

Фролова К.Д.
*Научный руководитель – старший преподаватель С.Е. Колонцов
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Oid@Mivlgu.ru*

Кендо – путь меча

С 1989 года в России развивается японское фехтование на бамбуковых мечах – кендо. Эта спортивная дисциплина берёт начало от древних самураев и их боевого искусства владения мечом - Кендзюцу. Конечно, в XI-XII вв. ни о каких бамбуковых мечах речи и не шло, изначально обучались на катанах, из-за чего во время обучения искусству меча юноши получали множество травм. После были введены деревянные мечи, но и они приводили к большому количеству травм и лишь к концу XVIII в. Наганума Кунисато ввёл бамбуковые мечи синай, благодаря чему фехтование стало более чётко напоминать современное кендо.

Чем же актуально кендо в нынешнее время. Слово «кендо» записывается двумя иероглифами: «кен» — меч и «до» — путь. Целью кендо не является победа над соперником. Данная дисциплина стремится помочь человеку прийти к гармонии меча, духа и тела, ведь очень важно быть здоровым не только телом, но и духом. Также кендо подойдёт для тех, кто не любит тесных контактов с спортивным оппонентом, но хочет укрепить своё тело, развить выносливость и реакцию.

Для первого пробного занятия вам хватит обычного спортивного костюма, но если вы решите серьёзно заняться кендо, то вы должны знать, что униформа для этой дисциплины весьма своеобразна. В полную экипировку для кендо входят:

Синай - бамбуковый меч (состоит из четырёх связанных полос бамбука или его синтетического заменителя. Длина – около 115-117 см.)

Одежда, состоящая из кейкоги (плотная куртка тёмно-синего (порой белого) цвета) и хакама (широкие штаны тёмно-синего (порой белого) цвета, обязательно имеющие пять складок спереди и одну сзади);

Доспехи, в комплект которых входят

Мен (шлем, защищающий не только голову, но и горло с плечами. Он выполнен из плотной ткани, к которой спереди для защиты лица крепится металлический овал, соединённый с металлическими решетками, состоящими из одной вертикальной и четырнадцати горизонтальных перекладин);

Коте - защитные рукавицы;

До - кираса, защита корпуса;

Таре - защитная юбка, защита бедер и паха (состоит из пяти защитных пластин, укрепленных кожаными полосами: трех больших и двух малых под большими в промежутках между ними; на средней пластине крепится нафуда - полотняный мешочек, на котором написаны имя владельца и его принадлежность к клубу, стране и т.п [1].

Правила в кендо строго регламентированы, а боевые техники условно можно разделить на два типа: сикаке-вадза (атака) и одзи-вадза (контратака). Также предусматривается два вида ударов:

- Рубящие, которые можно наносить по всем доступным для поражения зонам. (Доступными зонами являются бока, голова и запястья (правое — всегда, левое — в определенных случаях). Непоражаемыми зонами являются ноги, нижняя часть туловища и плечи)

- Колющие, для которых предусмотрена лишь одна зона — горло. Приём используется крайне редко, поскольку спортсмен без большого опыта может травмировать оппонента. Несмотря на это кендисты обязаны изучить данный приём.

В дисциплине полностью отсутствуют режущие удары [2].

Площадка для соревнования бывает квадратной или прямоугольной с длиной стороны от 9 до 11 метров. Перед началом боя кендисты кланяются друг другу, ступают три шага вперед и приседают, держа бамбуковый меч (такое положение является знаком готовности спортсменов приступить к бою), по команде судьи они встают и начинают фехтовать.

Сражение продолжается в течении четырёх минут, в дополнительное время даётся три минуты.

Очки присуждаются за поражение разрешённых участков тела противника. При засчитанном ударе судьёй поднимается флажок. Победа или поражение присваиваются по правилу "санбон-сёбу" (система трех очков). Кендист, зарабатывающий два очка в течение матча, получает победу. Соответственно победа присуждается и тому, кто смог заработать лишь одно очко, если в течение матча другой спортсмен не зарабатывает ни одного очка. Если за время матча никто не смог набрать очки или же их количество получилось равным, то назначается дополнительное время или же победа может быть присуждена решением судей, либо по жребию, либо может быть объявлена ничья [3].

Литература

1. Алиев М., Широкова М. Снаряжение для кендо / 1. Алиев М., Широкова М. Текст: электронный // Fit-test: [сайт] – URL: http://www.kendo-katori.ru/kendo_weapons.html
2. Для-Спорта.Ру. Кендо. Виды и особенности. Правила и соревнования. Снаряжение. Текст: электронный // Fit-test: [сайт] – URL: <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/kendo/>
3. Японская Федерация Кендо. Инструкции по проведению и судейству матча по кендо Текст: электронный // Fit-test: [сайт] – URL: <https://kendo.kiev.ua/new-site/wp-content/files/Shiai.pdf>