

VARZESHE ZURHANE – СПОРТ «ДОМА СИЛЫ»

Алихоссейнзаде Мейсам, Исламская Республика Иран

Белорусский государственный медицинский университет

Беларусь, Минск

Научный консультант – канд. филол. наук доцент Гринкевич Е.И.

Доклад посвящён традиционному иранскому стилю силового тренинга и борьбы – varzeshe zurhane.

Ключевые слова: жонглирование булавами, моршед, пехлеван.

VARZESHE ZURHANE – SPORTS OF «THE POWER HOUSE»

Alikhosseynzade Meysam, Islamic Republic of Iran

Belarusian State Medical University

Belarus, Minsk

Scientific supervisor – PhD, assistant professor Grinkevich E.I.

The report is devoted to the traditional Iranian style of strength training and struggle - *varzeshe zurhane*

Keywords: juggling with clubs, morses, pahlevan.

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

Регулярные занятия спортом укрепляют мышцы. Полезней всего сочетать всевозможные спортивные игры и виды спорта, благодаря чему тело будет развиваться гармонично.

Есть два вида нагрузки мускулатуры: аэробные упражнения (интенсивно работают лёгкие) и анаэробные, при которых главное не воздухообмен и получение энергии из него, а нагрузка на организм, например, поднятие штанги или забег на время. Для растущего организма аэробные упражнения жизненно необходимы, а если есть желание «подкачать» мышцы, необходимы анаэробные упражнения. Заниматься спортом можно и нужно в любом возрасте, только следует помнить, что всё хорошо в меру. В результате больших анаэробных нагрузок возникает гипертрофия мышц, их чрезмерное развитие. И хотя выглядит это эффектно, но далеко не полезно: у человека изменяется естественный обмен веществ! И, конечно, выполнять такие нагрузки нужно под строгим контролем тренера. Идеальное сочетание для здоровья и силы – много движений на растяжение (они помогают увеличить гибкость суставов и мышц), несколько аэробных упражнений, а затем несколько упражнений с нагрузкой.

Хорошо развитая систематической тренировкой мышечная сила человека способна показывать феноменальные результаты, что позволяет спортсменам покорять спортивные вершины, становиться чемпионами, получать почётные титулы.

В Иране, как и во многих странах, сейчас развиваются многие виды спорта: и традиционные, и современные.

Одним из них является *زورخانه ورزش (varzeshe zurhane)*, или спорт «дома силы», – традиционный стиль силового тренинга и борьбы, практикуемый в Иране и сопредельных землях уже как минимум две с половиной тысячи лет. Тех, кто занимается в доме силы, называют богатырями (*pehlevan*).

Зал для занятий данным видом спорта по-персидски называется *زورخانه (zur 'сила', hane 'дом')*, что значит «дом силы». Название, в котором использована лексика родного языка, демонстрирует, что здесь, в этом месте, человек получает силу, энергию.

Это крытое сооружение с отверстием в центре крыши. Чтобы обеспечить постоянную температуру, занятия проводятся в *sufre*, то есть в яме посередине *zurhane* глубиной один метр и длиной и шириной в десять метров. Раньше она засыпалась сухими травами, мягкой землей и перед тренировками орошалась водой, чтобы не было пыли. Вокруг тренировочной площадки находились места для зрителей и возвышения для ведущего. Теперь тренировочное пространство делают из дерева или же вовсе тренируются в самых обычных

спортивных залах, которые называются سالنورزش (*salonvarzesh*), или «салон спорта», – рус. *спортзал*.

Тренировки в *zurhane* начинаются с танцевальных разминок, которые устраиваются для подъема боевого духа и настроения. Основная часть занятий посвящена ритмической гимнастике с использованием пары булав, щитов и металлического лука. В упражнения богатырей входят акробатические элементы: суфийское кружение и жонглирование булавами. Заканчивается тренировка борьбой (*koshti-pehlevani*), цель которой — положить противника на лопатки.

Парные булавы разного веса (*meel*) — это основной снаряд, который используется в *zurhane*. Малые булавы весят по два-три килограмма, тяжелые по 15–20 килограммов. На соревнованиях ими выполняют полумахи на количество повторений. Обязательным требованием является работа двумя булавами одновременно. В тренировочной практике также выполняют и другие упражнения, в том числе жонглирование. Используются и булавы большего веса, на сегодняшний день самой тяжелой является пара булав весом 185 килограммов.

Лук (*kabbadeh* или *kabade*) — металлический лук с цепью и бубенцами, его вес – от 15 до 20 килограммов. Вначале это был настоящий боевой лук с натянутой тетивой. Сообщения об этом относятся к древним временам, а снаряд в современной его форме используется уже очень давно и служит для тренировки мышц плечевого пояса на силу и гибкость.

Скамейка (*shena*) — деревянная скамеечка, 70 на 8 сантиметров и высотой 5 сантиметром. Служит для упражнений со своим весом — в основном разного вида отжиманий от пола во время групповых тренировок. Это вспомогательный тренажер, все упражнения, в которых она применяется, могут быть выполнены и без нее.

Непременным сопровождением тренировок в *zurhane* является барабан и пение духовных стихов или же иранских мифов и легенд наравне со стихами иранских поэтов. Для каждого упражнения есть своя мелодия или песня.

Главный человек на занятиях в доме силы — это *morshed*. Он начинает и заканчивает тренировку, возносит молитву, отвечает за распорядок. И именно он в течение всего занятия играет на барабане и читает стихи. Второй в доме силы — это *miondor*, или *pish-kesvat*. Он намного опытнее остальных занимающихся. Место *miondora* — посередине арены. Другие спортсмены выполняют физические упражнения, смотря на его движения. Занятия в *zurhane* — это не только совершенствование тела, но и свод этических правил, сходный с законами суфийских орденов, и свод традиций, восходящий к героям и богатырям древности.

В *varzeshzurhane* существует система рангов. Первые два ранга — новички, третий и четвертый — чемпионы и чемпионы чемпионов (соответственно, *pehlevan* и *pehlevan-pehlevan*). Для достигнувших 80-го уровня в этом нелегком занятии существуют и суперчемпионские титулы. جهان *dzhahan-pehlevan* («мировой богатырь») — самый высокий ранг, этот титул носил легендарный богатырь Ростам из «Шахнаме» Фирдоуси. В современности

титул получил Голамреза Тахти, самый известный борец в истории Ирана. На его счету олимпийское золото 1956 года и мировое чемпионство по борьбе в 1959 и 1961 гг. Еще один ранг — *pehlevane-bozorg*, или «великий богатырь». Лишь очень немногие пехлеваны удостоились этого титула, среди них был поэт и мистик Пурья-йе-Вали (около 1300), а также Хадж Сейед Хасан Разаз (1853–1941 гг.).

Литература

1. Варзеше-зурхане [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mixfight.by/novosti/2015-december/varzeshe-zurxane.html>. – Дата доступа: 16.10.2017.