## РЕФЕРАТ

**по теме:**

# **История рукопашного боя**

Факультет: Базовой Подготовки

1 Курс

Группа №: 4 АФК

Студент: Самойлова А. С.

Преподаватель:

**План:**

1. **Развитие рукопашного боя до Нашей эры (стр 1).**
2. **Развитие рукопашного боя в начале Нашей эры (стр 9).**
3. **Рукопашный бой средних веков в странах Дальневосточного региона (стр 11).**
4. **Рукопашный бой на Руси в IV-XIV вв(стр 13).**
5. **Заключение(стр 15).**

РАЗВИТИЕ РУКОПАШНОГО БОЯ ДО НАШЕЙ ЭРЫ

Cтановление рукопашного боя неразрывно связано с развитием общества. Ведь вся история цивилизации изобилует военными конфликтами. Наиболее ранние упоминания о рукопашном бое встречаются в эпосе стран Ближнего Востока, Индии и Китая. А первые памятники изобразительного искусства со сценами

поединков датируются рубежами IV-III тысячелетий до нашей эры. Например, изображение двух борющихся мужчин на известняковой плите для жертвоприношений найденное в Месопотамии. Или плита, на которой показан поединок с использованием копий. Известен рельеф со сценой кулачного боя, относящийся ко второй половине III тысячелетия. Наиболее ранним памятником, культуры Египта связанным с борьбой, является изображение серии движений, обнаруженное в гробнице Фиоххотена (середина III тысячелетия до н.э.) в Саккаре. Это свидетельствует о владении Фараоном техникой борьбы.

История египетской культуры делится на 4 основные эпохи расцвета государства, отмеченные правлением 31 царских династий: Древнее царство (ХХVII-ХХIII в.в. до н.э.), Среднее царство (ХХI-ХVIII в.в. до н.э.), Новое царство (ХVI-ХI в.в. до н.э. поздний периоды. Каждая эпоха являлась определенным этапом в развитии древней культуры и имела свои характерные особенности.

В эпоху Древнего царства среди детей были популярны игры, напоминающие военные действия и захваты пленников. На изображениях периода Среднего царства, игры детей сменились играми молодежи. У юношей на первый план выходит борьба. Изображение серий приемов свидетельствует, что борьбе предшествовала специальная подготовка, а многие поединки проводились с участием судьи.

В эпоху Среднего царства численность войск увеличивается, что связано с походами в Переднюю Азию. Имеются данные, что борьба стала применяться и для тренировки войск.

В период Нового царства появляются воины профессионалы. Кроме того, существует гипотеза, что в составе войск имелись специальные отряды бойцов. Об этом свидетельствует рисунок (примерно 1410 г до н.э.), изображающий группу нубийских воинов со штандартом, где нарисовано два борца .

Анализ исторического материала показывает, что в Древнем Египте существовали отдельные виды атлетических состязаний. Самыми распространенными из них были борьба, кулачный бой, единоборство на палках, бег, а также лодочные состязания, целью которых было перевернуть лодку с неприятельским экипажем при помощи специальных длинных палок .

Кулачный бой, борьба, акробатические упражнения были чрезвычайно популярны в другом районе Средиземноморья - на острове Крит, где в III тысячелении до н.э. Зарождалась минойская культуры. Единоборства были непременным атрибутом всех празднеств Причем, как показывают фрески, снаряжение бойцов кулачного боя было подобно воинскому. Металлический шлем защищал голову и лицо. Специальные кожаные полоски и кожаная обувь предохраняли руки и ноги от травм. Вершиной атлетических представлений на Крите, бесспорно, являлось культовое единоборство с быком, которое велось в форме акробатической игры - прыжков через разъяренное животное или на него с последующим спрыгиванием. Эти игры под час заканчивались трагически.

Таким образом можно констатировать что в этот временный период (до 1 тысячелетия н.э. единоборства играли важную роль в становлении систем физического воспитания Египта и сопредельных стран. Однако утверждения,

что единоборства существовали как сложившиеся системы воинского обучения и воспитания, неверны. Это произошло только после VIII Века до н.э. Причем интересно , что практически одновременно в Европе (в Греции) и в Азии (в Индии, Китае).

Однако системы РБ формировались и развивались обособленно и имели существенные отличительные черты, которые объясняются различными климато-географическими этническими культурологическими и религиозными

фактами.

