Тема проекта
Боевые единоборства

- Выполнил: Букин Кирилл
- $2^{б}$ класс школа №14

Что такое единоборство?

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

Виды и стили боевых искусств

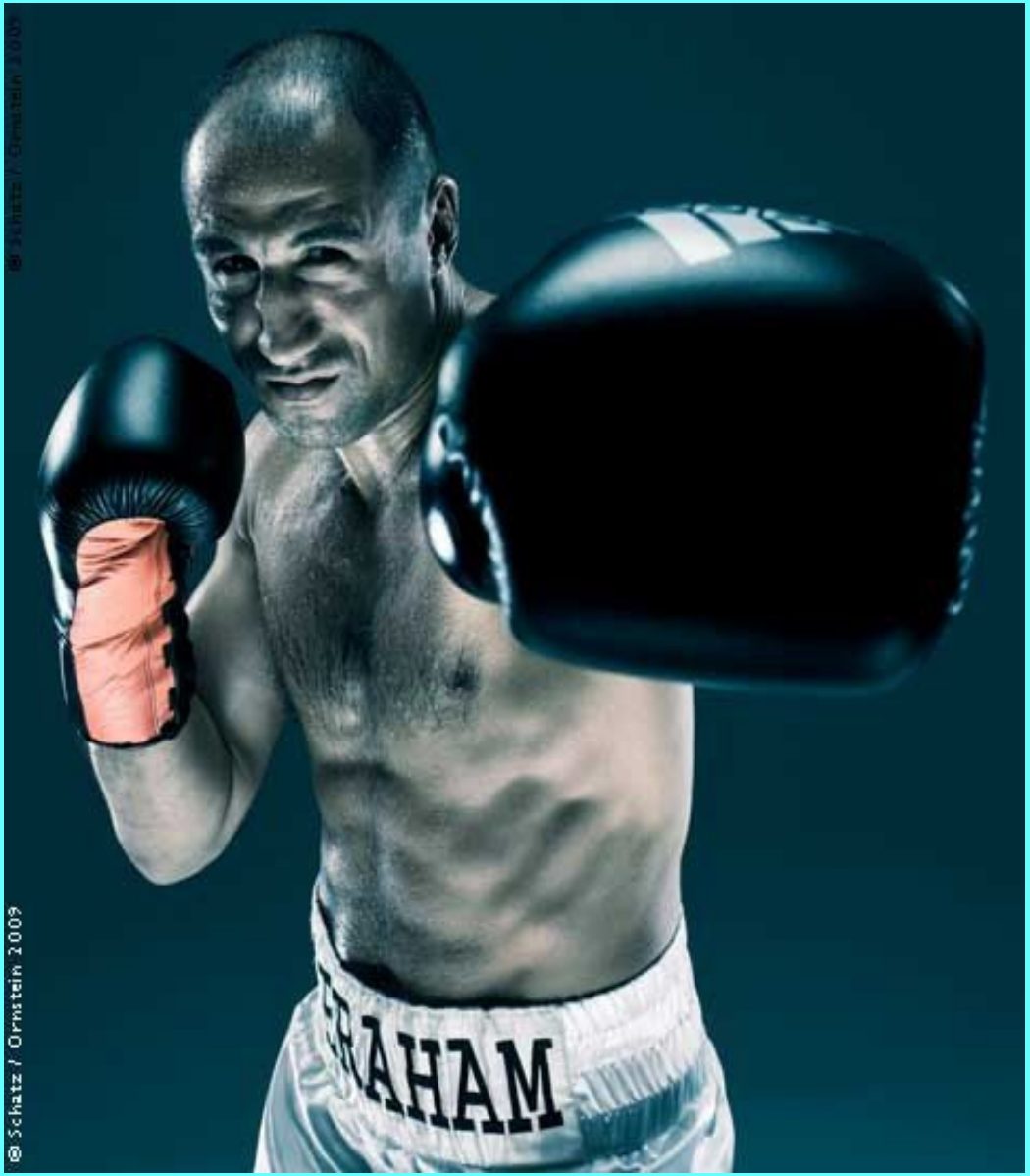
Дзюдо

Дзюдо в переводе с японского языка означает «мягкий путь». Это современное спортивное единоборство родом из Страны восходящего солнца. Основой дзюдо являются броски, болевые приемы, удержания и удушения. Дзюдо базируется на принципе единения духа и тела и отличается от других единоборств меньшим применением физической силы при выполнении различных

Самбо

- Самбо – относительно молодой вид боевого искусства, спортивного единоборства и системы самообороны разработанный в Советском союзе. Слово "самбо" образовано от словосочетания "самозащита без оружия". Истоки самбо берут начало в японском дзюдо.

