

# FASHIONBANK



## **Крав-мага: как белорусы осваивают израильскую систему самообороны**

**31 октября 2016**

**Крав-мага как система самообороны сегодня активно культивируется как в армии, так и среди гражданских лиц, вытесняя даже восточные**

**единоборства. Мы встретились с первопроходцем в развитии этого движения в Минске Алексеем Вилькиным и узнали, почему крав-мага так популярна, легко ли ее освоить женщине и как может пригодиться в мирной белорусской жизни.**

## Что такое крав-мага

Это израильская военная система самообороны. Зародилась в 1930-х годах, когда еврейские общины сильно притеснялись нацистскими вооруженными формированиями. Каждый еврейский подросток или мужчина мог подвергнуться насилию. Правоохранительные органы не справлялись. Ими Лихтенфельда задался целью разработать систему, которая бы помогла евреям постоять за себя в конфликтных ситуациях. Для этого он использовал армейские наработки и богатый опыт уличных столкновений.

Позже систему начали применять вооружённые силы Израиля, и она используется до сих пор. Позже, когда Израиль стал более открытым, крав-мага начала распространяться и в других странах. Сначала в США, потом в Европе.

На сегодняшний день крав-мага имеет огромную популярность во всем мире благодаря своей эффективности, практичности и простоте освоения. В основе техники – естественные рефлексы человеческого организма, что позволяет эффективно действовать в стрессовых ситуациях.







## **Кому нужна крав-мага**

Абсолютно всем. Любой человек хотя бы поверхностно должен знать, что делать в конфликтной ситуации. Например, пьяный пристаёт на остановке. А когда человек хотя бы владеет азами простейшей техники – он уже будет знать, как себя вести, и сможет постоять за себя.

## **Сколько нужно заниматься, чтобы смело дать отпор хулиганам**

Человек, который имеет хорошую физическую форму, будет лучше себя чувствовать в проблемной ситуации: «против лома нет приема». Однако никто еще не отменял психологическую составляющую. Даже самый сильный и подготовленный человек может проиграть в конфликте на ментальном уровне еще до начала драки. И если с технической стороны обучить крав-мага достаточно просто, то для формирования правильной психологической реакции нужно больше времени. Все зависит от личности и «исходных данных». Для кого-то достаточно одной тренировки, а кому-то необходимо тренироваться постоянно.

## Как и за какой срок можно похудеть

Тренировки крав-мага построены на принципе моделирования ситуаций. И чтобы смоделировать ситуацию стресса, мы поднимаем пульс путем физических нагрузок. В таком состоянии хорошо сбрасываются лишние килограммы. Полные ребята, которые приходят к нам тренироваться, сжигают 5-7 килограммов за пару месяцев.

## Парни и девушки: в чем разница программ

У нас есть общая программа по крав-мага и для девушек, и для парней. Я считаю, что это самый правильный вариант. Девушки физиологически более слабые, у них, как правило, объективно меньше функциональных возможностей. Поэтому на тренировках их нужно больше дёргать, нападать на них, чтобы они были готовы отразить агрессию от значительно превосходящих их в физическом плане хулиганов.

Однако существует и специальная, более мягкая, программа по крав-мага для женщин, которые не хотят со старта подвергать себя сильным нагрузкам, а предпочитают работать с девушками, в более комфортных условиях. Для этого созданы специальные группы.







## Есть ли курс для детей по крав-мага?

Есть специальный курс для подростков. Почему мы отделяем его? Крав-мага – это не только физические упражнения и технические навыки. Это ещё и тактика. Если у взрослых одни проблемы, у подростков – другие. Взрослым нужно защитить своё имущество, здоровье, близких в ситуациях, которые могут представлять серьезную опасность. Детям же зачастую нужно не дать себя в обиду в школе, не бояться, выглядеть уверенно. Подростковые группы мы делим на два возраста, соответствующие этапам

психологического развития: 10-14 лет и 15-17 лет. Младше 10 лет дети у нас не тренируются.

## Есть ли противопоказания?

У нас занимаются и молодые, и люди старше 50-ти. Есть и ученики, имеющие серьезные противопоказания. При необходимости опытные инструкторы исключают опасные нагрузки либо некоторые упражнения, которые противопоказаны по состоянию здоровья. Технику крав-мага можно выполнять даже с одной рукой и одной ногой.

## Где можно применить полученные навыки

Первые годы работы мы тренировали на голом энтузиазме, и зарабатывать практически не получалось. Поддерживали реальные истории от тех, кто занимается крав-мага. Один из тренирующихся парней рассказывал, как благодаря его своевременной реакции он смог уберечь себя от падающего на него строительного забора.

Бывало, делились историями про докопавшихся гопников. Ничего особо серьёзного не случилось, с ножом ни на кого не нападали, но всё же.

Конечно, время сейчас спокойное, у нас много милиционеров. Но бытовое насилие не исключено. Оно меньше придаётся огласке, но такое происходит ежедневно. Даже в СМИ часто встречаются истории об избиении, кто-то попадает в больницу. Про домашнее насилие женщин я вообще молчу. Как правило, они не выносят сор из избы. Специально для этого мы и начали женскую программу, чтобы девушки смелее приходили на занятия. Не обязательно же избивать мужа, от которого нет спасения, можно просто остановить насилие и агрессию. Техника и тактические возможности крав-мага помогут с этим справиться.







## Травмоопасно ли?

По сравнению с игровыми видами спорта, тем же футболом, в крав-мага можно не опасаться за свое здоровье. Вероятность получить травму очень низкая и возникает она только в случаях, когда люди плохо размялись либо отвлекаются. На каждой тренировке мы проводим инструктаж по технике безопасности. Бывает, но редко, когда кто-то руку подвернёт или ногу. Однако происходит такое

только из-за беспечного отношения к разминке или невнимательности.

Первый месяц мы стараемся поставить базовую технику, учим освобождаться от типичных захватов, быстро бегать, высоко прыгать. Развиваем координацию движений. На первой тренировке вообще невозможно травмироваться, она, кстати, бесплатная, пробная.

Автор: **Василий Дробяза**

Фото из личного архива **Алексея Вилькина**