

## ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ХАРАКТЕР ЧЕЛОВЕКА

Провалов В. Е., студент 3 курса факультета агротехнологий,  
земельных ресурсов и пищевых производств  
Научный руководитель – Макарова Е.В.,  
кандидат педагогических наук, доцент  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

*Ключевые слова:* спорт, единоборства, характер, окружение, воспитание.

*В работе рассматриваются восточные боевые искусства и их влияние на характер человека.*

**Введение.** В бессознательном возрасте человек никак не может повлиять на процесс формирования своего характера, тем не менее, с наступлением периода осознанности человек способен корректировать собственные черты, при этом меняя окружение и жизненные цели. Возможностей для избавления от негативных качеств и приобретения положительных невероятно много, самое главное – проявить осознанность и выбрать именно то, что будет приносить вам удовольствие в процессе саморазвития [1, 2, 3].

**Цель работы:** исследование влияния восточных единоборств на характер человека.

**Результаты исследований.** Обратимся к спорту, а именно к боевым искусствам, чтобы понять, как такая деятельность оказывает положительное влияние на становление характера человека [4,5].

Можно выделить большое количество боевых искусств, среди них: классический бокс, муай тай, тхэквондо, каратэ-до, дзюдо, капоэйра и другие. У каждого вида есть свои правила ведения боя, наличие или отсутствия средства защиты, условия при выступлении на соревнованиях и многое другое [6, 7, 8]. Боевые искусства подразделяются на направления, виды, стили и школы. Существуют как

довольно старые боевые искусства, так и новые. Но объединяет их лишь одно – умение формировать характер человека.

Что меняется в характере человека в процессе занятий?

### ***Ответственность***

Поскольку единоборство – индивидуальный вид спорта, значит, и ответственность ложится прямым образом на себя самого.

Пропустил тренировку по неуважительной причине или отвлекался на посторонние мысли, когда наставник разбирал твои ошибки, или же не до конца выполнил сказанные тренером упражнения? Победы и поражения зависят от тебя и от твоего подхода к тренировочному процессу.

### ***Свобода***

Боец – лицо независимое, поэтому волен проявлять креативность в состязаниях с соперником, что расширяет и область возможных вариантов при решении той или иной задачи в жизни.

Конечно, есть устоявшиеся своды правил, которых придерживаются практики, однако если каждый действовал бы по шаблонам, без свежих экспериментов, тогда бы единоборства, равно как и жизнь, были бы скучны и утомительны.

### ***Терпение***

Физическая боль крайне неприятна, но без нее боевое искусство немислимо, даже занимаясь игривой, радостной капоэйрой, нужно понимать, что удары и травмы неминуемы. Минимизировать их, очевидно, можно, но полностью исключить никак нельзя. Все это закаляет характер человека, делая его более приспособленным под реалии жизни.

### ***Уверенность***

Что есть уверенность, как не спокойное состояние ума. Во время достижения намеченных целей бойцу думать о неудачах совершенно некогда, все внимание направлено на достижение результата. Он может быть предельно честным и объективным по отношению к себе, поскольку знает на что способен в той или иной ситуации. Тем самым в обычной жизни не возникнет сложностей при установлении позитивной оценки собственных навыков и способностей.

**Закключение.** занятия восточными единоборствами помогают молодому поколению находить новых друзей и бороться со своими страхами и неуверенностью.

### **Библиографический список:**

1. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

2. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

3. Макарова, Е.В. Модель прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Материалы Международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 05-06 февраля 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2009. – С. 390-394.

4. Макарова, Е.В. Модель формирования прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Казанский педагогический журнал. – 2012. – № 1(91). – С. 53-58.

5. Парфенова, Л.А. Инклюзивно-адаптивные виды двигательной деятельности как средство психофизического совершенствования молодежи с ограниченными возможностями здоровья / Л.А. Парфенова, И.Е. Коновалов, Е.В. Макарова // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 52 (6). – С. 181-187.

6. Макарова, Е.В. Особенности физкультурного образования студентов специального учебного отделения Ульяновской ГСХА / Е. В. Макарова // Материалы Международной учебно-методической и научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Саратов, 17–20 сентября 2012 г. – Саратов: Общество с ограниченной ответственностью Издательство «КУБиК», 2012. – С. 152-154.

7. Макаров, А.Л. Физическая культура студентов с отклонениями в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы международного научно-практического форума – Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта. – Самара, 31 декабря 2013 г. – Самара: Самарский государственный социально-педагогический университет, 2013. – С. 179-181.

8. Макарова, Е.В. Методы исследование адаптации сердечнососудистой системы организма студентов к физическим нагрузкам / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 27-28 ноября 2014 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 89-91.

## **MARTIAL ARTS AND THEIR INFLUENCE ON HUMAN CHARACTER**

**Provalov V. E.**

***Keywords:** sport, martial arts, character, environment, upbringing.*

*The paper looks at oriental martial arts and their influence on human character.*