# Особенности физической культуры и физического воспитания в древнем Китае

Физическое воспитание было частью древнекитайской культуры еще во времена династии Шан (ок. 1600−1046 гг. до н. э.). Во многом физическое воспитание в древнем Китае было предшественником современной системы физического воспитания. Изучая древнекитайские тексты, мы можем понять, какие особенности и преимущества имели физическая культура и физическое воспитание в повседневной жизни китайцев в этот период.

Первым аспектом физической культуры в Китае в это время был упор на развитие силы и мастерства через обучение боевым искусствам. Боевые искусства были популярны как среди мужчин, так и среди женщин и включали в себя игру на мечах, борьбу, стрельбу из лука, бокс, метание копья и многое другое. Эти занятия рассматривались не только как развлечение, но и как необходимое средство поддержания здоровья, самообороны, а также как эффективное средство развития силы и мастерства.

Помимо занятий боевыми искусствами, важным компонентом физической культуры в Древнем Китае был традиционный танец. Этот вид танца считался духовно полезным, так как способствовал единению человека с природой и воспитанию его личной силы. Считается, что эти танцы помогали человеку найти гармонию между его внутренним потоком энергии («ци») и большей энергией, окружающей его природы.

Наконец, в эту эпоху в Китае также широко практиковался вид упражнений, известный как «замедление», или цигун. В цигун сочетались определенные позы или движения с дыхательными техниками, призванными помочь человеку достичь улучшения здоровья — как физического, так и психического — за счет улучшения баланса между системами организма, такими как мышечное движение и сосудистое кровообращение.

Очевидно, что по целому ряду причин физическое воспитание играло важную роль в китайской культуре — и продолжает играть до сих пор! Тренировки по боевым искусствам, помогающие укрепить силу и одновременно повысить уверенность в себе, традиционные танцы, позволяющие стать единым целым с природой, или цигун, способствующий ясности ума и общей бодрости, можно с уверенностью сказать, что стимулирование организма с помощью различных упражнений помогает нам вести здоровый образ жизни как сейчас, так и две тысячи лет назад.