



# **ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА: ОСОБЕННОСТИ И ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА**

**Выполнила: Васильева Ксения  
1ПСО-12**

## ВОЗНИКНОВЕНИЕ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Но историки так и не могут дать точный ответ на этот вопрос. Одни утверждают, что родоначальником всех единоборств является греческий панкратион, первые упоминания, о котором относятся к 648 г. до н.э. Другие - убеждены, что все стили единоборств произошли от куреш (кераш) – борьбы тюркских народов, возникшей неизвестно когда на территории современного Узбекистана. Третья же часть ученых-историков говорит, что первые единоборства возникли в Индии, и потом были завезены в Юго-восточную Азию и на Дальний Восток буддистами-миссионерами. Эта версия наиболее правдоподобна.



# ЕДИНОБОРСТВО

- Единоборство – это вид спорта или боевое искусство, предполагающее, что участники состязаются вдвоем, один на один, без применения огнестрельного оружия. Единоборства:
- спортивные - цель - высшие достижения
- боевые – цель - выживание в смертельной опасности, нанести максимальный урон противнику.

В работе описаны такие виды единоборств, как ушу, каратэ, дзюдо, джиу-джитсу, айкидо, тхэквондо.



## Ушу

- Родоначальником всех видов восточных единоборств является ушу.
- До приезда в Китай, в 520 году до н.э. индийского монаха Бодхидхарма, 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

- 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

- 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

- Джиу-джитсу (от яп. - дзю-дзюцу) - искусство рукопашного боя, основным принципом которого является «мягкая», «податливая» техника движений.
- Основной принцип 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

- 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.





# ТХЭКВАНДО

- Тхэквандо – 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.



Восточные единоборства сочетают в себе отточенную веками технику и мудрость восточной философии. Каждый вид спорта травматичен, но как ни странно восточные единоборства не самый опасный вид спорта. По травматичности различные виды единоборств по статистике 17-27 месте. Люди, которые регулярно занимаются восточными единоборствами, гораздо реже болеют, это происходит благодаря умеренным физическим нагрузкам, которые активизируют защитные механизмы организма и повышают иммунитет. Но восточные единоборства оказывают положительное влияние не только на физическое развитие, они так же повышают умственную работоспособность.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

