

## СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА-СПОРТ СИЛЬНЫХ ДУХОМ И ТЕЛОМ

Старченко А.А., учащийся, 3 класс,  
Научный руководитель: Носенкова О.П., учитель  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 90» г. Кемерово

Здоровье – это самое ценное, что есть у человека, и его нужно беречь и укреплять. Каждый день мы говорим друг другу «Здравствуй!», а значит, желаем здоровья. И даже в поздравлениях на День рождения, мы в первую очередь желаем доброго здоровья друзьям, учителям и близким. Спортом нужно начинать заниматься с детства, потому что движение детям необходимо, а спорт – это и есть движение. В нашем городе имеются все возможности для занятий спортом: детско-юношеская спортивная школа, спортивные секции в школе и бассейн. На мой взгляд, «Смешанные единоборства» - один из видов спорта, оказывающее положительное влияние на физическое здоровье и эмоциональное состояние человека.

Тема моей работы актуальна, потому что современный человек мало двигается. Его труд на производстве заменяется специальной техникой, а телевидение и компьютеры не желают отпустить от своих экранов. Всё это ведёт к недостаточной физической нагрузке, а, значит, к болезням.

Теоретическая значимость нашего проекта в том, что мои одноклассники, возможно, обратят внимание на мое исследование, и заинтересуются этим видом спорта.

*Практическая значимость* заключается в составлении рекомендации для начинающих спортсменов и привлечения детей к занятию спортом.

### 1.1. История возникновения и развития смешанных единоборств.

Древние греки вводили эту дисциплину в Олимпийские игры в 648 году до нашей эры.

Некоторые общественные показы боев имели место в конце XIX века. Они представляли различные стили борьбы, включая джиу-джитсу, борьбу, рукопашный бой, и другие стили. Соревнования со смешанными стилями (например, боксёр против борца) были весьма популярны в Европе и многих странах Дальнего Востока на рубеже XIX и XX вв.

26 сентября 2012 года комиссия Министерства спорта РФ официально признала ММА самостоятельным видом спорта.

### 1.2. Смешанные единоборства. Техника и тактика боя.

*Смешанные боевые искусства* - также ММА. КЭМПО – вид древнего боевого единоборства, зародившегося в Китае, представляющий собой сочетание множества техники единоборства. Активное распространение КЭМПО по всему миру дало начало возникновению многих боевых искусств, таких как каратэ, дзюдо, джиу-джитсу и пр. В настоящее время название «КЭМПО» часто используют как термин, обозначающий боевые искусства в целом. Термин появился как результат японского прочтения китайских иероглифов

цюань-фа («метод, закон кулака»). Современное КЭМПО представляет собой соревновательный вид смешанных боевых единоборств, включающий в себя: удары руками и ногами, броски, болевые и удушающие приемы, удержания и другие технические действия в поединке стоя и лежа.

*Боевые искусства* часто называемые «боями без правил», представляющие собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. ММА является полно контактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке (клинч) так и на полу (партер).

Смешанные единоборства весьма популярны во всем мире, у них множество названий, а в поединках принимают участие не только мужчины, но и женщины.

Смешанные единоборства (ММА) в силу своей зрелищности за последние 10 лет стали очень популярны. Этот вид спорта, сочетающий в себе ударную технику и борьбу. ММА называют не только «смешанными единоборствами», но и «боями без правил». Но в действительности поединки проводятся по правилам. Разрешено многое, но не всё и не везде. Так, например, в Америке запрещены удары локтями. Существуют определенные требования и к длительности боя.

*Тактика боя.*

Принято считать, что те, кто занимается в секции СЕ, действительно способны себя защитить в уличной драке, поскольку изучают все возможные приемы защиты и нападения. Они могут вести бой и в клинче, и в партере. Главная цель поединка — одолеть своего противника. Для этого можно использовать удары, и болевые и удушающие приемы. На тренировках по СЕ объясняют, что есть несколько тактик ведения боя, которые помогут победить, или хотя бы на время одержать верх над своим соперником. Среди них:

- драка «в раскоряку»;
- захватить и победить;
- повалить и колотить;
- подмять и отдыхать;
- повалить и удушить.

