

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО ВОСТОЧНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ!

ТЕМА: КЕНДО



ОПРЕДЕЛЕНИЕ

- **Кендо** (яп. 剣道/劍道, кендоу, 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 кендо 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- безмечевая 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

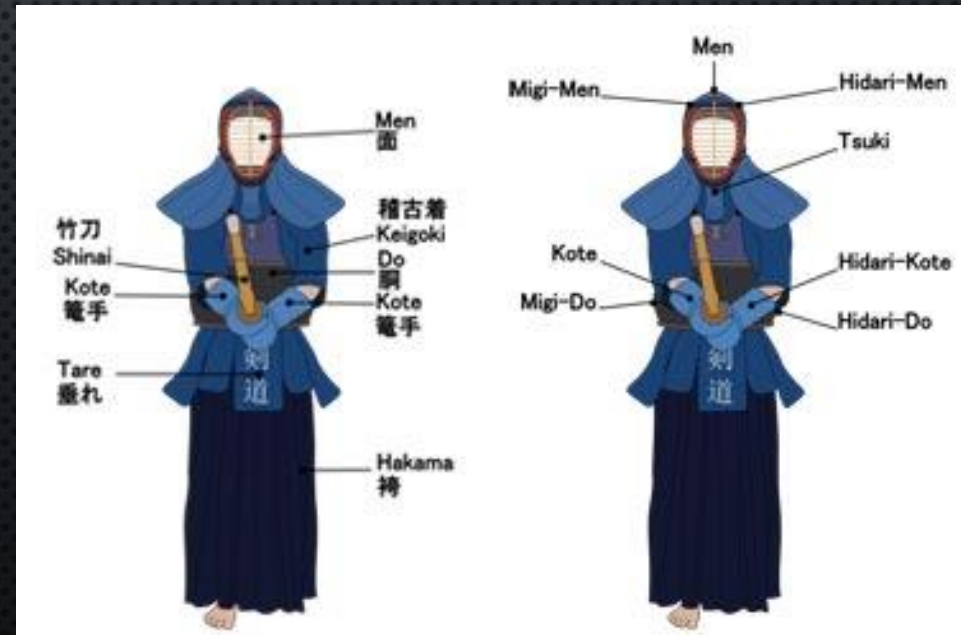
- Популярность кэндо возрастала по мере усиления давления стран Запада на Японию. Упрощенное фехтование получило распространение среди школьников и воспитывало патриотически настроенную молодежь. В 1929, 1934 и 1940 годах были проведены первые три кендоистские соревнования за кубок императора страны. 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 ШАРОВАРОПОДОБНЫЕ 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 « МЭН ». 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 ПРИЕМОМ 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 ВЛШНЕ 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, повисив одну руку, требует тайм-аут;
 - когда оба фехтовальщика долго находятся в позиции скрещенных гард цуба-дзэриай;
 - 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

