

БОЛЬШАЯ КНИГА САМЫХ НЕОБХОДИМЫХ ЗНАНИЙ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ



Аванта

УДК 087.5
ББК 92
Ц55

Цеханский, Сергей Петрович.

Ц55

Большая книга самых необходимых знаний для мальчиков / С. П. Цеханский. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 159, [1] с. : ил. — (Большая книга для мальчиков).

ISBN 978-5-17-160228-4

Ты хочешь стать сильным, смелым и отважным, научиться правильно вести себя в самой опасной ситуации, а оказавшись в незнакомой местности, чувствовать себя как рыба в воде? Тогда эта книга — то, что тебе нужно! На ее страницах ты найдешь массу необходимой любому подростку информации: об истории возникновения боевых искусств и правилах проведения различных единоборств, об экстремальных видах спорта и устройстве приспособлений, в них используемых, о бодибилдинге и правильном питании культуриста, о природных бедствиях и правилах выживания в лесу. Кроме того, книга содержит множество любопытных советов и полезных рекомендаций, которые могут пригодиться тебе в различных ситуациях, — например, как оказать первую медицинскую помощь при несчастных случаях, как действовать в момент опасности, как правильно выполнять те или иные физические упражнения, как выбрать форму для занятий спортом и многое другое. А многочисленные яркие иллюстрации сделают чтение более увлекательным и познавательным.

Для среднего и старшего школьного возраста.

УДК 087.5
ББК 92

ISBN 978-5-17-160228-4

© Оформление, иллюстрации
ООО «Харвест», 2014.
© ООО «Издательство АСТ», 2024

Единоборства и боевые искусства

УШУ

Ушу (в переводе с китайского — «военное, боевое искусство») — общее название китайских боевых искусств, часто называемых кун-фу. Множество различных направлений условно можно разделить на жесткие и мягкие стили. Отработка приемов обычно проводится в медленном темпе и с минимальными затратами энергии. Боец постоянно находится в состоянии готовности уйти от атаки и тут же выполнить ответный прием — удар, толчок, бросок или болевое воздействие на суставы рук.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

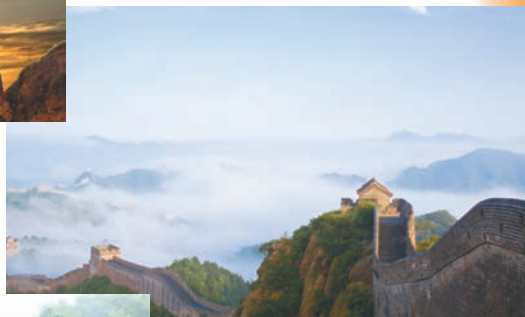
Основные задачи ушу — укрепление здоровья, продление жизни, самооборона. Оно учит управлять жизненной энергией, быть в гармонии с окружающим миром и самим собой. Занятия ушу совершенствуют тело и психику, развивают сознание. Люди, долго практикующие боевое искусство, отличаются крепким здоровьем, ясным умом и большой силой.

КОГДА ПОЯВИЛОСЬ УШУ

Ушу зародилось в Китае много столетий назад и практиковалось в монастырях, армии, частных школах. Сам термин «ушу» как боевое искусство употреблялся еще в III в. Кун-фу в переводе с китайского — «мастерство». Этот термин стал использоваться в XII—XIII вв. Позже он начал обозначать также комплекс боевых искусств и духовного воспитания.



▲ Ушу — боевые навыки, которые не только приобретаются от тренировок, но и даются Небом.



СТИЛИ

Ушу имеет огромное количество стилей и школ. Практически в каждом районе Китая есть свой вариант стиля ушу. Каждый из них имеет свое название. Как правило, в него входит слово «кулак» (цюань), а также ряд каких-то характерных признаков. Этими признаками могут быть место создания, сходство с движениями животных, особенность движений, имя создателя школы и т. д.