Остановимся на некоторых:

**ДРАКА «В РАСКОРЯКУ»**

Если боксер или каратист начнет изучать микс файт, то на занятиях по ММА его научат такой тактике, как драка «в раскоряку» (руки и ноги расставляются в разные стороны). Ее используют с той целью, чтобы не допустить перехода в партер, ведь именно в клинче можно нанести сильные удары, как руками, так и ногами.

**«ЗАХВАТИТЬ И ПОБЕДИТЬ»**

Борцам, которые на тренировках по ММА начнут изучать ударную технику, расскажут о том, как можно «захватить и победить». Борьба ведется в клинче, борец захватывает своего соперника, а удары наносит коленями и/или голеньями.

### «ПОВАЛИТЬ И УДУШИТЬ»

Если дзюдоист будет ходить на занятия в школу ММА, а затем и станет принимать участие в соревнованиях, то победу ему может принести такая стратегия, как «повалить и удушить». Технический спортсмен бросок может совершить очень быстро и при этом заломить руку или ногу. И в результате, бой заканчивается техническим нокаутом. Кроме этого, победу может принести серия ударов в голову, поскольку ее не защищает шлем, и удушение.

### «ПОДМЯТЬ И ОТДЫХАТЬ»

На тренировках в клубе ММА расскажут и о тактике, которая позволит во время поединка немного отдохнуть и наносить удары, не затрачивая много сил. Поединок переводится в партер и здесь ведется до сдачи, нокаута или остановки боя.

Итак, в состязания по СЕ разрешено многое, но далеко не всё. Изучить этот вид единоборств и все тактики ведения боя можно, если записаться на СЕ в разных спортивных клубах страны.

### 1.3. Влияние занятий смешанными единоборствами на организм и воспитание личностных качеств.

Занятия единоборствами оказывают положительное влияние на нервную систему, развивают у подростков и юношей тактическое мышление, быстроту и ловкость. Улучшение функций нервной системы проявляется в увеличении скорости реагирования и ориентировки, в большей скорости восприятия, переключении внимания, сдержанности.

- укрепляют здоровье - происходят положительные сдвиги в нервно-психической сфере: вырабатывается уравновешенность, уверенность в своих силах, трудолюбие, настойчивость, смелость уменьшается бытовая агрессивность.

- развиваются и совершенствуются не только физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, но и вегетативные функции – кровообращение, дыхание, пищеварение и др.

- расширение кругозора в области физической культуры и спорта: участие в показательных выступлениях, участие в соревнованиях, просмотр видеоматериалов.

- военное и патриотическое воспитание помогает развивать такие качества, как силу воли, настойчивость, уверенность в себе, необходимость противостоять противнику, что является обязательными навыками для службы в рядах Российской армии, да и в жизни вообще.

- изучение и совершенствование ударной тактики и техники, борьбы различных видов единоборства в спарринге побеждает «быстро думающий» боец, способный творчески разбираться в постоянно меняющихся ситуациях на ринге, хорошо подготовленный технически и тактически.

- духовно – нравственное развитие личности: боевые искусства требуют от спортсмена высокой степени не только физического, но и умственного развития.

1.4. Мои тренировки, соревнования и достижения.

Я с 6 лет посещаю спортивную секцию смешанных единоборств «Мортал Комбат», и участвую в соревнованиях в этом виде спорта. Занятия проходят 3 раза в неделю. На тренировках мы изучаем различные виды единоборства на основе ударной и борцовской техники. Универсальные бойцы - это бойцы обладающие навыками борьбы и хорошо поставленными ударами рук и ног, умеющие вести бой, как в стойке, так и в партере. Выбор тактики в конкретном поединке определяется также сильными и слабыми сторонами соперника. Но в решающий момент спортсмены чаще всего используют удушение, болевые приемы и «добивание» соперника из положения сверху.

Тренер Шпотин Сергей, Президент Федерация "КЕМПО" Кузбасса" Кемеровской области; группа самообороны для всех. Очень требовательный. Поэтому на тренировках выкладываемся по полной! Но есть и такие кто плохо выполняет или не старается, балуется, за это сразу наказывают: ставят на кулаки, задают дополнительные отжимания и приседания. Прежде всего дисциплина на тренировках!!!