Население древней Индии располагало ценными традициями в области ритуальной оздоровительной гимнастики, танца и самообороны без оружия, причем в древнеиндийских описаниях впервые встречаются упоминания и о таких формах поединка и единоборства, стиль которых характеризуется нанесением удара рукой и ногой по чувствительным к боли частям тела противника, а также проведением удушающих приемов. С завоеванием Индии кочевыми племенами индо-арийцев (1200-600 до н.э.) происходит кастовое разграничение. Арии выделяют себя в арийскую касту и монополизируют, физическую культуру. Людям неарийского происхождения запрещено было заниматься упражнениями с оружием, йогой и верховой ездой. В древнеиндийских верах и эпосах, таких как Махабхарата и Рамаяна, описывает очень высокий уровень подготовки арийских каст. Они были способны успешно сражаться с превосходящими по численности противником на равнинах - на боевых колесницах и верхом, на участках местности, залитых водой на слонах и лодках, на лесистой и поросшей кустарником местности применяя лук, на гористо-холмистой местности - с мечом и щитом. 0ни также признавали за поединками с оружием и даже голыми руками роль фактора, решающего судьбу сражения Невзирая на запреты арийцев, в индийском народе продолжали жить, сохраняться и совершенствоваться упражнения c самообороной без оружия. Однако они не нашли массового распространения и имели место в форме тайных обрядов, скрытых от посторонних глаз, к которым допускались лишь посвященные. Способы обучения в таких условиях были чрезвычайно суровые. Для всесторонней подготовки использовались, прежде всего, упражнения, способствующие выработке психологической устойчивости, уверенности в собственных силах. С этой целью обучение упражнениям, связанным с самообороной, осуществлялось под потоком воды, обрушивающейся с водопада, на краю отвесной скалы или ущелья, возле горящего пламени, упражнения чередовались с прыжками через пламя. Кроме этого практиковалось нахождение под проливным дождем длительное время, сон на голой земле, принятие боевых поз или стоек и нахождение в боевых позах по несколько часов, выстаивание в течение длительного времени на кончиках пальцев или удержание собственного веса, зацепившись за каменный уступ или ветку дерева. Также использовались упражнения, связанные с трансцендентальным (выходящим за пределы сознания) аутогенным погружением. Впоследствии такая система физических упражнений не получила широкого распространения в самой Индии однако бродячими монахами-миссионерами была занесена в Китай Тибет, Японию и другие пограничные с ними страны. В Японии они появились в средние века в виде Буддийских сект Ямабуси и тайных кланов Ниндзя.

Наряду с Индией в период относящийся к III тысячелетию до н. э в долине рек Хуанхэ и Янцзы в Китае появляется первые ростки систематизированных физических упражнений. Наряду с древними праздниками и связанными с ними обычаями и обрядами в китайских храмах часто ссылаются на написанную предположительно в 2698 г. до н.э. книгу под названием "Кунфу", в которой впервые были систематизированы квалифицированные описания распространенных среди народа различных упражнений лечебной гимнастики, болеутоляющего массажа, ритуальных танцев, исцеляющих от бесплодия, а также "боевых танцев". Тем не менее, точных свидетельств, подтверждающих эту информацию, пока не существует, однако модно предположить, что речь идет о "Книге Перемен" ("И-цзин") - священном писании которое на протяжении более 3 тысяч лет являлось базой для развития лаосской философии, исторической науки, астрономии, медицины и боевых искусств востока. Книга Перемен состоит из закодированных математических и образных символов, в которых содержатся достижения древней восточной мысли о мире и человеке. Для боевых искусств ее значение не утратило актуальность и в наше время.

Достоверным фактом, освещающим боевые танцы, турниры борцов и кулачные поединки является китайский эпос в виде народных песен Юэ-фу, записанных в хроники примерно в начале II века до н.э. В них описывается жизнь героев-полубогов, которые изгоняли враждебные племена, не проливая крови, а только лишь побеждая вождей противников, состязаясь с ними на борцовских турнирах, в боевых танцах и кулачных поединках. Одним из важнейших факторов, обеспечившим широкое и свободное развитие дальневосточных единоборств и в первую очередь в Китае было то, что начиная с VI века до н.э. боевые искусства опирались в своем развитии на естественно-философские воззрения, в частности даосизма, конфуцианства, а позднее (примерно с 1 века н. э) - буддизма. Большое влияние на развитие боевых искусств оказали Лао-Дзы (VI1-V в.в. до н.э.), Кун-Цзы ( Конфуций, в.в. до н.э. ), Ле-Цзы (VI-V в.в. до н.э.), Сунь-Дзы (VI-V в.в. до н.э.), а позднее, в VI в. н.э. легендарный буддийский патриарх Бодхидхарма. Причем важно иметь в виду, что, к примеру, конфуцианство являлось официально признанной государственной этико-политической доктриной.

