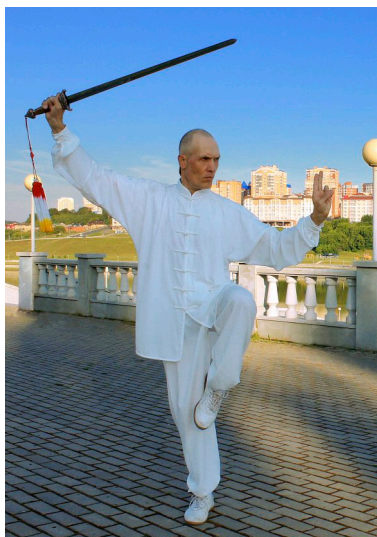




ПЕКИНСКАЯ ШКОЛА ШАОЛИНЬСКОГО КУНГ-ФУ. ФИЛИАЛ В ГОРОДЕ ЧЕБОКСАРЫ



НАПРАВЛЕНИЯ УШУ-КУНГ-ФУ

Ушу – общее название всех китайских боевых искусств и созданных на их основе современных видов спорта. Ушу и кунг-фу применительно к боевым искусствам являются синонимами. Ушу (武术) дословно переводится как «боевые искусства», а гунфу (кунг-фу, кунфу) (功夫) означает «мастерство», и в Китае может употребляться как по отношению к кулачному искусству, так и по отношению к талантливому музыканту, врачу и т. д.

Основными задачами ушу-кунг-фу являются: укрепление здоровья, продление жизни, самооборона. Включает работу без оружия (тушоу) и работу с оружием (дайсе). То и другое существует в виде отдельных упражнений, технических комплексов (таолу) и произвольных упражнений.

Ушу имеет огромное количество стилей и школ. Наиболее известными считаются, по одним сведениям, **130 стилей**, по другим – 80. Каждый из них имеет свое название. Как правило, в него входит слово «кулак» (цюань), а также ряд признаков: место создания (южный, северный, шаолинский); сходство с движениями животных (кулаки обезьяны, богомола, журавля, коготь орла); особенность движений (длинный, скользкий, мягкий); имя создателя школы (стиль Ян, Чэнь, Ча, Мо, Хун). Но бывают и характерные для китайцев образные названия стилей («Цветок сливы», «Красный кулак»).

Существуют два основных направления ушу-кунг-фу: внешнее и внутреннее. Внешний стиль предназначен для укрепления мышц, костей и сухожилий, характеризуется воинственностью и динамичностью техники исполнения приемов.

Колыбелью стилей внешнего направления считается легендарный монастырь Шаолинь в провинции Хэнань. **Наиболее известными внешними стилями являются:** Шаолиньцюань (Кулак монастыря Шаолинь), Вин Чунь (Вечная Весна), Бацзицюань (Кулак восьми пределов), Танланцюань (Кулак богомола), Чанцюань (Длинный кулак).

Во внутренних стилях китайского ушу-кунг-фу упор делается не на физическую мощь бойца, а на внутреннюю концентрацию и управление внутренней энергией Ци, развитие силы воли. Монастырь Емей на горе Удан – родина внутренних стилей. К внутренним стилям относят Тайцзицюань (Кулак Великого Предела), Багуачжан (Ладонь восьми триграмм), Синьцицюань (Кулак формы-мысли).





ПЕКИНСКАЯ ШКОЛА ШАОЛИНЬСКОГО КУНГ-ФУ. ЧЕБОКСАРЫ

Главная цель деятельности филиала Пекинской школы шаолиньского кунг-фу в г. Чебоксары – **развитие кунг-фу в Чувашской Республике.**

Приоритетными задачами работы школы являются:
укрепление здоровья людей, приобщение к спорту детей и юношества, пропаганда здорового образа жизни, просвещение и знакомство с оздоровительным, боевым, энергетическим, философским аспектами кунг-фу, заключающем в себе ценности духовного и культурного наследия Китая и мира.

Шаолинь – один из самых известных монастырей Китая. Многочисленных любителей кунг-фу, приезжающих из разных уголков мира в Шаолинь, привлекает безупречная репутация школы.

У тренеров и учеников филиала Пекинской школы шаолиньского кунг-фу в г. Чебоксары есть уникальная возможность получения знаний из первоисточника – от носителей древней и авторитетной традиции кунг-фу!

