

*Мусин Артём Хамитович,
студент 3 курса, факультет «Экономический»
Стерлитамакский филиал Уфимского Университета науки и технологий
Республика Башкортостан, г. Стерлитамак*

*Петушков Евгений Алексеевич,
студент 3 курса, факультет «Экономический»
Стерлитамакский филиал Уфимского Университета науки и технологий
Республика Башкортостан, г. Стерлитамак*

*Научный руководитель: Крылов Владимир Михайлович, кандидат
педагогических наук, доцент*

ВЛИЯНИЕ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

***Аннотация:** В современном обществе часто задаются вопросами о единоборствах и здоровье людей, это касается всех людей любого возраста, чей образ жизни тесно связан со спортом. Поэтому необходимого придерживаться здорового образа жизни, а также развивать его, данная статья направлена на влияния и изучение единоборств в жизни человека и его формирование как спортсмена и личности.*

***Ключевые слова:** Здоровый образ жизни, спорт, здоровье, единоборства, люди.*

***Annotation:** In modern society, questions are often asked about martial arts and people's health, this applies to all people of any age whose lifestyle is closely related to sports. Therefore, it is necessary to adhere to a healthy lifestyle, as well as to develop it, this article is aimed at the influence and study of martial arts in a person's life and his formation as an athlete and personality.*

***Key words:** Healthy lifestyle, sports, health, martial arts, people.*

Занятие единоборствами помогает преодолевать повседневные жизненные проблемы, находясь в обществе. Они помогают молодому поколению находить новых друзей и бороться со своими страхами и неуверенностью – это состояние физического, духовного и социального благополучия. Совмещение физического и духовного развития во время занятия боевыми искусствами позволяют усилить эффект эйфории и счастья.

В настоящее время, основным в поединке является искусство владения своим телом и соизмерение своих усилий. Важной чертой поединка является умение вывести противника из равновесия и способность сохранить устойчивое положение. Все эти качества воспитываются при помощи специальных упражнений. Занятия единоборствами благоприятно отражаются на здоровье, укрепляют двигательный аппарат, развивают все функции организма. Некоторые технические действия являются сложными по своей структуре, выполняются при неестественных положениях тела и требуют высокой слаженности и координации движений, умения ориентироваться в пространстве и принимать правильное решение в сложных ситуациях.

В процессе спарринга спортсменами применяются захваты различных частей тела, что оказывает массирующее воздействие на кожу, мышцы, лимфатические узлы и кровеносные сосуды соперника. Это в свою очередь способствует улучшению обмена веществ, кровообращению.

Занятия единоборствами способствуют гармоническому развитию личности, воспитанию силы воли, целеустремлённости, честности и благородству по отношению к другим. Развиваются такие качества как наблюдательность, бдительность, умение быстро принимать верные решения, минимизировать преимущества соперника. Навыки владения единоборствами и высокий уровень физической подготовленности также помогают в боевой обстановке.

[3, с. 225]. Занятия единоборствами требуют от занимающихся постоянного совершенствования физической подготовки. В частности, скоростно-силовых

качеств, выносливости, спортивной техники, а именно специальных двигательных качеств и навыков, силовых способностей. Следует отметить, что полученные знания о значимости элементов структуры в эффективности соревновательной деятельности прямо указывают на необходимость развития специальных скоростно-силовых качеств как основы результативного выступления спортсменов на соревнованиях. Эксперты утверждают, что при преодолении какого-либо сопротивления развивается максимальное ускорение, в этом случае речь идёт о скоростно-силовых качествах. Данная специфика определяется группами мышц, которые несут основную нагрузку и обеспечивают рациональную амплитуду движения. Таким образом скоростно-силовые качества проявляются только в динамическом режиме и при уступающе-преодолевающем характере работы мышц, т.е. ведущее место занимают способности мышц увеличивать силу в короткие моменты времени. В данном случае можно говорить о взрывных способностях мышц человека. Увеличение взрывной силы находится в прямой связи с совершенствованием нервно-координационных отношений, поскольку в процесс включаются разные группы мышц.

При проявлении скоростно-силовых качеств мышцы работают в сочетании уступающего и преодолевающего режимов. Средствами развития специальной силы мышц являются различные упражнения с внешним сопротивлением (тяжести, эспандеры, и т.д.) [6, с. 54].

К числу упражнений для развития силы в ударных действиях относят удары руками и ногами в воздух, по мешкам, лапам и манекенам. Величина отягощения в таких упражнениях не должна нарушать структуры движений, а сами упражнения должны выполняться с максимальной быстротой до тех пор, пока не начнет нарушаться структура движений, или не упадет заметно их скорость.