Серьезной систематизации лечебно-терапевтические движения и военная подготовка, в которую, кроме владения оружием, входило и обучение рукопашным схваткам без оружия подверглись уже в период правления первой династии китайских императоров - Шан (Инь - ХIV-ХI в.в. до .н.э.).Исторические источники свидетельствуют, что основу военной подготовки составляли следующие элементы: состязания на колесницах, стрельба из лука, охота, метание копья и рукопашный бой без оружия. При проведении кулачных боев, особенно высоко ценилось умение не только наносить точные и сильные удары, но и не менее ловкое увертывание от них, чтобы вызвать у противника внутреннее смятение, т.е. убедить его в неспособности противостоять и вести поединок.

Таким образом, примерно с VI в до н. э. дальневосточные единоборства стали складываться как комплексные системы, имеющие не только воинскую направленность, но также философско-религиозную, этико-культурную и даже медицинскую.

В периоде VIII-IV в.в. до н. э. достигают высокого развития единоборства в Древней Греции, и в первую очередь, в Спарте. Постоянные войны и оценка воинской доблести как высшего достоинства человека привели в Спарте к созданию управляемой государством системы физического воспитания молодежи (юношей и девушек). Физическое воспитание юношей основывалось на таких упражнениях как борьба, бег, метание копья и диска, и дополнялось различными военными, охотничьими играми, а также танцами, наиболее популярным среди которых был военный танец в полном боевом снаряжении. Учебные площадки назывались палестрами (от слова "пале" - борьба). В дальнейшем формируется такое понятие как палестрика, включающее в себе многие элементы физического воспитания. Из числа упражнений, относящихся к палестре, наибольшее значение имели рукопашные схватки, кулачный бой, борьба вольным стилем, борьба и метание камней.

Чуть позже, кулачный бой, борьба вольным стилем и просто рукопашные схватки трансформировались в панкратион - "страшную" борьбу, как ее называли древние греки. Он объединил в себе кулачный бой и борьбу. Как комплексная система, имеющая большое военно-прикладное значение, панкратион получил широкое распространение в Греции и был включен в программу олимпийских, Пифийских и Истмийских игр. Боевые действия между воюющими сторонами, которые имели на вооружении легко тупящееся и зазубривающееся оружие, не могли обойтись без борьбы и панкратиона, тем более что воюющие стороны стремились не к уничтожению живой силы противника, а в большей степени к ее пленению. Следует отметить, что в Древней Спарте рукопашный бой был настолько неотъемлем от физического воспитания, что именовался не иначе как "спартанской гимнастикой". Рукопашный бой в виде борьбы, кулачных поединков и панкратионе преподавался в так называемых гимназиях (учебных заведениях древнегреческих городах). Степень физической подготовленности юношей проверялась во время празднеств. Молодые спартанцы проверяли силу и ловкость во время криптий - ночных походов, в которых они ловили и убивали беглых илотов На празднике в честь богини Артемиды юноши должны были выдержать серьезное испытание воли и мужества - они подвергались бичеванию.

О популярности борьбы, кулачных боев, панкратиона в Древней Греции можно судить даже по тому, что выдающийся философ и мыслитель Платон (настоящее имя Аристокл, 427-347 г.г. до н.э.) был победителем в соревнованиях по борьбе на Истмийских играх, а Пифагор победителем Олимпийских игр в кулачном бою.

Ксенофон (570-480 г.г. до н.э.) в элегии, посвященной олимпийским играм, пишет: "тот, кто в беге проворном или в бою пятиборцев смог добиться победы - где зевсова роща, на равнине Олимпа, у Тифа,- в поединке борцов, или в схватках кулачных, иль в побоище страшном, что недаром зовется панкратион, тот пред городом все еще более славном предстанет..." .

