ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО ВОСТОЧНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ!

Тема: Кендо

Определение

- **Кендо** (яп. 剣道/剣道,けんどう, кендо, цуруги но мити, «путь меча») - современное боевое искусство японского фехтования на бамбуковых мечах. Происходит от древних японских техник владения мечом. Ставит целью формирование полноценной личности и твердого характера, закаляя волю и тело фехтовальщика. В современной Японии рассматривается как один из видов спорта. Существует движение за включение кэндо в программу Олимпийских игр.

- Название «кэндо» была создана Обществом боевых добродетелей Большой Японии (大日本武徳会), которое появилось в 1895 году с целью возродить самурайские традиции и укрепить «японский дух» среди японской молодежи. Основным методом действия Общества стали уроки фехтования на занятиях по физкультуре в школах. Старое название «кэндзюцу», означавшее«техника меча», заменил более широкий и глубокий термин «кэндо» - «путь меча».

Философия

- Основное определение концепции кендо, а также подход к тренировкам и руководства ими определяются японской федерацией кендо.

Концепция кендо

- *Кендо - это путь формирования человека через закаление законом меча.*
- В слове «меч» (剣) заложены главные идеи кендо. Первая идея состоит в том, что человек, вооруженный мечом, не имеет права на ошибку и не имеет возможности исправить ее. Соответственно, как в поединке, так и повседневной жизни, ко всему следует относиться серьезно. Вторая идея сводится к тому, что одинаковых ситуаций не бывает: к каждому противнику сражения следует подходить с обновленным духом и запалом. Поэтому слово «меч» в кэндо воспринимается прежде всего как орудие, тренирует дух человека.
  Под «законами» (理法) подразумевается три составляющие, необходимые для осуществления результативного удара. Это «закон меча» (刀法), который заключается в правильном нанесении удара, «закон тела» (身法), по которому удар должен быть нанесен с правильной осанкой, и «закон сердца» (心法), что означает бодрость и энергичность духа при ударе. То есть, «закалка законами меча» - это постоянное совершенствование своего технического мастерства, физической формы и психического состояния.

- **«Путь» в кендо** – это дорога совершенствования человека, «формирование» его как личности. Стать совершенным невозможно, поэтому сам процесс – «формирование» и совершенствования, а не результат – «формирование» и совершенство, является одним из краеугольных положений философии этого боевого искусства.

ИСТОРИЯ КЕНДО

- Происхождение кэндо тесно связана с историей боевых искусств в Японии. В период Камакура (1185 -1233) фехтование вместе со стрельбой из лука и владением копьем, было неотъемлемой частью подготовки воина-самурая. Однако на протяжении четырех столетий меч не использовался как главное оружие, а имел вспомогательную функцию. Сферой его применения были самооборона в случае отсутствия другого оружия, отрезание голов противника и ритуальное самоубийство сэппуку. Лишь с наступлением мирной эпохи Эдо (1603- 1868), когда самураям официально позволили носить из оружия только мечи, фехтование на них завоевало широкую популярность среди военного населения. В начале 17 века появились десятки школ, которые предлагали потенциальным ученикам ключи к познанию тайн техники владения мечом. Эти школы находились под сильным влиянием буддийской секты Дзэн.

- Самыми известными среди них были Итто-рю (一刀流- школа одного меча), Муто-рю (无刀流- безмечева школа) и Муненмусо-рю (无念无想流- школа «не размышляй, не обдумывай»). Первая школа делала акцент на одном главном ударе, трактуя другие приемы как производные от него. Вторая учила, «что меча извне не существует» и тренировала прежде волю фехтовальщика. Третья доказывала технику владения мечом к рефлексу, так что самурай фехтовал рефлексивно - «не раздумывая».

- На протяжении многих веков во время тренировок использовались деревянные мечи, которые наносили ученикам сильные ранения (они до сих пор применяются в кэндо при выполнении ката). Однако реформы наставника Наганума Кунисато (1688-1767), который ввел бамбуковые мечи Синае и оружие богу, уменьшили количество травм. С конца 18 века фехтование мечом уже напоминало современное кэндо.

- С реставрацией Мэйдзи (1868) европейская огнестрельное оружие вытеснило самурайский меч из обихода. Однако его широкое применение солдатами в японо-китайской войне 1895 года вернуло оружию заслуженную славу. Созданное в 1895 году Общество боевых добродетелей Большой Японии популяризировало фехтования мечом среди молодежи, а 1920 году изменило различные названия фехтовальных техник на « кэндо ». Этот год считается официальным годом рождения этого боевого искусства. Поднятия боевого духа криками «эй! Ей! О!»

