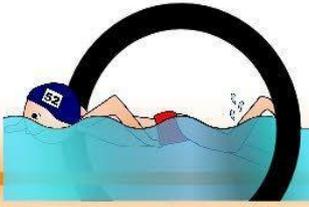
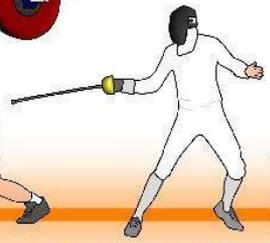
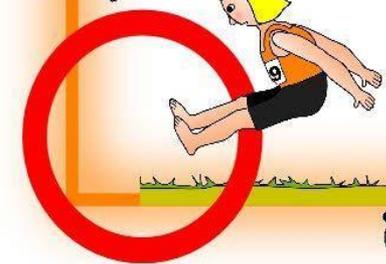
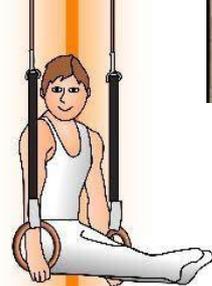


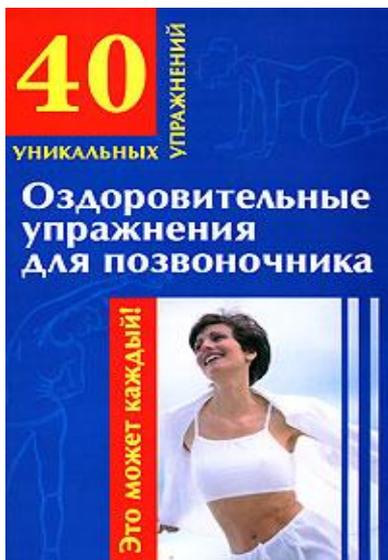
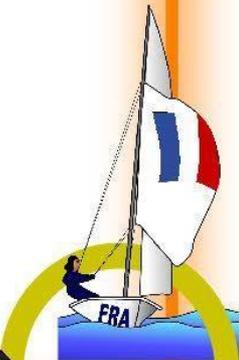
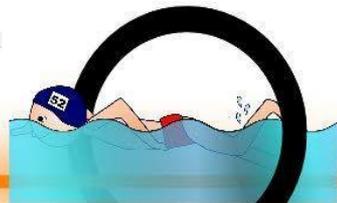
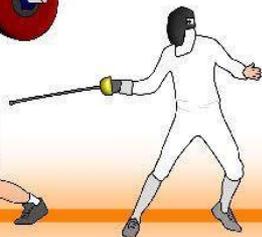
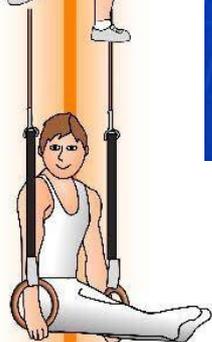


Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер; ред. Т. С. Бухова; худож. С. В. Дурнев; рец. В. В. Матов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.



В книге рассмотрены упражнения для занятых людей, которые хотят поддерживать хорошую физическую форму. Представлены такие аэробные упражнения, как бег, плавание, езда на велосипеде и другие, которые доступны городским жителям. Наилучший результат все эти физические нагрузки могут дать только при правильном их применении.





Филатова М. Оздоровительные упражнения для позвоночника / М. Филатова. - Москва: АСТ; Санкт-Петербург: Сова, 2007. - 126 с.

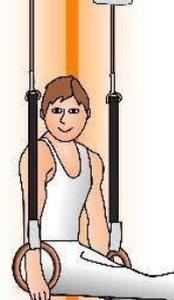
Классик оздоровления Поль Брэгг говорил, что здоровье, сила, энергичность человека зависят не от возраста, а от состояния позвоночника.

Простые и эффективные упражнения, включенные в книгу, помогут избавиться от многих проблем, связанных с нарушением работы опорно-двигательного аппарата.

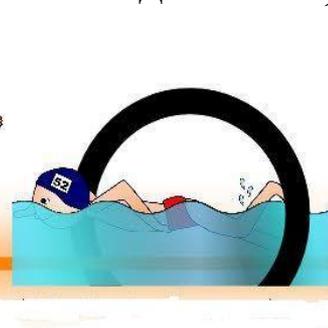
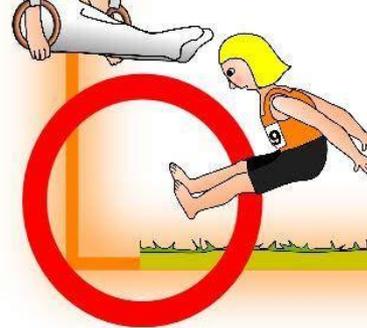


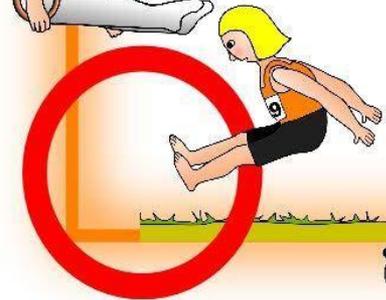
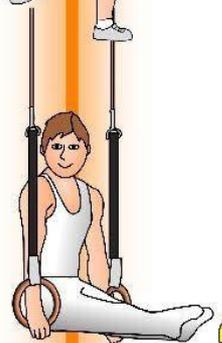
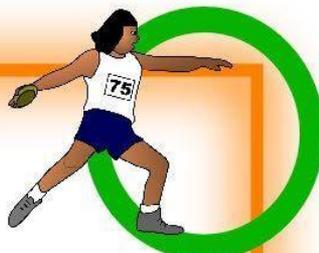
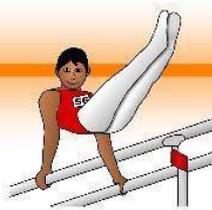
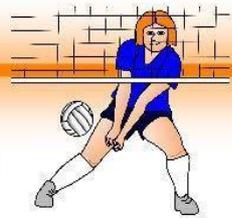


Шапланд К. Измени себя за 21 день / К. Шапланд; пер. с англ. Т.В. Сафроновой; фото С. Боттомли. - Москва: РОСМЭН, 1996. - 128 с.



Эта книга научит вас, как улучшить внешность своими силами всего за три недели и затем сохранить ваш новой облик. Нет такой женщины, которой не хотелось бы прекрасно выглядеть и так же чувствовать себя, но, к сожалению, то не хватает денег, то сил, то времени, чтобы реализовать свои мечты. Наши советы помогут вам достигнуть цели, даже если жизнь идет иногда не так, как хочется.





АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ. УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ
127

Уход за руками, 104–105
Уход за телом, 96–100

Х
Хорошая форма, 10, 11, 14

Ч
Частота пульса, 15

Ш
Шейпинг, 24–25

Э
Энергетическое питание, 54
Витамины, 32
Жиры, 50
Зерно, 50
Клетчатка, 51
Минеральные вещества, 53
Нездельный рацион, 53
Овощи, 50
Потеря веса, 56–59
Ускоренное жижение, 51

Я
Ягодницы, 27, 34–35, 43

А
Абрикосовые булочки с отрубями к завтраку, 85

Б
Баклажаны: запеченные баклажаны с томатным и базиликом, 61
Бобы: смешанная фасоль в пасте, 62

В
Весенний рисовый судак, 76

Г
Говядина с сельдереем и стручковыми фасолью, 70
Грибы: шампиньоны из грибов, 80

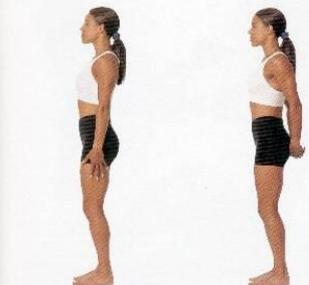
И
Изюм: запеченный изюм с корицей, 70
Сладости с рыбой из инжира, 71

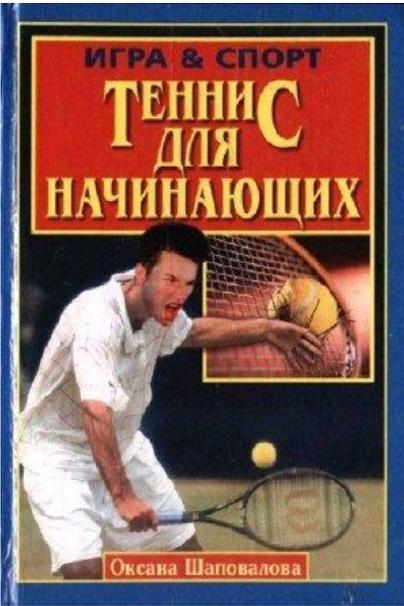
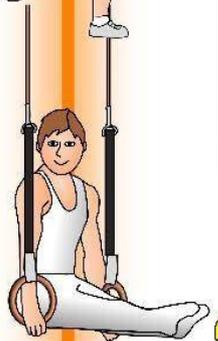
К
Кабачки, приправленные лимонным маслом, 71
Кавказ: хачапури по-грузински, 68
Картофель: медовый картофель с луком и горчицей, 76
Леченый картофель с чесноком и розмарином, 73
Кебаб по-морскому андалу (Moroccan) с ананасом и томатом, 66
Кексы: хрустящий хлебный кекс с бананами, 84
Лимонная корочка, 83
Лес с морковью, изюмом и специями, 83
Клубника: клубничная паста с маршмеллоу, 82
Креветки с мисиром в подливке из грецких орехов, 64

Д
Легкий салат с кускусом, 75
Доска: отварная доска с петрушкой, 65

П
Палтус: палтус в гриле с перченым соусом по-гайсан, 67
Перец: суп из сладкого жасминового перца и адыгейса, 62

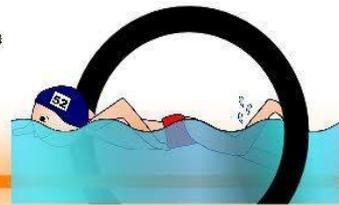
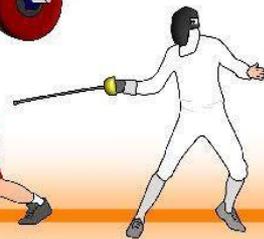
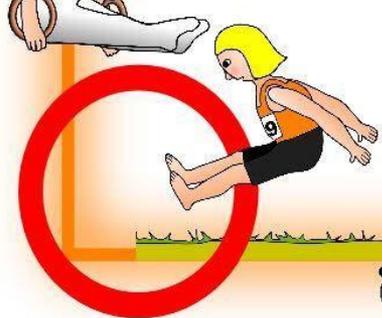
ГРУДНАЯ КЛЕТКА
1 Встаньте прямо с опущенной головой, колени слегка разведены на ширине плеч.
2 Отведите руки назад и соедините пальцы.
3 Сделайте вдох и опустите плечи и медленно поднимите руки вверх, не наклоняясь при этом вперед. Дышите через нос.





Шаповалова О.А. Теннис для начинающих: правила игры / О. А. Шаповалова. - Москва: Вече, 2002. - 384 с.

Эта книга написана для тех, кто всерьез интересуется теннисом. В ней рассказывается об истории зарождения игры, ее современных правилах, секретах мастерства этого интересного и увлекательного вида спорта.

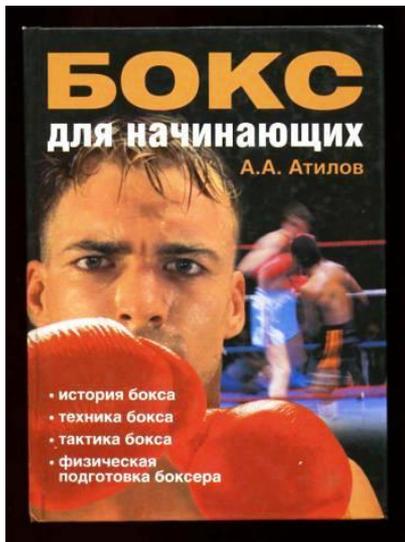
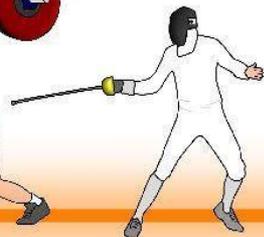
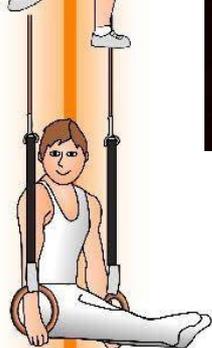


