

СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



900igr.net

СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Тема:
Единоборства**



Понятие и цели единоборств

Единоборства – виды спорта или боевые искусства, предполагающие, что участники состязаются вдвоём, один на один, без применения огнестрельного оружия.



Цель единоборства – действуя в рамках оговоренных правил, проводить приемы, которые могут причинить сопернику максимальный физический ущерб либо поставить соперника в невыгодное положение, а также, соответственно, защититься от аналогичных приемов соперника.

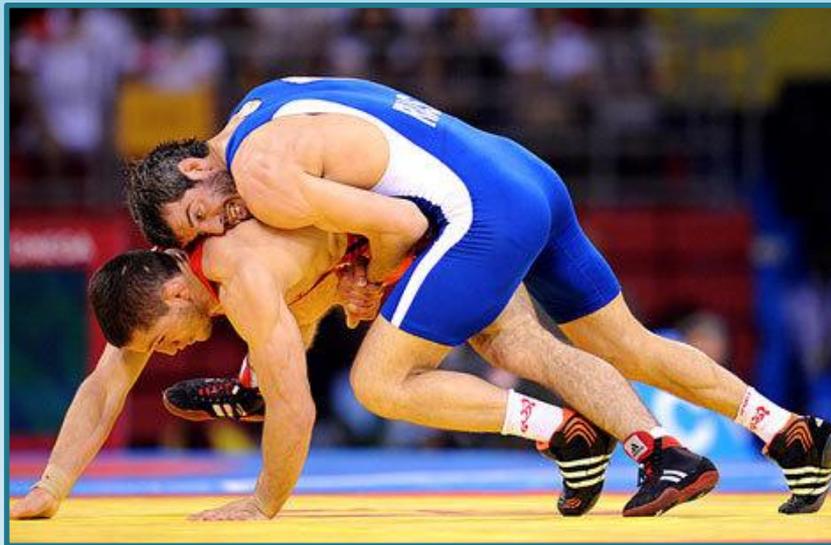


Единоборство можно рассматривать с двух сторон

1. Это бой двух противников без использования огнестрельного оружия.

2. Это вид спортивного состязания, в котором двое участников противодействуют друг другу физически, с целью определить, кто будет победителем в схватке, при этом можно использовать либо только физическую силу, либо спортивное снаряжение или холодное оружие.

Необходимо помнить, что единоборство и боевые искусства – это разные понятия.



Но тем не менее, зачастую одни и тот же вид единоборств может быть квалифицирован абсолютно по-разному.

Боевые единоборства

В боевых единоборствах основная цель – это выжить в смертельной ситуации, а в случае гибели, причинить максимальный вред противнику.



Спортивные единоборства

В спортивных поединках состязаются только двое, приблизительно равных противника.

Их цель – не уничтожить друг друга, а доказать зрителям и судьям свое превосходство в тактике, технике, физических данных, в моральном духе.



Смешанные единоборства

Представляют собой форму единоборства, в которой встречаются представители разных боевых искусств и единоборств.

В них сочетается большое количество школ, техник и направлений единоборств.



Другие разновидности единоборств

В зависимости от арсенала используемых материальных средств единоборства могут проходить с применением оружия (палки, колющее или рубящее холодное оружие, нунчаки и т. п.) или без.



Боевые искусства – различные системы единоборств и самозащиты разного, часто восточно-азиатского происхождения.



Развивались главным образом как средства ведения рукопашного поединка.

Существует большое количество существенно различающихся боевых искусств. Их можно разделить на две большие группы

1. Не использующие приёмы с предметом



Перечень примеров классификации боевых искусств.

- **Удары**
 - Кулаками
 - Ногами
 - Другие удары
- **Сцепления**
 - Броски
 - Ловушки
 - Укладывание на лопатки
- **Использования оружия**
 - Традиционное оружие
 - Современное оружие

Боевые искусства могут быть классифицированы по различным критериям

1. **По традиционности:** исторические традиционные искусства, современные стили народной борьбы или современные гибридные боевые искусства

2. **По региону происхождения:** восточные единоборства и западные боевые искусства.