Для развития "взрывной" силы можно использовать метания и толкания набивных мячей (мидболов), ядер, гирь и специальных камней из различных

положений с максимальным ускорением в финальной части, рывки и толчки штанги, а также преодоление инерции собственного тела при ударах и защитах. Эффективным и наиболее применяемым упражнением для развития силы мышц-разгибателей рук, которые несут основную нагрузку в ударных действиях, являются различные отжимания в упоре лежа. Кроме того, для атлетической подготовки широко применяются также упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке, скалодроме. [5, с. 50].

Для практической реализации задачи самостоятельной подготовки в боевых искусствах необходимо иметь целостное представление о логике построения тренировочного процесса на больших промежутках времени. Эта задача может быть решена в рамках годового цикла подготовки.

Годичный цикл состоит из четырех этапов технико-физической тренировки продолжительностью по 24 недели каждый и этапа общефизической подготовки продолжительностью 4 недели. Каждый из этапов технико-физической тренировки состоит в свою очередь из трех четырехнедельных циклов, имеющих особенности в последовательности и объемах применения средств тренировки.

На первом этапе главной задачей является разучивание техники выполнения основных стоек, передвижений, блоков и ударов. Упражнения для физической подготовки в основных занятиях на этом этапе применяются в рамках решения дополнительных задач.

На втором этапе общий объем технической работы не изменяется, но происходит его перераспределение за счет большей доли относительно сложных базовых техник. Необходимо планомерно использовать подготовительные упражнения, что позволяет вносить постоянную коррекцию в технику выполнения приемов и избежать заучивания ошибок.

На третьем этапе увеличивается объем технической работы за счет разучивания новых техник, перераспределения объемов изучаемых техник, выполнения их в усложненных вариантах. Кроме того, на этом этапе уделяется

большее внимание разучиванию комбинаций и связок. Следует отметить, что плотность тренировочной нагрузки повышается от этапа к этапу. А так как продолжительность всех основных занятий планируется одинаковой и составляет два часа (20 - 30 мин. на разминку, примерно 70 мин. на разучивание и совершенствование техники, 20 мин. на физ. подготовку в основной части занятия, 5 - 10 мин. на заминку), то ясно, что плотность и соответственно объем нагрузки могут быть увеличены только за счет сокращения интервалов отдыха в упражнениях и повышения интенсивности работы.

На четвертом этапе в основных занятиях можно увеличивать объем нагрузок для развития физических качеств. Следует только помнить, что разучивание техники не должно проходить в состоянии утомления. [1, с. 10].

Физические качества, которые доступны тренировкам - прочность (крепость, сила) определяемая возможностями мышц выдерживать нарастающую нагрузку; - сила выдержки (выносливость) тела. Это - свойство тела продолжать функционировать, не смотря на усталость, которая неизбежно настает после физической работы. Это свойство обусловлено адаптируемостью мышц и сердечно-легочной системы к продолжительным тренировкам; - скорость, обусловленная взаимодействием нервов и мышц; - гибкость, определяемая гибкостью мышц, суставов и строением наших связок.

Программа тренировки, нацеленная на улучшение специфических физических качеств должна быть последовательно сбалансирована. Планируя программу тренировок необходимо учитывать ряд условий:

- объем упражнений;
- интенсивность тренировки;
- частота, тренировок;
- баланс между типами тренировок;
- баланс между тренировками и отдыхом.

Только тренировки достаточной интенсивности могут вести к улучшению физического состояния, но и сочетание нагрузки и отдыха так же важны для прогресса, обучаемого.

Таким образом, можно сделать вывод о том, любой спорт закаляет характер человека, но именно единоборства воспитывают личность человека и формируют характер. А еще являются отличным средством самозащиты. В России единоборства имеют уникальные черты, показывающие популярность данных видов спорта. Занятие любым видом спорта помогает преодолевать проблемы, а находясь в обществе практиков единоборств – проблемы одиночества и социализации. Они помогают молодому поколению находить новых друзей и бороться со своими страхами и неуверенностью.

Список использованной литературы:

1. Лоуэн А. Психология тела: учебник/Лоуэна. А.— Институт Общегуманитарных Исследований.— М.: 2000. — 467 с.
2. Гутин, М. Единоборства: учебник/М. Гутин. — М.: АСТ, Астрель, 2000. — 160 с.
3. Королёв С. Обучение технико-тактическим действиям в единоборствах: учебник/Сергей К. — М.: LAP, 2012. — 192 с.
4. Кузнецов А.К. Физическая культура в жизни общества: учебник/Кузнецов—2-е изд.,— М.: КНОРУС, 2005. — 256 с.
5. Общие ресурсы по спорту: [Электронный ресурс]. URL: <https://olympteka.ru/> (дата обращения: 01.12. 2022).
6. Бергер П., Лукман Т. Социальное конструирование реальности: книга/Бергер П., Лукман Т. — М.: Трактат по социологии знания, 1996 — 121 с.