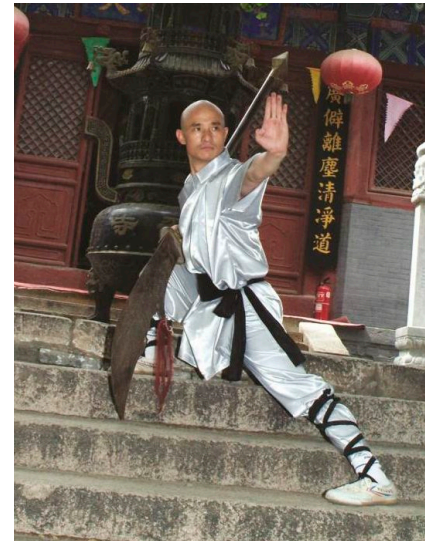
Пекинская школа шаолиньского кунг-фу образована в 1992 году. За **24 года** своего существования школа внесла большой вклад в развитие кунг-фу во всем мире. Сегодня в Пекине и многочисленных филиалах занимается **8000 студентов.**

Создатель и руководитель Пекинской школы шаолиньского кунг-фу – господин Фу Бяо. Он мастер кунг-фу, воспитанник Шаолиньского монастыря, известный лидер современного Китая. Правительство признало его одним из 10

выдающихся реформаторов КНР. В своей стране господин **Фу Бяо известен как мастер боевых искусств, педагог, поэт, каллиграф, бизнесмен, общественный деятель и дипломатический посланник ООН.**

Совместно с руководством головного центра Пекинской школы шаолиньского кунг-фу разработана 6-летняя программа обучения кунг-фу. Она предусматривает промежуточные экзамены по различным дисциплинам. По окончании обучения спортсмены должны профессионально овладеть 28 стилями кунг-фу, 13 из которых не предусматривают оружие, и 11 видов с оружием (меч, шест, алебарда, цепь, хлыст, нунчаки, шаолиньский веер и т. д.). **Спортсмены, успешно сдавшие экзамены, получают дипломы школы международного образца.**

Обучение в чебоксарском филиале школы предусматривает регулярные поездки в Китай на учебно-тренировочные сборы в головном центре. Ежегодно школа выделяет **10 бесплатных мест для детей** из малоимущих семей и **8 бесплатных мест для пенсионеров.** В свободное от тренировок время дети выезжают на экскурсии: Великая китайская стена, Запретный город и др. Спортсмены филиалов школы имеют прямой доступ ко всем мероприятиям, которые проводит главный тренировочный центр. На сегодня это международный фестиваль кунг-фу и Международный чемпионат по кунг-фу. В этих престижных соревнованиях ежегодно участвует более 6000 спортсменов со всего мира.







ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ШКОЛЫ

ТАЙЦИЦЮАНЬ – это самый известный и популярный в мире стиль китайского ушу/кунг-фу. **В его основе лежат три источника: оздоровительная система, боевая техника и пластика танца.** Легенда гласит, что тайцзицюань появился в Древнем Китае очень давно, во время правления Фу Цзы. Император распорядился создать такой танец, при помощи которого можно было бы исцелиться от болезней и приобрести дополнительные силы. В результате один из мудрецов придумал упражнения, которые сочетали в себе плавные движения и боевые стойки.

В настоящее время тайцзицюань известен как китайская гимнастика для укрепления здоровья. Занятия тайцзицюань разрешаются и рекомендуются всем без исключения: подросткам и людям преклонного возраста, имеющим спортивную базу и тем, кто впервые решил проявить физическую активность.

Тайцзицюань обладает мощным оздоровительным эффектом. Регулярные занятия тайцзи полезны для оздоровления **органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной систем; улучшают обмен веществ, укрепляют мышцы, суставы и сухожилия; служат средством для снятия стресса.**

ЦИГУН – это система дыхательных и двигательных упражнений, древняя китайская оздоровительная практика, которая впитала в себя многовековой опыт китайской медицины.

Термин «цигун» образован слиянием двух китайских иероглифов: «ци» – «дыхание, воздух, энергия», «гун» –

«работа, искусство». Буквальный перевод «цигун» – «работа с Ци». **Цигун направляет человеческий разум на глубокое взаимодействие с организмом, способствует расслаблению и успокоению, воспитывает терпение, отвлекает от повседневных хлопот. Занятия цигун, открывая ресурсы потенциальной энергии, могут излечить от многих болезней и продлить жизнь.**

На современном этапе благодаря международному культурному обмену цигун активно развивается не только на территории Китая, но и во всем мире. Другими словами: родина цигуна – Китай, но принадлежит он всему миру.

Практикующий тайцзицюань и цигун улучшает здоровье на всех уровнях: физическом, душевном, духовном. Обучение можно начать, не имея никакой предварительной подготовки. Постепенно, совмещая теорию и практику, философию и упражнения, **Вы станете здоровы, энергичны, возможно, измените отношение к себе, жизни и будете более успешны.** Тайцзицюань и цигун в практическом плане представляют методы достижения гармонии как внутренней, так и внешней. **Принципы и философия тайцзицюань действуют и в социальной жизни: в результате занятий приобретается гибкость в принятии решений, целеустремленность, активность и устойчивость к стрессовым ситуациям!**



太極拳
TAI CHI CHUAN





СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ШКОЛЫ

ВИН-ЧУН

Стиль китайского ушу/кунг-фу – один из наиболее популярных среди китайцев, живущих в других странах, а также среди европейцев и американцев. Использует множество боевых техник, по этой причине **считается прикладным** направлением ушу.

