

ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНБОРСТВА

ГРУППА 1ПСО12
БРАГИНА ЮЛИЯ



АКТУАЛЬНОСТЬ И ВЫБОР ТЕМЫ ОПРЕДЕЛЕННЫ СЛЕДУЮЩИМИ ФАКТОРАМИ:

- во-первых, в настоящее время боевые виды искусства являются популярными видами спортивной борьбы в целях укрепления здоровья и обучения эффективной самозащите;
- во-вторых, интересно было изучить историю возникновения и развития восточных единоборств так как, мне самому захотелось заняться одним из их видов – каратэ;
- в-третьих, мне кое-что знакомо из рассказов отца, он тоже занимался каратэ, и я захотел более подробно изучить эту тему.

Цель работы – проследить историю возникновения и развития восточных единоборств и их влияние на физическое здоровье людей.

ЗАДАЧАМИ РАБОТЫ ЯВЛЯЮТСЯ:

- определить исторические условия возникновения и развития восточных единоборств в Китае с древнейших времен и до наших дней;
- выявить качества, которые способствовали сохранению и дальнейшему развитию восточных единоборств в нашей стране;
- изучить влияние восточных единоборств на физическое и духовно-нравственное воспитание молодежи.

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.

В работе описаны такие виды единоборств, как ушу, каратэ, дзюдо, джиу-джитсу, айкидо, тхэквондо.

РОДОНАЧАЛЬНИКОМ ВСЕХ ВИДОВ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ ЯВЛЯЕТСЯ

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



Но после того 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.





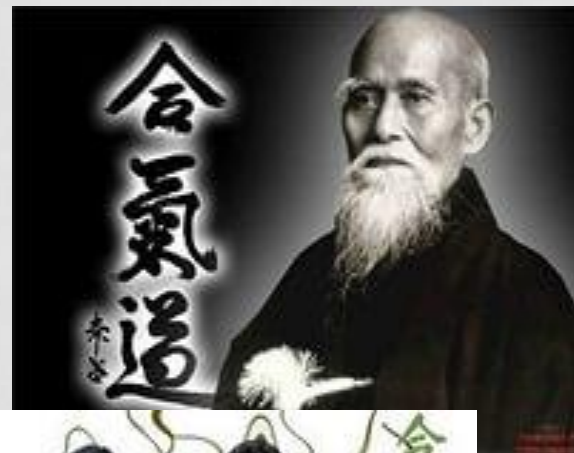
Джиу-джитсу (от яп. - дзю-дзюцу) - искусство рукопашного боя, основным принципом которого является «мягкая», «податливая» техника движений.

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.



