

ПРАКТИКА ТРАДИЦИОННОГО КИТАЙСКОГО БОЕВОГО ИСКУССТВА БАГУАЧЖАН ОКАЗЫВАЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

THE PRACTICE OF TRADITIONAL CHINESE MARTIAL ART BAGUAZHANG HAS A SIGNIFICANT IMPACT ON HUMAN HEALTH

ЧЖАН ЮЕ
ZHANG YUE

Полесский государственный университет
Пинск, Республика Беларусь
Polesie State University
Pinsk, Republic of Belarus

Китайские традиционные боевые искусства, как древнее культурное наследие Китая, привлекают широкое внимание и вызывают интерес к изучению. Среди них Багуачжан – одно из важнейших направлений китайских традиционных боевых искусств, которое обладает уникальными движениями, дыхательными и философскими концепциями и активно практикуется, передается. Однако, несмотря на то, что Багуачжан имеет высокую репутацию среди боевых искусств и популярен у обычных людей, научные исследования его конкретного влияния на здоровье человека все еще относительно ограничены. Поэтому более глубокое изучение влияния практики Багуачжан на здоровье человека поможет раскрыть его потенциальные физиологические и психологические аспекты и предоставит людям более полное их понимание.

Ключевые слова: боевое искусство, багуачжан, здоровье человека, физическое и духовное развитие, концепция восьми гуа, мышечная сила и взрывная сила, гибкость и подвижность, уравновешенность и стабильность, сердечно-сосудистая система.

Chinese traditional martial arts, as the ancient cultural heritage of China, have attracted widespread attention and interest in study. Among them, Baguazhang is one of the most important branches of Chinese traditional martial arts, which has unique movements, breathing and philosophical concepts and is actively practiced and transmitted. However, although Baguazhang has a high reputation among martial arts and is popular among ordinary people, scientific research on its specific effects on human health is still relatively limited. Therefore, a more in-depth study of the effects of Baguazhang practice on human health will help uncover its potential physiological and psychological aspects and provide people with a more complete understanding of them.

Keywords: martial art, baguazhang, human health, physical and spiritual development, eight gua concept, muscle strength and explosiveness, flexibility and mobility, balance and stability, cardiovascular system.

Цель исследования:

Цель данной статьи заключается в систематическом обзоре и анализе влияния практики китайского традиционного боевого искусства Багуачжан на здоровье человека. В конкретных терминах, исследование нацелено на:

- исследование влияния практики Багуачжан на физическое здоровье, включая улучшение мышечной силы, гибкости, равновесия и т. д., а также предотвращение и смягчение заболеваний суставов и остеопороза;
- исследование влияния практики Багуачжан на психическое здоровье, включая улучшение внимания, концентрации, управления стрессом, регуляции эмоций и т.д., а также стимулирование психологического равновесия и внутреннего спокойствия;
- исследование влияния практики Багуачжан на социальное и духовное благополучие, включая социальные взаимодействия в боевом искусстве, установление дружеских связей и достижение гармонии тела и духа у отдельных личностей.

Через глубокое исследование и анализ, данная статья стремится предоставить научные основы для ценности и значения Багуачжан как традиционной формы боевого искусства, а также служит источником информации для понимания и выбора подходящего способа фитнеса для каждого человека.

I. ВВЕДЕНИЕ В ТРАДИЦИОННОЕ КИТАЙСКОЕ БОЕВОЕ ИСКУССТВО БАГУАЧЖАН

A. История и истоки Багуачжан

Багуачжан – одно из направлений в китайской традиционной боевой искусстве, обладающее древней и богатой историей. Оно возникло на основе древнекитайской философии даосизма и мысли И Цзин, постепенно эволюционировав в уникальную форму боевого искусства [1].

Истоки Багуачжан уходят корнями в теорию восьми гуа, которая является символической системой, описывающей изменения вселенной и все сущее. Восьми гуа представляют различные элементы и принципы природы, такие как небо, земля, гром, ветер и другие. В «Книге перемен» (И Цзин) восьми гуа также используются для прогнозирования и толкования изменений в людях и вещах.