Легенды традиционно связывают происхождение стиля с монастырём Южный Шаолинь в провинции Фуцзянь. Согласно одной из версий, стиль преподавал южношаолиньский настоятель Чжишань жителям близлежащих деревень как оздоровительную гимнастику. Другая легенда утверждает, что стиль был создан пятью мастерами Южного Шаолиня, которые проделали эту работу в Зале Восхваления Весны («вэнчуньтан» на кантонском диалекте). Третья легенда гласит, что стиль был разработан женщиной по имени Инь Вин-Чун (Поющая Весна) – дочерью южношаолиньского послушника Янь Эра (Янь Сы) (датируется XVII веком).

В вин-чун для победы над соперником упор делается на ближний рукопашный бой, молниеносные удары и сплошную защиту. В этом виде традиционного китайского боевого искусства противника дестабилизируют благодаря быстрой работе рук и ног, защите и нападению, которые происходят одновременно, и перенаправлению энергии противника на него самого. Этот стиль рассчитан на **применение в ближнем бою – если Вас прижали к стене, в лифте, на узкой улице и т.д. – короткие и быстрые удары застанут врасплох Вашего противника и обеспечат контроль над ситуацией.**

Вместе с тем вин-чун обучает большему, чем эффективные методы борьбы. Он учит Вас **изменяться к лучшему путем физического, умственного и духовного развития.**

В нашей школе практикуется традиционное изучение комплексов вин-чун. Их правильное выполнение развивает **координацию, гибкость, концентрацию.** Ряд упражнений направлен на стимулирование и омолаживание внутренних органов, лечение большинства хронических заболеваний.

Здоровье – физическое и эмоциональное –

это положительный побочный эффект от практики традиционного вин-чун при серьезном подходе. Уроки, извлеченные из обучения мастерству вин чун, применимы ко всем сторонам жизни. Вы учитесь уважать себя и других людей и в то же время обучаетесь выдерживать стрессовые ситуации, так как путем тренировок Вы сможете контролировать свое тело и эмоции.





КУНГ-ФУ УИ

Уи – вид кунг-фу, в котором изучаются спортивные и традиционные кулачные комплексы (тао) и комплексы с различным оружием. Кунг-фу уи могут заниматься люди от 3 до 60 лет, ограничения по возрасту и здоровью минимальные.

В филиале Пекинской школы шаолиньского кунг-фу в г. Чебоксары проводятся занятия по кунг-фу уи с детьми от 3 до 15 лет. У детей подготовительного отделения (3-6 лет) акцент сделан на развитии пластичности, гибкости, растяжки, применяется игровая программа «Игры пяти зверей», где с помощью подражания движениям животных укрепляется мышечный каркас, развивается образное мышление. С детьми 7-15 лет отрабатываются стойки, махи, прыжки, удары руками и ногами; добавляется работа с оружием.

Уже первый год занятий кунг-фу уи дает ребенку ряд качественных изменений в его физическом и психологическом состоянии:

- **происходит значительное улучшение основных физических качеств:** скорости, силы, выносливости, координации, гибкости, а также работоспособности иммунитета;
- **выстраивается правильная осанка,** развивается координация и навыки ориентирования в пространстве, в связи с чем снижается частота бытовых травм;
- **развивается способность к произвольному сосредоточению и переключению внимания,** ребенку становится легче вовремя сесть за уроки, убраться в комнате, собраться на прогулку;
- **нахождение в коллективе с выстроенной дисциплиной,** иерархией и правилами поведения формирует навыки вежливого общения, уважительного отношения к окружающим. Как следствие, снижается частота

конфликтов в семье и со сверстниками;

- **формируется позитивное отношение к здоровому образу жизни,** ребенок, который прозанимался один-два года в школе боевых искусств в дальнейшем с меньшей вероятностью приобретет вредные привычки.

КУНГ-ФУ ФАЙТИНГ

Одной из самых динамичных, ярких и зрелищных дисциплин кунг-фу является кунг-фу файтинг. В арсенале технико-тактических приемов этого вида спорта используется техника практически всех видов спортивных единоборств.

Кунг-фу файтинг – это одно из самых современных направлений единоборств, включающее как элементы ударов рук и ног, так и бросковую технику с партером (правильно написано?). Занятия по кунг-фу файтинг позволяют комплексно подойти к тренировке, ведь именно этот вид единоборств требует работы практически всех групп мышц.

