

УШУ – ОДИН ИЗ ВИДОВ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ



Подготовили:
студенты группы Ф-21
Сорокин А.А и Гурин М.С

УШУ как понятие

Ушú (кит. трад. 武術, упр. 武术, пиньинь: Wǔshù) — термин, употребляемый для обозначения как китайских боевых искусств, так и созданных на их основе современных видов спорта



История развития УШУ

- История УШУ имеет многовековые корни. Боевые искусства возникли и развивались в соответствии с потребностями народной практики. Охота и рыболовство, изготовление простейших орудий труда, войны между племенами, использование боевого оружия, развитие военного искусства — все это оказало свое влияние на возникновение и становление УШУ. Истоки УШУ нужно искать в глубине первобытного общества



- В первобытном обществе межплеменные распри из-за богатства и земель приводили к частым войнам, что, в свою очередь служило толчком к развитию УШУ. Для поражения противника на большом расстоянии применялись лук со стрелами и метательное оружие; в ближнем бою использовались дубины, сабли, топоры, секиры и любые подручные средства, в том числе орудия труда, которые в бою становились грозным оружием.



Структура УШУ

- ⦿ Спортивное ушу – это, прежде всего путь к самосовершенствованию личности через освоение боевых комплексов, дыхательной гимнастики, психофизического тренинга, поединков с противником и т.д. Занятия ушу доступны людям любого возраста и различного уровня физической подготовки, развивают силу, гибкость, координацию движений, выносливость, концентрацию внимания, имеют большее оздоровительное значение и положительное психофизическое воздействие.
- ⦿ Спортивное ушу делится на два основных раздела – ушу-таолу и ушу-санда



УШУ-ТАОЛУ

Ушу-таолу («комплексы ушу») — это вид спорта. Участники соревнуются в выполнении комплексов движений, составленных из движений различных стилей ушу с добавлением акробатических элементов; оценки выставляются за сложность движений, чёткость их выполнений, театральность исполнения и т. п. Помимо соревнований по исполнению комплексов в одиночку, существуют также такие виды соревнований, как командное исполнение комплексов и постановочные поединки (дуйлянь).



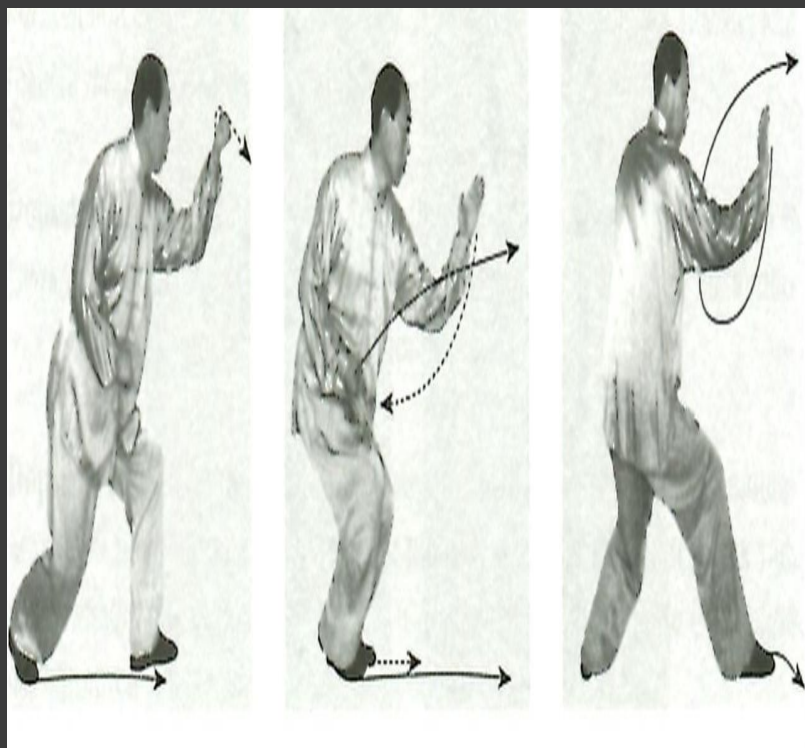
Ушу-Саньда

- ◎ **Саньда** — свободный контактный поединок. Поединок проводится в полный контакт. Спортсмен облачен в защитную экипировку, включающую: шлем с защитой подбородка и висков, капу (загубник), боксерские перчатки (вес перчаток в зависимости от весовой категории участника), нагрудник (жилет), защиту от удара в пах. Обязательна бинтовка рук, в случае отсутствия бинтов спортсмену засчитывается поражение.