СПОРТИВНОЕ УШУ

Спортивное ушу — современное развитие древнего боевого искусства. Это невероятно зрелищное скоростное исполнение техники ушу, включающее прыжки, акробатику, работу со спортивным оружием. Спортивное ушу вобрало в себя все лучшее из традиционных и боевых направлений.





ТРАДИЦИОННОЕ УШУ

Традиционное ушу — техника и традиции определенной школы, передаваемые от учителя к ученику. Эта техника направлена на то, чтобы максимально быстро защититься и контратаковать противника, обезвредить его, чтобы он больше не смог наступать. Традиционное ушу использует обширный набор ударов в жизненно важные участки тела. С таким арсеналом ударов соревнования, конечно же, не проводятся. Ученики школы традиционного ушу не только отрабатывают различные удары, но и изучают китайскую медицину, морально-этические принципы школы, а также делают дыхательные упражнения и осваивают приемы медитации.



БОЕВОЕ УШУ

Боевое ушу (саньшоу) — это динамичный вид контактных поединков со строгими правилами. Включает удары руками, ногами, захваты, заломы, броски, удары в прыжке. Спортсмены сражаются один на один в защитной экипировке (шлем, перчатки, нагрудный жилет, накладки на голень). Поединок проводится в три раунда по 2 мин каждый на открытом помосте. Бой контролируется главным судьей и боковыми судьями. Победителем объявляется спортсмен, набравший наибольшее количество баллов.



► Многогранные движения ушу развивают координацию, реакцию, память, творческое и пространственное мышление.



КАРАТЭ

Каратэ (в переводе с японского — «путь пустой руки») возникло на основе китайской системы рукопашного боя. Чтобы победить противника, используются точные и мощные удары руками или ногами в жизненно важные точки тела.



ПОЯВЛЕНИЕ КАРАТЭ

О происхождении каратэ известно только из легенд. По одной из них, основателем древней школы стал монах Бодхидхарма, который в 520 г. н.э. прибыл из Индии в Китай, в монастырь Шаолинь. Этот монастырь и стал центром его учения. В течение последующих веков Шаолиньский монастырь славился своим боевым искусством. Впоследствии это боевое искусство вывезли в Японию, где оно смешалось с местными приемами борьбы.



► Бодхидхарма — основатель школы каратэ.

ПОДГОТОВКА КАРАТИСТОВ

Три основные составляющие в подготовке каратистов:

1. Кихон — отработка приемов каратэ методом многократных повторений.
2. Ката — комплексы движений, имитирующих приемы каратэ и выполняющихся в строго определенной последовательности. Ката часто называют боем с тенью.
3. Кумитэ — работа с партнером, спарринг. Во время кумитэ отрабатываются навыки ведения реального поединка.



◄ Приемы каратэ — это стойки, блоки, удары, броски и их комбинации.

ФОРМА КАРАТИСТА

Традиционный костюм каратиста (каратэ-ги) представляет собой просторные, изготовленные обычно из белого полотна куртку и штаны, а также длинный пояс из хлопчатобумажной ткани. Цвет пояса определяет уровень подготовки каратиста. Новички носят белые пояса. Цветные пояса являются последовательными шагами («кю») к черному поясу — отличительному признаку искусного бойца. Черные пояса также подразделяются на различные степени (даны) в зависимости от уровня мастерства каратиста. Большинство школ каратэ ограничиваются обучением бойца до получения им черного пояса восьмого дана.



СИЛА, СКОРОСТЬ, ГИБКОСТЬ

Большое значение в тренировках каратиста имеют гимнастические упражнения, направленные на развитие мышц и сухожилий. Для увеличения пробивной способности удара используют подвесные мешки с песком и макивару (небольшой, плотно сплетенный сноп соломы, прикрепленный к упругой доске), а для тренировок и укрепления выпрямленных

пальцев рук применяются ящики с сухими бобами, мелкой галькой или песком. Эффективность приема каратэ во многом зависит от скорости удара рукой или ногой. Удар рукой профессионального каратиста может достигать 700 кг при скорости 13 м/с.



