УДК 796

Попова М.А.

Доктор медицинских наук, доцент

Севернюк Е.В.

Старший преподаватель, заслуженный мастер спорта

Студентка группы ПрОСВТ 23-01

Панюшкина В.Д.

Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации

имени главного маршала авиации А.А. Новикова, Санкт-Петербург, РФ

**Единоборства как вид спорта**

Аннотация:

Единоборства представляют собой вид спорта, основанный на противоборстве двух спортсменов с использованием разрешённых правилами техник. В данной статье рассматриваются история развития единоборств, их виды (борьба, ударные, смешанные стили).

Ключевые слова:

Единоборства -  это разные виды боевых искусств и спорта, где два человека вступают в физический контакт с целью определить победителя по установленным правилам.

Боевые искусства - различные виды единоборств и самозащиты, которые направлены на развитие навыков самообороны, нападения и контроля над соперником.

Самооборона - это самостоятельная защита жизни, свободы, имущества и других ценностей от нападения, а также применение силы в ответ на угрозу, если нет другого выхода.

**Введение**

Боевые единоборства предполагают, что между двумя спортсменами, которые следуют определенным правилам, происходят поединки.

Проводят их, преследуя цель: вывести из строя противника, препятствуя аналогичному действию в свою сторону, или продемонстрировать лучший технический результат.

Прежде чем выбрать подходящий вариант спортивных единоборств, важно учесть, каких данных требует боевое искусство, какие навыки развивает и какие приемы понадобится освоить.

**Ключевые признаки единоборств:**

* Относятся к категории спортивных дисциплин, а значит предполагают состязания. Победителя определяют, ориентируясь на правила, действующие для конкретного вида борьбы. Правила налагают обязательства на технику ведения противостояния, применение тактических приемов.
* На технику боя влияет использование соответствующей экипировки, инвентаря. Например, в боксе используют перчатки, которые минимизируют травматичность.
* Физический контакт противников. Предполагает выполнение бросков, нанесение ударов, чтобы использовать силу и продемонстрировать выносливость, гибкость, ловкость и прочие физические качества.
* Борцов разделяют на категории, учитывая возраст, вес, класс. По возрастному фактору выделяют юниоров, взрослых, ветеранов (возрастной фактор накладывает ограничения на продолжительность состязаний и правила). По весу выделяют борцов с легким, средним и тяжелым весом. Что касается класса, то выделяют любителей и профессионалов.

Все виды единоборств классифицируют на:

* Ударные: когда правилами разрешено нанесение ударов различными частями тела, особенно конечностями.
* Борцовские: предполагают атакующие действия, заключающиеся в подсечках, бросках, захватах, болевых приемах.
* Смешанные: предполагают сочетание борцовских техник и ударов.

**Ударные виды единоборств и их особенности**

В эту категорию входит бокс, кикбоксинг, каратэ и тхэквондо. Рассмотрим особенности каждого вида.

**Бокс**

Впервые возник в Англии, относится к олимпийским видам спорта. Боксом занимаются любительски или профессионально. Позволяет развить скорость и силу. Существуют федерации, организующие состязания между спортсменами, а затем награждают их чемпионскими поясами.

Этот вид спорта предполагает нанесение ударов, но только в боксерских перчатках и кулаками. Для состязаний спортсмены выходят на ринг, сражаются в течение 3-12 раундов, каждый из которых длится 3 минуты.

Состязания возможны только при наличии судьи на ринге, который контролирует, придерживаются ли спортсмены правил, разнимает сцепившихся борцов и отсчитывает секунды нокаута.

Противника запрещено бить по спине, в область почек, по затылку, ниже пояса, опираться на канаты, захватывать боксера, предпринимать техники борьбы, а также наносить удары во время нокдауна.

Спортсмены тренируются в специальных секциях бокса, когда отрабатывают различные комбинации, используя мешки, груши, проводят спарринги.

**Кикбоксинг**

Если перевести название с английского, то становится понятно, что в этом виде единоборств разрешены удары ногами. Такая разновидность ударных единоборств появилась, когда техники, практикующиеся в классическом боксе, соединили с приемами из тхэквондо и каратэ.

Состязания организуют в нескольких форматах:

* Лайт: удар ограничивают по силе, больше всего ценятся удары ногами, которые наносят в прыжке.
* Семи: состязания с перерывами (как только наносится чистый удар), ведутся не в полную силу.
* Фулл: предполагает состязания в полную силу, но с запретами ударов в области колен.

**Каратэ**

Ключевое отличие единоборства, которое пришло к нам из Японии, заключается в минимизации контактов между противниками. Смысл таких сражений заключается в нанесение ударов в определенные точки тела, приложив максимум силы и точности. Победителем обычно считается тот спортсмен, который удержал равновесие.

Для соревнований должно быть организовано мягкое покрытие, поскольку противники дерутся босиком, а в качестве одежды используют кимоно белого цвета.

Определить, какой статус получил боец, можно по цвету его пояса (так, черный демонстрирует, что он перешел в категорию мастера, в то время как цветные показывают только то, что перед вами ученик).

**Тхэквондо**

Единоборство, которое придумали в Корее. Имеет главное отличие – активное использование ног, в том числе для блоков.