ЖИЗНЬ В РИТМЕ СПОРТА



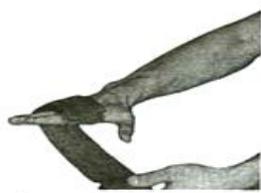
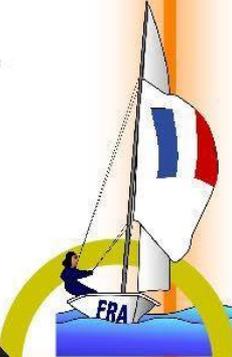
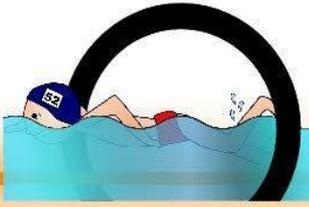
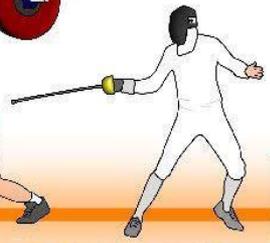
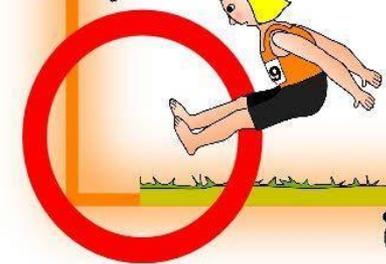


Атилов А. А. Бокс для начинающих: учебное пособие / А. А. Атилов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. - 221 с.



Предлагаемое массовому читателю учебное пособие представляет собой доступное изложение основ бокса. Под влиянием тренировочных нагрузок в процессе занятия боксом укрепляется опорно-двигательный аппарат, развиваются разнообразные двигательные качества и навыки, в особенности быстрота, сила, точность и координация движений, и как следствие, активизируются все основные жизненно важные функции.





а



в



д



б



г



е



ж



з



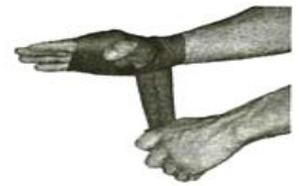
к



м



и



л

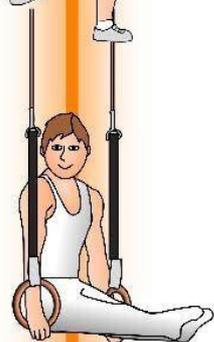
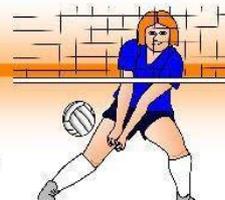


н



Фото 13. Последовательность бинтования кистей рук





ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

Все основные движения — передвижения, удары и защитные действия — сочетаются с переносом веса тела с одной ноги на другую. Почти ни одно движение не может быть действенным, если в основу координации не положено перемещение веса тела.

Поэтому перед изучением основной техники необходимо освоить перемещения.

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ВПЕРЕД-НАЗАД

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

Из положения боевой стойки толчком носка правой ноги перенесите вес тела на впередистоящую левую ногу, а затем — обратно. Это перемещение служит основой для шагов вперед и назад, а также для выполнения ударов руками.

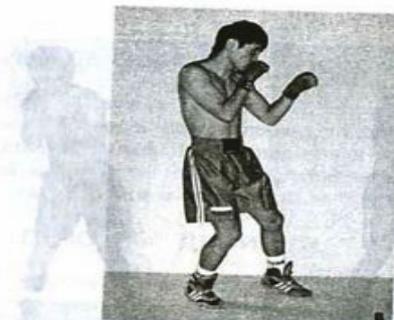
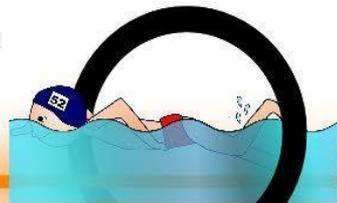
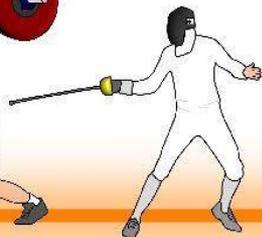
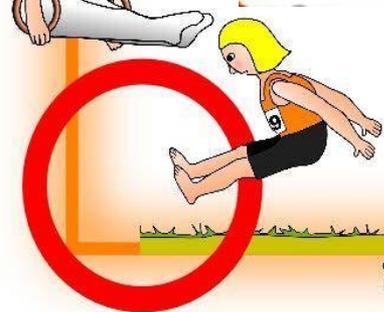
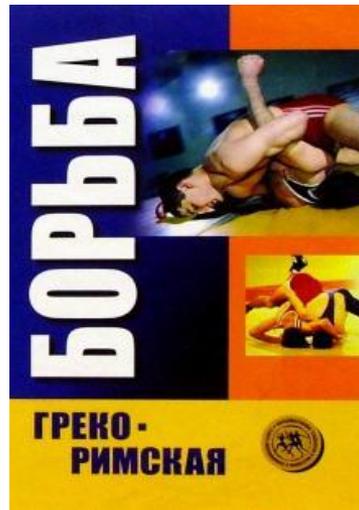
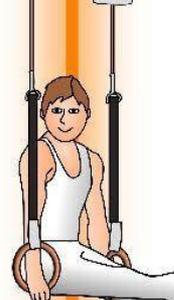


Фото 4. Перемещения вперед-назад

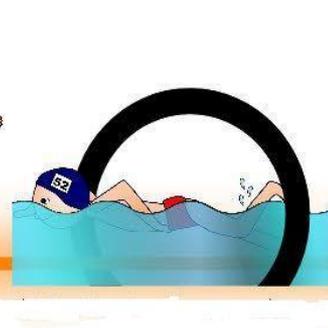
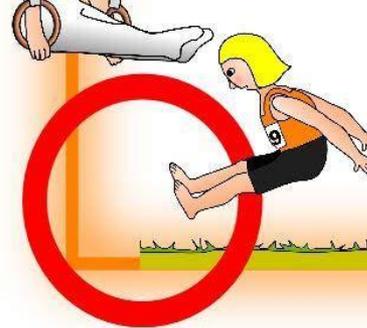
3-6044

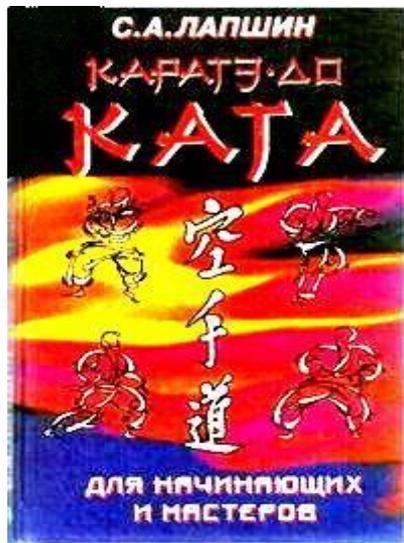
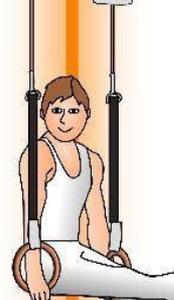




Борьба греко-римская: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физкультуры. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. - 796 с.

