

Причинностные основы для занятий единоборствами студенческой молодёжью

Кудрявцев М.Д.^{1,2}, Кузьмин В.А.¹, Толстопятов И.А.¹
ФФКС ФГБОУ ВО «Сибирский государственный аэрокосмический
университет имени академика М.Ф. Решетнёва», г. Красноярск, Россия¹
ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»,
г. Красноярск, Россия²

Аннотация. В статье говорится о разнообразных видах единоборств, анализируются причины, по которым студенческой молодёжи необходимо заниматься единоборствами.

Ключевые слова: боевые единоборства, спортивные единоборства, смешанные единоборства, восточные единоборства, причины, студенты.

Единоборства можно рассматривать с двух сторон:

- Это бой двух противников без использования огнестрельного оружия;
- 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 единоборства и боевые искусства – это разные понятия. Единоборства подразделяются на боевые и спортивные.

В боевых единоборствах основная цель – это выжить в смертельной ситуации, а в случае гибели, причинить максимальный вред противнику. В программу обучения боевым единоборствам входят приемы, которые помогают защитить себя от нескольких противников и применение различных подручных средств, которые могут оказаться полезными в реальной боевой ситуации.

К боевым единоборствам относятся: кудо, каратэ, рукопашный бой. Спортивные единоборства являются диаметральной противоположностью боевым. Основное отличие между ними связано с самими движениями. В спортивных поединках состязаются только двое, приблизительно равных противника. Их цель – не уничтожить друг друга, а показать зрителям и судьям свое превосходство в тактике, технике, физических данных, в моральном духе; также, достижение спортивных высот, например, звание мастера спорта, победа на Олимпиаде, мировая известность. Здесь действуют более жесткие правила и ограничения, чтобы свести к минимуму травматизм, поэтому используются различные защитные приспособления.

К спортивным единоборствам относятся: дзюдо, самбо, бокс, тхэквондо.

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.

Во время боя борьба может осуществляться как в стойке, так и на полу. Истоки данного вида единоборства уводят в первые Олимпийские игры, но, несмотря на это, до 1990 года оно не пользовалось особой популярностью в мире. Ранние соревнования имели минимум правил и были похожи на «кровавую бойню», поэтому были введены дополнительные ограничения, чтобы повысить безопасность спортсменов и привлечь новых зрителей.

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

Молодые люди, которые регулярно занимаются восточными единоборствами, гораздо реже болеют, это происходит благодаря умеренным физическим нагрузкам, которые активизируют защитные механизмы организма и повышают иммунитет. Но восточные единоборства оказывают положительное влияние не только на физическое развитие, они также повышают умственную работоспособность студенческой молодежи [1].

Если проанализировать положение дел в области боевых искусств, то можно увидеть, что самыми популярными являются восточные единоборства. По статистике более 3 миллионов любителей, далее идут международные виды спорта – бокс, спортивная борьба и их производные: кикбоксинг, рукопашный бой и т.п. Если брать различные стили рукопашного боя, то число занимающихся в лучшем случае можно вести на десятки тысяч. То есть, примерно на порядок меньше чем в спортивных единоборствах и на два порядка, чем в восточных [3].

Немного о восточных единоборствах. Восточные единоборства пришли к нам из древности, их история тесно связана с религией и духовностью. В философии и духовных основах восточных боевых искусств и есть секрет их популярности и долгожительства. Благодаря практике боевых искусств достигается гармония души и тела, а также большой оздоровительный эффект. При изучении восточных единоборств, в молодом человеке воспитывается самообладание, сила воли, терпение, мужественность. Привлекательны они и тем, что в боевых искусствах нет ограничений по возрасту и полу и состоянию здоровья. В любом возрасте можно начать заниматься восточными единоборствами. В последнее время их начали осваивать и женщины. Причины у каждой дамы свои. Кто-то пришел за компанию с подругой, кто-то хочет избавиться от лишнего веса, а кто – то для самообороны, но есть и те, кто профессионально занимаются, выигрывают соревнования и получают заветные пояса и даны. А вместе с ними приходит уверенность в себе и своих силах.