По преданию, Багуачжан был основан впервые в эпоху Цинской династии боевым искусствоведом Дун Хайчуанем. Он объединил теорию восьми гуа из «Книги перемен» с собственным опытом в боевых искусствах и создал систему ударов, основанную на восьми базовых техниках, известную как Багуачжан.

Эта система уделяет внимание вращательным движениям тела и гибкости поясницы, а также принципам смягчения жесткого и изменения прямолинейного через округление [5].

Со временем Багуачжан превратился в самостоятельное направление боевых искусств и продолжает развиваться до сегодняшнего дня. Множество известных мастеров и учеников Багуачжан в разные периоды времени внесли свой вклад в его развитие и усовершенствование, сформировав различные школы и линии передачи техник Багуачжан. Эти школы различаются по технике и философии, но все они наследуют основные принципы и дух Багуачжан [6].

В настоящее время Багуачжан, как традиционная форма боевого искусства, не только широко передается и практикуется в Китае, но и привлекает внимание и изучается во всем мире. Оно рассматривается как комплексная форма физического и духовного развития, объединяющая элементы фитнеса, боевых навыков, философии и культуры, и оказывает положительное влияние на физическое здоровье и духовное развитие людей.

В. Основные принципы и характеристики Багуачжан

1. Философия Багуа: Основополагающие принципы Багуачжан черпают свои корни из даосской философии и мысли И Цзин. Восьми гуа представляют различные элементы и принципы природы, такие как небо, земля, гром, ветер и другие. Багуачжан, применяя концепции восьми гуа, стремится к гармонии между инь и ян, естественным движениям и проявлению силы в круговом движении [7].

2. Вращение поясницы: Багуачжан подчеркивает вращение и гибкость поясницы. Посредством непрерывного вращения поясницы тело может производить естественную вращательную силу, что усиливает силу, гибкость и координацию. Вращение поясницы также способствует тренировке мышц поясницы и живота, увеличивая силу корпуса.

3. Принцип мягкости преодолевает жесткость: Багуачжан акцентирует принцип преодоления жесткости с помощью мягкости. Путем использования естественных изгибов и вращений тела, Багуачжан применяет такие техники, как обход, обвивание, перенаправление и трансформация, чтобы лишить противника равновесия и направления его

силы, тем самым нейтрализуя атаку противника и получая возможность для контратаки.

4. Непрерывность смены ладоней: Одной из технических особенностей Багуачжан является непрерывность смены ладоней. Смена ладоней означает непрерывное переключение между различными жестами и приемами без явных промежутков или остановок. Эта непрерывная техника требует от практикующего плавного перехода между движениями и способности быстро реагировать [3].

5. Сочетание внутреннего и внешнего: Багуачжан уделяет внимание тренировке сочетания внутреннего и внешнего. Внутренний аспект подчеркивает укрепление внутренней силы и энергии тела через контроль дыхания и практику внутренних упражнений. Внешний аспект акцентирует контроль силы и скорости движений конечностей, чтобы они гармонично сочетались с внутренней силой.

6. Ходьба по окружности: Багуачжан подчеркивает свободное движение в форме окружности. Практикующий использует спиральное движение при передвижении, что не только повышает гибкость и уравновешенность тела, но также делает движения более плавными и согласованными.

Посредством применения этих основных принципов и характеристик, Багуачжан способствует развитию гибкости, силы, уравновешенности и координации тела, а также способствует развитию внутренней силы и повышению концентрации ума. Багуачжан, как комплексная форма боевого искусства, обладает не только практическими навыками самозащиты, но также имеет благотворное воздействие на здоровье и благополучие практикующего как физически, так и психологически.

II. Влияние Багуачжан на здоровье тела

A. Повышение физической формы

1. Мышечная сила и взрывная сила: Тренировка Багуачжан, с помощью вращения поясницы, принципа преодоления жесткости с помощью мягкости и непрерывной смены ладоней, способствует укреплению мышечной силы и взрывной силы. Этот вид тренировки требует от практикующего использования всего тела для проявления силы и способности быстро регулировать и освобождать силу [2].