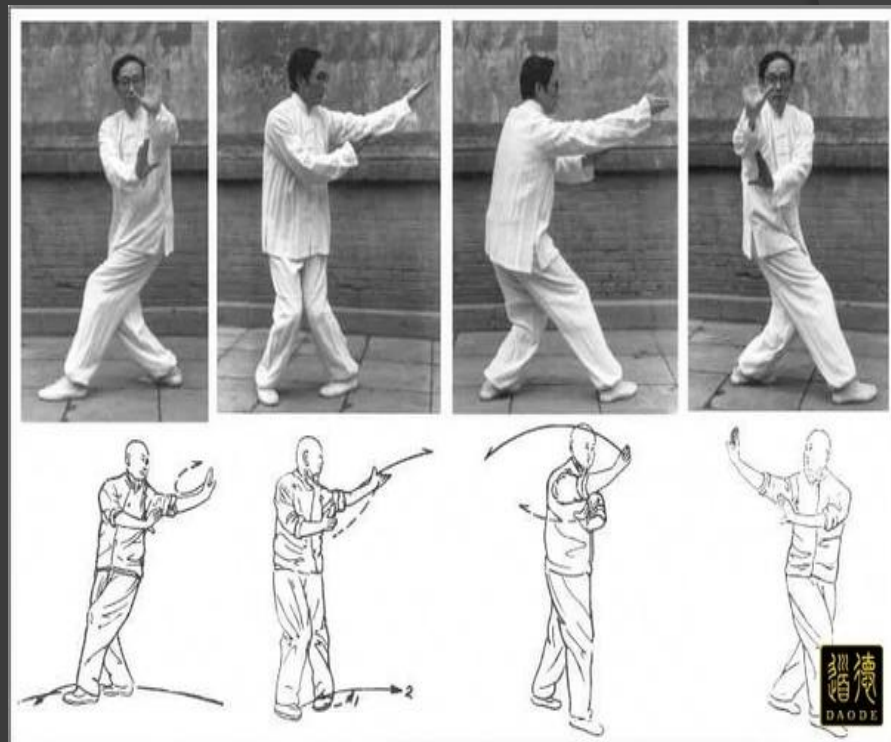


Стили УШУ

◎ Син и Цюань



◎ Ба Гуа Джан



◎ Нэй Цзя Цюань



◎ Тайцзи Цюань



Известные мастера УШУ

Чэнь Чансин - Известный мастер Тайцзицюань Чэнь Чансин (второе имя Юньтин), родился в 1771 году в небольшой деревне Чэньцзягоу уезда Вэньсянь, что находится в провинции Хэнань. Известно, что он являлся представителем рода Чэнь в 14-м поколении. В раннем детстве он также унаследовал учение о Тайцзицюань и с тех пор неустанно, в упорных и тяжелых тренировках изучал секреты стиля, посвящая ему каждую свободную минуту. С годами его мастерство достигло необычайных высот.



Ли Цуньши - Родился в 1847 году в уезде Шэньсянь провинции Хэбэй. В молодости овладел различными видами кулачного искусства. Много лет Ли Цуньши странствовал по Китаю, немало людей, зная, сколь щепетилен он в делах чести, избегали встречаться с ним на дороге. Когда был в Пекине, то подружился со знаменитым мастером багуачжан Чэном Тинхуа и изучал у него багуачжан. Так как он обычно держал в руке меч-дао, то был прозван "одномечный Ли" ("даньдао Ли"). В старости тренировал телохранителей. В 1911 году совместно с Е Юньбяо, Ма Фэнту и Чжан Чжанькуем основал в Тяньцзине Чжунхуа Уши Хуэй (Ассоциация китайских воинов), был вице-президентом и преподавателем.



Лян Чженьпу - родился в деревне Бэйхаоцзя уезда Цзи провинции Хэбэй 20 мая 1863 года во времена правления династии Цин при императоре Тунчжи. В раннем детстве он тренировался в Тан Туе и Бяочжане. В возрасте 13 лет он переехал в Пекин, чтобы стать подмастерьем в магазине подержанной одежды своего отца. В то время у него было прозвище "Подержанный Лян одежды". В этот период, в 1877 году, он стал прямым учеником создателя Багуачжана Дун Хайчуаня. Он учился у Дуна около пяти лет, также учился у других учеников Дуна, включая Чэн Тинхуа, Инь Фу, Ши Цзидуна и Лю Фэнчуня.



Заключение

Боевые искусства, как и любые другие, предоставляют неограниченные возможности для выражения души человека. Конечно, боевые искусства требуют ежедневных, неустанных тренировок для повышения или поддержания своего уровня. Однако боевые искусства также раскрывают человеческую сущность – и это интересует многих в первую очередь.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