Восточные единоборства – самые популярные из боевых искусств. Заслугу популярности и распространенности по всему миру восточных боевых искусств приписывают великому мастеру кун-фу, философу и киноактеру –

Брюсу Ли. Став легендой в области боевых искусств, он вызвал множество подражателей в кино и на телевидении. Молодёжь, посмотревшись фильмов о Брюсе Ли, массово записываются в секции. Они усердно тренируются, пытаются быть похожими на своего кумира. В настоящее время существуют большое количество разнообразных видов восточных единоборств, каждые из которых также делятся на стили. Самым известным и популярным в мире видом восточных единоборств является дзюдо. Это один из самых безопасных видов боевых искусств, так как здесь запрещены все опасные приемы, и даже существует особая система страховки и самостраховки. В мире самыми популярными восточными единоборствами являются каратэ и дзюдо [2].

Итак, несколько причин, по которым следует заниматься единоборствами:

1. Самооборона. Практически, любой вид единоборства – это способ узнать, как защитить себя. Более того, вы сможете не только защитить себя, но и понять, в каких ситуациях нужно использовать свои навыки. Боевые виды спорта тренируют рефлексы и придают уверенность в себе.

2. Дисциплина. Мантра любого боевого искусства – практика до совершенства. Это постоянная работа на тренировках с акцентом на детали, динамику. Также существуют специальные правила и протоколы, которые необходимо соблюдать во время тренировочных спаррингов или соревнований. Это учит вас уважать своих соперников и коллег.

3. Уважение к силе. Тренер с первого дня тренировок доносит до вас, что знания, полученные в зале, не должны выходить за его пределы, за исключением случаев самообороны. По мере обучения, вы начинаете уважать и понимать свою силу и полученные на тренировках техники. Как правило, люди занимающиеся единоборствами менее агрессивны.

4. Уверенность в себе. По мере роста вашего опыта в выбранном единоборстве растет и ваша уверенность в себе. Вы становитесь более раскованными.

5. Индивидуальные достижения. В боевых искусствах ваш успех зависит только от вас самих, от ваших качеств, от вашей настойчивости в работе. И если вы не станете великим каратистом или дзюдоистом, то это будет только потому, что вы недостаточно работали. Только ваши собственные амбиции и способности будут вести вас к успеху.

6. Тренировки. Разминка и отработка ударов занимают большую часть времени. Тренировки дают вам не только навыки и сильные мышцы, но и укрепляют вашу сердечно-сосудистую систему.

7. Соревнования. Соревнования – отличная возможность для вас проверить свой уровень и показать прогресс. В отличие от командных видов спорта, при проигрыше, винить придется только себя. В соревнованиях у вас развивается чувство уважения к сопернику и стремление сделать лучше в следующий раз.

8. Гендерное равенство. Боевые искусства одни из немногих видов спорта, где девушки и юноши могут тренироваться вместе [4].

Таким образом, в заключение необходимо отметить, что единоборства – это отличный способ для студенческой молодёжи держать себя в хорошей физической форме, укреплять свой дух и здоровье, а также, помогать самому себе обрести гармонию тела и души, что очень важно для современного молодого человека в наше время.

Литература:

1. <http://www.sportivno.ru/articles/282>
2. <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/551#>
3. <http://www.knays-vladimir.narod.ru/clauses/19.htm>
4. <http://martialsport.ru/>

Информация об авторах:

Кудрявцев Михаил Дмитриевич –

доктор педагогических наук, зав. кафедрой валеологии, профессор кафедры физического воспитания, <http://orcid.org/0000-0002-4377-0879>

ФФКС ФГБОУ ВО «Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва»

ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»

Кузьмин Владимир Андреевич –

доцент кафедры физического воспитания, <http://orcid.org/0000-0002-4190-1628>

ФФКС ФГБОУ ВО «Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва»

Толстопятов Игорь Анатольевич –

профессор, заслуженный тренер России, декан

ФФКС ФГБОУ ВО «Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва»

Поступила в редакцию 05.01.2016 г.