Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма

Презентацию подготовила
Студентка группы 1ПСО12
Пискова Светлана

Возникновение восточных единоборств

Какой же вид восточных единоборств самый древний?

Но историки так и не могут дать точный ответ на этот вопрос. Одни утверждают, что родоначальником всех единоборств является греческий панкратион, первые упоминания, о котором относятся к 648 г. до н.э. Другие - убеждены, что все стили единоборств произошли от куреш (кераш) – борьбы тюркских народов, возникшей неизвестно когда на территории современного Узбекистана. Третья же часть ученых-историков говорит, что первые единоборства возникли в Индии, и потом были завезены в Юго-восточную Азию и на Дальний Восток буддистами-миссионерами. Эта версия наиболее правдоподобна.

Единоборство – это вид спорта или боевое искусство, предполагающее, что участники состязаются вдвоем, один на один, без применения огнестрельного орудия.

Единоборства:

- спортивные - цель - высшие достижения
- боевые – цель - выживание в смертельной опасности, нанести максимальный урон противнику.

Родоначальником всех видов восточных единоборств является ушу.

До приезда в Китай, в 520 году до н.э. индийского монаха Бодхидха́рма, ушу было прикладным видом боевого единоборства.

Но после того как Бодхидхарма, с одобрения китайского императора основал в одном из Шаолиньских монастырей свою резиденцию, ушу получило новое развитие, и стало больше чем просто система рукопашного боя.

Каратэ – система защиты и нападения без оружия. В каратэ степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками или ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела.

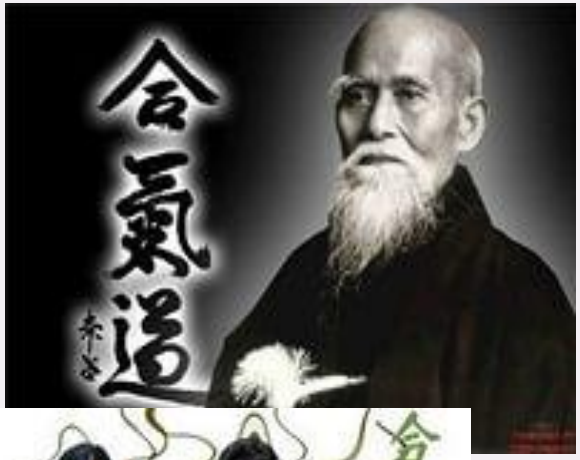
Дзюдо (от яп. дзю: до – «Мягкий путь») – японское боевое искусство, спортивное единоборство без оружия. В отличие от бокса, каратэ и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере.

Занятия дзюдо проходят на татами, дзюдоисты занимаются босиком. В качестве тренировочной одежды используется разновидность костюма для тренировок дзюдоги.

Джиу-джитсу (от яп. - дзю-дзюцу) - искусство рукопашного боя, основным принципом которого является «мягкая», «податливая» техника движений.

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.

