

9. Электронный ресурс: <http://bmsi.ru/doc/1eb70f1c-669d-4e91-9a2f-f54a90ce15e4>? Дата обращения 29.10.2016.

10. Книга Microsoft Excel «14 Гимназия.xls», на машинном носителе 55 Кбайт.

**Денисов Н.С., Мехнина О.Ф., Миронова С.П.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Боевые искусства: история и современность**

Боевые искусства – это различные системы единоборств и самозащиты различного, чаще восточноазиатского происхождения, которые развивались, главным образом, как средство ведения рукопашного поединка. В настоящее время боевые искусства практикуются во многих странах мира в виде спортивных упражнений, цель которых – физическое и психофизическое совершенствование.

Боевые искусства имеют свои направления, виды, стили и школы. Различные системы боевых искусств, дошедшие из многовековой давности, являются уникальными, поскольку несут в себе не только национальные традиции, но и колоссальный опыт поколений. Исторически сложившиеся различные школы и стили боевых искусств сочетаются с новыми современными направлениями.

Ряд современных авторов в качестве общего наименования для всех видов боевых искусств и единоборств используется термин «кэмпо».

Многие боевые искусства, особенно восточные, направлены не только на достижение спортивных результатов, но и на получение прикладных знаний и умений в области медицины. Особенно это касается традиционных китайских боевых искусств (ушу, цигун, тайцзи), которые направлены на достижение равновесия с природой, релаксационных состояний на основе психической саморегуляции, учат лечить травмы, практиковать иглоукалывание, включают другие аспекты традиционной китайской медицины [2].

Боевые искусства осваиваются и применяются в современных армиях, в органах защиты правопорядка. Например, методы ножевой защиты, подобные найденным в старинных книгах по фехтованию, были включены в 1942 году в руководства по тренировкам армии США.

Некоторые боевые искусства, например, популярный национальный китайский вид спорта ушу, включающий элементы рукопашного боя, а также упражнения с предметами для нападения и самообороны, получил международное признание. Ушу можно рассматривать как вид спорта многоборного характера со сложной координацией движений, боевые приемы нападения и защиты в котором в основном имитируют удары руками и ногами также как и колющие и рубящие действия предметами (мечом, палашом, пикой, трехзвенной палкой, цепью) [1, 2]. Неудивительно, что КНР в политических целях пытается продвинуть на мировую арену свои национальные боевые искусства.

Наиболее распространенным видом боевого искусства в нашей стране является самбо. Самбо – это вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны, разработанная в СССР. Самбо один из молодых, но достаточно популярных видов спорта. Специалисты считают его синтезом многих национальных видов борьбы в одежде (кимоно). Самбо располагает огромным арсеналом приёмов защиты и нападения, их насчитывается около пяти тысяч.

Другим популярным видом единоборств в России является система эффективного боя (СЭБ). Это боевое направление и комплексная система самозащиты разработана Президентом Международного союза русского рукопашного боя А.А. Половинкиным. Данная система эффективного боя предлагает ряд новых направлений, как в технике, так и в тактике самозащиты при ведении боя в реальных условиях, в частности, при противодействии противнику, применяющему холодное оружие (нож или дубинку).

Боевые искусства были широко распространены в Европе, так в настоящее время реконструируется система боевых искусств, которые называют «историческими европейскими боевыми искусствами». Например, боевое искусство сават является французским стилем боя ногами, который был разработан моряками и уличными бойцами.

Американские индейцы имели традицию боя открытыми руками. Гавайцы исторически практиковали искусство манипулирования суставами. Смешанные по происхождению боевые искусства появились в атлетических движениях капоэйры, которая была создана в Бразилии рабами, привезенными из Африки.

Одними из распространённых видов боевых искусств является бокс. Бокс – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или, если он получил травму, не позволяющую продолжить бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращен, то победитель определяется оценками судей.

Говоря о боевых искусствах, нельзя не сказать о самых опасных видах единоборств. Одним их таких является «баком». Это сравнительно молодое боевое искусство родом из перуанской столицы Лимы, где в трущобах его начал практиковать в 80-х годах XX века бывший морской пехотинец. С тех пор «баком» стал официально признанным смешанным видом боевого искусства, имеющим большую армию последователей. «Баком» классифицируют как опасный стиль, рассчитанный в первую очередь на выживание в городских трущобах. Основной арсенал приёмов – это захваты, удушения, переломы рук и точечные удары в жизненно важные органы противника, наносимые с огромной скоростью, чтобы противник не успел понять, что происходит.

Кроме этого, одним из самых жестоких и агрессивных единоборств является муай-тай или тайский бокс, особенно если судить по числу травм, которые нанести противнику. Муай-тай – это очень быстрый, техничный и жёсткий вид единоборств с большим количеством сокрушительных ударов коленями и локтями. Появился муай-тай в Таиланде около 2 тысяч лет назад. Считается, что он произошёл от другого вида единоборств – муай-боран. Существует старая легенда, в которой говорится о том, что один сиамский мастер муай-тай провёл десять боев с самыми сильными бойцами разных боевых искусств и все они были мертвы уже спустя несколько секунд после начала поединка.

В начале 1990-х годов появилось такое направление как смешанные единоборства или ММА («MixedMartialArts»). Вместо боксёрских перчаток в ММА используются накладки на руки с открытыми пальцами. В ММА существует две основные стратегии ведения боя: ударная техника, когда боец стремится выиграть путём ударов руками, локтями, коленями и ногами, и борцовская техника боя, когда боец использует броски, захваты и болевые и удушающие приемы.

В целом, для успешного ведения боя традиционно используются состоявшиеся традиционные боевые искусства:

- для совершенствования ударной техники в стойке наиболее популярны бокс, кикбоксинг, муай-тай, различные формы карате;
- для улучшения борьбы в клинче наиболее популярными являются вольная борьба, римская борьба, дзюдо и самбо, а для овладения техникой ударов в клинче используют муай-тай;
- борьба в партере совершенствуется с помощью изучения бразильского джиу-джицу, грэпплинга, дзюдо и самбо.

Данные боевые искусства эффективны как в защите, так и в нападении. Особое внимание уделяется изучению болевых и удушающих приемов. На начальных стадиях развития ММА как современного спорта болевые и

удушающие приемы были исключительно эффективны и позволяли одерживать победы над значительно более крупными противниками.

В заключении хочется сказать, что боевые искусства могут использоваться не только для нападения и самозащиты, но и в качестве мотивации для раскрытия резервных возможностей организма человека, саморазвития и самореализации. Не все боевые искусства практикуются в России, но тот факт, что они существуют, говорит о том, что боевые искусства привлекают все большее количество поклонников.

#### *Список литературы*

1. Маслов Б.В. Гимнастика ушу: реальность через призму мифов / Б. В. Маслов. Москва: Знание, 1990. 189 с.

2. Миронова С.П. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии: учебное пособие / С.П. Миронова, Т. К. Хозяинова-Цегельник. 3-е изд., доп. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. 194 с.

**Дзюбич Д.К., Ольховская Е.Б.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Влияние физической культуры на умственную деятельность студентов**

Физическая культура – это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Она развивает организм гармонично и сохраняет отличное физическое состояние. Физическая культура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность – ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека.

В любом возрасте человеку требуется двигательная активность: ведь это залог крепкого здоровья, хорошего настроения и самочувствия. Многие пренебрегают занятиями физической культурой, отдавая предпочтение другим, важным делам. У каждого свои заботы, и времени на то, чтобы дать своему