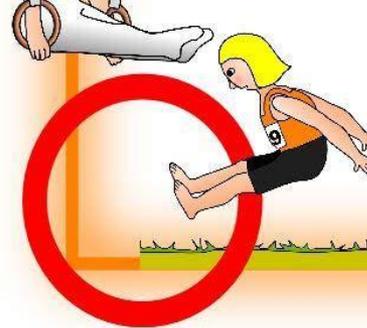
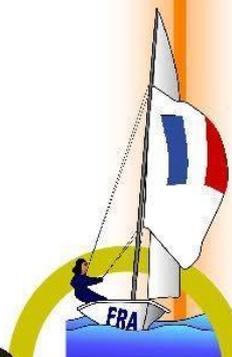
Каждый человек может выбрать для себя наиболее психологически привлекательный вид единоборства, но если рассматривать их виды с позиции подготовки для дальнейшего расширения своих умений и навыков, то греко-римская борьба является наиболее удобной для создания оптимальной базы к участию в любом виде спортивной борьбы и во всех разновидностях современного рукопашного боя.





Лапшин С.А. Каратэ- до: Ката для начинающих и мастеров / С. А. Лапшин, С.С. Лапшин. - Донецк: Сталкер, 1996. - 332 с.

Настоящая книга является заключительной из задуманной серии и посвящена формальным упражнениям каратэ - ката. Эта форма каратэ-до, наряду с тамэшивари (разбивание предметов) и джиу кумитэ (свободный спарринг), является одной из основных составляющих системы подготовки каратистов.



КАРАТЭ-ДО



41. После постановки правой ноги вперед на линию ВК поворот на 90 градусов против часовой стрелки, левосторонняя кокцю дачи, левый чудан шуто укэ.

42. Шаг вперед правой ногой, кокцю дачи, правый чудан шуто укэ.

43. Ямэ! И. п.



10



11

118

КАТА

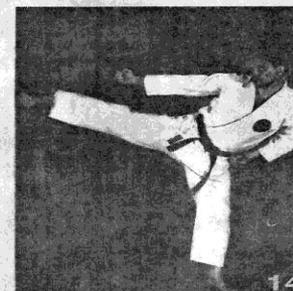
ХЭЙАН ЙОДАН



12



13



14

119



КАРАТЭ-ДО



5. Лево́й ного́й шаг вперед, зэнкүцү дачи, лево́й дзэ́дан ой цуки. И. п.

6. Лево́й ного́й шаг вперед, зэнкүцү дачи, пра́вый чу́дан гяку цуки. И. п.

7. Пра́вой ного́й шаг вперед, зэнкүцү дачи, лево́й чу́дан гяку цуки. И. п.

8. Лево́й ного́й шаг вперед, зэнкүцү дачи, пра́вый дзэ́дан гяку цуки. И. п.

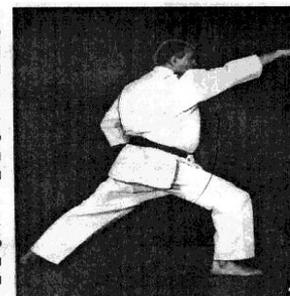


9. Пра́вой ного́й шаг вперед, зэнкүцү дачи, лево́й дзэ́дан гяку цуки. И. п.

10, 11. Лево́й ного́й шаг назад, зэнкүцү дачи, пра́вый гэдан ба́рай плюс лево́й чу́дан гяку цуки. И. п.

12, 13. Пра́вой ного́й шаг назад, зэнкүцү дачи, лево́й гэдан ба́рай плюс пра́вый чу́дан гяку цуки. И. п.

КАТА



14, 15. Лево́й ного́й шаг назад, зэнкүцү дачи, пра́вый чу́дан учи укэ́ плюс лево́й чу́дан гяку цуки. И. п.

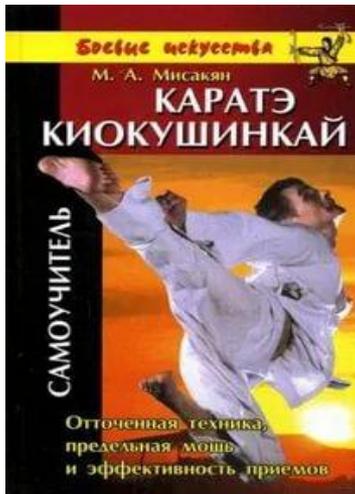
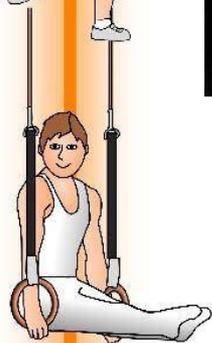
16, 17. Пра́вой ного́й шаг назад, зэнкүцү дачи, лево́й чу́дан учи укэ́ плюс пра́вый чу́дан гяку цуки. И. п.

18, 19. Лево́й ного́й шаг назад, кокцү дачи, пра́вый чу́дан шуто укэ́ плюс лево́й чу́дан тата ну́китэ с пе́реходом в зэнкүцү дачи. И. п.

20, 21. Пра́вой ного́й шаг назад, кокцү дачи, лево́й чу́дан шуто укэ́ плюс пра́вый чу́дан тата ну́китэ с пе́реходом в зэнкүцү дачи. И. п.

22, 23. Лево́й ного́й шаг назад, кокцү дачи, пра́вый дзэ́дан шуто ба́рай плюс лево́й дзэ́дан гяку цуки с пе́реходом в зэнкүцү дачи. И. п.





**Мисакян М.А. Каратэ киокушинкай:
самоучитель / М. А. Мисакян. - Москва: Гранд,
2002. - 400 с.**

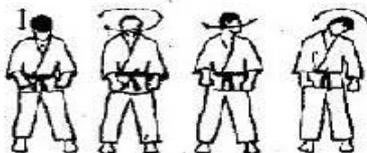
Киокушинкай - сильнейший вид каратэ, отличающийся силой, простотой и эффективностью приемов. В книге представлены разминка, силовые упражнения, стойки, удары, блоки, подсечки. Даны методы самозащиты от вооруженного противника, техники уклонения от ударов, освобождения от захватов, бросков.





Разминка

Как и в других современных видах спорта, так и в каратэ большое место занимает разминка. Выполняются все силовые упражнения, способствующие разгибанию ударов и блоков в каратэ. В особенности следует хорошо упражнять суставы. Ниже приводится тот минимум упражнений, который нужно выполнить в течение занятия.

