

Историческая справка

Многие *восточные единоборства и оздоровительные стили* представляют собой четкую систему физических упражнений с философской и морально-этической базой, что позволяет осуществлять не только физическое, но и нравственное, психологическое, духовное совершенствование человека.

ЙОГА

ТАЭКВОНДО

УШУ

КАРАТЭ

ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

ДЗЮДО

ДЖИУ-ДЖИТСУ

САМОЗ - САМБО

“МАСТЕР УШУ НИКОГДА НЕ НАПАДАЕТ ПЕРВЫМ, ОН ЛИШЬ ВОЗВРАЩАЕТ НАЗАД ЗЛО, КОТОРОЕ ИСХОДИТ ОТ ПРОТИВНИКА” — ТАКОВА ЗАПОВЕДЬ БОЕВОГО ИСКУССТВА

Историческая справка о восточных единоборствах

- ВОСПИТАНИЕ ОСУЩЕСТВЛЯЛОСЬ ЧЕРЕЗ ОБУЧЕНИЕ ЕДИНОБОРСТВАМ.
- Известно, что ни прикладная, ни даже спортивная сторона ушу, каратэдо, таэквондо и пр. не существует на Востоке изолированно. Являясь частью воспитания человека и образа его жизни, эти виды единоборств служат развитию и становлению гармоничной личности.
- В боевом искусстве, например, как это ни парадоксально, содержится и миролюбие буддизма: мастера боевого искусства никогда не бывают агрессивными, напротив, любые приемы начинаются с защитных, а не с атакующих движений.
- Именно на Востоке рукопашный бой был превращен в искусство, ставшее не только неотъемлемой частью культуры и традиций народа, но и образом жизни тех, кто занимается им всерьез. Именно поэтому оно сохранилось до наших дней.

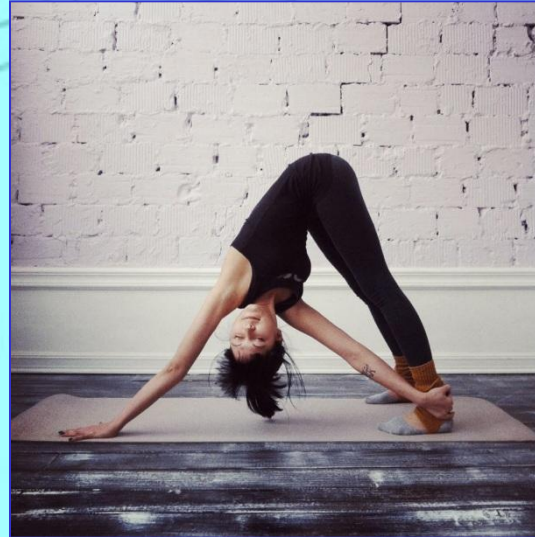
ЙОГА

ЙОГА БУКВАЛЬНО ОЗНАЧАЕТ
СВЯЗЬ, ЕДИНЕНИЕ, СОСРЕДОТОЧЕНИЕ, УСИЛИЕ.



ИСТОКИ ПРАКТИКИ *ЙОГОВ* ВОСХОДЯТ К МАГИИ ДРЕВНЕЙШЕЙ РЕЛИГИИ
II В. ДО Н.Э. В ЖИЗНИ ПЛЕМЕН, НАСЕЛЯВШИХ ДРЕВНЮЮ ИНДИЮ.
ОСНОВОПОЛОЖНИК – ПАТАНДЖАЛИ (II В. ДО Н.Э.).

ЙОГА



ХАТХА-ЙОГА, ИЛИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ЙОГА, ПО СВОЕЙ СУТИ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ МЕТОД ОЧИЩЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА С ПОМОЩЬЮ ОСОБОЙ СИСТЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ.

УШУ



УШУ ОЗНАЧАЕТ В ПЕРЕВОДЕ “
ВОЙНСКОЕ ИСКУССТВО” ИЛИ
“ВОЙСКАЯ ТЕХНИКА”.