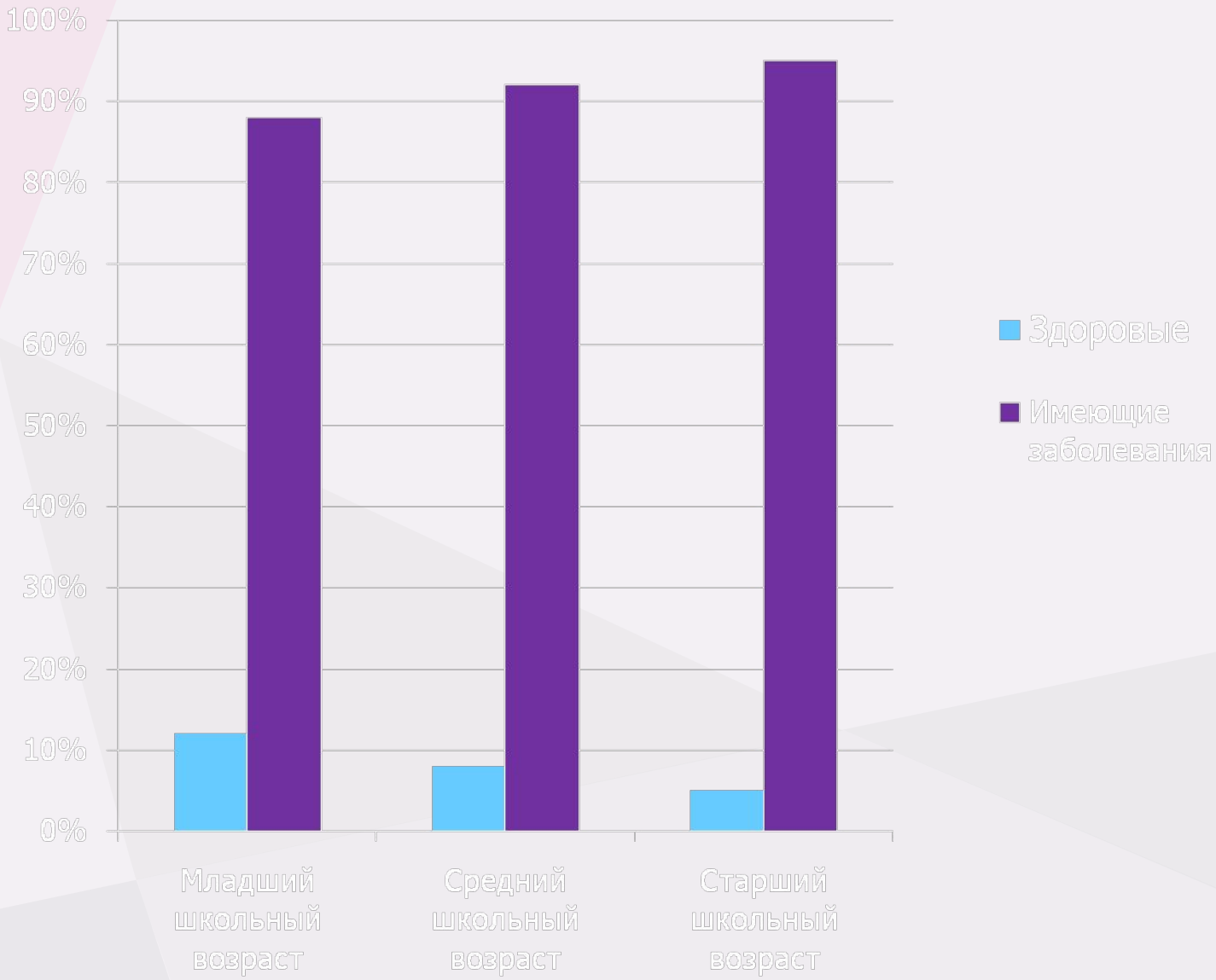
Традиционное Айкидо - современное восточное единоборство. Оно было развито от традиционных воинских искусств О-сенсеем Морихэем Уэсиба. Сегодня айкидо - это современная система самозащиты (в том числе и от вооруженного человека), использующая энергию нападающего, а также развивающийся вид боевого искусства, получивший признание не только на Дальнем Востоке, в Японии, но и в Европе.

