

# СОВОКУПНОСТЬ ВИДОВ БОРЬБЫ И БОКС

Отыншы Акмарал

Э 21

# План

- Самбо
  - Дзюдо
  - Джиу-джитсу
  - Бокс
  - Кикбокс
- 

# История развития САМБО

- САМБО (САМозащита Без Оружия) — вид спортивной борьбы. САМБО было создано в СССР в 1930-е годы благодаря подвижнической работе тренеров А. Харлампиева, В. Спиридонова, И. Васильева, В. Маслова и др. В основу арсенала САМБО положены приемы различных видов национальных единоборств народов СССР. Отличительной особенностью САМБО является то, что схватка проводится в специальной одежде (куртка из плотного материала, пояс, ботинки с мягкой подошвой); при борьбе в стойке разрешены подножки, подсечки, обвивы, захваты ног руками, зацепы, разл. виды бросков; при борьбе применяются болевые приемы на суставы рук и ног.

# Основатель САМБО

- Харлампиев А. А. Официально основоположником борьбы самбо является преподаватель МЭИ Анатолий Аркадьевич Харлампиев, чья книга «Борьба самбо» много раз издавалась в Советском Союзе.



# Виды САМБО

- Спортивное самбо Спортивное самбо — вид борьбы с большим арсеналом болевых приёмов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере. Вид спорта самбо включает две дисциплины — спортивное самбо (борьба) и боевое самбо.



# Правила САМБО

- В самбо предусмотрено деление по весовым категориям в зависимости от возраста и пола. В спортивном самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги. В самбо броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища. В самбо баллы присуждаются за броски и удержания. Бросок — это приём, с помощью которого самбист выводит соперника из равновесия и бросает на ковёр на какую-либо часть туловища или колени. Правила САМБО В самбо предусмотрено деление по весовым категориям в зависимости от возраста и пола. В спортивном самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги. В самбо броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища. В самбо баллы присуждаются за броски и удержания. Бросок — это приём, с помощью которого самбист выводит соперника из равновесия и бросает на ковёр на какую-либо часть туловища или колени.

# Форма одежды

- Современные правила предусматривают следующий костюм участника: специальные куртки красного или синего цветов (самбовки), пояс и короткие шорты, а также специальную обувь (борцовки). Форма одежды



# Секреты борьбы самбо

- ▣ Прежде чем изучать приемы самбо, нужно многому научиться: правильно падать, передвигаться, устойчиво стоять на ногах, а самое главное – обладать могучей выдержкой. Достичь вышеуказанные навыки помогут: Развитие силы  
Развитие ловкости и гибкости Развитие выносливости Развитие скоростно-силовых качеств Психологическая подготовка

# Легендарные самбисты

- ▣ Сборная команда России по самбо поддерживает престиж Отечества на международной спортивной арене, уверенно одерживая победы в общекомандном зачете. Россияне регулярно становятся призерами чемпионатов и первенств Европы и мира, и во многих весовых категориях российские спортсмены являются сильнейшими на спортивной международной арене.
- 



□ Емельяненко Фёдор Владимирович — на сегодняшний день самый известный российский самбист в мире, многократный чемпион мира по смешанным единоборствам, считавшийся в период с 2003-го по 2010-й гг. сильнейшим в этом виде единоборств Легендарный самбист



# Самбо — наука побеждать!

- Путин Владимир Владимирович – президент России, в 1973 году получил звание мастера спорта по самбо.



□ Министр образования и науки Ольга Васильева представила президенту России учебник по школьной физической культуре, который был разработан на основе методик борьбы самбо. Это примерная программа. Она так и называется «Физическое воспитание школьников, 1–11 класс, на основе борьбы самбо»

- Цель Программы – формирование физической и духовной культуры личности, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций.
  - Самбо – это национальное достояние России. Этот вид спорта развит во всех областях нашей страны. В Ивановской области насчитывается более 25 секций Самбо. В основном эти секции существуют на базах Спортивных школ.
- 

# Вывод Самбо

- Вывод Самбо является ценным прикладным видом спорта. Из всех видов спортивной борьбы самбо наиболее приближено к условиям реальной рукопашной схватки. Занятия борьбой самбо всесторонне воздействуют на организм человека. Коллективное выполнение упражнений, разучивание новых трудных приемов, тренировочные схватки, участие в соревнованиях, борьба за спортивную честь коллектива – все это приучает занимающихся к взаимной помощи и выручке, воспитывает характер, волю, мужество и развивает физические качества. А самое главное занятия самбо приносят радость.

# История ДЗЮДО

- В 1882 г. молодой японский ученый Дзигоро Кано (1860-1938) открыл в Токио собственную школу Кодокан ("дом постижения Пути"), где начал обучение новой, разработанной им самим системе спортивного единоборства, которую он назвал дзюдо ("путь гибкости, мягкий путь").



- ДЗЮДО («мягкий путь»), одно из самых известных японских боевых искусств, основанное преимущественно на захватах, за-ломах и бросках. В отличие от большинства западных видов борьбы, делающих ставку на собственную силу борца, в основу дзюдо положен принцип максимального использования силы противника. Дзюдо представляет собой мягкий, спортивный вариант джиу-джитсу (дзюдзюцу).

# Основоположник Дзюдо

- В 1882 молодой японский ученый Дзигоро Кано открыл в Токио собственную школу Ко-докан («дом постижения Пути»), где начал обучение новой, разработанной им самим системе спортивного единоборства, которую он назвал дзюдо («путь гибкости, мягкий путь»). При этом основной упор делался им на вторую часть названия (до), означавшую не только «путь», но и «понимание жизни». Поясняя особенности своего учения, Кано пишет: «Дзюдо означает Путь мягкости, по-датливости, или умение уступать во имя конечной победы, в то время как дзюдзюцу олицетворяет собой техническое мастерство и практику дзюдо». Обязательным является принцип: «Максимум эффективности, мини-мум энергии» («сэйрёку дзэнкё»). Кано рассматривал дзюдо как средство формирования гармонично развитой личности. По мнению Кано, те, кто занимается дзюдо, проходят хорошую физическую и морально-психологическую подготовку. Любой дзюдоист должен уметь выявить сильные и слабые стороны соперника, быть мужественным, проявлять настойчивость в борьбе, с уважением относиться к другим людям.



# Дзюдо начинается с поклонов

- УВАЖЕНИЕ К СОПЕРНИКУ, К СУДЬЯМ - НЕПРЕЛОЖНОЕ ТРЕБОВАНИЕ ЛЮБОГО ЕДИНОБОРСТВА. В ДЗЮДО УВАЖЕНИЮ УДЕЛЯЕТСЯ ПОВЫШЕННОЕ ВНИМАНИЕ. ЭТО ДАНЬ НАЦИОНАЛЬНЫМ КОРНЯМ ЕДИНОБОРСТВА. СУЩЕСТВУЕТ «ПРАВИЛО ТРЕХ ПОКЛОНОВ». ПЕРВЫЙ ПОКЛОН ДЗЮДОИСТ ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ВЫЙТИ НА ТАТАМИ (СТУПИТЬ НА ЗОНУ БЕЗОПАСНОСТИ), ЗАТЕМ (ПОСЛЕ ПРИГЛАШЕНИЯ АРБИТРА) ВТОРОЙ ПОКЛОН ДЕЛАЕТСЯ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПЕРЕСЕЧЬ ЗОНУ РАБОЧЕЙ ПЛОЩАДИ ТАТАМИ, И, НАКОНЕЦ, ТРЕТИЙ ПОКЛОН НУЖНО СДЕЛАТЬ, ПЕРЕСЕКАЯ ЦВЕТНУЮ ПОЛОСУ В ЦЕНТРЕ ТАТАМИ. ДО НАЧАЛА СХВАТКИ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПОДАТЬ КОМАНДУ «ХАДЖИМЭ!» («НАЧИНАЙТЕ!»), АРБИТР ДОЛЖЕН УБЕДИТЬСЯ, ЧТО ДЗЮДОИСТЫ РАСПОЛАГАЮТСЯ НА ОПРЕДЕЛЕННЫХ ИМ ПРАВИЛАМИ МЕСТАХ В ЦЕНТРЕ ТАТАМИ. ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ СХВАТКИ И ОБЪЯВЛЕНИЯ ЕЕ РЕЗУЛЬТАТА РИТУАЛ ПРОВОДИТСЯ В ОБРАТНОМ ПОРЯДКЕ. ПОКЛОН, ШАГ НАЗАД. ВЫХОД С КРАСНОЙ ЗОНЫ - ВТОРОЙ ПОКЛОН. ВЫХОД С ТАТАМИ - ТРЕТИЙ ПОКЛОН. ПОКЛОНАМИ ДЗЮДО И ЗАКАНЧИВАЕТСЯ. ДЗЮДО НАЧИНАЕТСЯ С ПОКЛОНОВ

# Кимоно для дзюдо

- Кимоно для дзюдо изготовлены из толстой прочной ткани - "плетенки", рассчитанной на сильные броски и захваты со стороны противника. Места, подверженные наиболее интенсивному воздействию (лацканы, колени, проймы) усилены специальными вставками, увеличивающими прочность кимоно. Кроме того, прочность куртки обеспечивает специально укрепленные плечи и цельнокроеный рукав. Внутренние швы обшиты тесьмой. Куртка запахивается к противоположному бедру и не распаивается при малейших движениях рук. Костюм дзюдоиста (дзюдоги) должен быть белого или синего цвета. Куртка должна быть такой длины, чтобы закрывать бедра, а при полностью опущенных руках края рукавов должны едва достигать кистей рук. Передняя часть куртки должна быть достаточно широкой, чтобы ее полы можно было запахнуть на уровне нижнего края грудной клетки с минимальным наложением в 20 см (7,8 дюйма). Брюки (дзубон) должны быть достаточно длинными, чтобы закрывать ноги. Пояс (оби) охватывает куртку по талии, и его длины должно хватать, чтобы дважды обернуть его вокруг тела. Пояс завязывается большим квадратным узлом, его концы должны иметь длину примерно 15 см (6 дюймов).



