

Восточные единоборства

**Яковлева Мария
2к4**

Актуальность

В современном обществе всё большее количество образованных людей с интересом изучают восточные единоборства, так как эти виды боевого искусства по праву считаются популярными, интересными, увлекательными.

История развития восточных единоборств

Насколько позволяет заглянуть вглубь минувших тысячелетий история человечества, различные способы единоборств во все времена служили людям одним из самых действенных средств физического воспитания подрастающего поколения. Естественность, доступность, эмоциональная привлекательность, большое оздоровительное, воспитательное и образовательное значение- вот далеко не полный перечень преимуществ регулярного использования посильных способов единоборств в практике физической культуры. Именно эти свойства, в сочетании с общественными потребностями и идеалами физического совершенствования детей и молодёжи, и породили ныне широко распространённые многочисленные виды спорта, основанные на самых разнообразных формах единоборств.



- Стрельба из лука
- Владение копьем
- Искусство посоха
- Искусство цепи и других орудий
 - Владение мечом
- Оккультные искусства
 - Без оружия
 - Верховая езда
 - Плавание



Стрельба из лука

кюдзюцу, кюдо, коп



Кюдо может практиковаться как искусство или способ медитации, но основное большинство занимаются кюдо как спортом, с тренировкой правильности выполнения техники и, следовательно красоты исполнения выстрела, как основной целью.

Владение копьем

содзюцу, яридзюцу, нагинатадзюцу,
содэгарамидзюцу, сасуматадзюцу



Первоначально **нагината** использовалась в основном пехотой против конных противников. Также **нагината** была основным оружием монахов-воинов сохзев

В настоящее время **НАГИНАТАДЗЮЦУ** наиболее часто практикуется в виде спорта, также получившего название *нагината*.

Первый всеяпонский чемпионат по **нагината** прошёл в апреле 1956г. Чаще всего этим спортом занимаются девушки и женщины, наибольшее распространение получили спортивные клубы *нагината* при высших учебных заведениях.



Искусство посоха

бодзюцу, дзёдзюцу, дзёдо, тэцубодзюцу



Дзёдо — японское боевое искусство, в котором используется короткий боевой посох — *дзё*.

Дзёдо не ставит во главу угла атаку, а считает необходимым действовать в зависимости от атаки противника, контролируя ситуацию. Его ведущий моральный принцип: «Не нанося ран противнику, проучить его и предостеречь».

Длина дзё в длину приблизительно 128 см. Он был длиннее, чем стандартный тати (длинный меч), но короче и тоньше чем «рокусяку бо» (шест), из-за чего приобрёл большую подвижность. Удар дзё очень опасен, так как, изготовленный из дуба, очень насыщенного водой, он способен сломать даже клинок меча пополам.



Искусство цепи и других орудий

кусаридзюцу , кусаригамадзюцу, манрикидзюцу ,
сигирикидзюцу, гэгигантдзюцу, тэссэндзюцу , дзиттэдзюцу,
яварадзюцу



В Европе в 17 веке такого рода оружие как различного вида кастеты также пользовались популярностью среди участников тайных кланов аристократии. В этом виде оружия было немало разновидностей, придуманных хитроумным человеческим гением: разного рода замысловатых драгоценных перстней на пальцах в виде незаметного кастета, скрытых стилетов, зажимаемых между пальцами или спрятанных в трости. Но в чистом виде — как палочки (кастет) — явары использовались только в Китае и Японии.

