

Грунтов А. Н.¹,

адъюнкт

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Научный руководитель: Дементьев В. Л.,

профессор кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя,

профессор, доктор педагогических наук

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ВЫБОРА ВИДА ЕДИНОБОРСТВА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Проблема выбора дзюдо часто остается нерешенной ввиду отсутствия понимания, какой вид подходит именно вам. Основная направленность работы заключается в изучении и анализе психологических критериев выбора вида единоборства для спортсменов.

Актуальность темы обусловлена тем, что решение приобщиться к миру единоборств – первый шаг на пути к самосовершенствованию, который нередко остается нереализованным. Изучение общей информации об особенностях единоборств – лишь часть подготовительной работы перед началом выбора вида единоборства. Ключевыми ориентирами являются физические и психологические особенности спортсмена, способные помочь подобрать верный вид боевого искусства.

Что следует учесть при выборе оптимального боевого вида спорта:

Возрастная группа: дети, взрослые или пожилые люди.

Первоначальная физическая подготовленность: подготовленность организма к спортивным нагрузкам или начальный уровень физической подготовки.

Состояние здоровья: наличие или отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям единоборствами у спортсмена.

Предпочтения к технике единоборства: ударная, бросковая или смешанная.

Цель занятий: получение соревновательного опыта или реальных бойцовских навыков, улучшение здоровья или избавление от лишнего веса.

Участие в спаррингах: психологическая готовность к обязательной работе в парах или сольная отработка техники.

¹ © Грунтов А. Н., 2021.

«Наиболее часто используемый критерий группировки боевых искусств – технический арсенал единоборства и принцип воздействия на противника. Выделяются ударные (бокс, кикбоксинг, тайский бокс), борцовские (BJJ, дзюдо, самбо) и смешанные направления (ММА, боевое самбо)» [2, с. 22].

Ударные единоборства – искусство ведения боя только посредством нанесения ударов конечностями без применения оружия и предметов, их заменяющих.

К отличительным особенностям ударных единоборств можно отнести:

Эффективный симбиоз защитных и атакующих техник, постоянное движение и перемещение спортсмена.

Женские спортивные состязания проходят по адаптированным правилам (имеют ряд ограничений техники нанесения ударов) и с усилением защитной амуниции спортсменок.

Основные качества: скорость, сила и точность удара, от которых зависит исход боя, и мышечная выносливость (способность к активным действиям в течение продолжительного времени).

Только по достижении необходимого уровня физической подготовки спортсмен переходит к участию в тренировочных спаррингах» [3, с. 18].

«Занятия ударными боевыми искусствами удовлетворяют все потребности спортсмена: эффективные навыки самообороны, участие в соревнованиях любого уровня, снижение веса и формирование рельефов тела, оздоровление организма (улучшение работы сердца и легких)» [4, с. 77].

Взаимодействие в парах не обязательное условие, существует ряд направлений и адаптационных программ, полностью исключая спарринги или предусматривающих ограниченный контакт.

Таким образом, ударные единоборства подходят активным людям не старше среднего возраста, не имеющим стойких психологических барьеров перед прямым противостоянием. Ударная техника в реальной схватке эффективна в качестве самозащиты с одним или несколькими оппонентами.

Смешанные единоборства объединяют в себе ударную и борцовскую техники. «Адепты смешанных стилей считаются универсальными бойцами и обладают стратегическим и техническим преимуществом, имея расширенный арсенал воздействий на оппонента и большую вариативность поведения в условиях реального боя» [5, с. 20].

«Однако не стоит выбирать для себя единоборство, исходя из количества технических действий или зрелищности боевых практик. Глубокое погружение в изучение любого боевого искусства и последовательное оттачивание приемов и комбинаций позволит обрести необходимые навыки самозащиты» [1, с. 152].

Желание продолжать тренировки и развиваться в выбранном направлении, невзирая на трудности и усталость, станет явным признаком того, что вы сделали правильный для себя выбор. Из вышесказанного следует, что удачный выбор вида спорта – это задача с несколькими переменными. Надо определиться с целью этих занятий, после чего исходя из своих возможностей и доступности секций выбрать наиболее эффективную программу занятий различными видами спорта в соответствии с психологическими особенностями и предпочтениями вашего ребенка. Надо быть готовым попробовать не одну спортивную секцию, прежде чем выбирать то, что по душе вам и вашему ребенку.

Список литературы

1. Бавыкин, Е. А. Физическая подготовка в единоборствах. Научные исследования и разработки в эпоху глобализации / Е. А. Бавыкин, Е. Н. Коростелев. – М., 2017. – С. 152–155.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский // Советский спорт. – М, 2014.
3. Воронов, В. М. Прогнозирование одаренности и отбор спортсменов в смешанные единоборства / В. М. Воронов, А. А. Горелов // Берегиня. Сова. – 2012. – 4 (15). – С. 18–23.
4. Дягель, П. И. Комплексная оценка подготовленности юношей 16–17 лет, занимающихся смешанным боевым единоборством (ММА) / П. И. Дягель, Т. А. Банку // Развитие образования, педагогики и психологии в современном мире. – М., 2015 – С. 77–79.
5. Ермаков, С. С. Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов / С. С. Ермаков, Ю. Н. Тропин, Н. В. Бойченко // Единоборства. – 2016. – № 2. – С. 20–23.
6. Ефременко, М. А. Болевые приемы стоя в обучении курсантов образовательных организаций МВД России : учебное пособие / М. А. Ефременко, В. Л. Дементьев. – М. : Спорт, 2021.