

Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма

Кирьянова , 1псо-13

- Единоборства зародились как средство выживания человека в давние времена развития общества. В настоящее время единоборства трансформировались в спортивные виды и боевые, принятые на вооружение армией и полицией. Для боевых искусств востока, в частности в Китае, основанных на комплексе моральных принципов, приёмы единоборств были средством психофизической само регуляции. Боевое искусство становилось средством индивидуального самосовершенствования.

- Единоборства:
 - спортивные - цель - высшие достижения
 - боевые – цель - выживание в смертельной опасности, нанести максимальный урон противнику.

- Родоначальником всех видов восточных единоборств является ушу.

До приезда в Китай, в 520 году до н.э.

индийского монаха Бодхидхарма, ушу рма, ушу было прикладным видом боевого единоборства.

Но после того как Бодхидхарма, с одобрения китайского императора основал в одном из

Шаолиньских монастырей свою резиденцию, ушу получило новое развитие, и стало больше чем просто система рукопашного боя.

- Каратэ – система защиты и нападения без оружия. В каратэ степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками или ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела.



Дзюдо (от яп. дзю: до – «Мягкий путь») – японское боевое искусство, спортивное единоборство без оружия. В отличие от бокса, каратэ и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Занятия дзюдо проходят на татами, дзюдоисты занимаются босиком. В качестве тренировочной одежды используется разновидность костюма для тренировок дзюдоги.



- Джиу-джитсу (от яп. дзю-дзюцу) - искусство рукопашного боя, основным принципом которого является «мягкая», «податливая» техника движений. Основным принципом джиу-джитсу — «не идти на прямое противостояние, чтобы победить», не сопротивляться, а уступать натиску противника, лишь направляя его действия в нужную сторону до тех пор, пока тот не окажется в ловушке, и тогда обратить силу и действия врага против него самого.



- Традиционное Айкидо - современное восточное единоборство. Оно было развито от традиционных воинских искусств О-сенсеем Морихэем Уэсиба. Сегодня айкидо - это современная система самозащиты (в том числе и от вооруженного человека), использующая энергию нападающего, а также развивающийся вид боевого искусства, получивший признание не только на Дальнем Востоке, в Японии, но и в Европе.



- Тхэквондо - это вид корейского боевого искусства, который автономно развивался в течение более чем 2000 лет. Слово «тхэквондо» буквально означает «искусство ноги и руки» (тхэ - нога, квон - кулак, до - искусство). Оно включает удары ногами и руками, прыжки, блоки, уходы и уклоны. Это техника самозащиты и одновременно соревновательная система, завоевавшая благодаря своей технике высочайшего уровня международное признание.



- Занятия единоборствами благоприятно сказываются на здоровье, укрепляют двигательный аппарат, развивают основные функции организма. Некоторые технические действия являются сложными по своей структуре, выполняются при неестественных положениях тела и требуют высокой слаженности и координации движений, способности ориентироваться в пространстве и принимать в кратчайшие сроки правильное решение в неожиданных и сложных ситуациях.

- Занятия единоборствами способствуют гармоничному развитию личности, воспитанию силы воли, целеустремлённости, честности и благородству по отношению к слабому. Развиваются такие качества как наблюдательность, бдительность, умение быстро принимать правильные решения, сводить к минимуму преимущества соперника. Навыки владения единоборствами и высокий уровень физической подготовленности также помогают в неординарной или боевой обстановке.

Спасибо за внимание!