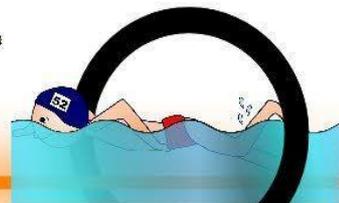


С позиции «фудо дачи» выполняются вращательные движения шеи. Движения должны выполняться по возможности быстро 10–20 раз.



1. Выполнить вращательные движения стопой.
2. Вращения голени в горизонтальной плоскости.
3. Вращения голени в вертикальной плоскости.

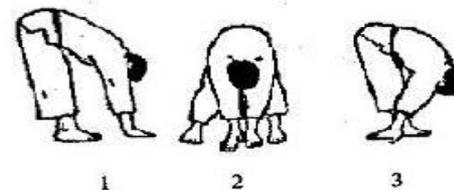
10



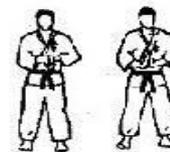
11



1, 2. Приподняв стопы, выпрямить колени. Приподняв пятки, согнуть колени. Выполнить 10–20 раз.
3–5. Ноги вместе, согнуть в коленях, выполнить вращения.

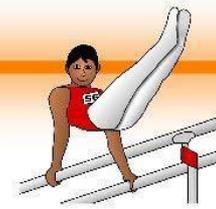
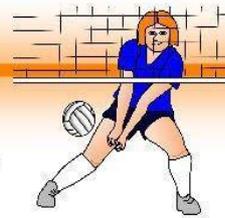


1–3. Выполнить наклоны вперед.



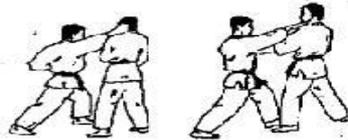
Не отрывая ладони друг от друга, поднимать и опускать руки.





Хиракен

Хиракен выполняется как вращательным движением (хиракен мавашии учи), так и прямым движением (хиракен цуки).



Кейко учи

Удар в основном наносится по глазам противника.



Джодан токо учи

Удар похож на удары цуки. Очень эффективен, когда удар наносится в горло противника. Тем же способом выполняется удар нуките (рука-копье), который особенно эффективен при нанесении его в глаз, горло и солнечное сплетение противника.



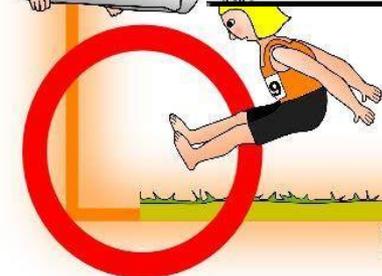
Уке-ваза (техника блоков)

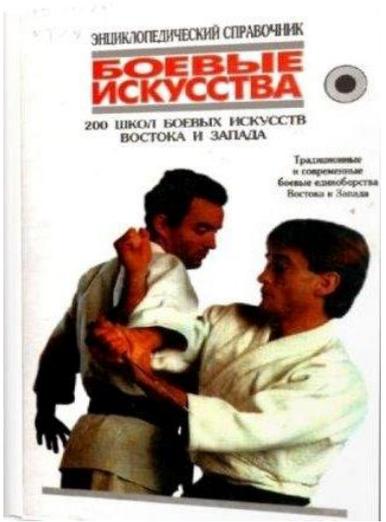
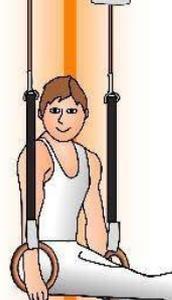
В каратэ техника защиты и нападения многообразна, в основном защита и нападение составляют единое целое. Блоки в подавляющем большинстве выполняются вращательными движениями, отводя удары противника ногой или рукой, после чего немедленно следует атака.

С совершенствованием мастерства блоки и удары выполняются почти одновременно.

Блоки в основном выполняются по следующим методам:

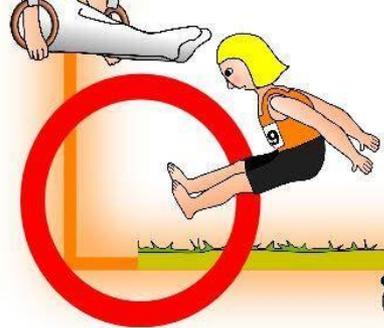
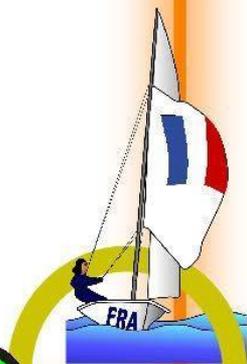
- 1) блок выполняется очень сильно, лишает противника последующего нападения. Такой блок можно назвать атакующим;
- 2) блок выполняется с достаточной силой, чтобы уклониться от удара;
- 3) блок и атаку желательно выполнять одновременно;
- 4) с помощью блока вывести противника из состояния равновесия;
- 5) блок начинается с той минуты, когда противник готовится к удару, выставляя ту или иную часть тела, чтобы помешать нанесению удара;
- 6) уклониться от удара в безопасное положение.





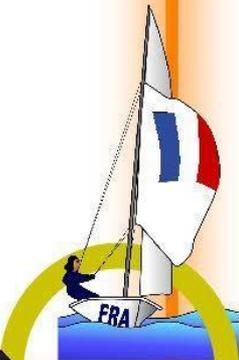
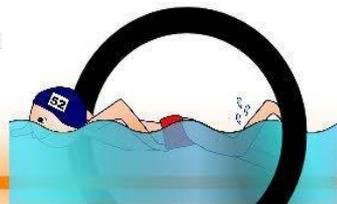
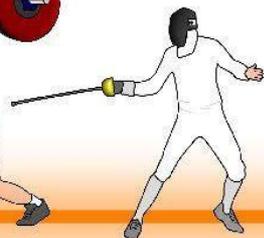
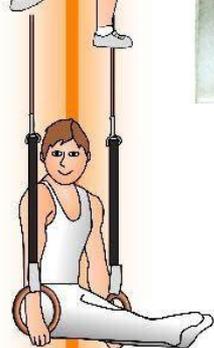
Тарас А. Е. Боевые искусства. Двести школ боевых искусств Востока и Запада: традиционные и современные боевые единоборства Востока и Запада: энциклопедический справочник / А. Е. Тарас. - Минск: Харвест, 1996. - 638 с.