# ПОЯСА В ДЗЮДО

- Успехи изучающего дзюдо отражаются в присвоении ему все более высоких ученических степеней ("кю"), начиная с 6-й (младшая) и кончая 1-й (старшая). В соответствии с присвоенной степенью ученики имеют право надевать пояса того или иного цвета: с 6-й по 4-ю степень — белый пояс, с 3-й по 1-ю — коричневый пояс. Продолжая совершенствоваться, дзюдоист получает 1-й дан (первую степень мастера), а вместе с этим и право на ношение черного пояса. Всего в категории мастеров, обладающих черным поясом, существуют 10 степеней. Успешно выступающие борцы могут рассчитывать максимум на 7-й дан, поскольку более высокие степени присваиваются за административную деятельность и вклад в развитие дзюдо как спорта. Уровень первого дана соответствует примерно мастеру спорта по российской классификации.

# ПРИЁМЫ ДЗЮДО

- В понятии Дзигоро Кано дзю-до является боевым искусством и системой психофизического воспитания. Главным отличием дзю-до является принцип использования в собственной стратегии силы защиты от атак противника, а также ошибок его поведения, которые могут быть спровоцированы действием дзюдоиста (в этом состоит значительное отличие от айки-до). В дзю-до обязателен принцип: «максимум эффективности, минимум энергии» (сэйреку дзенке). Приемы дзю-до: 1. Стойки (дати) и защитные стойки (камаэ), рассматриваемые в совокупности как положения (тай). 2. Способы перемещения вперед и назад (синтай) и повороты (тай-сабаки).

# ПРИЁМЫ ДЗЮДО

- 3. Приемы выведения противника из равновесия (кудзуси). 4.), выполняемые с помощью рук - броски через руку (тэ-вадза), броски Падения (укэми). 5. Броски в положении стоя (тати-вадза сюда относятся броски, при через бедро (госи-вадза), броски ногами (аси-вадза), а также броски с падением (сутэми-вадза). Также которых часть тела противника "огибается" вокруг вашего. Эти приемы называются броски под плечо (макикоми). 6. Удержания (катамэ-вадза), т.е. приемы в борьбе лежа, делятся на: приемы удержания, нажатий (осаэ-вадза), удушения (симэ-вадза), а также болевые (кансэцу-вадза). 7. Удары в болевые точки тела противника (атэми) руками (удэ-атэ) и ногами (аси-атэ).

# ПРАВИЛА ДЗЮДО

- Чтобы выиграть борьбу, нужно получить 1 очко (иппон), две половины очка (вадзари), большое количество юко (неполных вадзари) или кока (неполных юко). Получение иппона или двухкратное получение вадзари позволяет закончить борьбу досрочно. Иппон присуждается за прием, выполненный безупречно. В технике бросков - за выполнение броска на спину. В технике удержаний - за 30 секунд полного контролируемого удержания. В технике удушений и болевых приемов - за то, что противник выразит подчинение вашей воле.

# ПРАВИЛА ДЗЮДО

- Вадзари, юко и кока присуждаются за броски, совершенные не совсем удачно с точки зрения исполнения, а также за удержания соответственно 25, 20 и 10 секунд. Время удержания отсчитывается от момента, когда судья громко подает команду «осаэкоми», и заканчивается с командой «токэта».

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ТАТАМИ

- ▣ ДЗЮДО ЯВЛЯЕТСЯ КОНТАКТНЫМ ВИДОМ ЕДИНОБОРСТВ, ГДЕ РАЗРЕШЕНЫ БОЛЕВЫЕ И УДУШАЮЩИЕ ПРИЕМЫ, БРОСКИ С БОЛЬШОЙ АМПЛИТУДОЙ И СИЛОЙ. НЕСМОТРЯ НА ТО, ЧТО И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ, И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ПОЕДИНКИ ТРЕБУЮТ ОТ ДЗЮДОИСТОВ ПОЛНОЙ МОБИЛИЗАЦИИ СИЛ, ПО ТРАВМАТИЗМУ ДЗЮДО ЗАНИМАЕТ ДАЛЕКО НЕ ВЕДУЩЕЕ МЕСТО СРЕДИ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА. СОБЛЮДЕНИЕ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ - ОСНОВА УСПЕХА В ПОСТИЖЕНИИ СЕКРЕТОВ ДЗЮДО.



# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ТАТАМИ

- ▣ ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: НЕЛЬЗЯ СИДЕТЬ СПИНОЙ К ЦЕНТРУ ТАТАМИ. ВО ВРЕМЯ ОТРАБОТКИ БРОСКОВ СЛЕДУЕТ РАСПОЛАГАТЬСЯ ТАК, ЧТОБЫ ПАДЕНИЕ ПАРТНЕРА ШЛО ПО НАПРАВЛЕНИЮ ОТ ЦЕНТРА ТАТАМИ К КРАЮ. ПРИ ПАДЕНИЯХ НЕЛЬЗЯ ВЫСТАВЛЯТЬ ВЫПРЯМЛЕННУЮ РУКУ, ЧТОБЫ СМЯГЧИТЬ ПАДЕНИЕ.

# ДЗЮДО- «МЯГКИЙ ПУТЬ»

- ДЗЮДО («мягкий путь»), одно из самых известных японских боевых искусств, основанное преимущественно на захватах, заломах и бросках. В отличие от большинства западных видов борьбы, делающих ставку на собственную силу борца, в основу дзюдо положен принцип максимального использования силы противника. **ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ПОБЕДЫ, НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ ТРЁХ ВИДОВ:** 1. Упражнения на гибкость. Дзюдоисты не устают говорить о первостепенной важности растяжки – иначе вам угрожают проблемы с сухожилиями. В дзюдо используются резкие движения, так что разогрейте мышцы, чтобы избежать растяжений.

# ДЗЮДО- «МЯГКИЙ ПУТЬ»

- 2. Упражнения на силу. На занятиях дзюдо много внимания уделяется силовой подготовке. Особое значение имеют упражнения для развития мышц ног, брюшного пресса и рук.
- 3. Упражнения на выносливость. Не секрет, что мастера восточных единоборств поддерживают себя в превосходной форме. Дзюдо дает набор простых упражнений, которые позволят вам поддерживать себя на уровне, если вы будете выполнять их регулярно. По мере того, как ваша тренированность будет улучшаться, увеличивайте число повторов. Отдыхайте между подходами не более минуты.

# ДЗЮДО В РОССИИ

- В Олимпийской программе дзюдо дебютировало в 1964 году, когда Японии было предоставлено право провести XVIII Летние игры. Окончательного олимпийского статуса дзюдо добилось в 1972 году в Мюнхене. Родоначальником отечественного дзюдо является Василий Сергеевич Ощепков (1892-1937). Огромных успехов советские и российские спортсмены добиваются, выступая на чемпионатах мира и Европы. Победителями и призерами этих соревнований стали Б.Мищенко, А.Цюпаченко, Г.Веричев, С.Косоротов, Х. Тлецери, Н.Ожегин, С.Космынин, Б.Вараев и др. В настоящее время российская школа дзюдо считается одной из сильнейших в мире. Премьер-министр РФ Владимир Путин презентовал в Санкт-Петербурге фильм о дзюдо. Выступая на презентации, премьер признался, что его имя в названии фильма преследует рекламную цель.

# Дзюдо в России и СССР

- В России до 1914 года дзюдо было практически неизвестно, хотя отдельные приёмы дзюдо, взятые из книг по самозащите американского офицера Ганкока, изучались в Петербургской полицейской школе с 1902 года. Своему развитию в России и СССР дзюдо обязано в первую очередь Василию Сергеевичу Ощепкову. Василий Сергеевич Ощепков провёл детство и юность в Японии (начиная с 1905 года) и был одним из первых европейцев, сдавших экзамен на мастерскую степень дан в Кодокане. В 1917 году ему был присвоен 2-й дан. В 1930-х годах В. С. Ощепков активно развивал дзюдо в России сначала на Дальнем Вос-токе (1914, 1917—1925), а затем в Новосибирске (1928) и в Москве (с 1930 года). После ареста и смерти Ощепкова в 1937 году его ученики на основе дзюдо разработали но-вый вид борьбы — самбо. В 1938 году название дзюдо (в использовавшемся тогда вари-анте написания «Борьба вольного стиля дзюу-до») было применено в официальных доку-ментах в последний раз, далее использовалось только название «борьба вольного стиля», а затем «самбо». По мнению, высказанному историком российского рукопашного боя М. Н. Лукашевым, это было вызвано желанием ряда спортсменов подчеркнуть отсутствие связи данного стиля борьбы с Ощепковым, объявленным «врагом народа». С конца 1930-х и до начала 1960-х годов в СССР дзюдо практически не развивалось. В СССР интерес к дзюдо вернулся после его выхода на международную арену. В сорев-нованиях по дзюдо стали принимать участие советские самбисты. В частности, команда со-ветских самбистов успешно выступила на чемпионате Европы в Эссене (ФРГ) 11—12 мая 1962 года. Федерация дзюдо России является членом Европейского союза дзюдо, который в качестве континентального подразделения входит в Международную федерацию дзюдо.