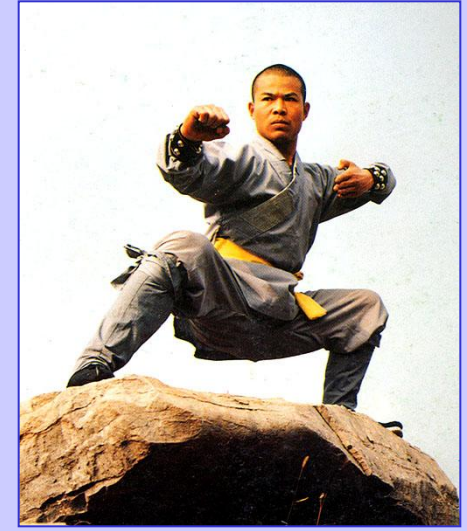
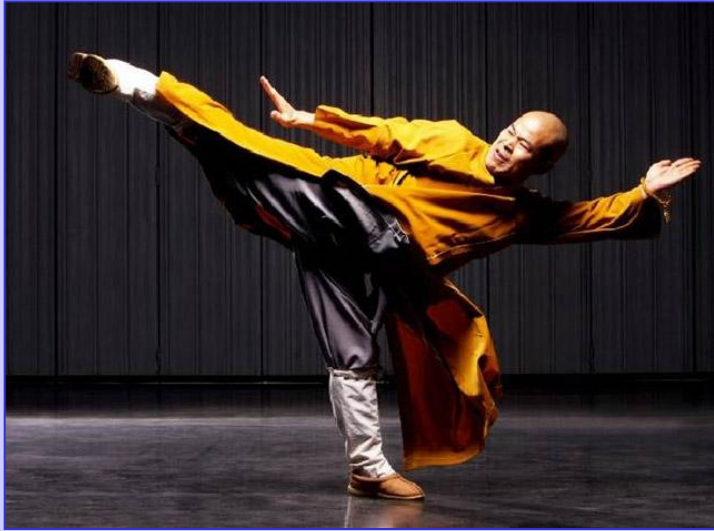
ТЕРМИН “УШУ” ПОЯВИЛСЯ
В КИТАЕ В СРЕДНЕВЕКОВЬЕ

ОСНОВАТЕЛЬ – БОДХИДХАРМА



СИСТЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ РАЗДЕЛЯЛИСЬ
НА ВНЕШНЕЕ И ВНУТРЕННЕЕ
НАПРАВЛЕНИЯ — ПЕРВОЕ,
С УПОРОМ НА РАЗВИТИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
 (“ДЛИННЫЙ КУЛАК”) —
ШАОЛИНЬСКАЯ ШКОЛА, ВТОРОЕ —
С АКЦЕНТОМ НА МОБИЛИЗАЦИИ
“ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ”
(ШКОЛЫ ТАЙЦЗИ, СИНЬИ, БАГУА).

УШУ



Самобытной ветвью ушу являются так называемые раздражительные стили — “звериные” школы: “Орла”, “Обезьяны”, “Богомола” и т.п., школа “Пьяного”. Они встречаются и на юге, и на севере как во внешних, так и во внутренних стилях.

ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

ОСНОВАТЕЛЬ –
ЯН ЛУЧАНЬ В 50-Е ГГ. В КИТАЕ.
НА ОСНОВЕ СТИЛЯ ЯНА БЫЛ СОЗДАН
СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТИВНЫЙ И
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ СТИЛЬ *ТАЙЦЗИЦЮАНЬ*



В НАЧАЛЕ XIX В. ЯН ЛУЧАНЬ,
ОСНОВОПОЛОЖНИК ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО
НАПРАВЛЕНИЯ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ
И ПРОДЛЕНИЕ ЖИЗНИ.