Спортсмены в этом виде спорта тоже облачены в белое кимоно, которое называется «добок», а также получают соответствующие цвета поясов, достигая определенного уровня мастерства.

Если сравнивать его с каратэ, то тхэквондо предполагает легкость движений, а также наличие множества зрелищных ударов, например, которые наносятся ногами в голову. С этой целью соревнующиеся надевают шлемы и защитные жилеты.

Оценка удара ведется по его сложности. А тренировки предполагают многократную отработку приемов, пока движения не будут доведены до автоматизма.

**Борцовские виды единоборств и их особенности**

**Дзюдо**

Пришло к нам из Японии, как трансформация древнего воинского искусства. Спортсмены облачены в кимоно, состязаются на специальном ковре-татами, без обуви и носков.

Такой вид борьбы предполагает болевые приемы, удержания, броски, подсечки, захваты, удушения. Борцы сосредоточены именно на технике и тактике, а не на применении силы. В целом же изучение ударов практикуется только для отработки точности движений.

Дзюдо открывает перед участниками множество приемов, предполагает меньшие физические затраты.

**Джиу-джитсу**

Направление возникло в Японии, как продолжение практик самураев, которые считали, что их успех заключается в способности обезвреживания противника голыми руками (даже если тот вооружен). Считается, что человек, освоивший джиу-джитсу, способен направить силу противника против него же.

Обычно эта борьба построена на философских взглядах, тренировке равновесия, выносливости и гибкости. Предполагает заломы, захваты, броски, а также удары как верхними, так и нижними конечностями.

**Самбо**

Изначально создавалась для сотрудников правоохранительных органов, сочетая элементы прикладной и спортивной борьбы. Первоначальные цели применения – обеспечение самообороны без применения оружия. Придумали его в СССР, потому относится к единственному международному виду спорта, состязания по которому проводят на русском языке.

Базируется на многих видах борьбы, предполагает болевые приемы, удержания, броски, подсечки, захваты. Отличается специальной экипировкой, которая включает шорты, куртку и борцовки.

**Вольная борьба**

Единоборство, не разрешающее использовать удары, но предполагающее следующие приемы: броски, подсечки, перевороты и захваты. Бои обычно происходят на коленях, когда конечностями захватывают разные части тела противника, чтобы уложить его на лопатки.

Вольная борьба предполагает максимальное использование гибкости, силы, потому допускается хождение на руках, выполнение стоек, сальто кувырков.

**Греко-римская борьба**

Относится к классическому варианту борьбы, является первым олимпийским видом спорта, который практиковали еще в Древней Греции.

Для состязаний используют ковер, а борцы облачаются в трико и борцовки. По сравнению с вольной борьбой, греко-римская не предполагает подсечки, подножки, запрещены и захваты нижних конечностей с помощью рук.

Победителем признают того, кто сможет прижать противника к ковру. Мастерством считается освоение мощных рывков, которые совершаются верхней частью тела.

**Сумо**

Борьба, которая пришла из Японии, подходит для тяжеловесных противников, поскольку основной упор делается на использование собственного веса. Воздействуя им на соперника, боец старается вытолкнуть его из кольца, спровоцировать потерю баланса.

Разрешены подножки, подсечки, броски, толчки, а также можно действовать открытой ладонью. Проигравшим признают того, кто коснется пола любой частью тела.

**Смешанные виды единоборств и их особенности**

**Ушу**

Другое название – кунг-фу. Существует несколько разновидностей ушу, которые могут предполагать как контактный бой, так и различные акробатические трюки и прочие движения.

Соперники могут производить захваты, броски, наносить удары как верхними, так и нижними конечностями. Известны как мягкие, так и жесткие стили ушу: в первом случае боец направляет энергию противника против него, а во втором случае – бойцы сталкиваются с существенными физическими затратами.

Участвуя в тренировках, спортсмены развивают точность, скорость реакции, гибкость и силу.

**Армейский рукопашный бой**

Направление, сформировавшееся после комбинации приемов бокса, самбо, прочих восточных техник. Как становится понятно из названия, его практиковали для подготовки военных, после чего стал активно применяться в отношении гражданских лиц.

Предполагает полный контакт во время состязаний, использование борцовских, болевых элементов, ударов, наносимых верхними, нижним конечностями и головой.

**Боевое самбо**

По сравнению со спортивным, боевое относится к категории смешанных единоборств, учитывая, что комбинирует как борцовские приемы, так и ударные техники.

Направление стало сочетанием восточных боевых искусств, тайского бокса, кикбоксинга, классического бокса. Из этих видов единоборств позаимствовали болевые приемы, броски и ударные техники.

**ММА**

За названием скрывается аббревиатура, означающая смешанное боевое искусство: подразумевается, что спортсмены сочетают приемы всех известных единоборств, умело практикуя их в том или ином случае.

Состязания характеризуются жестким стилем, разрешают спортсмену применять любые приемы, за исключением ударов в область позвоночника, затылка, горла, паха, а также запрещено болевое воздействие на малые суставы, тычки в глаза, укусы.

Для соревнований участникам выдают шорты, специальные накладки на верхние конечности, облегчающие захваты и нанесение ударов.