ЖЕСТКАЯ САМООБОРОНА

Техника каратэ — это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит. Каратэ является жесткой самообороной, в основе которой лежат ударные движения. Все приемы должны применяться очень осмотрительно. Упорные тренировки и постоянная психическая готовность к реальной схватке приводят к тому, что ученик даже среднего уровня способен противостоять сразу нескольким противникам.



◀ *Черный пояс — это вполне реально!*



ТАЭКВОНДО

Боевое искусство таэквондо было создано после Второй мировой войны на основе японского каратэ и традиционных корейских единоборств. В отличие от других боевых искусств таэквондо характеризуется большим количеством высоких прыжков с ударами ногами.



«ПУТЬ НОГИ И КУЛАКА»

В 50-х гг. XX в. в Корее существовало множество школ, в которых практиковались различные боевые искусства. Корейское правительство попыталось объединить все школы в ассоциацию единого стиля. Работу по выработке единого стиля возглавил генерал-лейтенант Чой Хонг Хи. Новый стиль получил название «таэквондо», что буквально означает «путь ноги и кулака».

◀ Генерал-лейтенант Чой Хонг Хи — основатель таэквондо.



ПОДГОТОВКА ТАЭКВОНДИСТОВ



Таэквондо состоит из приемов, в которых движения выполняются с максимальной силой, скоростью, точностью и равновесием. Таэквондист способен моментально сконцентрироваться как физически, так и духовно. Скорость, играющая важную роль в таэквондо, должна постоянно наращиваться за счет простых движений, которые выполняются в сочетании с движениями всего тела. В процессе тренировок отдельные составные движения сливаются воедино и оттачиваются путем систематического повторения. Таэквондо — не только способ самообороны, но и наука, образ жизни, способ достижения умственного и физического совершенства.

СПАРРИНГ

Спарринг в таэквондо проходит на площадке 8 × 8 м в три раунда по 3 мин. Соперники имеют электронные жилеты, с помощью которых фиксируются попадания в среднюю часть тела, а также специально разработанные защитные костюмы. Удары разрешаются только в защищенные места. За броски, толчки и атаки коленями делаются предупреждения. Запрещены все виды захватов. Удар ногой всегда оценивается выше, чем удар рукой.





Тазквондист способен моментально сконцентрироваться.



СТУПЕНИ МАСТЕРСТВА

Аттестация на очередную степень (дан) включает три основных элемента:

1. Керуги — спарринг между кандидатом и обладателем того дана, на который он претендует.
2. Кекпха — упражнения на разбивание деревянных досочек, черепицы и других предметов.
3. Пхумсэ — комплексы упражнений, похожие на японские ката, в которых раскрывается техника различной сложности.



ДАНЫ И ПХУМЫ

Начинать занятия тазквондо дети могут в любом возрасте, однако к первой аттестации они допускаются не ранее достижения 10 лет. После сдачи практического теста ребятам этой возрастной группы присваиваются не даны, а пхумы — с 1-го по 3-й.

После 15 лет эти пхумы могут заменяться данами — также с 1-го по 3-й. Даны, начиная с 4-го, могут присваиваться только тем, кому уже исполнилось 18 лет. Как правило, обладатели высоких данов являются зрелыми людьми, прошедшими долгий путь в тазквондо. Например, сдающий экзамен на 6-й дан должен заниматься тазквондо как минимум 15 лет.



ЦВЕТ ПОЯСА

Первый пояс ученика белый (что символизирует чистоту помыслов). Затем его последовательно сменяют желтый, синий, красный и черно-красный. За это время ученик постигает базовую технику (сначала обыкновенные удары, затем удары в прыжке) и осваивает принятые в тазквондо ритуалы. Владелец черно-красного пояса должен тренироваться как минимум полгода, прежде чем он будет допущен к экзамену на 1-й дан. Черный пояс носят мастера от 1-го дана и выше.