Владение мечом

тодзюцу, кэндзюцу, кэндо, иайдзюцу, иайдо,
баттодзюцу, тантодзюцу



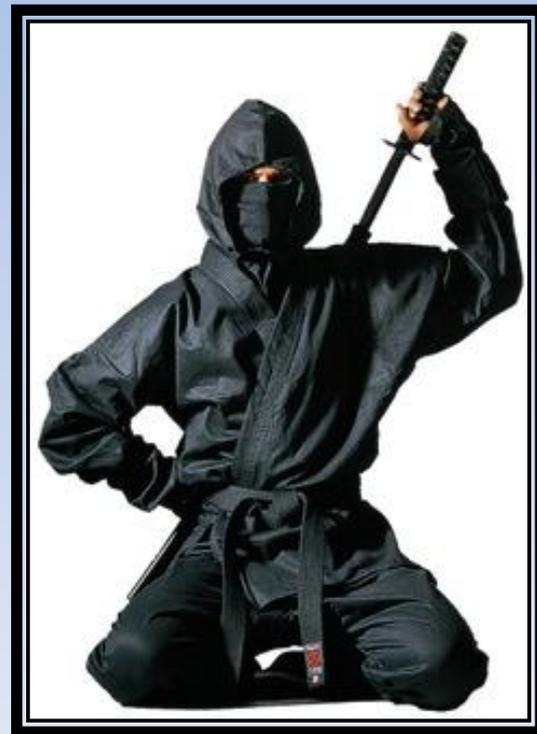
Кэндо, «путь меча» — современное фехтовальное искусство, ведущее свою историю от традиционных самурайских техник владения мечем.

Название «кэндо» была создано Обществом воинской добродетели Великой Японии ([Дай Ниппон Бутокукай](#)), которое появилось в 1895 году с целью возродить самурайские традиции и укреплять «японский дух» среди японской молодёжи. Основным методом действия Общества стали уроки фехтования на занятиях физкультурой в школах.

Оккультные искусства

ниндзюцу (нинзя), сикаири-но-дзюцу, сюрикэндзюцу, юбидзюцу, тоирити-но-дзюцу, копподзюцу, фукихари

Традиционно **ниндзя** выполняли роль наёмников, которые предлагали себя в качестве шпионов, наёмных убийц, диверсантов, политических провокаторов и террористов большим и маленьким правителям японской феодальной эпохи. **Ниндзя** предлагали свои услуги лишь тем, кто готов был за них платить. Семьи ниндзя представляли собой тесно сплочённые коллективы, интегрированные в более крупные группы — кланы. Посторонний человек практически не имел возможности присоединиться к такой группе и стать ниндзя, для этого нужно было родиться в семье профессионалов. Искусство и другие хитрости хранились под секретом и передавались только от отца к сыну. Раскрытие секрета означало смерть от руки ниндзя из того же клана.



Без оружия

айкидзюцу, айкидо, дзюдо, карате, кэмпо, сёгусоку,
сикаку, субаку, сумай, сумо, тайдо, тайдзюцу,
тикаракурабэ, торидэ, хакуси

Ранняя история дзюдо неотделима от истории жизни его создателя — Дзигоро Кано, выдающегося японского общественного деятеля и педагога. Дзигоро Кано с детства интересовался дзюдзюцу, в юности изучал стили дзюдзюцу школ Тэндзин Синьё Ру и Кито Рю. На их основе он разработал новую систему борьбы, которой дал название Кодокан дзюдо.

Мировая же известность пришла к дзюдо с включением его в программу Олимпийских игр в 1964 году.



Верховая езда

бадзюцу, дзобадзюцу, суйбадзюцу

Бадзюцу- японское искусство верховой езды, являлось одной из боевых специализаций Японии. В бадзюцу входило обучение верховой езде, бой на лошади. Прыжки с большой высоты. Иногда уход за лошадьми. Это искусство родилось в Монголии. Где воины считались отличными наездниками. Самураев учили сражаться, находясь на лошади, для чего первоначально использовался длинный меч тати, а также нагината, яри, лук и стрелы.



Плавание

суйэйдзюцу, оёгидзюцу , кацугодзэн оёги

Суйэй-дзюцу — раздел посвящённый плаванию в самурайских доспехах, высшим мастерством считалось умение плавать используя одни ноги и одновременно стреляя из лука. Конструкция японского доспеха, состоящего из кожаных пластин усиленных металлом (в недорогих доспехах из металла обклеенного кожей состояли не все пластины — часть пластин была просто кожаной), обеспечивала лёгкий вес пехотного доспеха в 5-12 кг. Кроме того перед плаванием обычно от доспеха оставляли лишь шлем и кирасу, а также надевали дополнительно надувной пояс — укибукуро.



Татаро-башкирская борьба «куряш»

Форма одежды- брюки, рубашка, кушак (пояс) и мягкая обувь. Борьба ведётся в стойке, в обоюдном захвате кушака соперника с боков, без применения атакующих действий ногами. В качестве кушака часто используют обычное полотенце, которое накладывается на поясицу соперника и крепко захватываются за концы. Для достижения победы надо приподнять соперника и бросить его на спину, падая вместе с ним. Продолжительность схватки до 8 мин.