3. **По методам подготовки:** с оружием (фехтование, боевой посох и т. д.) или без оружия.

4. **По применению или назначению:** самооборона, боевой спорт, хореография или демонстрационные формы, фитнес, медитация и т. д.

5. В китайской традиции : «**внешние**» и «**внутренние**» стили.

Мифы и правда о боевых искусствах

Миф 1. Мастер боевых искусств способен выйти победителем в схватке с целой толпой противников.

На самом деле, определенная подготовка существенно повышает шансы победить оппонента.

Но если этих оппонентов двое и более, шансы уменьшаются пропорционально количеству «врагов».

Многое зависит и от того, какую направленность имеет ваше единоборство: спортивную, оздоровительную или боевую

Мифы и правда о боевых искусствах

Миф 2. Боевые искусства помогают защититься от вооруженного ножом хулигана.

Даже чтобы успешно обороняться от противника с ножом, на тренировке обязательно нужно изучать соответствующие приемы и доводить их до автоматизма.

Многое зависит и от того, как хорошо оппонент владеет своим оружием.

К тому же, даже высокая боевая подготовка не дает гарантии от ранения.

Мифы и правда о боевых искусствах

Миф 3. Повышение мастерства в боевых искусствах отменяет необходимость повышать физическую подготовку.

Этот миф очень развит в среде практикующих айкидо, систему Кадочникова и им подобные боевые искусства.

На самом деле, отсутствие физической подготовки превращает любое боевое искусство в разновидность танца или фитнеса.

И наоборот, хорошая физическая подготовка способна заменить занятия единоборствами.

Мифы и правда о боевых искусствах

Миф 4. Боевые искусства помогут девушке победить мужчин, а тщедушному подростку – здоровенного амбала.

Это тоже не так. Во всем цивилизованном мире приняты соревновательные весовые категории, учитывающиеся на всех соревнованиях. Кроме того, мужчины всегда имели и будут иметь преимущество перед женщинами в физической силе и рефлексах. Поэтому, чтобы девушке победить уличного хулигана, она должна быть мастером спорта, а он – иметь о боевой и физической подготовке весьма скромное представление, а желательно – быть еще и пьяным.

Мифы и правда о боевых искусствах

Миф 5. Победы в учебных поединках и на соревнованиях означают победы в уличных драках.

Учебные поединки научат вас применять ваши знания и умения на живом противнике, обозначат ваши пределы, научат держать удары. Победы на соревнованиях означают, что вы многому научились.

Но реальная драка – это совсем не то, что в спортивном зале. На улице вас будут бить сразу несколько человек, будут наносить удары в самые уязвимые места, а то и достанут ножи и палки.

Стили и школы боевых искусств.

- По географическому принципу можно **выделить**
 - Восточные единоборства
 - Европейские и отечественные боевые искусства
 - Все остальные

Восточные единоборства

Восточные единоборства сочетают в себе отточенную веками технику и мудрость восточной философии.



Восточные единоборства

Кунг-фу (ушу).

Это собирательный термин, означающий общее название для всех китайских единоборств.



Восточные единоборства

Каратэ (каратэ-до) – «путь пустой руки».

Японское боевое искусство, система защиты и нападения.

В карате 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.



Восточные единоборства

Тамэсивари – разбивание твёрдых предметов незащищёнными частями тела, практикуемое в боевых искусствах — каратэ и тхэквандо. Сегодня карате приобрело большую известность благодаря показательным выступлениям, демонстрирующим тамэсивари.



Восточные единоборства

Спортивные соревнования в каратэ проводятся по двум программам:

- **Дзю-кумитэ** (свободный спарринг)
- **Ката** (формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником).



Восточные единоборства

Дзю-дзюцу (джиу-джитсу) - это «мягкая, или податливая техника».