► *Техника тазквондо постоянно совершенствуется.*



ДЖИУ-ДЖИТСУ

Джиу-джитсу (в переводе с японского — «искусство мягкости») — общее название японских боевых искусств, где для поражения противника используются удары, заломы, захваты, броски и болевые приемы. Джиу-джитсу развивалось среди японских самураев как метод поражения вооруженного и защищенного доспехами противника. Главный принцип — использование энергии атакующего против него самого.

ПЕРВЫЕ ШКОЛЫ

Первую школу рукопашного боя, близкого к технике современного джиу-джитсу, основал в 1532 г. японец Такэноучи Хисамори в городке Сакусикияма на острове Кюсю. Четверть века спустя в Эдо (нынешний Токио) поселился эмигрант из Китая Чэнь Юаньбин, выдающийся мастер китайского искусства захватов, болевых приемов и бросков.



В 1558 г. он открыл в буддийском храме Секоку-дзи школу, где за плату обучал этой технике всех желающих. У него было много учеников, трое из которых (Миура Еситацу, Фукуно Масакацу, Исогаи Дзиродзаэмон) основали потом собственные школы джиу-джитсу: Миура-рю, Фукуно-рю, Исогаи-рю. В XVII в. школы джиу-джитсу возникали одна за другой. К 1650 г. их насчитывалось более 100. К концу XVII столетия существовало около 730 стилей, каждый из которых имел свои особенности. В XIX в. в некоторых школах джиу-джитсу изучались приемы боя против огнестрельного оружия и специальные тактические приемы, применяемые в современных войнах.

◀ Такэноучи Хисамори — основатель первой школы джиу-джитсу.



◀ В джиу-джитсу — своя ударная техника.

ТЕХНИКА ДЖИУ-ДЖИТСУ

Техника джиу-джитсу комбинирует броски, заломы, удушения, болевые приемы, удары, воздействие на болевые точки. Помимо этого, в джиу-джитсу входят приемы маневрирования и самостраховки при падениях. Основной целью древних стилей было эффективное убийство врага, в современном же джиу-джитсу главное — это самозащита.



КЛАССИЧЕСКАЯ ШКОЛА

Классическими школами джиу-джитсу считаются те, которые в течение нескольких поколений мастеров существенно не изменялись. Обучение базируется на комплексе упражнений (ката) и различных формах их реализации (рандори). Изучается борьба как с вооруженным, так и с невооруженным противником, фехтование в доспехах и без них, борьба в доспехах.

► Ученику школы джиу-джитсу важно обладать равновесием.



РАЗДЕЛЫ СОВРЕМЕННОГО ДЖИУ-ДЖИТСУ

В современном джиу-джитсу выделяют базовый раздел, военный, полицейский и спортивный.

Базовый раздел

Этот раздел включает в себя основную технику рукопашного боя, в том числе с традиционным оружием. На основании этого раздела формируются различные программы самозащиты.



Военный раздел

Военные системы джиу-джитсу включают приемы шокового, травматического и смертельного воздействия, а также использование оружия.

Полицейский раздел является частью специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Использование приемов этого раздела обеспечивает предельно корректное отношение к правонарушителям и пресекает любого рода провокации.

► В джиу-джитсу часто используется удушающий прием.



Спортивный раздел

Во многих странах регулярно проводятся спортивные соревнования по джиу-джитсу. В последнее время рассматривается перспектива включения джиу-джитсу в программу Олимпийских игр.



ИСПОЛЬЗУЕМОЕ ОРУЖИЕ

В джиу-джитсу широко используют в качестве оружия любые предметы. В частности, классическими его видами считаются явара (палочка длиной от 15 до 30,5 см), дзе (дубинка длиной примерно 1 м) и бо (шест длиной в 2—2,5 м), а также вэй (веревка или пояс) и танто (обычный нож).



