

# Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта



Выполнила студентка группы  
2К4  
Ведерникова Олеся

# Каратэ

Истоки каратэ датируются более, чем тысячелетиями назад. Индийский монах Дхарма, бежавший от гонений в Китай, будучи в монастыре Шао Линь, обучал его учеников методом физической тренировки для развития умения терпеть (выносливости) и физической силы, и перенес эту суровую дисциплину как часть своей религии.



# История каратэ

Впоследствии борьба распространилась по всей территории древнего Китая и всего Востока. Выходцы из Шао Линя, оседая на новых местах, образовывая свои школы, совершенствуя это искусство. Так сложилась целая система, названная позже «у-шу» (европейское название – «кунг-фу»). Далее это искусство перекочевало на остров Окинава, где смешалось с местными видами борьбы и еще более окрепло в результате практического применения. Лорд Кагошима на самом южном окончании острова Киушу в Японии запретил под страхом смерти пользование оружием, поэтому большой подъем развития получили приемы боя «окинава-тэ», что в переводе означает "рука Окинавы".

# Джиу-джитсу

Джиу-джитсу появилось в Японии в XVI веке как общее название всех видов рукопашного боя без оружия и с так называемым "подручным" оружием. Он состоит из двух слов. Слово "джиу" означает "мягкий, гибкий, податливый, уступчивый", а "джицу" переводится как "техника, способ". Итак, джиу-джитсу - это "мягкая, или податливая техника".



Рис. 176



Рис. 177



Рис. 178

# История джиу-джитсу

Характерной особенностью дзю-дзюцу на протяжении более чем 300 лет было то, что его культивировали исключительно семейные школы самурайского происхождения. Простолюдинам категорически запрещалось изучать это искусство. Согласно традиции, в обучении четко выделялись три фазы, или этапа. Первая фаза — прием ученика в школу (рю). Для этого надо было заручиться чьей-то рекомендацией и выдержать серию различных испытаний, проверявших физические, психические и моральные качества вновь поступающего. Вторая фаза, длившаяся несколько лет, это тщательное изучение базовой техники. Надо было изо дня в день, по много часов подряд, отрабатывать одни и те же приемы, стандартные связки движений и т.п. И только в том случае, если ученик проявлял способности выше средних и к тому же, доказывал делом свою преданность учителю, тот его посвящал в тайны школы (их называли «окудэн» — «глубокие приемы»). Такая система имела рациональное зерно, поэтому до сегодняшнего дня практикуется в некоторых традиционных школах. Суть ее в том, что ученики должны привыкнуть к терпеливой и продолжительной работе над приемами.

# Айкидо

Айкидо было создано в первой половине XX века одним из наиболее выдающихся мастеров боевых искусств, которые когда-либо существовали: Уэсиба Морихэем. Как новое направление, айкидо стоит в одном ряду с дзюдо и другими дисциплинами, названия которых содержит суффикс "до". Однако, по мнению многих айкидока, оно сохраняет и старый, мистический аспект, который во многом связан с личностью его создателя



# История айкидо

Айкидо было создано в первой половине XX века одним из наиболее выдающихся мастеров боевых искусств, которые когда-либо существовали: Уэсиба Морихэем. Как новое направление, айкидо стоит в одном ряду с дзюдо и другими дисциплинами, названия которых содержит суффикс "до". Однако, по мнению многих айкидока, оно сохраняет и старый, мистический аспект, который во многом связан с личностью его создателя. Уэсиба родился 14 декабря 1883 года в Танабэ, префектура Вакаяма. Его отец был оружейным мастером клана Ки и возглавлял отряд самообороны в своей деревне. С десяти лет он обучал сына кэн-дзюцу (искусство меча) и со-дзюцу (искусство копья) школы Аои.

# Тхэквондо

Тхэквондо является одним из видов корейских единоборств. В 1910-45 годах Корея была колонией Японии. Колониальный режим выражался, в частности, в целенаправленном подавлении национальных элементов во всех сферах культуры - от поэзии и содержания школьного образования до символики и традиционных боевых искусств.



# История тхэквандо

Даны - ступени мастерства в тхэквондо. Однако, не стоит думать, что обладатель первого дана является мастером. В тхэквондо первый, второй и третий даны рассматриваются как начальные степени мастерства. Обладатели этих данов в достаточной степени овладели техническими навыками тхэквондо, но говорить о том, что он мастер - заблуждение. При аттестации на 1-3 даны, в аттестационные требования входят только технические приемы и знания истории тхэквондо. Спортивные достижения являются рекомендацией к аттестации на 1-3 дан, однако аттестационная комиссия не имеет возможности ознакомиться с духовным миром претендента.

Только начиная с 4 дана тхэквондист присоединяется к сонму мастеров.