

*Демьянова Л.М.,
доцент, кандидат медицинских наук,
доцент Академии физической культуры и спорта,
Южный федеральный университет,
Россия, г. Ростов-на-Дону*

*Щелокова А.С.,
студентка
4 курс, факультет «Зарубежная филология»
Южный федеральный университет
Россия, г. Ростов-на-Дону*

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЕДИНОБОРСТВАМИ НА ОРГАНИЗМ ЖЕНЩИНЫ

Аннотация: *Статья посвящена вопросу влияния занятий единоборствами на организм женщины. В ходе работы рассмотрены основные достоинства занятия единоборствами для женщин перед иными видами физической нагрузки. Проведено исследование в виде опроса среди групп девушек в секциях Кудо и Айкидо в целях выявления отношения к боевым искусствам и их роли в жизни женщины. На основе проведенного исследования выведены основные аспекты влияния занятий единоборствами на организм женщины.*

Ключевые слова: *спорт, единоборства, женские единоборства, восточные боевые искусства, кудо, айкидо*

Annotation: *The article is devoted to the influence of martial arts on the body of women. In the proses of work the main advantages of martial arts for women are considered. The investigation was made in the form of a survey among groups of girls at the sections of Kudo and Aikido in order to identify attitudes to martial arts and their role in the life of women. On the basis of the conducted research the main aspects of influence on a woman's organism are deduced.*

Keywords: sport, martial arts, women's martial arts, Oriental martial arts, Kudo, Aikido.

На протяжении многовековой истории спорта многие его виды считались исключительно привилегией мужчин, например, футбол, хоккей, тяжелая атлетика и другие. Долгое время позиция женщины в обществе была ослаблена, так как женщинам не позволяли получать образование, заниматься наукой и многими видами спорта. Но в современном мире, с приходом демократии, лозунгов о равенстве и женской эмансипации, взгляд на спорт, с точки зрения гендерной принадлежности, в корне изменился. Не стоит считать, что женский организм менее совершенен, чем мужской. Просто он иной по ряду количественных параметров своего строения и функционирования [1. Электронный ресурс].

На данный момент женщины очень быстро стали осваивать когда-то исключительно «мужские» виды спорта, в особенности, такие виды спортивной борьбы, как дзюдо, айкидо, самбо, джиу джитсу, ставшие популярными среди женщин в нашей стране. Этим обусловлена актуальность исследования.

Сама культура определяет специфику боевых искусств Востока в их традиционной целостности. Это и архетипы сознания и мировосприятия, откристаллизовавшиеся в древней концепции «инь-ян», это и общие принципы конфуцианства, цементирующие всю систему социальных отношений, это и те ключевые принципы даосизма, буддизма чань и дзэна [5. С.16]. Поэтому, занимаясь единоборствами, женщина увеличивает не только свои физические показатели, но и закаляет дух, характер, приобретает силу воли, а также способность контролировать гнев и агрессию, что несомненно важно для любого индивида, живущего в социуме.

Женщины извлекают из занятий боевыми искусствами огромную пользу, не меньшую, чем мужчины, а часто и большую. Важно отметить, что занятия единоборствами помогают женщине не только укрепить мышечную, нервную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, но и приобрести те навыки и

качества, которыми, по мнению многих, должна обладать каждая девушка в той или иной степени: красота фигуры, плавность движений, контроль эмоций, рациональность, ловкость, гибкость, выносливость.

Влияние единоборств на красоту женской фигуры и изящество ее линий невозможно отрицать. Так, например, большинство девушек, которые занимаются самбо, не имеют ярко выраженный мышечный рельеф, но при этом все мышцы их тела находятся в тонусе, что позволяет их фигуре выглядеть подтянуто и то же время женственно.

Плавности движений и хорошей координации позволит добиться такое направление боевого искусства, как Тай цзи цюань. Полноценная тренировка данного направления, на первый взгляд, может напомнить медленный, красивый танец, где каждое движение плавное, отточенное, но в то же время, наполненное энергией.

Влиянием на эмоции и их контроль могут похвастаться практически все виды единоборств, ведь именно данный пункт важен не только для сокрушительной победы над противником, но и для стрессоустойчивости женщины. Профилактика стрессоустойчивости необходима женскому организму, так как по данным Американского института стресса, 75–90% первичных обращений к врачу — это жалобы на расстройства здоровья, связанные со стрессом.

Рациональность мышления в восточных единоборствах вырабатывается при помощи продуманного выполнения движений, техник, комплексов ударов, а также при помощи анализа действий противника. Таким образом, во время спаринга боец ведет не только физическую, но и умственную активность одновременно.