▲ Явара — японский кастет.

◀ Сила атакующего применяется против него же самого.

ДЗЮДО

Дзюдо (в переводе с японского означает «путь гибкости») возникло на основе одной из школ джиу-джитсу. Как средство самообороны дзюдо сочетало в себе броски и захваты с ударами руками и ногами. Впоследствии дзюдо стало одним из видов спорта. Основой современного дзюдо являются броски, болевые приемы, удержания и удушения.

ВОЗНИКНОВЕНИЕ ДЗЮДО

В 1882 г. молодой японский ученый Дзигоро Кано открыл в Токио собственную школу «Кодокан» («Дом постижения Пути»), где начал обучение новой системе спортивного единоборства, которую он назвал «дзюдо». Кано рассматривал дзюдо как средство формирования гармонично развитой личности. По его мнению, те, кто занимается дзюдо, проходят хорошую физическую и морально-психологическую подготовку. Любой дзюдоист должен уметь выявить сильные и слабые стороны соперника, быть мужественным, проявлять настойчивость в борьбе, с уважением относиться к другим людям.

◀ Японский ученый Дзигоро Кано, основавший первую школу дзюдо.



ТАТАМИ

Поначалу дзюдоисты тренировались и соревновались на соломенных циновках. В настоящее время соревнования по дзюдо проводятся на татами — квадрате, составленном из прямоугольных или квадратных матов, изготовленных из полимерных материалов.



ФОРМА ДЗЮДОИСТА

Японское название костюма дзюдоистов — дзюдога. Это куртка (кимono), штаны (дзубон) и пояс (оби). Для облегчения работы судей один из участников схватки одет в белое дзюдоги, а другой — в синее.





ТЕХНИКА ДЗЮДО

Первый утвержденный перечень приемов (1895 г.) содержал 40 бросков. Сейчас дзюдо включает следующие разделы: нагэ вадза (техника бросков), атэми вадза (техника нанесения ударов по уязвимым точкам) и катамэ вадза (техника обезвреживания), последняя включает в себя осазэкоми вадза (удержания), кансэцу вадза (болевые приемы) и симэ вадза (удушающие приемы).

В дзюдо применяются броски через спину, плечо или бедро, а также подножки, подсечки и подхваты. Кроме того, имеется широкий арсенал болевых приемов, которые могут проводиться на разных суставах.

Техника удержаний служит для фиксирования противника спиной на татами после проведения приема.

Ударная техника включает в себя удары руками, ногами и головой.



▲ Юный дзюдоист очень гибок и подвижен.



КАК ПОЛУЧИТЬ ЧЕРНЫЙ ПОЯС

Успехи дзюдоиста отражаются в присвоении ему все более высоких ученических степеней (кю), начиная с 6-й (младшая) и заканчивая 1-й (старшая). Каждой степени соответствует свой цвет пояса. Цвета поясов могут различаться в зависимости от страны и федерации дзюдо. Продолжая совершенствоваться, дзюдоист получает 1-й дан (степень) мастера, а вместе с этим — и право на ношение черного пояса. Всего в дзюдо 10 степеней.

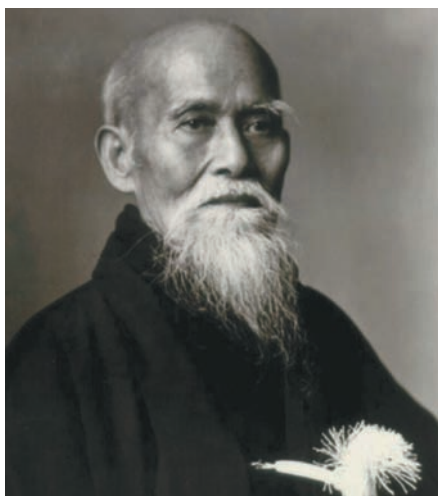


ЭТИКА ДЗЮДО

Многие десятилетия складывались особые правила поведения, традиции дзюдо. Например, перед началом схватки спортсмены-дзюдоисты приветствуют друг друга поклоном. Кланяясь, дзюдоист тем самым заявляет о своей готовности подчиниться принципам дзюдо, сохранять его дух, честно бороться в схватке или тренировочном поединке. По их окончании дзюдоисты также поклоном благодарят друг друга, выражая признательность за оказанную помощь в изучении дзюдо.