# Развитие Дзюдо

Кано не стал включать в список разрешённых к применению на соревнованиях по дзюдо ряд наиболее опасных приёмов из дзюдзюцу, чтобы сделать соревнования более безопасными для участников. При этом более травмоопасные приёмы продолжают изучаться в форме ката. Первый зал школы дзюдо Кодокан имел площадь всего 12 татами (около 22 м<sup>2</sup>), но, благодаря организаторским талантам Дзигоро Кано, дзюдо довольно быстро стало широко известным. Способствовали этому и возглавленное Ассоциацией воинской добродетели (Дай Ниппон Бутокукай) движение за возрождение будо, и соревнования с представителями других школ дзюдзюцу, проходившие в период с 1885 года по 1888 год под эгидой Главного полицейского управления, в которых участвовали дзюдоисты. Одним из участников этих соревнований был Сайго Сиро, известный как «гений дзюдо». В 1909 году Дзигоро Кано как руководитель самой влиятельной японской спортивной организации был избран членом Международного олимпийского комитета. В 1911 году Кано основал Японскую спортивную ассоциацию и был выбран на пост её президента. В 1922 году Кано был избран членом верхней палаты японского парламента — Палаты Пэров. В 1926 году в Кодокане была открыта секция дзюдо для женщин. До самой своей смерти в 1938 году Дзигоро Кано активно развивал дзюдо в Японии и в мире. Дзигоро Кано не присваивался никакой дан (поскольку он являлся основателем дзюдо, и сам присваивал даны дзюдоистам). Способствовал популяризации дзюдо и выход романа Цунэо Томиты «Сугата Сансиро», по которому впоследствии Куросавой был снят одноимённый фильм (известный также под названием «Гений дзюдо»). Вторая мировая война и последовавший за капитуляцией Японии запрет оккупационных властей на преподавание воинских искусств временно остановил развитие дзюдо в Японии. После снятия в 1948 году запрета на изучение в Японии боевых искусств, занятия дзюдо снова были включены в программу общеобразовательных школ. В 1982 году (в 100-летнюю годовщину основания Кодокана) раздел бросковой техники дзюдо Гокё-но-Вадза был переработан и расширен, затем в 1997 году в Кодокан дзюдо было добавлено ещё два броска. С 1997 года в Японии стали проводиться соревнования по ката.

# Дзюдо в мире

- По состоянию на июнь 2010 года в состав IJF входит 198 национальных федераций дзюдо. Всего в мире дзюдо занимается около 28 миллионов человек, 8 миллионов из них — в Японии и около 200 тысяч — в России. По данным Международной федерации любительской борьбы (англ.) (FILA), дзюдо, наряду с греко-римской борьбой, вольной борьбой и самбо, входит в четвёрку наиболее популярных в мире видов спортивной борьбы.



# История развития Дзюдо: Форма для занятий

- Занятия дзюдо проходят на татами, дзюдоисты занимаются босиком. В качестве тренировочной одежды используется разновидность костюма для тренировок (кэйкоги) — дзюдо-ги. Дзюдоги состоит из куртки, штанов и пояса. Классическое дзюдоги белого цвета, но в международных соревнованиях, проводимых IJF, участники одеты в дзюдоги белого и синего цветов.



# Джиу-джитсу

- «мягкий, гибкий, податливый, уступчивый» + 術 [дзюцу] «техника, способ»; буквально «искусство мягкости») — общее название, применяемое для японских боевых искусств, включающих в себя техники работы с оружием и без него; искусство рукопашного боя, основным принципом которого является «мягкая», «податливая» техника движений.

# История

- Выделяют следующие этапы в предыстории дзю-дзюцу:
- Истоки. Легенды прослеживают начало японской традиции рукопашного боя от поединка Номи-но Сукунэ с Тайма-но Кэхая якобы еще в 230 году до н. э.:
- «Мужи встали супротив друг друга. Оба подняли ноги и пнули друг друга. И Номи-но Сукунэ сломал ударом ребра Кэхая, и еще раз ударил и сломал ему поясницу, и так убил его. Посему земля Тайма-но Кэхая была захвачена и целиком отдана Номи-но Сукунэ»
- мифологическо-летописный свод «Нихонги» 720 год н.э.

- ▣ Сумо. Победитель в этом поединке Номи-но Сукунэ считается легендарным основателем сумо, а с 642 года н. э. состязания по сумо стали проводиться при императорском дворе. В ритуально-спортивном сумо постепенно сложился набор определенных техник по броскам, толчкам и сваливаниям. Техника сумо была довольно проста и главный залог победы заключался в физической силе. И если в спортивном варианте сумо существовал запрет на использование самых опасных техник, то боевой вариант сумо использовался самураями для рукопашных схваток на поле боя.



□ Ёрой-кумиути. Борьба в доспехах на основе техники сумо. Начала формироваться с 10 века. Техника ёрой-кумиути определялась конструкцией тогдашних японских доспехов оёрой и дуэльным кодексом самураев, который предписывал воинам вести бои один на один согласно установленным правилам. Борьба начиналась из положения сидя в седле после безрезультатной перестрелки из луков и часто приводила к падению обоих противников на землю, после чего борьба продолжалась уже в партере. Бой редко переходил в стойку, так как тяжелые доспехи и вес противника мешал воинам встать на ноги. В кумиути в дополнение к приемам борьбы для добивания противника активно использовались удары коротким мечом, ножом или кинжалом в щели между доспехами. Обычно противники старались левой рукой блокировать любые движения противника, а правой наносить удары оружием. Тяжелые, громоздкие, коробчатые доспехи ограничивали технический арсенал кумиути и делали малоэффективными удары ногами и руками. Тяжелые доспехи предопределили сходство техники кумиути с сумо — в стойке противники использовали толчки и сваливания. Активно использовались различные броски с падениями, после которых противника блокировали наваливанием сверху всей массой своего тела и доспехов. И хотя огромное значение по прежнему имели физическая сила, выносливость и вес бойца, главным фактором победы становилось знание особых приемов борьбы. Учитывались особенности доспехов: например при нападении на лежащего противника сзади рывком за козырек шлема вверх и назад открывалось горло врага для удара ножом или даже ломалась шея.

- Когусоку-дзюцу. Появилась на основе кумиути в 16 веке. В то время на смену немногочисленным конникам в тяжелых доспехах пришли массы рядовых пехотинцев с более легкими и открытыми доспехами когусоку. Это давало возможность использовать более богатый арсенал рукопашных техник, позднее перешедший в дзюдо и айкидо: броски через бедро, спину или плечо, перевороты противника вниз головой с опусканием черепом на мостовую, болевые приемы на локоть, колено и шейные позвонки. В дополнение к приемам борьбы использовались удары руками и ногами в неприкрытые доспехами части тела: круговой удар кулаком по почкам в обход туловища, «апперкот» в пах под юбку доспехов и удар пяткой или ребром стопы по колену. Продолжало активно использоваться малое оружие (ножи, кинжалы) для убийства противника, но наряду с ними появились приемы связывания для захвата пленных.

- Дзю-дзюцу. В начале 17 века происходит активное обобщение накопленного боевого опыта и формирование отдельных школ боевых искусств. С началом мирного периода Эдо начали формироваться многочисленные школы дзю-дзюцу по борьбе с невооруженным и не защищенным доспехами противнике

# Начало

- Искусство джиу-джитсу берет своё начало в периоде Сэнгоку японской истории. В 1532 году Хисамори Такэноути, военный тактик и правитель провинции Мимасака, объединил различные военные искусства, которые использовались в ближнем бою в ситуациях, когда оружие оказывалось неэффективным. В отличие от соседних Китая и Кореи, боевые искусства которых сконцентрировались на ударных техниках, японские техники рукопашного боя сфокусировались на бросках, обездвживании, блокировке и удушении, поскольку ударная техника неэффективна против доспехов. Кроме того некоторые оригинальные формы джиу-джитсу, такие как такэноути-рю, интенсивно использовали уворачивание и контратаки длинному холодному оружию, такому как мечи и копья, при помощи кинжалов и другого короткого холодного оружия. В начале XVII-го века в период Эдо джиу-джитсу получило стимул к развитию благодаря жестким законам против военных действий, наложенным сёгуном Токугава, охваченным влиянием китайской философии неоконфуцианства, которая проникла в Японию в ходе Имджинской войны с Кореей и широко распространилось благодаря таким философам, как Фудзивара Сэйка.

