

Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта

Выполнила:
Студентка гр. ЗПСО-12
Казимирова Ксения

Истоки каратэ датируются более, чем тысячелетиями назад. Индийский монах Дхарма, бежавший от гонений в Китай, будучи в монастыре Шао Линь, обучал его учеников методом физической тренировки для развития умения терпеть (выносливости) и физической силы, и перенес эту суровую дисциплину как часть своей религии. Эти методы физических тренировок были в дальнейшем развиты и усовершенствованы, и в то же время были известны как искусство борьбы Шао Линя. Благодаря своей эффективности, это искусство было нужно монахам монастыря для защиты от набегов вооруженных кочевников. Не имея оружия, монахи Шао Линя нашли способ защитить себя и монастырь, изучая и совершенствуя искусство рукопашного боя, унаследованное от Дхарме.

Карате как вид спорта

- Роль каратэ в современный век огромна. Как практическое средство самозащиты оно широко изучается в частных клубах, а в Японии оно является частью тренировочной программы для полицейских и членов вооруженных сил. Огромное число колледжей сейчас включает каратэ программу физического воспитания; и вместе с этим растет количество женщин, изучающих его приемы. В Японии и в других странах мира, кроме того, растет популярность каратэ как соревновательного вида спорта, дающего огромную пользу тренировке ума, воли, физической закалки.
- На сегодняшний день, карате - признанный и популярнейший вид спорта: причем настолько, что в ближайшие годы его планируют включить в олимпийские соревнования. По всему миру этим боевым искусством занимаются более 14 миллионов человек.



Джиу-джитсу как вид спорта

- Термин "джиу-джитсу" появился в Японии в XVI веке как общее название всех видов рукопашного боя без оружия и с так называемым "подручным" оружием. Он состоит из двух слов. Слово "джиу" означает "мягкий, гибкий, податливый, уступчивый", а "джицу" переводится как "техника, способ". Итак, джиу-джитсу - это "мягкая, или податливая техника". Речь идет не об обмене нежными ласками. Приемы джиу-джитсу могут показаться какими угодно, только не мягкими или нежными. Понятие мягкости следует понимать таким образом, что мастер уступает натиску противника до тех пор, пока тот не окажется в ловушке, и тогда обращает действия врага против него самого. Разъясняя главный принцип джиу-джитсу: "податься, чтобы победить", наставники прибегают к выражениям вроде того, что "ветка под грузом снега сгибается до тех пор, пока не сбросит его" и что "гибкая ива распрямляется после бури, а



- Особый интерес к джиу-джитсу проявляли и проявляют военнослужащие, сотрудники спецслужб и полицейские. Это понятно. Ведь техника современного джиу-джитсу на 55-65% состоит из приемов, которые условно можно назвать "борцовскими" (захваты, болевые приемы, удушения, подножки, подсечки, броски), а еще 35-45% ее объема составляют всевозможные удары пальцами, кулаками, ладонями, локтями, головой, коленями и стопами ног. Иными словами, джиу-джитсу - это техника комбинированного рукопашного боя. Данное определение тем более уместно потому, что в джиу-джитсу широко используют в качестве оружия любые предметы труда и быта. В частности, "классическими" его видами считаются "явара" (палочка длиной от 15 до 30,5 см), "дзё" (дубинка длиной примерно в один метр) и "бо" (шест длиной в 2-2,5 метра), а также "вэй" (веревка или пояс) и "танто" (обычный нож).

Айкидо как вид спорта

- Айкидо было создано в первой половине XX века одним из наиболее выдающихся мастеров боевых искусств, которые когда-либо существовали: Уэсиба Морихэем. Как новое направление, айкидо стоит в одном ряду с дзюдо и другими дисциплинами, названия которых содержит суффикс "до". Однако, по мнению многих айкидока, оно сохраняет и старый, мистический аспект, который во многом связан с личностью его создателя. Уэсиба родился 14 декабря 1883 года в Танабэ, префектура Вакаяма. Его отец был оружейным мастером клана Кии и возглавлял отряд самообороны в своей деревне. С десяти лет он обучался (искусство копья)



Тхэквондо как вид спорта

- Тхэквондо является одним из видов корейских единоборств. Наиболее популярен во всем мире спортивный вариант этой системы, хотя существует и боевая ее разновидность. В странах Запада обычно употребляют термин "таэквондо", но в русской транскрипции более правильным считается "тхэквондо" (точно так же надо говорить "тхэккён", а не "таэкион", "даосизм", а не "тао-изм" и т.д.).
 - В 1910-45 годах Корея была колонией Японии. Колониальный режим выражался, в частности, в целенаправленном подавлении национальных элементов во всех сферах культуры - от поэзии и содержания школьного образования до символики и традиционных боевых искусств. Загнав корейские боевые искусства в подполье на 35 лет, японцы оборвали в большинстве школ процесс передачи духовно-мистической практики, составляющей сокровенную суть любой традиционной школы. Поэтому, когда-в Корею после освобождения от господства японцев началось национальное возрождение, в появлявшихся одна за другой школах пр
- рукопашного боя.



Спасибо за внимание!