Тренировки я не пропускаю, с удовольствием хожу на них, и выполняю все требования тренера, чтобы добиться результата.

Мои достижения

Спортсменов всегда уважали. В первую очередь, конечно, за их достижения в спорте. Я принимал участие в соревнованиях 12 раз, в таких стилях как Каратэ «Кобудо» КУЗБАСС, Кемпо-SUBMISSION, Кикбоксингу, Джиу-Джитсу Мною завоеваны призовые места. Имею медали за *четыре 1 места, два 2, и три 3, также есть 2 поражения.* Сейчас мне присвоено звание «МОНТО» степень 9/1 КЮ (красно-желтый пояс) по универсальному каратэ УКАДО и КЭМПО. Я стараюсь стремиться к победе, отрабатываю свои ошибки на тренировках и дома с папой. Мои родители всегда поддерживают меня, на всех соревнованиях вместе со мной. Благодаря моим успехам в учебе и спорте родители хотят отправить меня на Алтай летом в лагерь со спортивной секцией на сборы.

Для кого то, такой вид спорта не приветствуется, а для меня же смешанные единоборства – это быть здоровым, постоять за себя, защищать девочек, стать мужчиной. В будущем я хочу стать профессиональным спортсменом, чтоб родители гордились мной. Все мои друзья, так же как и я, занимаются спортом. Кто-то ходит в секцию плавания, кто-то играет в футбол. Многие девочки из нашего класса занимаются танцами. Физкультура - это один из самых важных уроков, ведь на нем мы отдыхаем от умственного труда и заряжаемся хорошим настроением.

Глава 2. Практическая часть.

2.1. Опрос – анкетирование.

Для того чтобы определить, что знают мои одноклассники о смешанных единоборствах, и о том, как влияют на человека занятия спортом, я провел опрос и анкетирование на уроке физкультуры.

Ребятам были заданы такие вопросы:

1. Знакомы ли вы с таким видом боевого искусства как каратэ, единоборства?
2. Считаете ли вы что каратэ опасный вид боевого искусства?
3. Хотели бы вы заниматься каратэ, единоборствами?
4. Я стал(а) бы заниматься каратэ, потому что (подчеркни нужное)
  - А) это полезно для здоровья;
  - Б) пригодится для самозащиты;
  - В) это дисциплинирует;
  - Г) это модно.
5. Как вы думаете каратэ – это:
  - Б) Оздоровительная система.
  - В) Средство самозащиты
6. В свободное время Вы предпочитаете:
  - А) смотреть телевизор
  - Б) гулять с друзьями
  - В) читать книги или журналы
  - Г) ходить в спорт зал
7. Каким видом спорта занимаешься ты?

При обработке результатов, выяснилось, что:

- спортом занимается 13 человек.
- спортом не занимаются 15 человек.
- что такое СЕ знают 24 человек
- о влиянии СЕ на человека не знает никто
- что нужно знать и учитывать начинающему спортсмену знают 5 человек

На основе полученных данных, я могу сделать вывод о том, что мои одноклассники не знают, что такое СЕ, их влияние на развитие и воспитание человека, а также затруднились ответить о том, что необходимо знать и соблюдать начинающим спортсменам.

Таким образом, проведя исследование по данной теме, я считаю, что с поставленной целью и задачами справился, доказал, что занятия смешанными единоборствами развивают и совершенствуют физические и личностные качества личности, составил памятку – рекомендацию для начинающих спортсменов, и сделал вывод.

*Вывод:* Я думаю, что занятия спортом – это один из самых доступных и приятных способов заботы о собственном здоровье. Достаточно не пропускать уроки физкультуры, а после учебы заниматься тем видом спорта, который по душе.

Если вы хотите прожить жизнь без болезней и продлить свою жизнь до 100 лет, занимайтесь спортом. Ведь это намного лучше, чем сидеть целыми выходными днями перед телевизором и компьютером.

**Список литературы:**

1. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны / Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.
2. Есин Е.Н. Невидимое оружие. – Нижний Новгород: «Нижегородское Книжное Издательство», 2002 г.
3. Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо, дзюдо / Пер. со словацкого. – 2001.