

Виды единоборств



АЙКИДО

АЙКИДО — СОВРЕМЕННОЕ ЯПОНСКОЕ БОЕВОЕ ИСКУССТВО, СОЗДАННОЕ МОРИХЭМ УЭСИБОЙ КАК СИНТЕЗ ЕГО ИССЛЕДОВАНИЙ БОЕВЫХ ИСКУССТВ, ФИЛОСОФИИ И РЕЛИГИОЗНЫХ УБЕЖДЕНИЙ. ЧАЩЕ ВСЕГО АЙКИДО ПЕРЕВОДЯТ КАК «ПУТЬ СЛИЯНИЯ С ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИЕЙ» ИЛИ «ПУТЬ ГАРМОНИЗАЦИИ ДУХА». ЦЕЛЬЮ УЭСИБЫ БЫЛО СОЗДАНИЕ ТАКОГО ИСКУССТВА, ПРАКТИКИ КОТОРОГО СМОГЛИ БЫ ЗАЩИТИТЬ ОТ ТРАВМ НЕ ТОЛЬКО СЕБЯ, НО И НАПАДАЮЩЕГ.

БОКС

***БОКС* — КОНТАКТНЫЙ ВИД СПОРТА, ЕДИНОБОРСТВО, В КОТОРОМ СПОРТСМЕНЫ НАНОСЯТ ДРУГ ДРУГУ УДАРЫ КУЛАКАМИ В СПЕЦИАЛЬНЫХ ПЕРЧАТКАХ. РЕФЕРИ КОНТРОЛИРУЕТ БОЙ, КОТОРЫЙ ДЛИТСЯ ДО 12 РАУНДОВ. ПОБЕДА ПРИСВАИВАЕТСЯ В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ СОПЕРНИК СБИТ С НОГ И НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬСЯ В ТЕЧЕНИЕ ДЕСЯТИ СЕКУНД (НОКАУТ) ИЛИ ЕСЛИ ОН ПОЛУЧИЛ ТРАВМУ, НЕ ПОЗВОЛЯЮЩУЮ ПРОДОЛЖАТЬ БОЙ (ТЕХНИЧЕСКИЙ НОКАУТ). ЕСЛИ ПОСЛЕ УСТАНОВЛЕННОГО КОЛИЧЕСТВА РАУНДОВ ПОЕДИНОК НЕ БЫЛ ПРЕКРАЩЁН, ТО ПОБЕДИТЕЛЬ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ОЦЕНКАМИ СУДЕЙ**

ДЗЮДО

ДЗЮДО – ЭТО ТРАДИЦИОННОЕ БОЕВОЕ ИСКУССТВО, ЗАРОДИВШЕЕСЯ И ПОЛУЧИВШЕЕ СВОЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ В ЯПОНИИ. ЭТО ОДИН ИЗ ВИДОВ СПОРТИВНОГО ЕДИНОБОРСТВА, КОТОРЫМ ЗАНИМАЮТСЯ БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КАКОГО ОРУЖИЯ. В ОТЛИЧИЕ ОТ БОКСА, КАРАТЕ И ДРУГИХ УДАРНЫХ СТИЛЕЙ ЕДИНОБОРСТВ, ОСНОВОЙ ДЗЮДО ЯВЛЯЮТСЯ БРОСКИ, БОЛЕВЫЕ ПРИЁМЫ, УДЕРЖАНИЯ И УДУШЕНИЯ В ПАРТЕРЕ. УДАРЫ И ЧАСТЬ НАИБОЛЕЕ ТРАВМООПАСНЫХ ПРИЁМОВ ИЗУЧАЮТСЯ ТОЛЬКО В ФОРМЕ КАТА. ОТ ДРУГИХ ВИДОВ БОРЬБЫ (ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА, ВОЛЬНАЯ БОРЬБА) ДЗЮДО ОТЛИЧАЕТСЯ МЕНЬШИМ ПРИМЕНЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРИЁМОВ И БОЛЬШИМ РАЗНООБРАЗИЕМ РАЗРЕШЁННЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ.

КАРАТЕ

НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ КАРАТЕ ПРЕДСТАВЛЯЛО СОБОЙ СИСТЕМУ РУКОПАШНОГО БОЯ, ПРЕДНАЗНАЧАВШУЮСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ САМООБОРОНЫ. ТАК, ОПЫТНЫЕ МАСТЕРА МОГУТ РАСКОЛОТЬ КУЛАКОМ ГЛЫБУ ЛЬДА, УДАРОМ НОГИ РАЗНЕСТИ В ЩЕПКИ БРУС ИЗ СОСНОВОЙ ДРЕВЕСИНЫ ТОЛЩИНОЙ 15 СМ, РАЗБИТЬ ЛОКТЕМ ИЛИ ГОЛОВОЙ СТОПКИ КРОВЕЛЬНОЙ ЧЕРЕПИЦЫ (СИСТЕМОЙ НЕ МЕНЕЕ РАЗБИВАНИЕ ПРЕДМЕТОВ ДЕМОНИСТРИРУЕТ ЛИШЬ ФИЗИЧЕСКУЮ СИЛУ И НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПОКАЗАТЕЛЕМ МАСТЕРСТВА). В ОТЛИЧИЕ ОТ ДРУГИХ ЕДИНОБОРСТВ ЯПОНИИ, (ДЖИУ-ДЖИТСУ, ДЗЮДО), КОТОРЫЕ ПРЕДПОЛАГАЮТ БОРЬБУ, ПРОВЕДЕНИЕ РАЗНОГО РОДА БРОСКОВ, УДЕРЖИВАЮЩИХ ЗАХВАТОВ И УДУШАЮЩИХ ПРИЁМОВ, В КАРАТЕ СТЕПЕНЬ НЕПОСРЕДСТВЕННОГО КОНТАКТА МЕЖДУ УЧАСТНИКАМИ СХВАТКИ МИНИМАЛЬНА, А ДЛЯ СОКРУШЕНИЯ ПРОТИВНИКА ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ТОЧНО НАЦЕЛЕННЫЕ МОЩНЫЕ УДАРЫ РУКАМИ И НОГАМИ, НАНОСИМЫЕ В ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ТОЧКИ ЕГО ТЕЛА.