Кунг-фу файтинг – это возможность ускорить реакцию, научиться «считывать» поведение соперника, блокировать приемы, эффективно контратаковать. Тренировки по этому виду единоборств позволяют повысить выносливость и улучшить физическую форму, укрепить боевой дух и уверенность в себе.





РУКОВОДИТЕЛЬ ШКОЛЫ

Михайлов Павел Юрьевич – 3-х кратный чемпион мира по ушу/кунг-фу, чемпион России по кунг-фу – возглавляет филиал Школы шаолиньского кунг-фу в г. Чебоксары.

Практикует тайцзицюань с 1990 г., владеет спортивным ушу и традиционным кунг-фу, различными видами китайского традиционного холодного оружия.

Михайлов П. Ю. – **многократный победитель и серебряный призер международных, российских соревнований**, в частности, Пекинских Международных турниров по кунг-фу (2014, 2015, 2016 гг., Пекин, Москва); чемпионата России по кунг-фу (2017 г., Санкт-Петербург); Всероссийского турнира по всестильным ката (2008 г., Йошкар-Ола); Всероссийского турнира «Красный Дракон» (2015 г., Москва) и др.

Подготовил **6 призеров международных, российских, региональных соревнований по тайцзицюань, 6 – по кунгфу-уи.**

Его имя внесено в **энциклопедию «Who is Who в России»** 2014 года издания.

Михайлов П. Ю. **является мастером кунг-фу, признанным в КНР.**

С 2014 г. – личный ученик Чэн Дун Фэна.

Чэн Дун Фэн – авторитетный представитель стиля Ян Чэнфу, потомок шестого поколения семьи Ян. Неоднократный призер крупных международных соревнований по тайцзицюань. Главный тренер учебного центра Международной Ассамблеи Тайцзицюань, судья

национальных боевых искусств, профессор стиля тайцзицюань Ян Чэнфу, заместитель Генерального секретаря ассоциации тайцзицюань г. Ханьдани – родины традиционного стиля тайцзицюань Ян Чэнфу.





УЧЕНИКИ – ПОБЕДИТЕЛИ И ПРИЗЁРЫ СОРЕВНОВАНИЙ

За годы тренерской работы Павел Юрьевич Михайлов подготовил большое количество победителей и призеров соревнований всех уровней – от городских до международных.

Назовем **наиболее масштабные и значимые соревнования**, в которых участвовали спортсмены, обученные П. Ю. Михайловым (взрослые и дети), количество и достоинство завоеванных ими наград.

Пекинский Международный турнир по кунг-фу (2015, г. Пекин)

В этом масштабном спортивном состязании приняли участие почти **10 тысяч спортсменов из 300 с лишним сборных**, приехавших из 60 стран и регионов, таких как: Россия, Америка, Бразилия, Великобритания, Бельгия, Норвегия, Германия, Франция, Италия, Украина, Азербайджан, Армения, Грузия, Казахстан, Киргизстан, Пакистан, Индия, Китай, Япония, Южная Корея, Малайзия, Сингапур, Австралия, Зимбабве и др.

Две ученицы награждены 1 золотой, 2 серебряными, 1 бронзовой медалями.

Московский Международный турнир по кунг-фу (2016, г. Москва)

В нем участвовали представители более 15 стран мира. Половина спортсменов прибыла из Юго-Восточной Азии и Китая. Судейство представляли, в основном, специалисты из КНР.

Пять спортсменов завоевали 10 золотых, 6 серебряных, 2 бронзовых медали.

Чемпионат России по кунг-фу (2017, г. Санкт-Петербург)

Шесть спортсменов отмечены 6 золотыми, 6 серебряными, 2 бронзовыми медалями.

Чемпионат и первенство Приволжского Федерального округа по ушу (2014, г. Казань)

В чемпионате и первенстве приняли участие более двухсот спортсменов из Пермского края, Саратовской области, Самарской области, Республики Башкортостан, Чувашской Республики, Удмуртской Республики, Нижегородской области, Кировской области. Участники выступали в разных видах программ, в разных возрастных и весовых категориях и в различных направлениях ушу: ушу-таолу, ушу-саньда, ушу-туйшоу.

Четыре ученика завоевали две золотые, пять серебряных, одну бронзовую медали.





Филиал Пекинской школы шаолинского кунг-фу в г. Чебоксары приглашает в группы изучения боевых искусств по направлениям:

- кунг-фу уи (группы 3+, 7+, 12+);
- кунг-фу файтинг.
- вин-чун (группы 12+, 25+);
- тайцзицюань и цигун (группы 18+, 50+).


Дополнительные направления:

- цигун-терапия;
- китайские танцы.

 vk.com/kempo21
 facebook.com/kungfu21
 [@taichi.kungfu](https://www.instagram.com/taichi.kungfu)



ул. Ярославская, д. 72, оф. 14
остановка «ЦУМ»

 **37-25-86**