Следует сказать также, что обучение рукопашному бою в Греции велось комплексно, и было направлено на развитие большой физической силы, ловкости, быстроты, выносливости. Так помимо регулярного обучения обращению с оружием, кулачному бою, борьбе, широко практиковались бег, прыжки, скалолазание.

С завоеванием Греции Македонией (337 г. до н.э.) дальнейшее развитие рукопашного боя было связано с Александром Великим (Македонским). Однако сами виды борьбы, существенных изменений не претерпели, хотя следует признать, что вследствие завоевания Александром Македонским значительной части Древнего Востока они распространились далеко за пределы Эллады.

Со 11 века до н.э. Греция попадает под зависимость Рима. Но римские завоеватели не внесли никаких изменений в существовавшие виды борьбы, кулачного боя, панкратиона. В целом у римлян тренировка тела имела прикладную направленность и была связана с военной подготовкой. В кулачных поединках бойцы, использовавшие ранее только мягкий ремень, которым обматывали кисти рук, стали употреблять железные накладки и медные обручи. Рукопашные схватки стали проходить более ожесточенно с большим количеством травм, увечий и повреждений. Однако чувство боязни получить травму или смертельный удар предъявляли более серьезные требования к технической подготовленности бойцов.

Ценилась не только грубая победа, но и знание техники, техники боя. "Златоустый ритор" 1 века н.э. Дио Христосомос, а также известный софист Темистиос Ефрадес, с огромным восхищением отзывались о стиле кулачного бойца Мелонкомоса, добивавшегося побед над своими соперниками не нанося им никаких повреждений. "Был среди наших предков кулачный боец - Меланкомос, который прославился благодаря прекрасному и великолепному искусству движения. Согласно преданиям, император Тит также очень любил Меланкомоса так, как тот никогда никого не ранил и даже не бил, а лишь с помощью позиции и вытянутых вперед рук побеждал своих соперников, уходивших с поля боя, радуясь снисходительности, даже если терпелив схватке поражение".

Рукопашному бою большое место отводилось владению холодным оружием. Приблизительно до 100 г. до н.э. служба в армии принадлежала к числу основных прав и обязанностей римского гражданина, а после падения республики произошла замена гражданского войска наемным. Римляне создают военные лагеря и переносят туда обучение воинов. Их подготовка основывалась на систематической тренировке, включавшей и физические упражнения, главным В период Римской республики (У1-1 в.в. до н.э.) в обучении образом борьбу и учебные поединки на деревянных палках. Кроме того, проводились тренировки в беге, прыжках, в плавании и преодолении препятствий. Немаловажная деталь - вначале обучение воинов велось в обнаженном виде, и лишь после при полной боевой выкладке. Это способствовало развитию выносливости, закалке тела и снижению чувствительности к ударам.

Начиная с Ш века до н.э. в Риме устраиваются поединки гладиаторов, охватившие всю республику. Умение фехтовать, владеть копьем и трезубцем, вести поединки имея щит и короткий меч или кинжал, равно как использования других видов холодного оружия, достигалось жесткими, а порой и беспощадными методами подготовки. Это способствовало развитию техники и тактики рукопашного боя.

Кроме того, гладиаторы достигали высокого уровня подготовленности. Об этом можно судить хотя бы по тому, что всего 70 восставших гладиаторов под руководством Спартака разгромили во много крат превосходящий их римский отряд. Впоследствии армия под предводительством Спартака, использовавшая при подготовке воинов методы тренировок гладиаторов, на протяжении многих лет наносила ощутимые удары по военной силе величайшего государства древнего мира.

# РУКОПАШНЫЙ БОЙ В НАЧАЛЕ НАШЕЙ ЭРЫ

Примерно к середине 1 тысячелетия нашей эры в Индии зарождается тайное учение тантризма. Оно было запечатлено в текстах (тантрах), впоследствии попавших в Тибет и Китай. Наряду с философско-религиозными и космогоническими построениями, учение развивало различные тайные действия, в том числе и рукопашный бой кланового характера. Дошедшие до нас из буддийской иконографии этого теоретического учения мудры (жесты) представляют многие известные блоки (защиты) используемые в дальневосточных единоборствах.