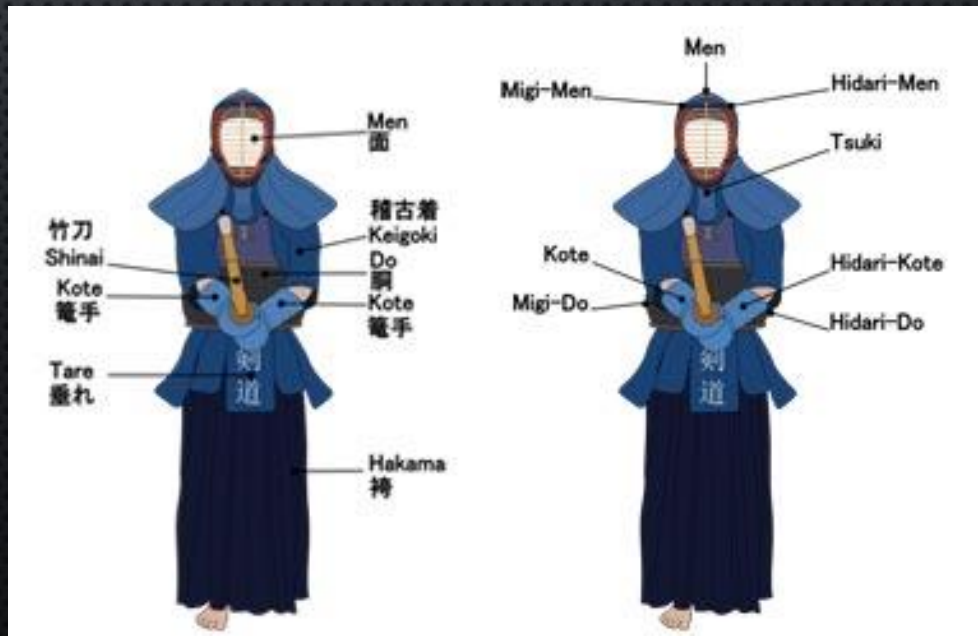
Одежда и вооружение кендоиста

- Популярность кэндо возрастала по мере усиления давления стран Запада на Японию. Упрощенное фехтование получило распространение среди школьников и воспитывало патриотически настроенную молодежь. В 1929, 1934 и 1940 годах были проведены первые три кендоистские соревнования за кубок императора страны. После поражения Японии во второй мировой войне в 1945 году, оккупационные власти Америки запретили преподавание в школах кэндо, как вредной воспитательной практики, способствующей распространению японского национализма. В следующем году Общество боевых добродетелей Большой Японии было распущено, а преподаватели фехтования уволены с работы.

- С 1950 года натиск американцев ослаб. Был сформирован Всеяпонская федерация Спортивного Кендо. Через два года запрет на кэндо была снят, и из названия Федерации убрали слово «спортивный» (全日本剣道連盟). В 1953 году занятия по фехтованию восстановили в школах. После восстановления репутации кэндо, оно развивалось в Японии и даже стало популярным за рубежом. В 1970 году для координации иностранных японских клубов фехтования была образована Международная Федерация Кендо. В 2003 году в нее входили кендоистские организации и клубы из 44-х стран мира.

Кендоисты носили одежду синего или белого цвета:

- куртка кендоги (剣道着);
- широкие шароваропоподобные штаны хакама (袴);
- полотенце-повязка на голову мен тенугуи (面手拭) или мен таору (面タオル).
- Доспех богу (防具):
- Защитный пояс таре (垂れ);
- Защитный нагрудник-кираса до (胴);
- Защитный шлем-маска мен (面);
- Защитные рукавицы коте (小手).



МЕЧИ:

- - Большой бамбуковый меч синай (竹刀);
  - Малый бамбуковый меч косинай (小竹刀) - используется только фехтовальщиками, соревнующихся двумя мечами.

Основные позиции

- В современном кендо существует три основных позиции камаэ (構え), которые может занимать фехтовальщик во время боя:
  Верхняя позиция дзёдан (上段の構え) - меч держится двумя руками высоко над головой под углом 45 градусов;
  Средняя позиция тюдан (中段の構え) - меч держится обеими руками так, что концовка рукоятника направлена к животу фехтовальщика, а концовка лезвия - к горлу противника;
  Нижняя позиция гедан (下段の構え) - меч держится обеими руками так же как и в средней позиции, с той разницей, что концовка меча направлено вниз и фиксируется на уровне колена противника.
- Кроме этих основных позиций есть много других, которые используются в группе систематизированных приемов ката, но не в реальном поединке. Особенностью позиций кендо является осанка ног: правая выдвинута чуть вперед, а левая, отстраненная от нее на расстояние одного кулака. Левая нога принимает на себя 70% тела фехтовальщика и является опорной. С нее делается выпад на противника.