2. Гибкость и подвижность: Тренировка Багуачжан, включающая вращение поясницы, повороты тела, а также техники обхода, оббивания, перенаправления и трансформации, значительно повышает гибкость и подвижность тела. Этот вид тренировки требует от практикующего использования координированных движений тела и гибкой силы для

противостояния атакам противника, а также способности гибко менять движения и позы.

3. Уравновешенность и стабильность: Тренировка Багуачжан, включающая круговую ходьбу, тренировку баланса тела, а также применение таких техник, как шаги, вращения, перемещения и прыжки, способствует улучшению уравновешенности и стабильности. Практикующий постоянно корректирует свою позицию и центр тяжести, чтобы сохранять баланс при выполнении гибких поворотов и передвижений.

4. Выносливость сердечно-сосудистой системы и физическая выносливость: Тренировка Багуачжан обычно включает длительные физические упражнения и последовательные движения, что очень полезно для улучшения выносливости сердечно-сосудистой системы и физической подготовки. Постоянная практика способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению выносливости и стойкости организма [4].

5. Внимание и концентрация: Тренировка Багуачжан требует от практикующего сосредоточить внимание и давать точные реакции на быстрые движения. Посредством постоянной практики можно улучшить внимание и концентрацию, развивая стабильность и способность к сосредоточению внимания.

В целом, тренировка Багуачжан способствует всестороннему и комплексному улучшению физической формы. Она не только укрепляет мышечную силу, взрывную силу и гибкость, повышает уравновешенность и стабильность, но также способствует улучшению выносливости сердечно-сосудистой системы и физической подготовки, а также развитию внимания и концентрации. Это улучшение физической формы оказывает положительное влияние не только на выступление в боевом искусстве, но также на здоровье и способности в повседневной жизни.

В. Регуляция дыхания и баланс энергии

1. Регуляция дыхания: Багуачжан акцентирует внимание на регуляции и использовании дыхания. Во время тренировок практикующий учится увеличивать объем поступающего кислорода путем глубокого и брюшного дыхания, а также эффективно контролировать выдох. Такой способ дыхания может увеличить легочную емкость и эффективность газообмена, укрепить функцию дыхательной системы и помочь практикующему поддерживать правильный ритм дыхания во время физической активности.

2. Соединение внутреннего и внешнего дыхания: Багуачжан подчеркивает принцип соединения внутренней силы с дыханием. Через

правильные техники дыхания и внутренние упражнения практикующий может согласовать свое дыхание с внутренней силой своего тела, достигая единства внутреннего и внешнего. Такая практика соединения внутреннего и внешнего дыхания способствует балансу потока энергии и повышению эффективности использования энергии [8].

3. Регулировка и использование энергии (气): Внутренняя работа Багуачжан включает регулировку и использование энергии (气). Практикующий, развивая и регулируя внутреннюю силу (内劲), учится распределить движение энергии по всему телу, достигая его гармонии и единства. Такая практика способствует балансировке потока энергии и повышению способности управлять энергией [9].

4. Баланс энергии: Тренировка Багуачжан подчеркивает преодоление силы с помощью гибкости и разрешение соперничества. В процессе применения внутренней силы и навыков практикующий должен точно регулировать использование энергии, чтобы достичь наиболее эффективных результатов. Тренировка такого баланса энергии помогает практикующему улучшить способность использовать и распределять энергию, а также более эффективно применять свою силу в боевых ситуациях.

В целом, тренировка Багуачжан оказывает заметное влияние на регуляцию дыхания и баланс энергии. Через правильные техники дыхания и внутреннюю работу, практикующий может улучшить функционирование дыхательной системы и эффективность газообмена, достигая соединения внутреннего и внешнего дыхания. В то же время, тренировка внутренней работы и баланса энергии помогает регулировать и использовать энергию, повышая способность контролировать энергию. Эти влияния положительно сказываются не только на техническом исполнении Багуачжан, но и на общем физическом здоровье и балансе энергии.