Но более важное значение их заключалось в том, что они служили элементами медитации, т.е. средством психологической настройки в экстремальных условиях. Сохранились названия мудр: мудра сосредоточения, мудра силы, крепости и ярости, мудра невидимости и неуязвимости, мудра бесстрашия. Тантрический буддизм, развивший "учения о трех таинствах" (мысли, слова и дела), наложил заметный отпечаток на воинские искусства в Китае и Японии, породив уникальную прикладную разновидность йоги.

Поколения монахов-воинов приобщались к этому эзотерическому учению, чтобы обрести "алмазную крепость духа". В силу эзотеричности и кланового характера, к сожалению мало, что известно о тантрийском направлении в рукопашном бое. Сохранились лишь некоторые названия систем и школ. Это школы "Белого журавля", "Шоу-Дао", "Белого лотоса", "Длинной руки", "Железной рубашки", "Ядовитой руки".

В начале XI века н. э. в Китае уже широко распространилось учение, так называемой "даосской йоги", которая выдвинула множество теорий о взаимодействии тела и духа. До сих пор в "даосской йоге", давшей базу для многих стилей и направлений в рукопашном бое, сохраняется причудливое смешение мистики с глубокопродуманными и обоснованными изысканиями в физиологии, психологии, аутогенной тренировке и рефлексотерапии. Однако следует сказать, что именно эта разновидность йоги внесла огромный вклад в развитие теоретической и практической базы воинских искусств.

Развивая воинские искусства даосские мастера, разработали тычковые способы воздействия на различные участки человеческого тела, как голыми руками, так и с помощью оружия. Тычковые удары использовались не только в кулачном бою, но и в фехтовании на копьях (удары наносились не только острием, но и тупым концом), палках (шестах), мечах (удар рукоятью или ножнами). Поражение уязвимых точек составляло и основу техники тычковых ударов при использовании подручного оружия - нунтяку (коротких дубинок на перевязи и тонфа -короткой палки с поперечной рукоятью).

Эффект действий на точки был связан с биологически активными центрами человеческого организма, воздействие на которые в зависимости от силы тычка и биологической активности центра на данный момент времени могло привести к серьезным травмам и заболеванию, либо смерти. Этими же надавливаниями на точки с противоположной целью даосы пользовались и в оздоровительной системе акупрессуры. В даосской йоге борьбы большое внимание уделялось психологической подготовке.

Главная привязанность человека, говорили даосы - это привязанность к жизни, поэтому боязнь умереть держит его в постоянном чувстве страха. В связи с этим даосами большое внимание в подготовке к рукопашному бою уделялось достижению бесстрашия и презрения к смерти. По этому поводу в трактате Лао - цзы "Дао дэ-цзин" говорится: "Я слышал, что, кто умеет овладевать жизнью, идя по земле, не боится носорога и тигра, вступая в битву, не боится вооруженных солдат. Носорогу некуда вонзить в него свой рог, тигру негде наложить свои когти, а солдатам некуда поразить его мечем. В чем причина? Это происходит оттого, что для него не существует смерти".

В период 190-265 г.г. в Китае медиком Хуа То создаЈтся гимнастика как оздоровительного, так и боевого, с точки зрения воинских искусств, направления под названием "Игры пяти зверей". Гимнастика состояла из подражания некоторым движениям медведя, тигра, оленя, обезьяны и журавля. Движения, которые разработал Хуа То, заключались в прыжках, раскачивании, наклонах, вращении, а также в сознательной регуляции напряжения мышц и дыхания.

Однако квинтэссенцией "даосской Йоги", получившей самое широкое распространение в области воинских искусств, стало "учение о деятельности ци" (ци гун). Как универсальный метод психофизического тренинга ци-гун во всех своих проявлениях преследовал одну цель - постоянно аккумулировать в организме биоэнергию ци, контролировать и направлять ее движение для активизации всех физиологических и психических процессов.