ТХЭКВОНДО

- **ТХЭКВОНДО - ЭТО БОЕВОЕ ИСКУССТВО БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОРУЖИЯ. ЕГО РОДИНОЙ ЯВЛЯЕТСЯ КОРЕЯ. ДОСЛОВНЫЙ ПЕРЕВОД С КОРЕЙСКОГО ОЗНАЧАЕТ "ПУТЬ, ПРОДЕЛАННЫЙ ГОЛЫМИ НОГАМИ И РУКАМИ". ПРИЧЕМ НОГАМ ОТВОДИТСЯ ОСОБАЯ РОЛЬ, ОНИ БОЛЕЕ АКТИВНО ЗАДЕЙСТВОВАНЫ В БЛОКАХ И УДАРАХ, ЧЕМ РУКИ. СЕГОДНЯ КОРЕЙСКОЕ БОЕВОЕ ИСКУССТВО - САМЫЙ РАСПРОСТРАНЕННЫЙ ВИД ЕДИНОБОРСТВ, В ТОМ ЧИСЛЕ ШИРОКО РАСПРОСТРАНЕНО ДЕТСКОЕ ТХЭКВОНДО. В ОТЛИЧИЕ ОТ ДРУГИХ КОРЕЙСКИХ ЕДИНОБОРСТВ, В ТХЭКВОНДО НЕ ИСПОЛЬЗУЮТ ОРУЖИЯ, СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ТЕЛО САМО ПО СЕБЕ ОЧЕНЬ ГРОЗНОЕ ОРУЖИЕ. ТХЭКВОНДО ЗАНИМАЮТСЯ КАК МУЖЧИНЫ, ТАК И ЖЕНЩИНЫ.**

САМБО

- **САМБО — ЭТО НЕ ПРОСТО СПОРТИВНОЕ ЕДИНОБОРСТВО, СКОРЕЕ, ЭТО ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА, КОТОРАЯ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ У ЧЕЛОВЕКА ПАТРИОТИЗМА, МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ. САМБО ПОЯВИЛСЯ В СССР В РЕЗУЛЬТАТЕ СЛИЯНИЯ МНОГИХ ТИПОВ ЕДИНОБОРСТВ, В ЧАСТНОСТИ ЭТО ДЗЮДО. САМБО — ЭТО НЕ НАУКА О НАПАДЕНИИ, А УЧЕНИЕ ОБ ОБОРОНЕ. ЗАНЯТИЯ УЧАТ САМОЗАЩИТЕ, ДАЮТ ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ, ФОРМИРУЮТ НАСТОЯЩИЙ МУЖСКОЙ ХАРАКТЕР, ВЫНОСЛИВОСТЬ, СТОЙКОСТЬ, КОТОРЫЕ ТРЕБУЮТСЯ В ОБЩЕСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РАБОТЕ. ТРАДИЦИИ САМБО СВОИМИ КОРНЯМИ УХОДЯТ В КУЛЬТУРУ РОССИЙСКИХ НАРОДОВ. БУДЕТ ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНО УЗНАТЬ, ЧТО ТАКОЕ САМБО.**

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА - ЕВРОПЕЙСКИЙ ВИД ЕДИНОБОРСТВА, В КОТОРОМ СПОРТСМЕН ДОЛЖЕН, С ПОМОЩЬЮ ОПРЕДЕЛЁННОГО АРСЕНАЛА ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ (ПРИЁМОВ), ВЫВЕСТИ СОПЕРНИКА ИЗ РАВНОВЕСИЯ И ПРИЖАТЬ ЛОПАТКАМИ К КОВРУ. В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ, В ОТЛИЧИЕ ОТ ВОЛЬНОЙ, ЗАПРЕЩЕНЫ ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ НОГАМИ (ЗАЦЕПЫ, ПОДНОЖКИ, ПОДСЕЧКИ) И ЗАХВАТЫ НОГ РУКАМИ. КЛАССИЧЕСКАЯ БОРЬБА РОДИЛАСЬ В ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ И ПОЛУЧИЛА РАЗВИТИЕ В РИМСКОЙ ИМПЕРИИ, А СОВРЕМЕННЫЙ ВИД ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ СФОРМИРОВАЛСЯ ВО ФРАНЦИИ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ XIX ВЕКА.