С. Поза и тело оказывают защитное воздействие на кости и суставы.

1. Багуачжан симметричные упражнения помогают поддерживать правильное выравнивание позвоночника, что уменьшает неблагоприятное воздействие на кости и суставы. Правильная поза способствует распределению силы по телу, снижает нагрузку на определенные суставы и таким образом защищает здоровье костей и суставов.

2. Тренировка Багуачжан включает много вращений талии, поворотов тела и непрерывных движений рук. Эти движения требуют согласованного движения мышц и суставов различных частей тела, что повышает гибкость и подвижность тела. Увеличение гибкости и под-

вижности позволяет снизить риск жесткости и травм суставов при нагрузке, обеспечивая лучшую защиту для костей и суставов.

3. Практикующие Багуачжан улучшают свои навыки баланса и стабильности через круговое передвижение, тренировку равновесия тела и применение таких техник, как обход, закручивание, привлечение и преобразование. Хорошая устойчивость и баланс способствуют снижению риска неожиданного падения и травм, обеспечивая здоровье костей и суставов.

4. Внутренняя работа Багуачжан способствует регулированию и защите костей и суставов организма. Через внутреннюю работу практикующие могут укрепить опорную силу мышц, связок и суставов, повысить стабильность и сопротивляемость суставов. Регулярная внутренняя работа также может повысить плотность и гибкость костей, снизить риск проблем, таких как остеопороз [10].

В общем и целом, практика Багуачжан имеет важное значение для защиты позы и тела в отношении костей и суставов. Она способствует коррекции позы и тренировке тела, повышению гибкости и подвижности, улучшению баланса и стабильности, а также обеспечивает регулировку и защиту через внутреннюю работу. Эти упражнения помогают снизить риск нагрузки на суставы и предотвратить травмы, способствуя здоровью и стабильности костей и суставов.

Багуачжан – древняя практика, широко используемая в наше время. Соберите готовность к практике по всему пространству. В конце статьи у меня есть пожелание. Заинтересовать Беларусь этой практикой и применить ее для укрепления здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. 康戈武、张文广、门惠丰. 八卦掌源流之研究（摘要）[H]. 北京体育学院学报(教育与社会科学),1982-03-14
2. 卢毅畅. 中国传统武术文化遗产传承人培养研究——以八卦掌为例 [H]. 体育人文社会学（教育与社会科学）, 2021-03-01（G852）
3. 孙万壹. 八卦掌的传承与发展研究 [H]. 冰雪体育创新研究, 2020.05(10): 93–94
4. 明桂林、狄建强、夏成海、宜兴市第二高级中学、宜兴广播电视台、无锡理工学院. 八卦掌的历史渊源.特点及推广.武术研究 [H]. 武术研究, 2020.12(23): 47–50
5. 符振彦. 八卦掌武术文化博物馆 展历史·传技艺·弘扬国粹 [J]. 旅游, 2020.05(10): 88–92
6. 呼钊. 董海川与八卦掌发展传承的历史渊源[I]. [H]. 世界楼层（兰台世界）, 2013.09(06): 85–86

7. 于超. 浅谈下易学学习八卦的视角 [H]. 西北师范大学硕士学位论文（教育与社会科学）2009-06-30（G852.1）
8. 李思南、茹凯. 独特的八卦掌养生功法——定式八掌 [H]. 世界医学气功学会第五届医学气功学会会员代表会议暨第七届学术交流会议论文集 世界医学气功学会 会议论文集2012.06(17): 195-199
9. 徐阔,张国栋. 武医养生中内外兼修原理研究 [E](医学与公共卫生).[H]. 中国医学气功学会第七届会员代表大会、武医养生专委会成立大会暨第二十一届学术年会，2023-11-18(R212: G852)
10. 孔明亚(南京林业大学体育系，江苏 南京 210037). 武术运动对青年和中年男性骨骼质量的影响 [H]. 吉林体育学院学报，2010.03: 142-143