Немного позднее в VI веке в Китае, а затем и Японии начинает распространяться секта Чань (япон. - Дзен), которая, призывая к укреплению тела и духа, развивала систему психофизического тренинга восточных боевых искусств. Искусство концентрации, мобилизации воли и жизненной энергии, разработанное вначале теоретиками "даосской йоги борьбы", а затем и патриархами Чань, стало незаменимым подспорьем для воинов и монахов, изучающих искусство самообороны.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ СРЕДНИХ ВЕКОВ В СТРАНАХ ДАЛЬНЕВОСТОЧНОГО РЕГИОНА

Секта Чань (яп.Дзен), послужила новым толчком в развитии искусства самообороны. Основателем нового течении в Буддизме - Чань ,буддизма, являлся индийский монах-миссионер Бодхидхарма (VI век). Свою деятельность в монастыре Шаолинь легендарный патриарх Чань-буддизма начал с обучения монахов искусству боевого единоборства, совмещая занятия по рукопашному бою со специальной психотехникой Чань.

Одним из основных методов буддийской практики психической саморегуляции была, так называемая, медитация (санскр.дхьяна, кит. чань-на, чань), поэтому и в чань-буддизме она стала одним из главных методов психической тренировки и саморегуляции. Следует отметить, что используя практику психической регуляции в процессе занятий единоборствами, монахи и воины опирались на традиции, сформировавшиеся еще в период раннего буддизма, предписывающие в процессе обучении не только подчинять, воспитывать и развивать волю человека или другие психические функции, но и управлять. Также как и даосы, занимающиеся по методу Чань считали, что самая сильная привязанность, которая пробуждает у людей наиболее острые эмоции является их привязанность к жизни. Именно по этой причине ими развивались такие формы военно-прикладного искусства , посредством которых тестировалось психическое состояние человека. Занятии боевыми единоборствами являлись прекрасным средством психической тренировки. Сам факт, что в поединке бойцу грозит реальная смерть, способствовал закалке воинов "изнутри". Так как возникающее чувство страха в таких условиях могло полностью парализовать все действия воина, то ситуация боевого единоборства, в которых не исключался смертельный исход расценивались как особенно благоприятные для тренировки невозмутимости и отстраненности. В таких ситуациях возбуждались многочисленные эмоции, к которым необходимо было практиковать бесстрастность или, использовать для повышения психофизиологической активности применительно к условиям боя. Так, например,внешне нужно было уметь демонстрировать ярость, ожесточенность, неистовость и т.д., а внутренне сохранять полное спокойствие. Таким образом уже в начале средних веков в Китае одно из главенствующих мест в подготовке воинов к единоборствам заняла психологическая подготовка К этому периоду в Китае появляется большое количество различных школ и направлений боевых единоборств,продолжается процесс их дальнейшего развития и совершенствования.

Приблизительно на рубеже, начиная от ХV до ХVII столетий, они окончательно складываются в систему ушу. Тогда же выделяются наиболее известные направления. По географическому положению они делятся на северную и южную школы. Стилевые особенности заключались в том, что на севере больше внимания уделялось технике ног (в поединке преобладали удары ногами, в том числе в прыжках;) на юге же преимущество отдавалось ударам руками.Кроме этого, и в той и в другой части страны практиковались владение холодным оружием и подручными средствами. Это были копья, мечи, ножи, палки, обыкновенные посохи, могли также употребляться мотыги, цепи, костыли и т.д. В умелых руках любой предмет превращался в мощное средство защиты. Рукопашный бой в Китае в период средних веков сформировался, как целостная система физического ипсихического совершенствования. Причем рукопашный бой рассматривался, как великолепная система психологической подготовки воина.

Аналогичным образом, развивались единоборства в Японии, Корее, Вьетнаме и других со предельных странах этого региона. В Японии -это - каратэ, дзю-дзютцу, айкидо, дзю-до. Кроме этого в Японии существовали клановые секты ниндзя и ямабуси, а также самурайская система подготовки. В Корее было распространено хапкидо и тхэкван-до, а во Вьетнаме - вьет-во-дао. В этих странах существовали своеобразные интерпретации китайского ушу, отражающие национальные особенности.

Секреты воинских искусств в Японии уходят корнями в раннее средневековье и имеют прямые аналоги в воинских искусствах Китая, Кореи, Вьетнама, Бирмы. В них входило обучение фехтованию, владению копьем, стрельбе из лука, вольтижировка, владение кистенем, рогатиной, железной палицей, палкой, шестом, багром и подручными видами оружия, а также включалась самооборона без оружия. Однако характерной особенностью рукопашного боя Японии, как и в Китае, являлся психофизический тренинг. Немаловажную роль сыграл Дзэн-Буддизм, включавший в свою практику дыхательные и медитативныеупражнения. Целью психофизического тренинга в системе подготовки самураев, ниндзя и ямабуси являлось обретение психической способности адаптироваться к любой экстремальной ситуации.