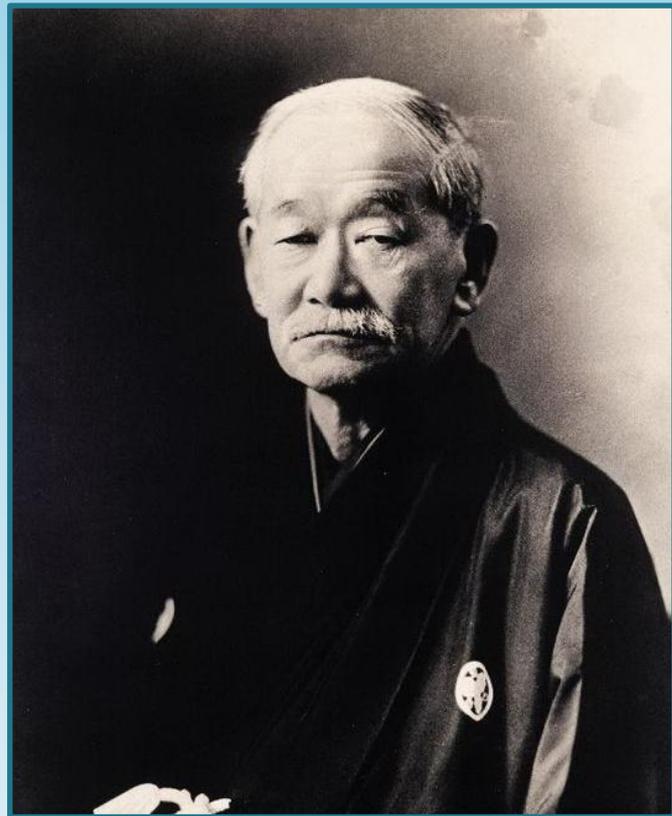
Исторически – приемы рукопашного боя японских самураев.

Стилей, как и в каратэ, очень много. В техниках и приемах дзю-дзюцу немало общего с каратэ, дзюдо и айкидо и многими другими современными боевыми искусствами, не обязательно восточными.



Восточные единоборства

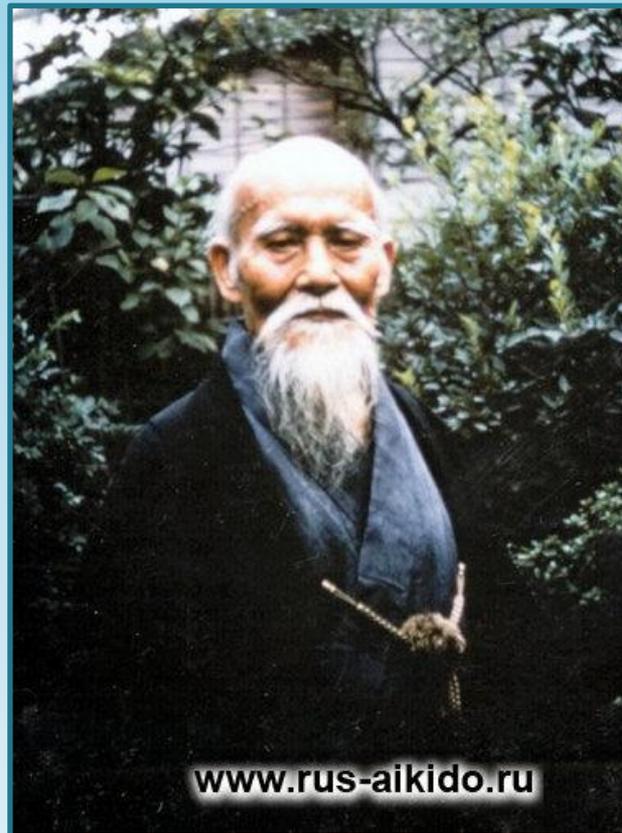
Дзюдо - «мягкий путь», в России также часто используется название «Гибкий путь» – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзю-дзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано (1860-1938г.)