В книге представлены традиционные и современные боевые единоборства Востока и Запада 200 школ боевых искусств Востока и Запада.



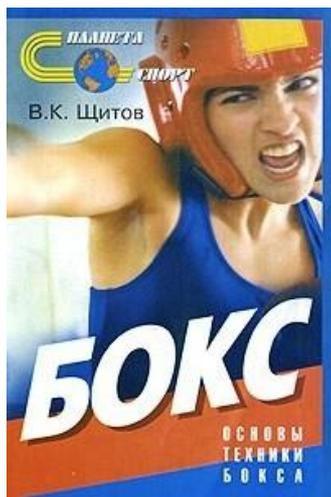


**Третьяк В.А. Когда льду жарко / В. А.Третьяк.
- Москва: [б. и.], 1981. - 76 с.**



В этой книге рассказано о том, как я (Третьяк Владислав) стал хоккейным голкипером, и о тех людях, которые помогли мне овладеть секретами нелегкого вратарского искусства. Мне хотелось, чтобы вы почувствовали, что испытывает человек, защищающий хоккейные ворота - это, в свою очередь, позволит вам глубже понять природу хоккея, суть большой игры.





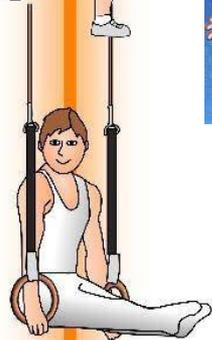
Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса / В. К. Щитов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. - 234 с.

В данной книге дается подробное описание способов передвижения по рингу, техники нанесения ударов, наиболее часто используемых в боксе, приемов защиты и нападения, а также приведены комбинации некоторых ударов рекомендуемые для отработки на лапах с тренером или партнером.



Спорта в жизни ребенка

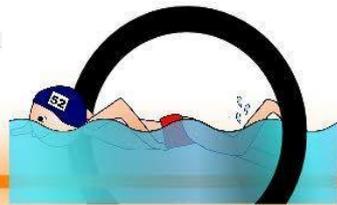
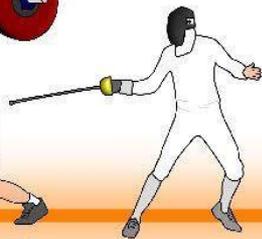




Детские подвижные игры. - Новосибирск:
Новосибирское книжное издательство, 1992. -
96 с.

Дети растут играя. В играх формируется характер, оттачиваются такие качества личности, как самостоятельность, взаимопомощь, коллективизм.

В книге даны описания подвижных игр для всех времен года. В них можно играть в помещении, на площадке, на катке, на лесной опушке и на воде.





Кечеджиева Л. Обучение детей художественной гимнастике / Л. Кечеджиева, М. Ванкова, М. Чиприянова; пер. с болг. Т. П. Лазаренко. - Москва: Физкультура и спорт, 1985. - 93 с.

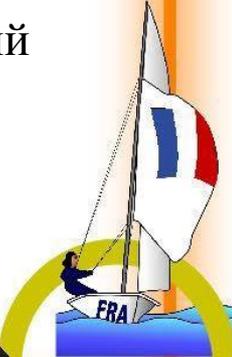
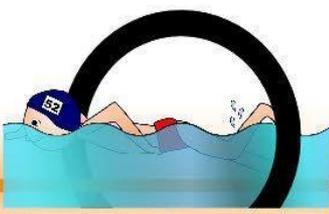
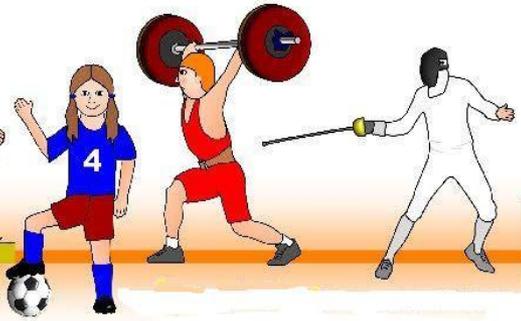
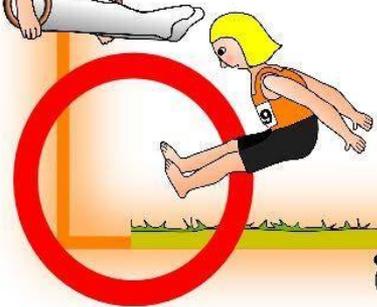
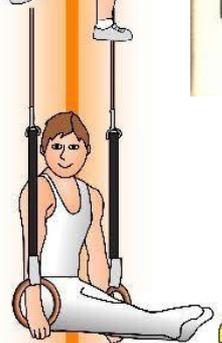
Все , что связано с художественной гимнастикой, описывается в этой книге. Художественная гимнастика как вид спорта, удовлетворяющий врожденное стремление девочек к пластике, способствует их нормальному развитию и функциональному совершенствованию.





Пономарев С.А. Растите малышей здоровыми: физическое воспитание детей / С. А. Пономарев. - Москва: Spartak, 1992. - 93 с.

В брошюре рассказывается о развитии ребенка с момента рождения до 6 лет, о том, как укрепить здоровье ребенка с помощью физических упражнений. Родители узнают, как проводить занятия физкультурой, познакомятся с примерными упражнениями для детей и контрольными упражнениями для оценки их двигательных умений и навыков.





Основные формы занятий с малышами до года — массаж и гимнастика, а с детьми старше года — ежедневная утренняя зарядка, индивидуальные вечерние занятия 2—3 раза в неделю, ежедневные закаливающие процедуры. Физкультурные занятия в яслях и детском саду — необходимый элемент физического воспитания.

Формируя двигательные навыки у малыша, надо своевременно побуждать его к движениям. Если ребенка предоставит самому себе, не заниматься и не играть с ним, то развитие его замедлится. Однако вредны и чрезмерные занятия с ребенком: следствием перегрузки может стать дисгармония физического и психического состояния.

Для каждого ребенка характерны те или иные врожденные особенности роста: одни дети долго ползают и не встают, другие, наоборот, быстро встают и почти никогда не ползают. И те, и другие здоровы и развиваются нормально, но у них по-разному происходит совершенствование двигательных навыков. Установлены лишь возрастные закономерности их появления, о чем будет идти речь дальше.

Основная задача родителей — развивать двигательную активность ребенка: учить его не сидеть, а садиться; не стоять, а вставать самому, держась за опору, тянуться и брать предмет, а не ждать, когда его поддуют взрослые. Рекомендуется выработать у малыша движения в следующем порядке: удерживание головы; способность брать и удерживать предмет; поворачиваться со спины на живот и обратно; ползать, сидеть, вставать, ходить.