- В это время оружие и доспехи превратились в домашние декорации, так что рукопашные бои процветали в качестве формы самообороны, и были созданы новые техники с учетом невооружённости противника. Китайские послы, направленные в Японию для установления мира и снижения уровня торговли Японии с Голландией, привезли в Японию китайское военное искусство ушу, и различные ударные техники были включены в джиу-джитсу. Однако в середине периода Эдо количество ударных техник серьезно сократилось, поскольку они оказались менее эффективны и требовали много энергии, особенно сильные удары руками и ногами. Оставшиеся удары в основном были направлены в жизненно-важные точки тела, определенные китайской медициной, и жизненно-важные области выше плеч, обнаруженные в ранних техниках джиу-джитсу. В этот же период начали проводиться бои между различными школами джиу-джитсу, которые стали популярным времяпрепровождением для воинов при мирном едином правительстве. Из этих поединков в практику вошли рандори (англ. randori), свободные единоборства, получившие развитие в результате боев различных стилей разных школ без цели убить противника.

# Основной принцип

- Джиу-джитсу относят к наиболее древним видам японской борьбы. Основной принцип джиу-джитсу — «не идти на прямое противостояние, чтобы победить», не сопротивляться, а уступать натиску противника, лишь направляя его действия в нужную сторону до тех пор, пока тот не окажется в ловушке, и тогда обратить силу и действия врага против него самого. Принцип этот связан с преданием о враче Сиробэе Акаяме, который однажды заметил, что ветки больших деревьев в бурю (по другим источникам — под тяжестью снега) сломались, а ветки ивы, поддавшись силе, затем поднялись и уцелели. Вдохновлённый этим наблюдением, врач позже основал первую школу джиу-джитсу, дав ей имя Ёсин-рю (школа ивы)

# Философские основы

- В течение жизни человек строит и укрепляет 4 основные стены своей «крепости», это:
- здоровье;
- социальный аспект (общение с окружающими);
- знания и работа;
- духовность.
- Подразумевается, что в случае крушения одной из стен жизнь человека может рухнуть, как карточный домик.
- Поэтому формированием этих четырех составляющих нужно начинать с самого раннего детства. Очень важно, чтобы ребёнок, к моменту его выхода во взрослую жизнь, имел надёжную опору и «крепость» с прочным фундаментом.
- Занятие дзю-дзюцу призвано формировать стойкий, мужественный характер, совершенствовать лучшие человеческие качества.

# Основные особенности

- Дзю-дзюцу развивалось среди самураев феодальной Японии как метод поражения вооруженного и одоспешенного противника без использования оружия. Так как нанесение ударов противнику в доспехах было неэффективным, то наиболее действенные методы нейтрализации врага приняли форму заломов и бросков. Подобные техники были разработаны на основе принципов использования энергии атакующего против него самого, что предпочтительнее прямого противостояния.
- Искусство дзю-дзюцу редко практиковалось в низших слоях населения, не имеющих права ношения оружия, так как техника его достаточно сложна в изучении и существовала только внутри школ (рю).
- Дзю-дзюцу широко практиковалось в армии, его изучали самураи.

- До эпохи Эдо входило в состав школ, где обучались борьбе без оружия (как без доспехов, так и в доспехах) и фехтованию, включая кэндзюцу; в некоторых рю также верховой езде, стрельбе из лука и плаванию.
- Наибольший расцвет дзю-дзюцу приходится на эпоху Токугава, когда после череды войн и смут настал продолжительный период мира. Тогда число рю достигало 700.
- Основные отличия между школами заключались в постановке дыхания, базовых стойках и преобладании той или иной группы приемов.
- Существует множество разновидностей дзю-дзюцу, что приводит к многообразию подходов. Школы дзю-дзюцу могут использовать все формы борьбы в той или иной степени (то есть, броски, захваты, заломы, удержания, выдавливания, укусы, высвобождения, удары руками, удары ногами). В качестве дополнения к дзю-дзюцу многие школы также обучали работе с оружием. Кроме названия «дзю-дзюцу» также использовался ряд других терминов: «тайдзюцу», «когусоку», «торидэ», «хакуда» и «явара» и даже «дзюдо».
- Техника джиу-джитсу комбинирует броски, заломы, удушения, болевые приёмы, удары, воздействие на болевые точки. Главной целью древних стилей было, несомненно, эффективное убийство врага, основным направлением современного джиу-джитсу стала самозащита.

# Традиционные и современные ШКОЛЫ

- Несмотря на многие различия, общих черт в школах дзю-дзюцу было больше, что дало возможность создать в дальнейшем на его основе такие универсальные системы единоборств, как дзюдо и айкидо.
- Дзю-дзюцу легло в основу Кодокан дзюдо (мастер Дзигоро Кано).
- В основу айкидо (О-сэнсэй Морихэй Уэсиба) легла техника одной из школ дзю-дзюцу — Дайто-рю Айки-дзюдзюцу мастера Такэда Сокаку. Составными разделами в программе данной школы были как техники дзю-дзюцу, так и айки-дзюцу. Однако в основу айкидо были положены именно техники раздела айки-дзюцу.

- В IX в. японский придворный врач Акаяма Сиробэй, побывав в Китае и изучив значительный опыт китайского ушу, систематизировал все известные ему приемы борьбы для создания единой системы со своими принципами и методами. После демонстрации императору, были отобраны базовые приёмы и создана первая школа по изучению джиуджитсу.
- Традиционными (классическими) школами считаются те школы, которые в течение нескольких поколений мастеров существенно не изменялись и признаны культурно-историческим наследием в Японии. Обучение базируется на комплексе формальных упражнений (ката) и различных формах их реализации (рандори). Изучается как борьба без оружия, так и против вооруженного противника, фехтование в доспехах и без них, борьба в доспехах.

- Современные школы создавались на базе традиционных. Цели изменений:
  - создание специализированных направлений (например, для полицейских);
  - приспособление для современных ситуаций самообороны;
  - создание спортивных направлений.
- Сегодня в дзю-дзюцу изучаются самые разнообразные техники в той форме, в какой это изучалось сотни лет назад, а также в измененной форме в спортивной практике. Приемы дзю-дзюцу состоят на вооружении спецслужб многих стран мира, призванных защищать человечество «от сил зла».

# Что такое джиу джитсу ?

- Искусство джиу-джитсу берет своё начало в периоде Сэнгоку японской истории. В 1532 году Хисамори Такэноути, военный тактик и правитель провинции Мимасака, объединил различные военные искусства, которые использовались в ближнем бою в ситуациях, когда оружие оказывалось неэффективным. В отличие от соседних Китая и Кореи, боевые искусства которых сконцентрировались на ударных техниках, японские техники рукопашного боя сфокусировались на бросках, обездвиживании, блокировке и удушьё, поскольку ударная техника неэффективна против доспехов. Кроме того некоторые оригинальные формы джиу-джитсу, такие как такэноути-рю, экстенсивно использовали уворачивание и контратаки длинному холодному оружию, такому как мечи и копья, при помощи кинжалов и другого короткого холодного оружия. В начале 17-го века в период Эдо



- джиу-джитсу продолжило свое развитие благодаря жестким законам против военных действий, наложенным сёгуном Токугава, охваченный влиянием китайской философии неоконфуцианства, которое проникло в Японию в ходе Имджинской войны с Кореей и широко распространилось благодаря таким философам как Фудзивара Сэйка. В это время оружие и доспехи превратились в домашние декорации, так что рукопашные бои процветали в качестве формы самообороны, и были созданы новые техники с учетом невооруженности противника. Китайские послы, направленные в Японию для установления мира и снижения уровня торговли Японии с Голландией, привезли в Японию китайское военное искусство ушу, и различные ударные техники были включены в джиу-джитсу. Однако в середине периода Эдо количество ударных техник серьезно сократилось, поскольку они оказались менее эффективны и требовали много энергии, особенно сильные удары руками и ногами.



- Оставшиеся удары в основном были направлены в жизненно-важные точки тела, определенные китайской медициной, и жизненно-важные области выше плеч, обнаруженные в ранних техниках джиу-джитсу. В этот же период начали проводиться бои между различными школами джиу-джитсу, которые стали популярным времяпрепровождением для воинов при мирном едином правительстве. Из этих поединков в практику вошли рандори (англ. randori), свободные единоборства, получившие развитие в результате боев различных стилей разных школ без цели убить противника





# Техника Джиу-джитсу

- Техника джиу-джитсу комбинирует броски, заломы, удушения, болевые приёмы, удары, воздействие на болевые точки. Главной целью древних стилей было, эффективное убийство врага.



# Экипировка Джиу-джитсу Кимоно



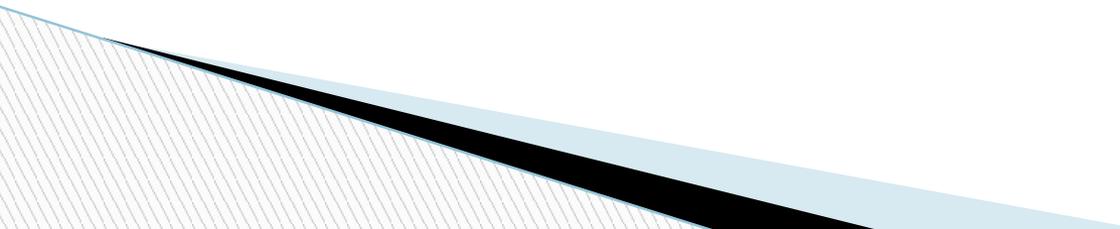
# Перчатки



# Накладки на голенки



# Плюсы и минусы Джиу-джитсу.

- Плюсы: Развивает все группы мышц. Учит детей быть самостоятельными, ответственными и собранными. Формирует настоящий мужской характер. Учит объективно оценивать себя, и контролировать свои эмоции.
  - Минус: как и любой вид спорта, боевые искусства травматичны.
- 

# Бокс

- БОКС (англ. box, букв. — удар), спортивное единоборство, кулачный бой по особым правилам, в специальных мягких перчатках. Родина современного бокса — Англия (16-17 вв.). В Международной ассоциации любительского бокса (АИВА; основана в 1946) свыше 160 стран (1999). В программе Олимпийских игр с 1904, чемпионаты мира проводятся с 1974, Европы с 1924.