Восточные единоборства

Айкидо - японское боевое искусство, разработанное Морихеем Уэсибой как синтез его исследований боевых искусств, философии и религиозных убеждений.

Айкидо акцентируется на слиянии с атакой противника и перенаправлении энергии атакующего (в противовес встречи силы силой).



www.rus-aikido.ru

Восточные единоборства

Хапкидо - корейский вариант японского айкидо. Основатель Хапкидо - Чхве Енсоль. В Хапкидо делается упор на жесткие болевые приемы, ударную технику и изучение оружия.



Восточные единоборства

Муай-тай - жесткое боевое искусство из Таиланда. Основной упор делается на жестких ударах локтями и коленями. Именно в этом единоборстве можно в кратчайшие сроки стать грозным бойцом, как на ринге, так и на улице.



Восточные единоборства

Тхэквондо (таэквондо).

Корейское боевое искусство, аналогичное каратэ, но с более разнообразной техникой ударов ногами.



Восточные единоборства

Кэндо, кобудзюцу, нунчаку-
дзюцу
и другие единоборства с

О



Восточные единоборства

Кэндо – самурайская школа владения катаной – японским мечом.



Восточные единоборства

Кобудзюцу – общее название боевых искусств тех школ, в которых обучают поединку с использованием «нестандартного» оружия – шестов, посохов, вееров, дубинок



Восточные единоборства

Нунча́ку – восточное холодное оружие ударно-раздробляющего и удушающего действия, представляющее собой две короткие палки, соединённые шнуром или цепью.



Восточные единоборства

Ниндзюцу -это комплексная система подготовки средневековых японских шпионов, включающая рукопашный бой, изучение всех видов оружия ниндзя, способы маскировки и так далее вплоть до вольтижировки.



Восточные единоборства

Пенчак Силат -
(Поединок молний).
Общее название
индонезийских боевых
искусств, включающих в
себя два основных
раздела - бой голыми
руками и бой с оружием.



Русские и европейские боевые искусства

Бокс - один из древнейших видов европейских единоборств. Являлся олимпийским видом спорта еще во времена Древней Греции.



Русские и европейские боевые искусства

Сават (французский бокс). Система уличного боя с широким использованием ударов ногами в нижний уровень, подсечек и подножек.



Русские и европейские боевые искусства

Самбо. Создана в СССР на основе дзюдо и национальных приемов борьбы и предназначалась как для спорта, так и для обучения рукопашному бою представителей силовых структур.



Русские и европейские боевые искусства

Система Кадочникова.

Боевое искусство, разработанное с учетом научных знаний – физики, анатомии, физиологии.

Система обучения каждого бойца может подстраиваться под его индивидуальные физические, анатомические и физиологические параметры.

Разрабатывалась для нужд министерства обороны.