ПОНЯТИЕ “ТАЙЦЗИ” —
“ВЕЛИКИЙ ПРЕДЕЛ” —
БЕРЕТ СВОЕ НАЧАЛО ОТ
ФИЛОСОФСКОГО УЧЕНИЯ О “ДАО”,
ИЛИ “ПУТИ” (ВЕЩЕЙ)

ТАЙЦЗИЦЮАНЬ



Оздоровительные функции тайцзицюань, по мнению китайских специалистов, поистине поразительны. Более того, занятия ею благоприятно влияют на ход лечения многих заболеваний.

ДЖИУ-ДЖИТСУ



ТЕРМИН “ДЖИУ-ДЖИТСУ”
ПОЯВИЛСЯ В XVI В.
В РУССКОМ ЯЗЫКЕ ОН ИМЕЕТ
ДО ДЕСЯТИ ЗНАЧЕНИЙ:
“ТАЙНОЕ ИСКУССТВО”,
“НЕЗАМЕТНОЕ ИСКУССТВО”,
“ИСКУССТВО ЧЕТЫРЕХ ПАЛЬЦЕВ”,
“ИСКУССТВО НЕЗАМЕТНОГО
ОТКЛЮЧЕНИЯ” И Т.Д.

ЕДИНОБОРСТВО
ДЖИУ-ДЖИТСУ
ВОЗНИКЛО
В XI—XII ВВ. Н. Э.

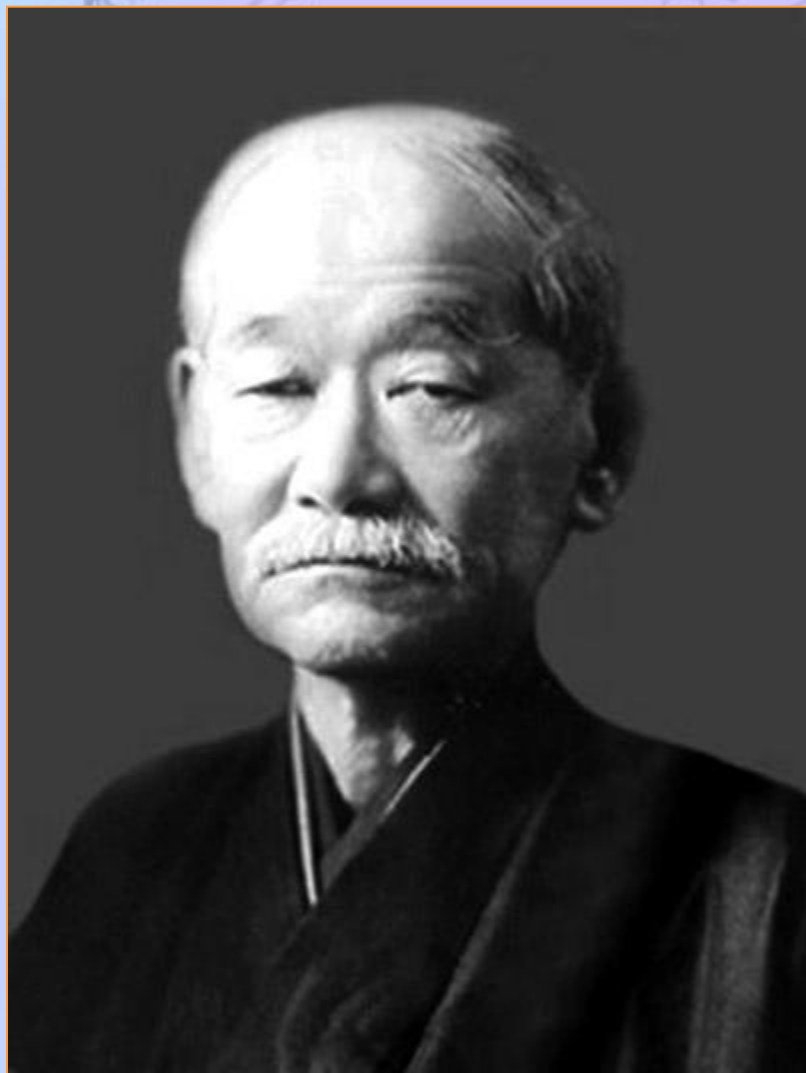
ОСНОВАТЕЛЬ –
ПРОСВЕТИТЕЛЬ И
ТРЕНЕР Д. КАНО

НАПРАВЛЕНИЕ
НАЗВАНО ДЗЮДО —
“ГИБКИЙ ПУТЬ”,
ИЛИ “МЯГКИЙ ПУТЬ”.