Понятие «ловкость» используется в данном контексте в позитивной коннотации. Под ним имеется ввиду «достигать цели, избегая прямолинейности и не затрачивая большого количества энергии». Подобный навык женщина может приобрести в таком направлении боевых искусств, как айкидо, где движение по кругу позволяет избежать прямых атак, а также направить силу

противника против него самого, не имея при этом больших запасов физической силы.

Гибкость тела, хорошую растяжку и выносливость могут обеспечить практически все виды боевого искусства, так как каждая тренировка непременно начинается с разогрева и растяжки мышц. Так, например, для Кудо характерны удары и руками, и ногами. Поэтому растяжке ног перед основной тренировкой отводится большое количество времени, чтобы во время спаринга отработка упражнений, таких как «маваси-гери», не привела к травмам. О пользе тренировки выносливости у женщин высказывался Я. М. Коц: <...> как и у мужчин, хотя и в меньшей степени, в результате тренировки выносливости у женщин увеличивается число и объем мышечных митохондрий, содержание и активность специфических ферментов аэробного (окислительного) метаболизма, содержание основных энергетических субстратов в мышцах (гликогена и триглицеридов), улучшается способность мышц, окислять углеводы и особенно жиры [4. С.108].

Нельзя также забывать, что занятие боевыми искусствами – один из наиболее эффективных и «здоровых» способов похудения, так как при выполнении упражнений организм тратит много энергии.

Такой вид спорта, как единоборства, внес бесценный вклад в жизнь многих людей. Для демонстрации наглядного примера пользы единоборств как вида физической нагрузки для женщин был проведен небольшой опрос среди девушек, посещающих секции Кудо и Айкидо. Всего было опрошено 24 девушки возрастом от 16 до 22 лет.

Респондентам предлагались следующие вопросы:

- 1) Сколько лет Вы занимаетесь единоборствами?
- 2) Считаете ли Вы, что единоборства оказывают оздоровительный эффект на организм женщины?
- 3) На какое из нижеперечисленных понятий, на Ваш взгляд, единоборства оказывают наибольшее влияние?
 - а) красота фигуры;

- б) плавность движений;
- в) контроль эмоций;
- г) рациональность;
- д) ловкость;
- е) гибкость, выносливость.

4) Занятия единоборствами помогли Вам в обычной жизни?

5) Получали ли Вы серьезные травмы (ушибы, ссадины, гематомы, переломы)?

Результаты первого вопроса показали, что период занятия боевыми искусствами у опрошенных респондентов находится в диапазоне от 5 до 8 лет, что подтверждает большой опыт в данной сфере и позволяет провести исследование наиболее точно.

Большинство респондентов отметили, что единоборства оказывают положительное влияние на организм женщины, в частности, на показатели силы и выносливости, что составило примерно 91% от общего числа опрошенных.

Результаты опроса к третьему вопросу следующие: красота фигуры – 33%, плавность движений – 4%, контроль эмоций – 37%, рациональность – 5%, ловкость – 9%, гибкость, выносливость – 12%. Примерно 70% опрошенных в совокупности отдадут предпочтение красоте фигуры и контролю эмоций в занятиях единоборствами.

Кроме того, 75% респондентов подтвердили, что занятия единоборствами помогли им в обычной жизни, в частности, оставаться спокойными и держать контроль над ситуацией.

Всего 4% из опрошенных респондентов получили одну из вышеперечисленных травм.

Исходя из данного исследования, можно сделать вывод, что большинство девушек выбирают единоборства с целью тренировки выносливости, силы воли, контроля над своими эмоциями, но в то же время не хотят забывать про красоту фигуры и считают, что именно единоборства позволяют сохранить ее в хорошем состоянии. Кроме того, это доказывает, что единоборства для женщины – это не

раны, ссадины и травмы. Прежде всего, это путь к физическому и духовному здоровью при правильной методике тренировки.

Использованные источники

1. Гуммель М. Спортивная деятельность и эмансипация женщин // материалы Всемирного научного конгресса [Электронный ресурс]. URL: <http://sportfiction.ru/articles/zhenshchiny-v-iznachalno-muzhskikh-vidakh-sporta/>. (дата обращения 07.11. 2019)
2. Демьянова Л.М. Основные составляющие смешанных боевых искусств и необходимые аспекты при освоении этого вида спорта / Л. М. Демьянова, Ж. А. Мажинян // Международный студенческий научный вестник. - 2018. - № 3-5. – С. 642-644.
3. Демьянова Л.М. Особенности оздоровительной тренировки женщин / Л. М. Демьянова, М. Жаров // сборник статей V Международной научно-практической конференции: в 3 частях. – 2017. – С. 209-211.
4. Коц Я.М. физиологические особенности спортивной тренировки женщин // Спортивная физиология. - М.: ФиС, - 2002. – С. 108.
5. Фомин В. Диалог о боевых искусствах востока / В. Фомин, И. Линдер // Молодая гвардия. – М., - 2002. – С. 16-17.