# Развитие бокса за рубежом.

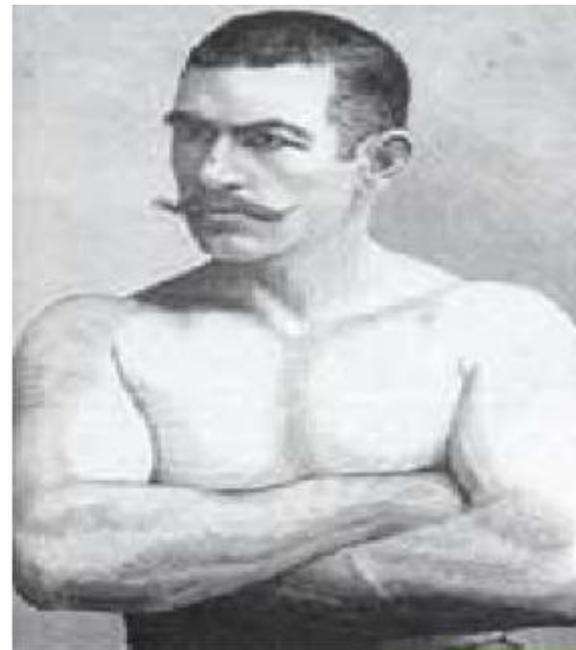
- Бокс прошел сложный путь от примитивного кулачного боя, самобытного единоборства до современных правил, сформировавших его как вид спорта.



□ Египетские иероглифы, относящиеся еще к сороковому веку до нашей эры, изображают воинов, которые ведут кулачный бой в примитивных перчатках — кожаных бинтах.



□ В Римской Империи на полоски кожи одевались специальные медные или железные накладки, чтобы вести гладиаторские бои, обычно заканчивающиеся смертью одного из борющихся.



□ Личность Джемса Фига заслуженно занимает видное место в истории бокса. Свой путь в боевых искусствах он начал с фехтования на палашах, рапирах и палках, где был выдающимся мастером, он стал первым официальным чемпионом Англии и владел этим титулом с 1719 по 1729 год, он был первым преподавателем кулачного боя, а также организатором призового ринга.



□ Пользуясь не меньшей популярностью, чем Фигг, Браутон превосходил всех боксерском искусстве. Разработанные им правила несколько смягчили грубость практического боя. По этим правилам поединки проводились на ринге





# Стойки

- Стойка — это наиболее удобное расположение тела для нанесения удара или совершения защитных действий. Современная стойка боксёра сильно отличается от той, что использовалась в XIX и начале XX века. При левосторонней стойке (стойка для правши) левая нога боксёра находится впереди. Правая нога расположена на один шаг сзади и на полшага вправо. Ноги слегка согнуты в коленях, вес тела почти равномерно распределён на обе ноги, но немного больше нагружена правая. Левая, согнутая в локте рука, вынесена перед туловищем, при этом локоть опущен, левый кулак находится примерно на уровне плечевого сустава. Правая рука также согнута в локте, и правый кулак находится справа у подбородка и повернут внутрь

- Правосторонняя стойка (стойка для левши) — зеркальное отражение левосторонней; в ней соблюдаются те же принципы, только спереди находятся правая рука и правая нога.
- Третья разновидность стойки — фронтальная. Она используется в ближнем бою.
- Стойки могут немного различаться в зависимости от телосложения бойца и его манеры вести бой. Освоив типовую стойку, опытный боксёр может выработать собственную. Некоторые боксёры, например, предпочитают держать обе руки на уровне головы, однако при этом возникает угроза ударов по корпусу[25].
- Стойки могут разделяться по степени группировки на открытые и закрытые, и по высоте подъёма общего центра тяжести — на высокие и низкие

# Удары

- В боксе существует четыре основных удара:
- Джеб (англ. jab)
- Кросс (англ. cross)
- Хук (англ. hook)
- Апперкот (англ. uppercut)
- Короткий прямой удар (англ. Short straight punch)
- Боковой контрудар (англ. cross-counter)
- Полуапперкот (англ. half uppercut)
- Полухук (англ. half hook)
- Удары можно наносить один за другим, формируя связки.

# Защита

- Существует несколько основных движений, которые может использовать боксер, чтобы избежать удара.
- Уклон — движение вбок-вперёд. Удар соперника проходит рядом с головой и появляется возможность провести ответную атаку. Используется против прямых ударов.
- Нырок — приседание с небольшим наклоном туловища вперёд, которое сочетается с переносом веса тела с одной ноги на другую. Используется против боковых ударов, которые в случае правильного выполнения защиты проходят над головой.
- Подставка — подставление под удар локтя, тыльной стороны предплечья, ладони, плеча.
- Накладка — остановка удара в самом начале путём наложения руки на перчатки, предплечья, плечи противника.
- Отбив — в средней фазе удара воздействие своим предплечьем на руку противника с целью сместить направление удара в сторону.
- Блокаж — использование рук, плеча или локтей для защиты от удара.
- Клинч — сковывание атакующих действий противника, «связывание» его рук.
- Перемещения — которые часто использовал чемпион мира в супер тяжелом весе Мохаммед Али движения назад, вправо-назад, влево-назад, вправо, влево, вправо-вперёд, влево-вперёд.

# Защитные стойки

- Защитная стойка — оптимальное расположение тела боксёра, способствующее надёжной защите и успешным атакам. Существует несколько стилей защиты, и каждый боксёр использует удобный для него вариант: некоторые предпочитают держать руки на высоком уровне, чтобы защитить голову, другие — на более низком, чтобы избежать ударов по корпусу. Многие бойцы меняют стиль защиты по ходу боя.
- Боксёры в высокой стойке защищают подбородок дальней рукой, а в низкой — используют стиль «пик-а-бу» (англ. peek-a-boo).

- «Пик-а-бу» (игра в прятки) — стиль, разработанный Касом Д'Амато. Руки бойца находятся рядом и расположены перед лицом у щёк, локти плотно прилегают к телу. Техника «пик-а-бу» основана на постоянных перемещениях из стороны в сторону и маятникообразных нырковых движениях. Все удары совершаются на уклонах и выходах из нырков; техника удара — взрывная и пробивная. Самым ярким представителем этого стиля стал Майк Тайсон, отработавший движения «пик-а-бу» до совершенства.
- Крест — одно предплечье кладётся на другое горизонтально на уровне головы так, чтобы перчатка одной руки лежала на локте другой руки[28]. Этот стиль сильно изменяется, когда задняя рука принимает вертикальное положение. Для того, чтобы избежать попадания в голову, данный стиль является одним из самых эффективных. Единственный удар, который может попасть в голову, в её верхнюю часть — это джеб. Тело остаётся открытым и, несмотря на то, что большинство боксёров сгибается, чтобы предотвратить попадания по корпусу, удары очень часто достигают цели.

- Краб — эта стойка даёт прекрасную возможность контратаковать, так как позволяет вращать и наклонять торс и контратаковать, не теряя из вида соперника. Передняя рука ставится поперёк торса под грудью — так, чтобы перчатка находилась у другого бока боксера. Задняя (ведущая) рука ставится вверх — так, чтобы перчатка располагалась возле щеки. Плечо второй руки тесно прижато к щеке. Эта стойка применяется теми, кто любит контратаковать. Чтобы использовать эту стойку нужно иметь хорошую атлетическую подготовку и большой опыт. Эта позиция эффективна, поскольку позволяет вращать и нагибать торс, что даёт возможность наносить контрудар, не выпуская из вида соперника. «Филадельфийская раковина» или «краб» довольно редко используется современными боксёрами, из известных мастеров этой техникой пользовались Флойд Мейвезер и Джеймс Тони. Один из защитных приёмов Тони — спрятать подбородок за плечо (прижав его к груди) и двигать корпусом уходя от удара, а затем проводить собственную атаку.

□ Развитие бокса на Руси. В конце XIX века в России начинает культивироваться бокс. Его неумолимым пропагандистом стал Э. Лусталло. Он приехал в Россию из Франции в девяностых годах прошлого века.