Бокс



- Современный бокс зародился в Англии в начале 18го века. Контактный вид спорта, единоборство, удары в котором наносятся кулаками в специальных перчатках. Бой длится от 3 до 12 раундов.

Кикбоксинг

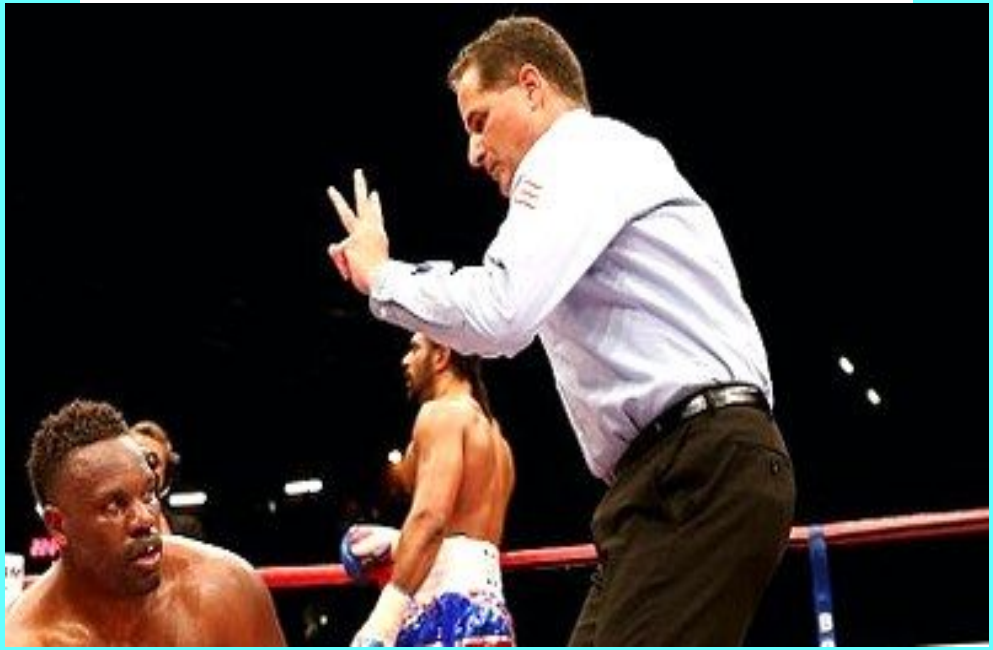
- Кикбоксинг – это вид спорта, в котором сочетается техника ударов ногами, заимствованная в ряде восточных единоборств, и кулачная техника бокса.
- Во время соревнований используется защитная экипировка: капа, бинты для рук, боксерские перчатки, защитная паховая раковина, щиток на голень, футы и шлем.

Каратэ

- Каратэ или каратэ-до – боевое искусство, пришедшее из Японии, с острова Окинава. Изначально этот набор приемов существовал для самообороны без оружия, с использованием только рук и ног.

- Не стоит забывать, что эти виды спорта не только зрелещны, но и опасны.
- Очень часто в боевых единоборствах спортсмены получают серьезные травмы. Ушибы, сотрясения и рассечения основная проблема для участников различных поединков.

- Для снижения риска получить травму придумана специальная спортивная экипировка, которая защищает наиболее уязвимые части тела спортсмена, а так же за каждым боем в любом виде единоборств следит специальный человек – рефери. Задача рефери следить за соблюдением спортсменами правил поединка, что так же ведет к снижению травм.



Спасибо за внимание!