ДЖИУ-ДЖИТСУ



ДЗЮДО



Выдающийся японский педагог,
просветитель и тренер Д. Кано.

КАРАТЭ

Родиной каратэдо является остров Окинава.

Сила ударов достигала такой мощи, что ударом кулака или

ноги убивали облаченного в доспехи самурая, разваливали его шлем или панцирь, а что говорить об ударах в незащищенные части тела.

Грозным оружием в их руках были сельскохозяйственные орудия —

кама (серпы), нунчаку

(приспособление для обмолота риса),

саи, которыми взрыхляли почву,

бо (шесты), джо (посохи) и

другие подручные средства.

В каратэдо существует четыре стиля, а в их рамках — несколько десятков разновидностей.

Помимо этих стилей существует еще один, пожалуй, наиболее популярный и в Японии, и в мире, —

стиль Кекусин-кай.

Он был создан в конце 40-х гг. М. Оямой.

В 1965 г. был создан Европейский союз каратэдо (ЕКУ), который объединил 15 стран.



КАРАТЭ



М. Ояма.

ТАЭКВОНДО



КОРЕЙСКОЕ НАЦИОНАЛЬНОЕ
БОЕВОЕ ИСКУССТВО **ТАЭКВОНДО** —
УДАР НОГОЙ, КВОН —
УДАР РУКОЙ, ДО — ПУТЬ.
ПОЛУЧИЛО ЭТО НАЗВАНИЕ В 1955 г.
Варианты произношения:
“ТХЭКВОНДО” и “ТЭКВОНДО”

ИСТОКИ ЗАРОЖДЕНИЯ
КОРЕЙСКИХ ВОЙНСКИХ
ИСКУССТВ УХОДЯТ
В ДАЛЕКОЕ ПРОШЛОЕ.

ТАЭКВОНДО ИМЕЕТ И СВОИ
СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ЧЕРТЫ,
ДЕЛАЮЩИЕ
ЕГО ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРНЫМ В МИРЕ.
ЭТО ПРЕЖДЕ ВСЕГО АКЦЕНТ
НА НАНЕСЕНИЕ УДАРОВ НОГАМИ.

ТАЭКВОНДО



“Чтобы быть счастливым, человеку необходимы три качества:
знания в голове,
честность в сердце и сила в теле”. Джун Ри.

САМОЗ - САМБО



САМОЗ —
ПРИКЛАДНАЯ ТЕХНИКА
САМОЗАЩИТЫ,
КОТОРАЯ ПРЕДНАЗНАЧАЛАСЬ
ДЛЯ РАБОТНИКОВ РАЗВЕДКИ И
КОНТРАЗВЕДКИ.

РАЗВИТИЕ, НАПРИМЕР,
ДЖИУ-ДЖИТСУ В РОССИИ
НАЧИНАЕТСЯ В 1920-Е ГГ.
БЛАГОДАРЯ ВАСИЛИЮ ОЩЕПКОВУ.

СОЗДАЛ СВОИ ШКОЛЫ
ВО ВЛАДИВОСТОКЕ И МОСКВЕ.

В 1946 Г. “БОРЬБА ВОЛЬНОГО СТИЛЯ”
(ДЖЮДО) ПОЛУЧИЛА НАЗВАНИЕ
САМБО И СТАЛА ВИДОМ СПОРТА

САМОЗ - САМБО



В качестве одной из норм второй ступени комплекса ГТО в 1932 г. были введены *приемы самозащиты и обезоруживания*. Разрабатывал эти нормативы В. С. Ощепков.