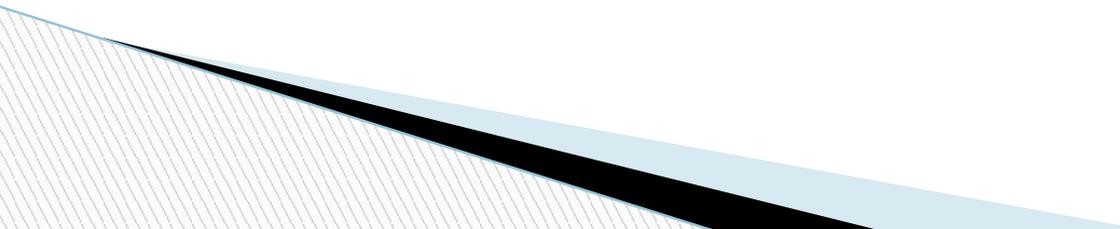
- Специалисты называют случайно проведенным первенство СССР по боксу 1926 года. Виднейшие деятели бокса в России: 1-Э.И.Лусталло, 2-В.М.Жуков, 3-И.Б.Граве, 4-А.Г.Харлампиев, 5-Н.Н.Алимов (Кара Малай), 6-П.В.Никифоров, 7-В.В.Самойлов

□ Большое значение для отечественного бокса сыграло создание кафедр бокса в институтах физической культуры. Эти кафедры должны были впервые разработать методику его преподавания, дать систему тренировки боксера. В московском институте физической культуры эту кафедру возглавил свидетель и участник почти всех событий, связанных с развитием бокса в нашей стране Константин Васильевич Градополов.

# Бокс как тренинг

- Бокс — один из самых энергозатратных видов спорта. Благодаря регулярным занятиям уходит лишний вес, появляются и развиваются мышцы и долгожданные кубики пресса. Кроме того, занятия боксом укрепляют сердечно-сосудистую систему и нервы.
- Бокс — это не только функциональная подготовка (выносливость и взрывная работа мышц), но и развитие гибкости, координации, скорости принятия решений
- и психологической устойчивости. Очень многое
- зависит от задач, которые вы поставите перед тренером
- и перед собой.

# Бокс как тренинг

- Для занятий боксом нет особых противопоказаний — только жесткие ограничения по здоровью (грыжи, которые не дают свободно передвигаться, повышенное артериальное или внутричерепное давление, проблемы с сердцем), при которых любой другой игровой вид спорта тоже будет противопоказан.
  - В остальном ограничений нет, есть только разные степени погружения.
- 



- Впоследствии наиболее успешно выступали боксеры СССР, Болгарии, Германии, Венгрии, Кубы. Выдающихся результатов достигли средневес Ласло Папп (Венгрия) и тяжеловес Теофило Стивенсон (Куба), тяжеловес Феликс Савон (Куба), ставшие 3-кратными Олимпийскими чемпионами. Дважды выигрывали Олимпиаду Х. Мэллин (Великобритания), Б. Лагутин (Россия), А. Эрера (Куба), Ежи Кулей (Польша), О. Саитов (Россия), М. Кинделан (Куба).

▣ Самому техничному боксеру (независимо от занятого им места) на Олимпийских играх вручается Кубок Вала Баркера — чемпиона Англии и первого президента ФИБА. Среди российских боксеров обладателем Кубка В. Баркера был Валерий Попенченко (1964).



□ Профессиональный бокс — это самостоятельный вид спорта, в котором спортсмен делает бокс способом заработка основных средств для существования. Боксеры-профессионалы не имеют права выступать в соревнованиях любителей, также как боксеры-любители не могут участвовать в соревнованиях профессионалов.

# Как начать заниматься?

- В отличии от многих видов спорта, начать заниматься боксом просто.
- Для этого нужны только шорты, футболка и удобная спортивная обувь. Заниматься можно не только в специализированных залах, но вообще где угодно — в парке или даже собственной квартире.
- Но есть другая проблема новичка — чтобы начать заниматься, нужно прийти в боксерский зал. Существует распространенный миф, что это закрытое общество, которое трудно принимает новичков. Этот шаблон появился не просто так, но ситуация давно изменилась: сейчас боксерский зал — это прежде всего сообщество людей, увлеченных одной философией.

- Путь в профи начинается с любительского ринга. Немало примеров, когда призеры Олимпийских игр и чемпионатов мира, уходя в профи, добивались самых высоких результатов: Флойд Паттерсон, Мухаммед Али, Дж. Фрэйзер, Дж. Формен, Р. Леонард. Из российских победителей Олимпийских игр и чемпионатов мира среди любителей стали чемпионами мира среди профессионалов Ю. Арбачаков и К. Цзю, титул чемпиона мира среди профи завоевал неоднократно чемпион СССР и Европы казах О. Орузбеков, трехкратным чемпионом Европы на профессиональном ринге стал А. Александров.

□ Столетняя история профессионального бокса знает и помнит немало имен выдающихся боксеров, удерживавших звание чемпиона мира по многу лет



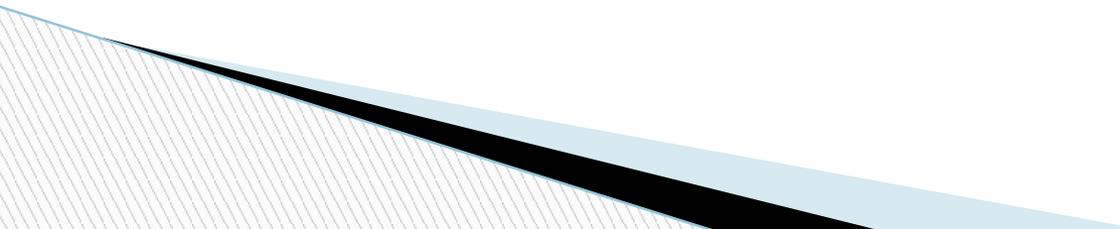
# Как проходят тренировки?

- Разминка. С неё начинается любая тренировка: это может быть несколько раундов со скакалкой (классическая разминка в боксе) или на гребном тренажере.
- Су суставная гимнастика. С её помощью разминают суставы, чтобы избежать травм.
- Основная часть тренировки. Её состав зависит от многих факторов: ваших задач, программы тренера, конкретной тренировки, на которую вы пришли или даже дня недели (например, в конкретном зале по средам проходят функциональные тренировки, а по пятницам — спарринги). На первой тренировке в 90% случаях будет школа бокса — правильная постановка движений, техника ударов и защиты. Но этим занимаются не только новички: в боксе правильная техника нарабатывается годами, поэтому люди, которые занимаются давно, будут делать элементы в одном ряду с начинающими. После этого обычно следует работа в парах или на снарядах (в зависимости от задания тренера). В персональных занятиях — отработка ударов или защиты с тренером на лапах.
- Заминка. В конце любой тренировки есть заминка — упражнения на пресс и спину и растяжка.

# Кикбокс

- Кикбоксинг (от англ. 'kick' - бить ногой и 'boxing' - бокс), вид спорта основанный на восточных единоборствах: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайский бокс), ушу и английского бокса. По правилам классического кикбоксинга, бой ведется полноконтактный на всех уровнях, точнее: удары наносятся в голову и в корпус как руками, так и ногами в полную силу. Боксерская техника рук и эффективные удары ногами, заимствованные из восточных единоборств, делают кикбоксинг сбалансированной и универсальной системой, которая требует от спортсмена особой физической и психологической подготовки.
- Кикбоксеры могут стать достойными соперниками представителям любых единоборств с ударной техникой благодаря боксерским навыкам, связанных с работой в голову, и возможности атаковать противника с дальней и средней.

# Выбор зала

- Всё это важно при выборе зала, в который вы собираетесь ходить.
  - Отправить ребенка на спорт: если вы хотите, чтобы ваш ребенок не просто занимался физкультурой и научился азам бокса, но стал спортсменом и ездил на соревнования,
  - то лучше обратиться в профильные залы (Торпедо, ЦСКА или Спартак Люберцы).
- 

# Выбор зала

- Разнообразить фитнес: в фитнес-клубах часто есть секции бокса и других единоборств. Там можно попробовать и понять, ваше это или нет — но полноценно заниматься лучше в профильных залах.
- Заняться новым видом спорта: сейчас в Москве и в России появляются профильные залы нового формата (Rocky Road Gym в Москве или Back Yard Gym в Питере). Эти залы больше похожи на те залы, которые можно увидеть в США или Англии — здесь новички, люди, которые что-то уже умеют, и профессионалы тренируются вместе. Эти залы отличаются семейной атмосферой и часто локальны: все друг друга знают, что создает особую энергетику и ощущение сопричастности. Не так важно, новичок вы или завсегдатай: здесь собираются люди с похожей философией, которые перебороли лень и хотят развиваться. Такие залы можно выбирать по рекомендации, или, например, по социальным сетям — посмотрите на атмосферу и тренеров, представьте, комфортно ли вам будет там заниматься. Если да — сходите на первое занятие.

# История кикбоксинга

- Изначально кикбоксинг представляет собой сбалансированный коктейль классического английского бокса и каратэ. В этом виде он зародился в середине 70-х годов практически одновременно в США и Западной Европе. Чуть позже в кикбоксинг были добавлены элементы техники из таэквон-до и тайского бокса. С тех пор, кикбоксинг стал и до сего дня является тем боевым искусством, которое наиболее удачно объединило многовековые традиции и опыт Запада и Востока.
- Во времена античности самые, на тот момент, просвещённые греки изучали довольно жесткий тип единоборств, в котором орудием битья были как руки, так и ноги, причем руки оставались в некотором приоритете. Если же руки обматывались кожаными ремнями с тяжелыми металлическими прокладками, то ноги были не защищены.