Следует отметить, что в конце средних веков, около XVII столетия на американском континенте возникает интересный вид боевого единоборства - капоэйра. История развития капоэйра связана с колониальным периодом в Бразилии. Чернокожие рабы, доставлявшиеся с восточного побережья Африки, привезли в Бразилию свои ритмы и культовые танцы.Маскируясь под исполнение африканских воинственных танцев невольники разрабатывали приемы защиты и нападения безоружного против, вооруженного противника. В технике капоэйра особое внимание уделялось ловкости и координации движений, практиковались удары в прыжках, переворотах, кульбитах и даже сальто. Кроме этого использовались передвижение в стойке на руках и в нанесении ударов ногами из таких положений. В настоящее время капоэйра входит в программу физической подготовки в армии Бразилии.

# РУКОПАШНЫЙ БОЙ НА РУСИ VI-XIV века

В период средних веков на Руси элементы единоборств и некоторые способы ведения рукопашной схватки имели ярко выраженные особенности. В первую очередь это касается кулачных поединков получивших повсеместное распространение.

Доблесть и мужество славянских воинов знали многие народы. Известно, что в 548 году шеститысячный отряд славян, во главе которого был "длиннобородый" Ильдигес (Илья) успешно воевал на стороне готов против римлян. Сведения об этом есть в западноевропейских сагах, героем которых был Илья Русский. Позднее византийский император Юстиниан принял его на службу, назначив начальником одного из отрядов дворцовой стражи. К себе на службу славянских воинов стремились взять многие правители. Так в VI веке император Маврикий Стратег писал: "Племена славян ... любят свободу и не склонны ни к рабству, ни к повиновению, храбры, в особенности в своей земле, выносливы... юноши их очень искусно владеют оружием" На Руси складывалась своеобразная и достаточно эффективная система рукопашного боя - это доказывают упоминающиеся в былинах и летописях многочисленные победы ее воинов: Мстислава Удалого над князем косогов Редедей, Никиты Кожемяки над печенежским богатырем. В летописи ХII века упоминается Демьян Куденевич, живший в Переславле Русском. Вместе с пятью товарищами и слугой он любил сразиться с многочисленными отрядами врагов, обращая их в бегство. В период монгольского нашествия Батыя бессмертную славу завоевал рязанский воевода Евпатий Львович Коловрат. Его отряд почти полностью погиб в неравном бою, но врагов было уничтожено в десять раз больше. Монгольский хан настолько был поражен их мужеством и ратной доблестью, что приказал похоронить погибших, а пятерых оставшихся в живых отпустил на свободу. Высокий уровень подготовки русских воинов обеспечивался тем, что еще в молодости молодежь получала необходимую подготовку в единоборствах во время боевых игр и игрищ. Бои кулачные и палочные составляли для русской молодежи потеху, увеселение. Бои проходили, обыкновенно, в праздничные дни, при жилых местах, а зимой чаще всего на льду; собирались "охотники",составляли два враждебных лагеря и по данному сигналу бросались один на другого с криком для возбуждения, нередко тут же били в накры и бубны, правила ведения таких боев поражают благородством. Запрещались удары в пах, в спину, удары по лежащему("лежачего не бьют"). Тот, кто нарушал эти правила, подвергался общественному презрению.

В дружинах подготовка носила комплексный, прикладной характер. Воинов обучали верховой езде, стрельбе из лука, владению копьем, мечом, секирой и другими видами оружия. Одной из форм обучения были поминальные игрища, которые устраивались на курганах при погребении товарищей (тризна). Ратники штурмовали холм, стремясь захватить его вершину. Русские воины, как правило, не использовали тяжелые защитные латы. Основными качествами, на которые рассчитывал русский воин в бою, являлись ловкость, гибкость и быстрота реакции. Рукопашный (на древнеславянском языке - опаш) означает размахивать руками.

Однако было бы неверным утверждение о том, что рукопашный бой на Руси представлял движения и удары только руками. Подтверждением тому служат старинные русские выражения, как, например, "Москва бьет с носка, имеется в виду подсечка или удар передней ногой, широко использовавшиеся в кулачных поединках в Москве.