Со второго месяца жизни наряду с проведением массажа и гимнастики необходимо выкладывать ребенка на живот, что способствует укреплению мышц шеи и туловища, формированию изгибов позвоночника, улучшению кровообращения головного мозга. Лежа на животе, малыш приподнимает и удерживает голову или поворачивает ее в сторону, что обеспечивает свободное дыхание, а также дает ему возможность посмотреть вокруг.

Выкладывать ребенка на живот надо несколько раз в день (обычно во время ползания) на ровную и твердую поверхность, например, стол, покрытый легким одеялом или пеленкой. Такая поверхность в отличие от мягкой заставляет малыша напрягать мышцы туловища. Приучайте малыша к этому положению постепенно: начните с одной минуты и добавляйте в последующие дни к каждому сеансу по минуте. Эту процедуру совмещайте с закаливанием.

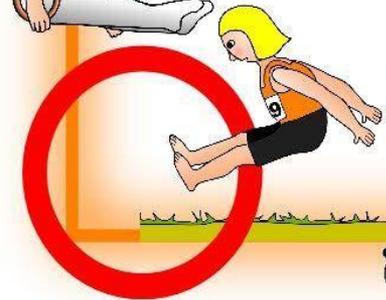
Закаленные дети легко переносят холод и жару, менее подвержены простудным заболеваниям, не болеют рахитом, оя поддиагн и живиградостями.

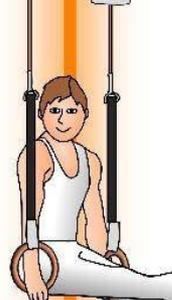
Основное правило закаливания — не кутать малыша, обеспечить ему возможность большую часть времени находиться на свежем воздухе.

Одно из эффективных средств закаливания — воздушные ванны. Это мягкое, но довольно существенное закаливающее средство: оно приводит к сокращению сосудов кожи и уменьшению теплоотдачи. Так малыш учится сохранять тепло организма. Если эту способность тренировать систематически, ежедневно, то малышу не будет опасна никакая простуда.

Полезно сочетать воздушные ванны с гимнастикой и массажем. Легкий (физиологический) массаж оказывает большое влияние на развитие психики малыша, способствует укреплению здоровья, кровеносной и мышечной систем, улучшает обмен веществ. Массаж воздействует не только на поверхностные и глубоко расположенные ткани, но и рефлекторно на весь организм в целом.

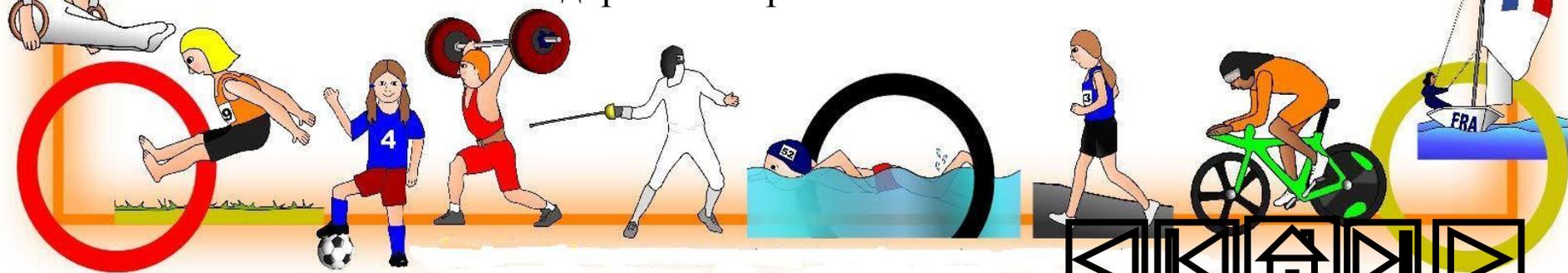
Приступая к массажу, надо помнить общие правила: ручки и ножки ребенка должны быть полусогнуты; поглаживающие движения выполнять легко и плавно, направляя их от периферии к центру. Например, массаж рук проводят от кисти к плечу, ног — от стопы к локтевому сгибу, обходя коленную чашечку. Правильнее всего делать массаж колена двумя большими пальцами, поддерживая ногу ребенка ладонями. Следует избегать толчкообразных движений в области суставов.





Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5-8 лет / Худож. Е. А. Афоничева. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2003. - 144 с.

Эта книга будет полезна всем тем, кому не безразлично здоровье детей, кто хочет сформировать у детей правильное отношение к своему здоровью. Предлагаемые игры, задания, упражнения помогут им в этом. Книга научит детей 5-8 лет ухаживать за собой, поможет овладеть навыками здорового образа жизни.

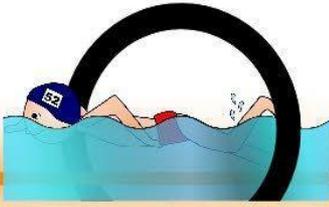
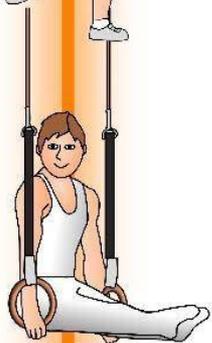




Я познаю мир. Восточные единоборства:
детская энциклопедия / Л. Л. Бурмистрова, Е.
Ю. Гупало; худож. Ю. А. Станишевский. -
Москва: АСТ: Астрель, 2004. - 399 с.

Этот том энциклопедии посвящен восточным единоборствам, которые завоевали весь мир. Вы узнаете о том, где и как зародились первые школы боевых искусств и что такое «бой пяти животных»; познакомитесь с самураями и ниндзя, освоите первые упражнения, необходимые для тех, кто мечтает заняться единоборствами.





по боевым искусствам в одном из соседних монастырей. Бывший ученик, решив похвастать собственными успехами, горделиво заметил: «Я с раннего утра и до заката преподаю монахам ушу, и, кажется, мне неплохо удается донести до них суть этого великого искусства». «О, да вы счастливый человек! — удивился Чаошуй. — Я уже полвека по мере своих скромных сил занимаюсь ушу, но так и не сумел найти слов, чтобы выразить смысл его. Впрочем, кажется, и я когда-то знал это, да потом все позабыл!».