- В древней Голландии, во времена, описанные в романе о Тиле Уленшпигеле, не редкостью были приглашения своему сопернику помериться силами "в честной драке руками и ногами". Прошли века, и чопорные аристократы-англичане породили бокс, причём изначально не запрещалось наносить удары не только руками, но и ногами и даже головой. Бойцы дрались голыми кулаками, а перчатки использовали лишь на тренировках, что бы зря не калечить суставы. Но постепенно бокс трансформировался и изменялся, становился не таким кровавым и жестоким. Появился ринг (площадка для проведения боя), уменьшилось количество раундов (изначально число их превышало или равнялось 30). И лишь в 1867 году английский бокс превратился в тот вид единоборств, который дожил до современного бокса почти без изменений, когда маркиз Квинсберри сделал боксёрские перчатки обязательным атрибутом поединка и ввёл другие правила, очень схожие с современными. Удары ногами были запрещены, как бесчестные, и с тех пор более в боксе не использовались. В то время, как в более демократичной Франции продолжали существовать такие виды единоборств, как саватт и шоссон, где удары ногами занимали своё почётное место.



- Каратэ вместе с другими трофеями импортировалось в Америку и Европу из побеждённой Японии после Второй мировой войны и в начале приживалось с переменным успехом. Возможно, определённый толчком к большей популярности и развитию послужил выход на европейские экраны фильмов с участием Брюса Ли и возрастающая мода на всё восточное. И весной (в мае) 1974 года американцем М.Андерсеном и западноберлинским немцем Г. Брукером (Брюк-негом) был организован и проведён Первый европейский турнир по каратэ всех стилей и первая межконтинентальная встреча Европа-США, с участием 88 спортсменов - обладателей черных поясов. Примерно тогда же появился англоязычный термин "кикбоксинг", который можно перевести, как "бокс с пинками", так как было признано преимущество боксерских ударов руками над движениями рук в каратэ.

- В период с 1974 по 1985 кикбоксинг начал стремительно развиваться в Европе и Америке. Турниры и Чемпионаты были проведены в Западном Берлине, Лос-Анджелесе, Париже, Милане, Лондоне, Мюнхене, Будапеште, Гарце и многих других городах Италии, Австрии, Германии, Англии, Испании, Америки. С 1985 года берёт начало и женский кикбоксинг. Бурный рост и возрастающая популярность породили своих кумиров. Таких как Бенни "Реактивный" Уркидес, Билл "Супер фут" Уоллес, Доминик Валера, Дон "Дракон" Уилсон, а имена Чака Нориса и Брюса Ли стали известными всему миру.
- "К-1." Кикбоксинг от японских промоутеров. Встреча К. Абиди и Ф. Боты.

- Рождение нового единоборства относится к 1960-70 годам минувшего века. Так как первые турниры «All style Karate» и «Full-Contact Karate» для единоборцев различных стилей по единой схеме состоялись в США, эта страна и считается родиной кикбоксинга. Говорят, название единоборства слетело с языка многократного чемпиона в этом виде спорта Чака Норриса. Тогда же приняли и регламент состязаний, проходивших вначале только в Америке, а позднее их стали организовывать и другие страны мира. Турниры проходили при большом стечении болельщиков, призовые фонды повышались, популярность кикбоксинга росла, чему во многом содействовали звёзды Голливуда и чемпионы в одном обликии – Дон Уилсон, Бенни Уркидес и Чак Норрис.

- Известность новый вид спорта обрёл ещё и потому, что впитал лучшее из английского и тайского бокса, ушу, тхэквондо и карате. Кикбоксинг получил зрительские симпатии за то, что схватки были полноконтактными, и бить не запрещалось ни в корпус, ни в голову, причём это разрешалось делать в полную силу и руками, и ногами. В 1974 году была основана первая организация профессионального кикбоксинга – РКА (Professional Karate Association), что стало официальной датой рождения единоборства. А уже два года спустя в Европе, где американский кикбоксинг очень быстро стал своим, основали старейшую организацию любительского кикбоксинга WAKO (World Association of Kickboxing Organizations), объединяющей под своим началом 89 стран-участниц.



- В Советском Союзе первая общественная организация кикбоксинга была организована только в сентябре 1989 года в Киеве, и лишь в 1990 году произошло официальное признание Госкомспортом СССР кикбоксинга, как вида спорта, создание Всесоюзной Федерации кикбоксинга и вступление её во Всемирную ассоциацию кикбоксёрских организаций (WAKO), а так же в ISKA и PKO. В 90-х годах множество мировых, европейских Чемпионатов и турниров проходит уже в Португалии, Югославии, Болгарии, Турции, Греции, Украине, Прибалтике, России.
- На сегодняшний день в мире существует множество федераций кикбоксинга, продвигающих в массы как любительский, так и профессиональный данный вид единоборств. Наиболее популярные в Мире и России - WAKO, ISKA, АЯКСА, WPKA, PKO. Одна только WAKO объединяет более 50 Федераций различных стран, всех континентов и она добилась включения кикбоксинга в число олимпийских видов спорта. Сегодня кикбоксинг довольно известен в широких кругах и имеет большое число поклонников и приверженцев. Также проводятся турниры мирового масштаба (Glory, KUNLUN FIGHT, W5), где лучшие бойцы сражаются за звание чемпиона.

# Американский кикбоксинг

- Родиной «американской» ветви кикбоксинга являются США. Здесь в 1960-х годах на волне популярности восточных единоборств начали практиковать полноконтактные поединки, где, в отличие от большинства правил распространённых тогда тхэквондо и каратэ-сётокан, отсутствовали ограничения силы ударов, поединок не останавливался рефери после проведённого технического действия (достигшего цели удара), были разрешены удары руками в голову (для чего у бокса были позаимствованы техника и экипировка — перчатки). Изначально новый вид спорта именовался «фулл-контакт карате» (англ. full-contact karate, полноконтактное карате).

# Цели и задачи

- Популяризация и развитие кикбоксинга в РФ.
- Пропаганда активного и здорового образа жизни молодого поколения с привлечением детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, формирования законопослушных граждан и подготовки их к защите Отечества.
- Развитие массового детско-юношеского кикбоксинга, являющегося эффективным средством профилактики правонарушений и преступности, алкоголизма и наркомании.
- Нравственное, эстетическое, патриотическое воспитание подрастающего поколения посредством кикбоксинга
- Повышения уровня мастерства спортсменов.
- Развитие и укрепление спортивных связей среди регионов развивающих кикбоксинг. - Выполнения разрядных нормативов

# Становление спортивного мероприятия

- В 70х годах появилась первая секция кикбоксинга. Места зарождения – Западная Европа и США, где кик-боксинг появился практически в одно время. Этот вид боевого искусства великолепно соединил в себе традиции и опыт, которые на протяжении многих веков слагались на Западе и на Востоке. «Отцом» кикбоксинга принято считать Чака Норриса, который и придумал название данному виду боевых искусств.



# Основные разновидности спортивного мероприятия

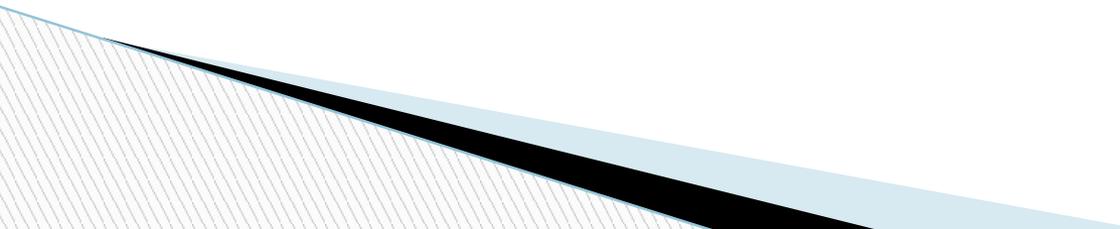
- Соревнования в кикбоксинге проводятся по 6 основным разделам. В них включаются разделы с полным, ограниченным и легким контактом, тай-кикбоксинг (или ориентал) и сольные композиции – довольно интересная разновидность данного вида единоборств, в котором бой происходит под музыку, зачастую с привлечением дополнительных предметов. Можно разделить на несколько видов кикбоксинг. Что это значит? Другими словами, различают японский, американский и европейский вид единоборств. В последних двух правила одинаковы.

# Современный кикбоксинг

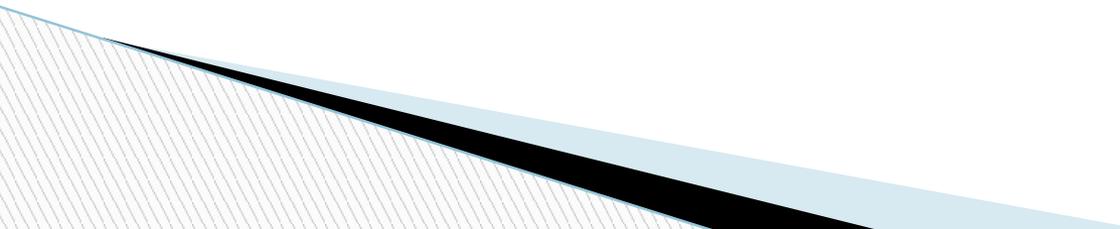
- В современном кикбоксинге существует семь основных направлений: лайт-контакт (легкий контакт), семи-контакт (средний контакт), фул-контакт (полный контакт), бои по правилам, допускающим лоукик (круговой удар голенью по бедрам), тай-кикбоксинг, а также появившиеся недавно так называемые сольные композиции (заранее подготовленные комбинации ударов и приемов, исполняемые под музыку и напоминающие ката в карате) и аэробика на базе кикбоксинга. В ближайшие планы организаций любительского кикбоксинга входит вступление в Международный Олимпийский комитет и получение статуса олимпийского вида спорта.