Кулачные бои в средние века на Руси являлись одним из способов подготовки воинов к сражениям. Поединки часто велись с использованием защитных приспособлений, прикрывавших руку от кисти до локтя.В бою воины нередко бросали наземь оружие и наносили удары коваными наручниками и чревцами, защищавшими руку до локтя. В более древние времена наруч представлял собой просто плетение сыромятных кожаных ремней. Это было связано с тем, что удар в наруче был увесист, а техника выполнения осуществлялась (при хорошей подготовке) легко и стремительно. Не были оставлены без внимания и ноги. Для их защиты использовались кольчужные или кожаные поножи. К поножам ремнями могли крепиться всевозможные крюки или шипы. Следовательно, при умелом использовании таких приспособлений нога воина могла представлять грозную силу. Несмотря на то, что в различных районах боевое единоборство называлось по- разному (у владимирцев -кружало, у псковичей - скобарь и т.д.) и в каждой местности вырабатывались свои излюбленные приемы, в средние века на Руси уже существовали четыре ярко выраженных направления в кулачном бое - это рязанское, московское, новгородское, и вятское. Примером ратного искусства и силы духа на Руси, также был период правления Святослава - 968 г. На Руси слагались народные эпические песни о богатырях и добрых молодцах, в которых описываются их подвиги и приключения. В народе эти повествования носили название "старин" или "старинушек",свидетельствуя о своей древности и притязании на достоверность.

Российская история имеет немало примеров о славных победах русских воинов в битвах с врагами.Вспомним события, предшествовавшие Куликовской битве в 1380 году. Святой благоверный князь Дмитрий Донской приехал в Троицкий монастырь за благословением преподобного Сергия Радонежского. Великий старец не только благословил князя на битву за Святую Русь, не только пророчествовал победу, но сделал, казалось бы, невозможное для монаха. Кроткий подвижник послал на бой двух смиренных иноков, Пересвета и Ослябю, "за послушание" отправив их с великим князем на Куликово поле. Именно Пересвет, монах-воин, и был богатырем, сразившимся перед началом битвы с татарским великаном Темир-Мурзою в период татаро-монгольского ига на Руси. В грандиозных рукопашных сражениях на Чудском озере (1242г.) и Куликовом поле (1380г.) наши предки разгромили захватчиков с севера и юга, что создало условия для объединения русских земель вокруг Москвы и создание централизованного государства.

Русь провела 2/3 времени своего существования в войнах. Что позволило накопить огромный опыт боевого искусства. Богатырство на Руси доблесть, мужество и храбрость воинов, их жертвенность ради победы основывалась на укладе жизни и в воспитании россов. На Руси не боялись смерти и с рождения готовились к ней. Особенно хотелось бы подчеркнуть, что воины не просто не боялись смерти или презирали ее, а радовались ей - смерти во благо , умирая с радостью и улыбкой на лице. Не было искусственной, как на Востоке подготовки к смерти, которая на протяжении всей жизни держит человека в страхе. На Руси готовились к смерти, как к другой неземной жизни и погибнуть за отечество и за други своя считалось великой честью.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы видим, что рукопашный бой является одним из старейших видов физической культуры. За многие тысячелетия своего развития и существования он стал не только методом самозащиты, но и способом духовного и физического самосовершенствования людей. Невозможно перечислить количество видов и стилей рукопашного боя, каждый из которых имеет под собой собственную историко-философскую базу. К сожалению в последнее время духовные основы боевых искусств забываются, во внимание принимается главным образом физическая подготовка и практическое применение, в то время как невозможно достичь совершенного владения тем или иным видом боевого искусства без знания приемов концентрации и самопознания.

Список литературы:

1. Белов А.Русский кулак или как бились наши предки //Спортивная жизнь России. - 1990.
2. Выдрин В.М. Физическая культура и физическая подготовка армий рабовладельческого общества. - Л.: КВИФКиС, 1956.
3. История физической культуры ы СССР с древнейших времен до конца ХУ111 века: Хрестоматия. - М. ФиС, 1940.
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта : Пер. Свенгер. М.: Радуга, 1982..
5. Оливова В. Люди и игры. У истоков современного спорта. - М.: ФиС,1985.
6. Столбов В.В. История физической культуры и спорта. - М.: ФиС, 1975. - с