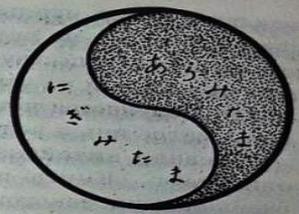
На Востоке единоборствами занимались не потому, что это было необходимо в какой-то конкретной ситуации, а потому, что единоборства стали формой существования культуры.

В качестве духовной основы боевые искусства используют несколько религий, среди которых буддизм, даосизм, конфуцианство, синтоизм.

ДРЕВНИЕ КИТАЙСКИЕ УЧЕНИЯ

Среди древних китайских богов особо почитались боги Ньюва, создавшая людей, Суйжень, научивший людей добывать огонь, и Шэнь Нун, обучивший их землепашеству. Мифического древнего героя, приобщившего китайцев к началам цивилизации, звали Фу Си. Он жил около 4500 лет назад. По преда-

нию, Фу Си научил предков китайцев варить, пищу, ловить рыбу сетями, дал им брачные установления, открыл законы музыкальной гармонии и изобрел музыкальные инструменты. Однако наиболее важным считается введение Фу Си иероглифического письма взамен прежнего, узелкового. Ему приписывается создание «восьми триграмм», которые легли в основу знаменитой китайской «Книги перемен».



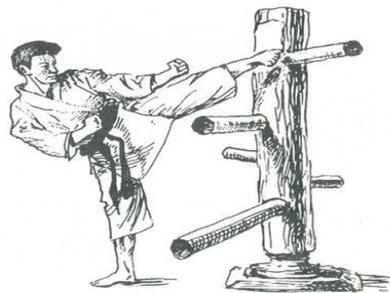
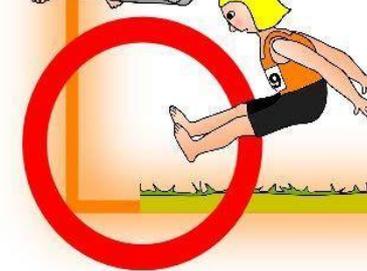
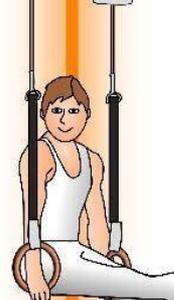
Знак инь-ян

В древней китайской системе мироздания основными началами Вселенной, которая образовалась из бесконечной пустоты, считаются противоположные и при этом неразрывно связанные силы инь и ян.

Черно-белый символ, который называется символом инь и ян, часто можно увидеть в школах боевых искусств. Это древнейший знак восточной философии.

Инь представляют как начало сжимающегося, пассивное, холодное, водное, темное, принимающее, лунное, женское, эмоциональное и т.д. Обычно инь ассоциируется со сжиманием и стеканием вниз. Ян — начало расширяющегося, активное, горячее, светлое, дающее, солнечное, мужское, созидательное и т.д. Ян ассоциируется с расширением и подъемом. Сим-





Моок Джонг

из круглого бревна, закрепленного на опоре так, что при ударах оно начинает вращаться. Из верхней части «человека» торчат две длинные «руки», еще одна «рука» выходит из середины. Положение рук соответствует атакам на верхнем и на среднем уровне. Стоящая впереди «нога» согнута в «колене». Нижняя часть бревна соответствует ноге, стоящей сзади.

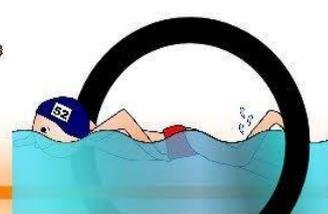
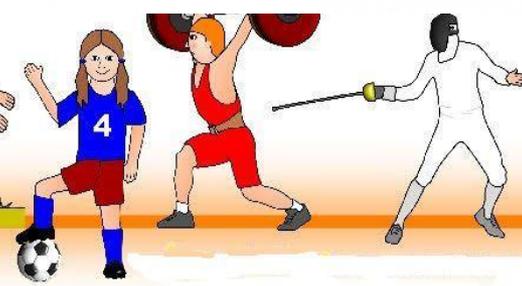
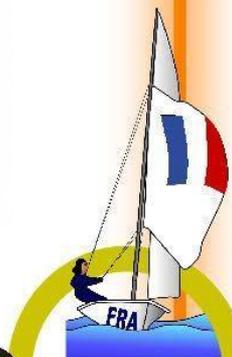
В стиле винчунь изучают два вида оружия: длинный шест и парные «ножи-бабочки». **Нож-бабочка** — это большой широкий нож с зубцом у рукоятки. Именно такие ножи носили странствующие монахи из монастыря Шаолинь. Это оружие использовалось для ближнего боя, при этом в каждую руку брали по ножу. Длина ножа равна длине предплечья и кулака владельца. Изогнутый зубец ножа ис-

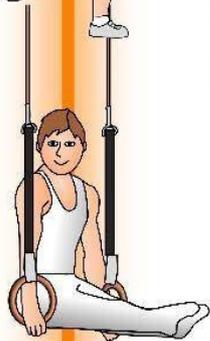
пользуется для блокировки, вращения и перехвата оружия противника.

Название стиля «винчунь» может быть записано несколькими различными способами: «вин-тсун», «винг-тсунг», «винг-чун». Это привело к тому, что существует несколько подстилей винчунь. Каждое звучание зарегистрировано как торговая марка. Руководят различными школами бывшие ученики Йип Мэна.

«Зверинные» стили ушу. Существует группа стилей ушу, основанная на подражании движениям определенных животных. Хотя «зверинные» формальные комплексы вошли в разные стили ушу с самых древних времен, специалисты считают, что в стили они оформились довольно поздно. Мы уже немного рассказали о древнем общеразвивающем и оздоровительном комплексе «Игры пяти зверей». Можно вспомнить и о ритуальных китайских танцах, изображающих определенных животных, и о китайском календаре, в котором каждому году соответствует образ определенного животного. (Звери в китайском календаре повторяются через каждые 12 лет, в эту группу входят крыса, бык, тигр, кот, дракон, змея, лошадь, коза, обезьяна, петух, собака, свинья.) Китайцы верят в то, что именно «свой» зверь и его движения ближе всего тому, кто родился в соответствующий год.

«Зверинные» стили получили широкую известность и распространение благодаря кино —





Я познаю мир. Спорт: детская энциклопедия / авт. В. И. Малов; худож. А. А. Румянцев [и др.]. - Москва: АСТ: Астрель, 2001. - 448 с.

Читателя ждет увлекательный рассказ о том, как на протяжении веков зарождались современные виды спорта, об истории Олимпийских игр, о самых разнообразных спортивных играх нашего времени, распространенных на всех континентах Земли.

