

# Занятия единоборствами по стилю «ДоМо-контакт»

**Константин Львович Григорьев**

**8-11 класс**

Зачем нужно заниматься единоборствами? И нужно ли ими заниматься?

Первое, что приходит на ум – это самооборона. Как говорится – добро должно быть с кулаками. Тут конечно, вопросов нет, умение в случае чего постоять за себя (или за того, кто случился рядом) – это правильная вещь. Очень обидно и неприятно, когда в такой «непростой» ситуации у тебя нет соответствующих навыков и умений.

Следующий момент – это конечно оздоровительный эффект занятий единоборствами. Но этот момент более актуален для людей в возрасте: хочешь быть дееспособным и здоровым – двигайся, движение – жизнь, в самом прямом смысле слова. Но без всякого сомнения, культуру правильного движения надо закладывать с молодости.

Но я так думаю, самая правильная мотивация для занятий – это интерес. Я занимаюсь единоборствами потому, что мне это очень нравится. И это самодостаточная мотивация. Как говорил Порто: «Я дерусь, потому что я дерусь!».

Одна из расшифровок ДоМо – это Движение и Мысль. И на первом месте стоит именно движение. Народная мудрость гласит: не знаешь что делать – сядь и подумай. Та же народная мудрость говорит: не знаешь что делать – сделай шаг вперед. В приложении к процессу изучения двигательных навыков это выглядит так: сначала сделал, потом понял. Т.е. процесс изучения состоит из двух этапов:

1. Первоначальное накопление двигательной информации.
2. Процесс внутренней интеграции полученной двигательной информации и осознания.

А далее, на базе полученного понимания, на новом уровне, опять переходим к пункту 1. Т.е. происходит бесконечное «восхождение по спирали», предел совершенства отсутствует.

Чему же мы научимся, изучая стиль «ДоМо-контакт». Стандартно в стиль «ДоМо-контакт» входят три раздела:

1. Ударная техника рук и ног, включая прыжковую технику.
2. Работа с предметами (шест, палка, меч, нунчаки...).
3. Освобождение от захватов.

Традиционной основой считается ударная техника, с нее мы и начнем. Но не стоит забывать, что самое главное, чему мы можем (и должны) научиться, это умение правильно двигаться. Это очень интересный вопрос – что же это такое, двигаться правильно, какие движения правильные, какие неправильные, какие признаки и отличительные особенности у правильных и неправильных движений? Ответы на эти и другие вопросы мы получим в процессе занятий...

**Пробное занятие-.....сентября,**

**каб.....**