

УДК 796.8

Кантюкова Диана Рафисовна  
Студентка юридического факультета  
Башкирский государственный университет  
Стерлитамакский филиал БашГУ  
Волкова Елена Александровна  
Старший преподаватель  
Башкирский государственный университет  
Стерлитамакский филиал БашГУ

### **ЕДИНОБОРСТВА. ВИДЫ И ОСОБЕННОСТИ.**

**Аннотация:** Что из себя представляет такой вид спорта как единоборства? Какие виды единоборств существуют? В чём состоит особенность единоборств?

**Ключевые слова:** Единоборства, спорт, спортсмены.

Kantukova Diana Rafisovna  
Law student  
Bashkir State University  
Sterlitamak branch of Bashkir state University  
Volkova Elena Aleksandrovna  
Senior Lecturer  
Bashkir State University  
Sterlitamak branch of Bashkir state University

### **MARTIAL ARTS. TYPES AND FEATURES.**

**Annotation:** What is such a sport as martial arts? What types of martial arts exist? What is the peculiarity of martial arts?

**Keywords:** Martial arts, sports, athletes.

Сейчас мир спорта полон своего разнообразия. Он включает в себя различные направления, которые направлены на поддержание здоровья

человека, помогают обрести хорошую форму и разработать различные показатели. В этой статье мы поговорим о боевых искусствах.

Что такое единоборства?

Единоборства - это вид деятельности, направленный на то, чтобы человек овладевал основными элементами борьбы. Многие мужчины записываются в эти секции, чтобы научиться вести рукопашный бой. Довольно приемлемая нагрузка тоже привлекает девушек, хотя для них есть и более женственные виды тренировок.

В современном мире единоборство принято рассматривать в двух аспектах — как рукопашную боевую схватку двух противников и их спортивный поединок с применением физической силы или какого-либо снаряжения.

Польза спортивных единоборств заключается в следующем:

- развивают ловкость;
- улучшают здоровье;
- поддерживают тонус и физическую подготовку человека;
- придают силу;
- развивают мышцы.

Отличительные особенности единоборств:

Во-первых, единоборства - это спорт, предполагающий соревнования. Победитель определяется согласно правилам, утвержденным для каждого конкретного вида боя. Техника ведения поединка и использование различных тактических приемов зависит от правил. Причем в любом виде поединка соперники изначально находятся в одинаковых условиях.

Еще одна отличительная черта - физический контакт участников. Фактически это означает нанесение ударов или бросков, при этом борец должен использовать силу, а также продемонстрировать некоторые физические качества, такие как ловкость, гибкость, выносливость и т. д.

В-третьих, для любого вида единоборств считается использование специального снаряжения и снаряжения спортсмена, что также определяет технику боя. Например, в боксе это перчатки строго определенного типа, называемые унциями. Они необходимы для уменьшения травм от выстрелов как рук бьющего, так и его противника.

Следующим признаком является разделение борцов на категории по различным критериям, основных из которых три:

- Масса. В разных видах борьбы может быть разное количество весовых категорий, но по общему принципу их три: легкие, средние и тяжелые спортсмены. Однако возможны и промежуточные варианты.

- Возраст. По возрасту борцы делятся на юниоров, взрослых, ветеранов и т. д. Разделение на группы по возрасту важно, так как правила и продолжительность матча различаются.

- Класс. Здесь все просто — это любители и профессионалы. От классовых особенностей, сражающихся зависят и правила, и обмундирование. Для профессиональных соревнований они одни, а для любительских боев — другие. Например, в том же боксе профессионалы дерутся в шлемах, а любители — без таковых.

В единоборствах всегда регулируется время боя - количество раундов и их продолжительность. Время поединка для разных категорий борцов неодинаково.

Любой вид борьбы требует проведения турнира. Для бокса это ринг, для карате, дзюдо и т. д.

Наконец, судьи и медицинский персонал всегда присутствуют на соревнованиях по боевым искусствам. Это установлено регламентом.

Классификация борьбы на отдельные разновидности основана на специфике и методах подготовки спортсменов. Выделено:

- Боевые. Их цель - овладеть приемами, которые позволят им противостоять противнику в смертельной ситуации, нанося ему

наибольший урон. Здесь спортсмен учится сражаться с одним или несколькими противниками не только голыми руками, но и используя любые подручные предметы.

Спортивные. Как упоминалось ранее, главная цель борца - превзойти соперника, а не нанести ему вред. Только двое дерутся между собой и действуют по строго определенным правилам. В этом случае участники драки надевают средства защиты.

Смешанный. Название говорит само за себя - здесь встречаются представители разных школ и направлений, в контексте которых могут меняться некоторые правила и особенности боя.

Восточные. Самый старый спорт, пришедший с востока. Он включает в себя не только определенные техники, но также традиции и философию. Борьба восточных народов признана наименее опасной и травматичной.

Единоборства, пожалуй, самая популярная физическая активность в мире. Именно в этом виде спорта можно овладеть приемами борьбы и самообороны, чтобы в крайнем случае защитить себя.

Список литературы:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
2. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Academia, 2015. - 480 с.