# Экипировка и место проведения соревнований

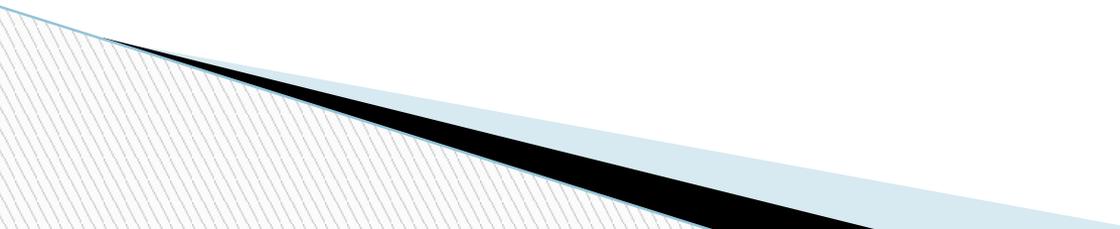
- Для кикбоксинга разработана специальная экипировка: перчатки на руки, щитки на голени, протекторы на ступни (футы), шлем, капы, а для кикбоксеров-девушек также специальные протекторы на грудь. Используемые в кикбоксинге перчатки первоначально представляли собой кожаные накладки, оставлявшие свободными пальцы рук спортсмена, что позволяло проводить захваты и броски, но с введением соответствующего запрета стали использоваться стандартные боксерские перчатки. В любительском кикбоксинге использование защитных средств является обязательным. В поединках кикбоксеров-профессионалов обязательны только перчатки, паховые раковины и капы. Они принципиально не пользуются шлемами, а «защита» для ног используется по взаимной договоренности участников поединка.

- Основные преимущества кикбоксинга от других видов единоборств заключаются в том, что здесь используются разные нагрузки, рассчитанные на:
    - развитие мышечной массы
    - и выносливости
    - координации движений
    - скорости
    - гибкости
- 

# Выдающиеся представители :

- Билл Уоллес
  - Бенни Уркидес
  - Дон Уилсон
  - Морис Смит
  - Деннис Алексио
  - Стэн Лонгинидис
  - Марек Пётровский
  - Жан-Ив Терьо
  - Рик Руфус
- 

# Выдающиеся представители

- Тосио Фудзивара
  - Роб Каман
  - Иван Хипполит
  - Петер Артс
  - Эрнесто Хост
  - Реми Боньяски
  - Масато Кобаяси
  - Анди Саувер
  - Геворг Петросян
- 

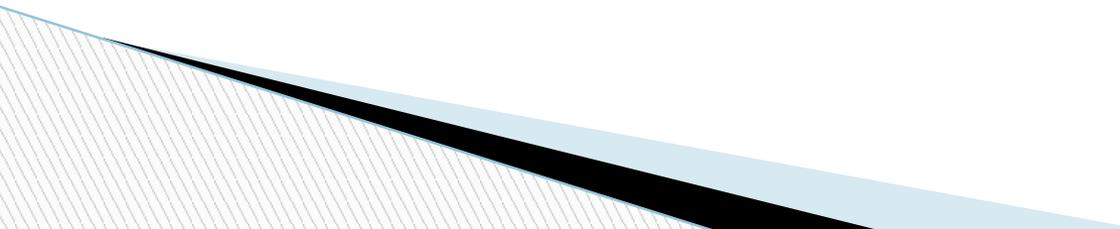
# Какие виды ударов есть в кикбоксинге?

- В кикбоксинге удары условно можно разделить на 2 группы: удары руками и удары ногами.
- Удары руками: апперкот (удар снизу левой), апперкот (удар снизу правой), бэкфист (раскручивающийся удар правой рукой), джеб (прямой удар передней, то есть ближней к противнику рукой), панч (прямой удар дальней от противника рукой), свинг (боковой удар с дальнего расстояния), хук (боковой удар левой в голову), хук (боковой удар правой в голову).
- Удары ногами: бэк-кик (задний удар), джампинг-кик (удары в прыжке), кресент-кик (обратный боковой удар), лоу-кик (круговой (как правило) удар наносится во внутреннюю или внешнюю часть бедра соперника), раунд-кик (круговой удар), сайд-кик (боковой удар), экс-кик (удар сверху), фронт-кик (прямой удар), хук-кик (удар-крюк).

# Кикбоксинг в России

- В России кикбоксинг развивается во многих регионах.
- Среди чемпионов мира по кикбоксингу — Никита Селянский (1 раз - 2017), Баир Улахинов (2 раза — 1997, 2000), Олеся Гладкова (9 раз — 2001, 2003, 2005), Лидия Андреева (2 — 2003, 2005), Светлана Андреева (1 — 2007), Якуб Берсанукаев (1 — 2011), Олег Зайцев (1 - 2009), Анна Богомазова (1 — 2011), Алмас Гисмеев (9), Денис Грачёв (1 — 2005), Светлана Кулакова (1 — 2011), Александр Липовой (2011, 2012, 2013), Ибрагим Лорсанов (1 — 2004), Денис Лукашов (2 — 2009, 2011), Анатолий Носырев (7), Умар Пасхаев (2 — 2009, 2013), Хамид Пасхаев (1 — 2012), Наталья Рагозина (2), Алексей Соловьёв (4), Юрий Трогиянов (2), Адам Халиев (1 — 2005), Хасан Халиев (2), Хусейн Халиев (1 — 2008), Татьяна Чалая (1 — 1997), Беслан Шихабов (1 — 2005), Муса Шихабов (1 — 2005).

- В 2015 году заслуженными мастерами спорта стали:
- Липинец, Сергей Алексеевич (Москва)
- Ооржак, Сергек Васильевич (Тыва)
- Пасхаев, Умар Алуевич (Чечня)
- Прокофьев, Максим Александрович (Хакасия)
- Трифонов, Алексей Вячеславович (Ульяновская область)
- Цыганок, Никита Алексеевич (Вологодская область)
- Шамрай, Александр Николаевич (Тульская область)
  
- В апреле 2016 года заслуженными мастерами спорта стали:
- Дробинин Александр Дмитриевич (Пермский край)
- Салугин Филипп Вадимович (Омская область)
  
- В июне 2016 года заслуженными мастерами спорта стали:
- Абакаров Басир Абакарович (Дагестан)
- Дациев Даци Асхабалиевич (Саратовская область)

- В январе 2017 года звания заслуженный мастер спорта России были удостоены:
    - Гасанбеков Шамиль Сайдалиевич (Ставропольский край)
    - Усачев Илья Владимирович (Москва)
    - Щетинина Оксана Викторовна (Москва)
  
  - В июне 2017 года звания заслуженный мастер спорта России были удостоены:
    - Сайфуллин Ильназ Ирекович (Челябинская область)
    - Хеж Шамиль Нурдинович (Адыгея)
    - Щербаков Вячеслав Олегович (Москва)
  - Среди тренеров имеются заслуженные тренеры России. Так в 2015 году заслуженным тренером стал Рогов Вячеслав Анатольевич (Саратовская область).
  
  - В 2016 году заслуженными тренерами стали[8]:
    - Григорьев Владимир Николаевич (Красноярский край)
    - Далгатов Расул Чкалович (Саратовская область)
  - В феврале 2017 года этого звания удостоен[9] Дмитриенко Александр Сергеевич (Омская область).
  
  - В июне 2017 года этого звания удостоены:
    - Аравин Вадим Иванович (Адыгея)
    - Поляков Вячеслав Игоревич (Самарская область)
- 

# Основные правила

- За годы существования кикбоксинг сильно эволюционировал в отношении правил. Вначале это был минимум, когда в ринге разрешались подсечки и захваты, подножки и броски, любые удары как ногами, так и руками. Позднее появилось правило «8 ударов», т.е. в ходе раунда боец должен был нанести не менее 8 ударов ногами, что сделало поединки более зрелищными. Сегодня правила изменились в сторону «6 ударов». Также кикбоксеры не могут производить удары коленом и локтем, проводить захваты и броски. Появились в нынешнем кикбоксинге и весовые категории, которых раньше не существовало. Теперь каждые два года спортсмены-любители участвуют в континентальных первенствах и чемпионатах мира. В этих соревнованиях используется олимпийская система отбора. А вот у профи всё иначе. Главное правило – доказать, что ты сильнейший. Для этого они проводят рейтинговые бои в своих весовых категориях, и тот, кто победил в их наибольшем количестве, набрав наивысший рейтинг, имеет право на бой с действующим чемпионом мира за титул организации, которая проводит поединки. Как и в боксе, бои проходят в ринге. Любители определяют победителя в 3 двухминутных раундах, профи – в 6-8 – по две минуты. Что касается поединка за звание чемпиона, то, как правило, его протяжённость 12 раундов.

# Техника

- Схематично технику кикбоксинга можно разделить на несколько понятий: стойки, перемещения, удары, подсечки и защиты. Естественно, в процессе подготовки спортсмена внимание уделяется каждому из них, так как они взаимосвязаны и не могут существовать отдельно. Техника – система правил, где нарушение одного влечёт за собой провал следующего. К примеру, недостаток быстроты блокирует способность свободно и эффективно наносить удары, а это значит, что соперник может легко перехватить инициативу в поединке и завершить его в свою пользу.

**Спасибо за внимание!!!**