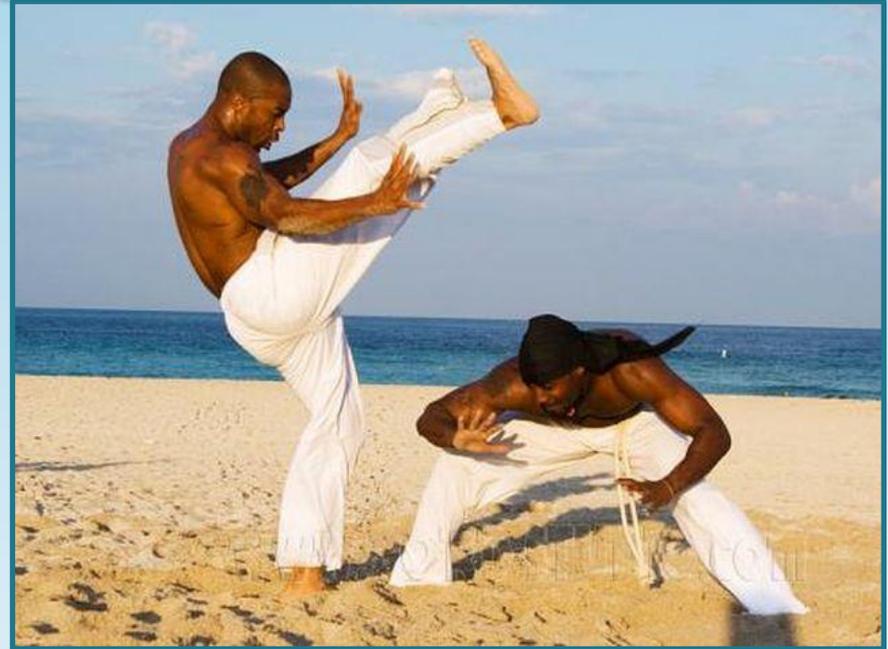


Кикбоксинг. Классический бокс с добавлением элементов из каратэ и тхэквондо. В частности, ударов ногами. Родился кикбоксинг в США благодаря американским пропагандистам того же каратэ и тхэквондо.



Капоэйра. Бразильское единоборство-танец, использующее в бою исключительно ноги. Капоэйра была разработана бразильскими рабами.

Им запрещалось поднимать руку на белых господ, поэтому в своем единоборстве стали использовать только ноги.



Крав-мага. Боевое искусство, созданное в Чехии и Венгрии евреем Ими Лихтенфельдом на основе джиу-джитсу. Крав-мага официально изучается военными, полицией и спецслужбами Израиля.



Боевой гопак (сбор).

Украинское национальное единоборство.



Травмы в боевых искусствах

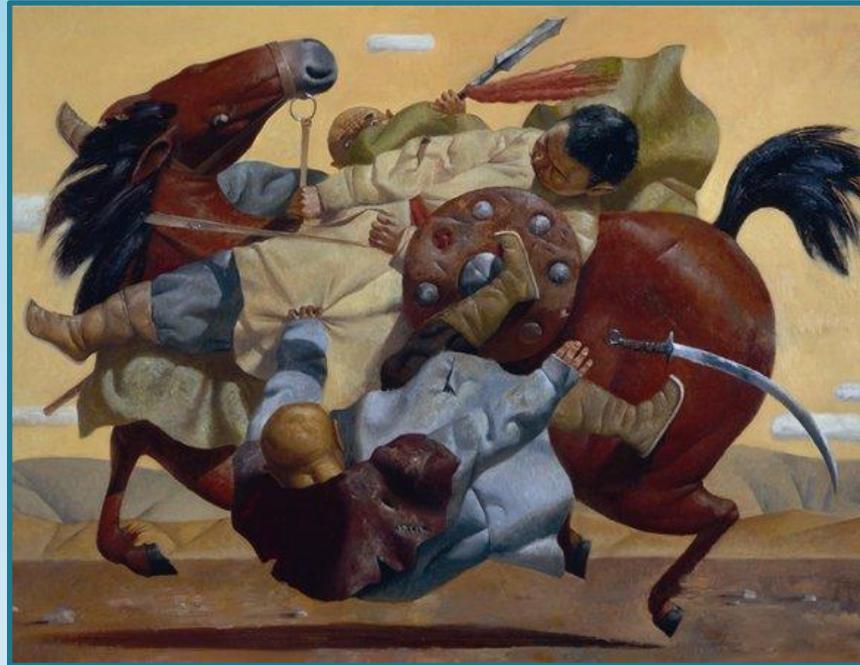
По травмоопасности различные виды единоборств по статистике на 17-27 месте.

Методы защиты от травм известны всем – обязательно использование защитных средств, знание техники безопасности при проведении тренировки, проведение учебных поединков с ограниченным контактом (в треть силы) или бесконтактных.



Ограничения для занятий единоборствами

Музыкантам, художникам,
ювелирам, хирургам,
иллюзионистам и
представителям других
профессий, требующих
тонкой работы руками
заниматься боевыми
искусствами не стоит.



СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