АЙКИДО

Айкидо возникло на основе одного из направлений дзю-джитсу. Отдельные приемы заимствованы из китайского ушу. В айкидо практически отсутствует наступательная техника. Основная последовательность действий бойца сводится к тому, чтобы, захватив руку противника, бросить его на землю и затем нейтрализовать с помощью болевого приема.



КТО ПРИДУМАЛ АЙКИДО

Создателем айкидо считается японский мастер Морихей Уэсиба (1883—1969 гг.). Он успешно объединил многовековой опыт боевых искусств Японии, усовершенствовал многие известные приемы, создал философию, психологию и этику айкидо. Система Уэсибы представляет собой комплекс из нескольких тысяч приемов, использующих в основном болевые захваты и «замки» рук с последующим броском. Уэсиба подчеркивал миролюбивый характер айкидо и утверждал, что подлинное боевое искусство не должно опираться на грубую силу.

◀ *Морихей Уэсиба — японский мастер, создатель айкидо.*



МЯГКОЕ СОПРОТИВЛЕНИЕ

В айкидо нет атакующих приемов. Мастер по первому движению разгадывает намерения нападающего и, используя его энергию, своими действиями постоянно ставит противника в неудобное положение, не давая тем самым продолжать атаку. При этом мастер не прикладывает никаких усилий, а сила нападающего обращается против него самого. Это правило действует независимо от того, есть ли разница в росте и весе между противниками, нападает один человек или несколько. Несмотря на кажущуюся мягкость, айкидо — сильное и грозное оружие. Поэтому применять его можно лишь в тех случаях, когда вашей жизни или жизни другого человека угрожает опасность.



ФОРМА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Одежда для тренировок называется «кейкоги». Она включает в себя куртку, брюки и пояс. В технике айкидо используются различные захваты за одежду, поэтому она делается из прочного материала. Обладатели черного пояса носят брюки-юбку с разрезом — «хакама» — черного цвета. Этот предмет одежды раньше носили самураи.



合気道

◀ Слово айкидо состоит из трех иероглифов: ай — «гармония»; ки — «жизненная энергия»; до — «путь».

ФИЛОСОФИЯ АЙКИДО

Философия айкидо построена на принципах гармонии. По мнению Мори-хей Уэсибы, ни одно из боевых искусств не является гармоничным, поскольку в основу победы положена схватка, что может привести к травме противника. Уэсиба создал искусство, где агрессия соперника подавляется его же агрессией. В айкидо используются приемы, которые не наносят вреда нападающему, а просто заставляют его отказаться от своей затеи.

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ

Техника айкидо построена на достижении максимального эффекта при минимальных усилиях. В основном это делается путем использования силы противника против него самого. Например, при толчке мастер айкидо движется в направлении атаки, прибавляя свою силу к силе соперника. Если же последний тянет, мастер вместо того, чтобы сопротивляться, добавляет свой вес и свою силу к движению атакующего, а затем, применив прием, обретает над противником полный контроль.



УДАРЫ

В айкидо удары (атэми) нацелены на жизненно важные органы. Чтобы остановить атаку противника, удары могут наноситься по конечностям. Атэми часто приводят к травмам или даже лишению противником сознания. Однако для окончания боя используются не только удары.

◀ Мастер айкидо способен полностью контролировать действия противника.