Северо-кавказская борьба «тутуш»

Форма одежды-куртка, матерчатый кушак и мягкая обувь. Борьба ведётся в стойке с воздействием ногами на ноги соперника, с обязательным захватом одной рукой за пояс на спине соперника, а другой- за любую часть тела выше его пояса. Для достижения победы надо бросить соперника на лопатки, а самому при этом остаться стоять на ногах. Продолжительность схватки до 7 мин.



Калмыцкая борьба

Форма одежды- короткие брюки или трусы, пояс и мягкая обувь (можно босиком). Борьба осуществляется в стойке, в обоюдном захвате за пояс, без воздействия ногами на ноги соперника. Допускается подсад бедром в момент отрыва соперника от земли. Для достижения победы необходимо оторвать соперника от земли и бросить его на спину. Продолжительность схватки до 8 мин.



Тувинская борьба «хуреш»

Форма одежды-короткие прочные холщёвые трусы («судак»), пояс и края которых часто обшиваются кожей; специальная куртка, состоящая из спинки и рукавов («содак»), которая спереди закрепляется специальными кожаными планками, и национальные сапоги из мягкой сыромятной кожи. Борьба проводится в стойке. Захваты выполняются за любое место куртки, за трусы и любую часть тела. Разрешаются атакующие воздействия ногами на ноги соперника. Для достижения победы необходимо заставить соперника прикоснуться к земле четырьмя опорными точками тела или бросить его на спину. Продолжительность схваток до 6 мин. (в финале-до 10 мин.) Тувинская борьба «хуреш» начинается своеобразным танцем-разминкой «девиш»(орёл).



Якутская борьба «хапсагай»

Форма одежды- трусы (бандаж) и мягкие сапоги. Иногда борются и в обычной одежде. Борьба осуществляется в стойке с применением захватов за любую часть тела и с воздействием ногами на ноги соперника. При выполнении атакующих действий падение вместе с соперником или раньше его не одобряется и не оценивается. Для достижения победы надо вынудить соперника прикоснуться к земле третьей точкой опоры-рукой, коленями или туловищем. Продолжительность схваток до 6 мин.



Якутская борьба на поясах («курдацан тустуу»)

Является разновидностью якутской народной борьбы. Форма одежды – трусы и матерчатый пояс. Захваты разрешаются только за пояс. Борьба ведётся в стойке. Позволяется делать подножки. Для достижения победы необходимо сбить соперника, чтобы он приземлился на три точки опоры. Продолжительность схватки раньше не ограничивалась, а ныне лимитируется несколькими минутами, по предварительной договорённости.



Самбо

С 20-х гг. XX в нашей стране начал складываться новый отечественный вид спорта, получивший сокращённое наименование самбо. В основу содержания самбо вошли наиболее актуальные комплексы самозащиты, ценные заимствования подходящих приёмов из арсеналов борьбы дзюдо, греко-римской, вольной, а так же некоторых национальных единоборств народов бывшего СССР. В 1966 г. Борьба самбо была официально признана международным видом спорта, и по самбо стали проводить чемпионаты и кубки мира.



Самбо

Разномасштабные соревнования по борьбе самбо ныне проводятся как среди мужчин, так и среди женщин по следующим возрастным группам:

Подростки-11-12 лет;

Младший возраст юношей и девушек-13-14 лет;

Средний возраст-15-16 лет;

Старший возраст-17-18 лет;

Юниоры-19-20 лет;

Взрослые-19 лет и старше.

Чтобы как-то уравнивать исходные возможности по весовым показателям участников, соревнования проводятся по 12 весовым категориям, каждая из которых ограничивается диапазоном от 2 до 5 кг. у борцов до 17 лет и от 4 до 10 кг. в последующих возрастных группах, где число весовых категорий постепенно снижается до 10-9.



Восточные единоборства и дети.

Сегодня очень распространены занятия восточными единоборствами у детей. Благодаря тренировкам ребята развиваются не только физически, но и духовно. На занятиях юные спортсмены учатся дружить, работать в команде, смело и стойко идти к достижению поставленных целей.