Основные удары

- В кендо существует два вида ударов мечом - рубящие и колючие. Они наносятся по четырем частям тела,которые защищены доспехами богу. К рубящим ударам относят три основных:
  - *Мэн (面) - удар по голове;*
  - *Котэ (小手) - удар по запястью;*
  - *К (胴) - удар по торсу;*
  - *Колющий удар существует только один - цуки (突き) - удар в горло.*
- Все удары наносятся левой рукой. Правая лишь направляет их. При ударе озвучивают название приема.Например, удар по голове сопровождается возгласом « мен », удар по торсу - возгласом « до».

ПОЕДИНОК

- Основные места, по которым наносятся удары в кендо.
- Поединок в кендо всегда имеет форму поединка. Это правило действует также при групповых соревнованиях.Поединок проходит в следующем порядке. Оба фехтовальщика вступают на ринг. Поклонившись судьям и друг другу, они делают три шага навстречу противнику и приседают. С возгласом «Хадзимэ! "(" Начинай! ") спортсмены поднимаются и начинают бой. Победа остается за тем, кто покажет больше приемов и заработает больше одного очка за отведенное для поединка время (для взрослых 5 минут, для школьников 4-3 минуты).

Место поединка

- Место поединка представляет собой квадратный ринг, длина одной стороны которого равна 9-ти или 11-ти метрам. Полринга - деревянное покрытие из досок. Пределы ринга обозначаются белой клейкой лентой.

Приемы

- Результативными приемами считаются удары, выполненные в такие определенные места доспехов богу:
  - *Удары по запястью коте:*
  - *Удар кот (обычный удар);*
  - *Удар хидари-коте (удар по левому запястью);*
  - *Удар Хики-коте (удар по запястью, который сопровождается отступлением от противника).*
- Удары по голове:
  - *Удар мэн (обычный удар);*
  - *Удар Мигия-мен (удар по голове справа);*
  - *Удар хидари-мен (удар по голове слева);*
  - *Удар Хики-мен (удар по голове, который сопровождается отступлением от противника);*
  - *Удар котэ-мен (прием-комбинация с нанесением удара по запястью и голове поочередно).*
- Удары по торсу:
  - *Удар в (обычный удар);*
  - *Удар Хики-до (удар по правой стороне торса, который сопровождается отступлением от противника);*
  - *Удар гяку-до (удар по левой стороне торса).*
  - *Удар в горло цуки (обычный удар) - запрещен новичкам и молодым школьникам.*
- Эти приемы имеют несколько разновидностей, которые зависят от ситуации в которой они были выполнены.

Баллы

- Рейтинг результативного приема называется иппон (本). Его назначают судьи поединка. Согласно постановлению Всеяпонской Федерации Кендо, балл засчитывается тогда, когда прием был выполнен: "За сильные выкрики, правильной осанки, верного удара мечом-сена по определенному месту, и удачного возвращения в исходную позицию (残 心 - дзансин) после удара. Эти условия являются составными основного принципа кендо ки кен тай ити (気剣体) - единства духа, меча и тела. При выполнении этих условий судья поднимает флажок и зачисляет балл.

НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ

- Двукратное нарушение правил во время поединка предоставляет оппоненту нарушителя один балл. Среди нарушений выделяются следующие:
  - Выход за пределы ринга;
  - Потеря меча - Синая во время боя;
  - Неряшливость одежды и доспехов;
  - Превышение шнуров шлема-маски мен стандартной длины 40 см;
  - Касания руками меч выше рукояти (т.е. касание гипотетического лезвия).

Судьи

- Поединок судят 3 судьи. Они держат в руках два флажка:
  - красный и белый,
  - которые совпадают с цветами лент, прикрепленных к спинам фехтовальщиков. В случае выполнения результативного приема одним из спортсменов, судья поднимает вверх флажок, который соответствует цвету его ленты. Если двое из трех судей поднимают флажок, засчитывается 1 очко.

- Судья имеет право остановить состязание командой «Ямэ» («Остановись!"). Он делает это в следующих ситуациях:
  - когда фехтовальщик, повысив одну руку, требует тайм-аут;
  - когда оба фехтовальщика долго находятся в позиции скрещенных гард цуба-дзериай;
  - когда один из фехтовальщиков упал;
  - когда было нарушение правил;
  - когда судьи собираются вынести решение в спорном вопросе.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

- Выполнил работу студент 2 курса после 9 класса Романов Андрей