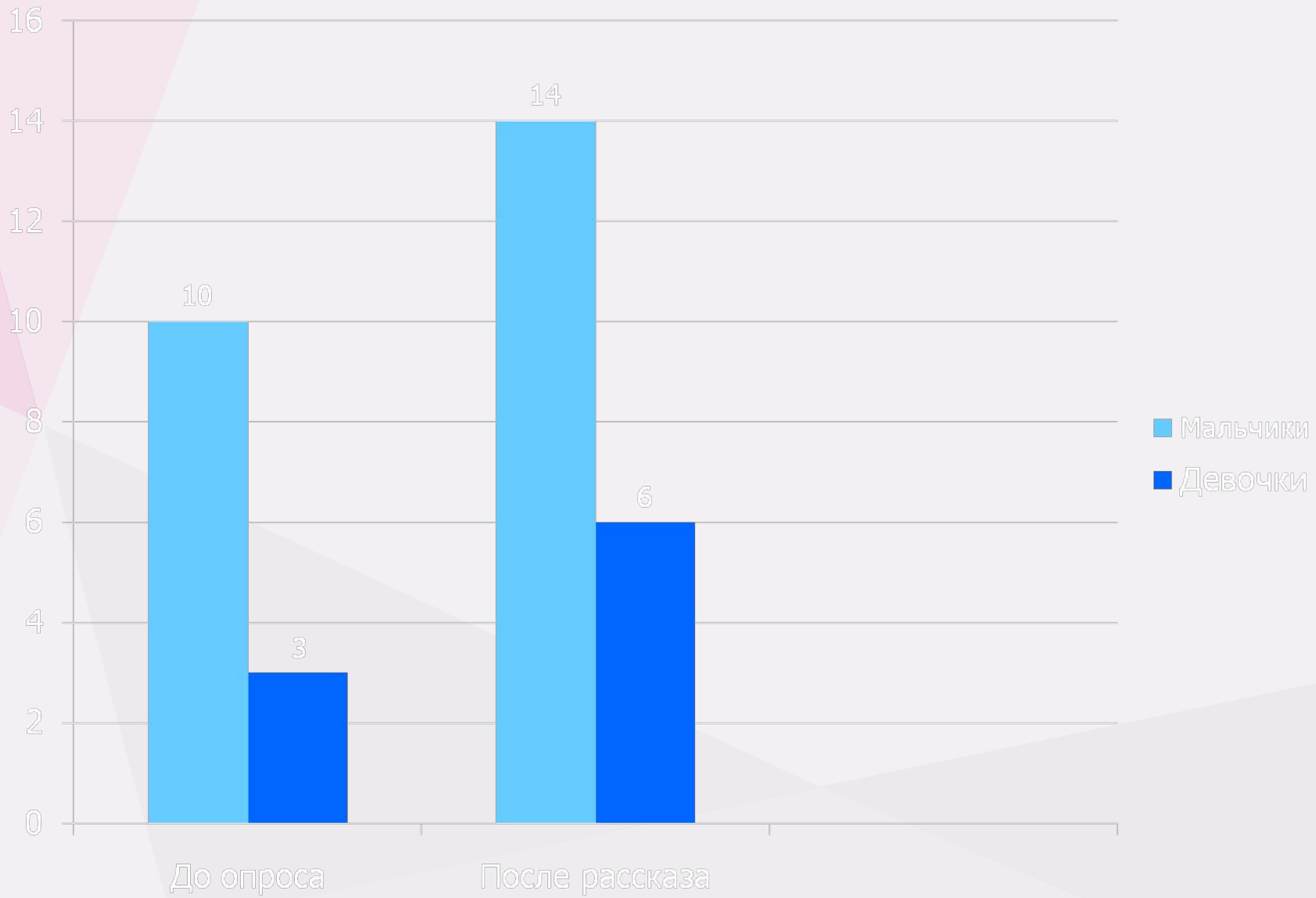


Тхэквондо - это вид корейского боевого искусства, который автономно развивался в течение более чем 2000 лет.

Слово «тхэквондо» буквально означает «искусство ноги и руки» (тхэ - нога, квон - кулак, до - искусство). Оно включает удары ногами и руками, прыжки, блоки, уходы и уклоны. Это техника самозащиты и одновременно соревновательная система, завоевавшая благодаря своей технике высочайшего уровня международное признание.

Опытные исследования




16
14
12
10
8
6
4
2
0
10
3
14
6
До опроса
После рассказа
Мальчики
Девочки

Итог:

- познакомившись с историей, культурой и техникой восточных единоборств, рассмотрели их влияние на укрепление здоровья молодежи;
- в связи с резким снижением общей двигательной активности среди населения, особенно детей школьного возраста, восточные единоборства можно рассматривать как один из привлекательных и эффективных способов повышения физической культуры в целом;

Спасибо за внимание.