СИСТЕМА РАНГОВ

Система рангов в айкидо состоит из шести разрядов «кю» (от 6-го до 1-го) — для учеников, и девяти разрядов «дан» (от 1-го до 9-го) — для мастеров. В детских группах может быть до 10 ученических разрядов (с 1-го по 10-й).

Каждый ученический разряд обозначается определенным цветом пояса: белый, желтый, оранжевый, зеленый, синий, коричневый. Право на ношение черного пояса имеют только мастера.



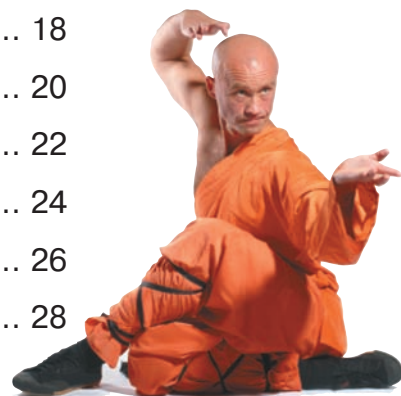
СОДЕРЖАНИЕ

ЕДИНОБОРСТВА И БОЕВЫЕ ИСКУССТВА 4

Ушу	4
Каратэ.....	6
Таэквондо	8
Джиу-джитсу	10
Дзюдо	12
Айкидо	14
Капоэйра.....	16
Бокс	18
Муай-тай.....	20
Кикбоксинг	22
Самбо	24
Бои без правил.....	26
Ниндзюцу	28

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ СПОРТ И АКТИВНЫЙ ОТДЫХ.... 30

Альпинизм.....	30
Спелеотуризм	32
Парашютизм	34
Дельтапланеризм	36
Парусный и водно-моторный спорт	38
Дайвинг.....	40
Велоспорт	42
Роллерспорт	44





Картинг	46
Серфинг	48
Сноубординг	50
Скейтбординг	52
Паркур	54



РЕЛЬЕФНАЯ МУСКУЛАТУРА..... 56

Бодибилдинг	56
Принципы бодибилдинга	58
Наши мышцы	60
Общеразвивающие комплексы упражнений	62
Боль и травмы	76
Питание культуриста	78
Конкурс «Мистер Олимпия»	80



ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ 82

Ориентирование по компасу	82
Ориентирование по небесным светилам	84
Ориентирование по окружающим предметам	88
Костер	90
Ночевка в лесу	92
Как не умереть от голода в лесу	94





Как перейти болото	96
Шалаш своими руками	98
Выбираем рюкзак.....	100
Правила поведения в горах	102
Способы страховки	104
Альпинистские узлы	106



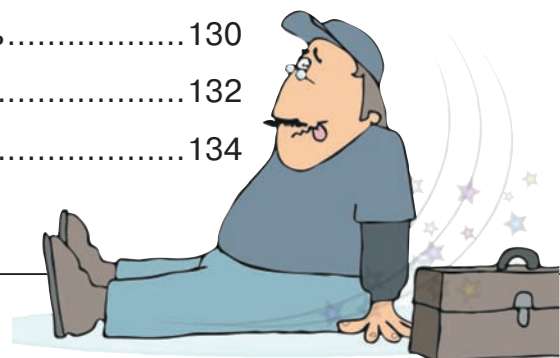
ДЕЙСТВИЯ В ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ..... 108

Пожар	108
Утечка бытового газа.....	110
Гроза.....	112
Буря	114
Гололед	116
Наводнение.....	118
Землетрясение	120
Цунами.....	122
Извержение вулкана.....	124
Кораблекрушение	126
Толпа.....	128



ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ..... 130

Первая медицинская помощь.....	130
Перелом.....	132
Кровотечение.....	134





Ушиб	136
Вывих.....	138
Растяжение	140
Ожог.....	142
Обморожение	144
Обморок.....	146
Укусы насекомых.....	148
Травмы глаз.....	150
Утопление	152
Массаж сердца	154

