

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СМЕШАННЫХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

А. С. Кулешова, А. Е. Пивоваров, Е. С. Манько

*Белорусский государственный университет,
Минск, Республика Беларусь
e-mail: kylesh_96@mail.ru*

В статье рассматривается влияние учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» с использованием средств смешанных боевых искусств (ММА) на формирование здорового образа жизни и активной жизненной позиции студентов факультета географии и геоинформатики Белорусского государственного университета (БГУ). Выявлены объективные основания для включения элементов смешанных единоборств в физическое воспитание студентов, одним из которых является высокая степень вариативности физической и психической активности занимающихся.

The article discusses the impact of training sessions in the discipline "Physical Education" using the means of mixed martial arts (MMA) on the formation of a healthy lifestyle and active life position of students of the Faculty of Geography and Geoinformatics of the Belarusian State University (BSU). The objective grounds for the inclusion of elements of mixed martial arts in the physical education of students are revealed, one of which is a high degree of variability of the physical and mental activity of those involved.

Ключевые слова: физическое воспитание; единоборства; смешанные боевые искусства; ММА; здоровый образ жизни; спорт; студент.

Keywords: physical education; martial arts; mixed martial arts; MMA; healthy lifestyle; sports; student.

Повышение уровня здоровья населения – одно из важнейших условий для того, чтобы претендовать на признание цивилизованности страны в современном мире. Следовательно, здоровье каждого человека – это не только личное богатство, это еще и необходимость для того, чтобы та или иная страна вошла в число развитых стран. То есть здоровье граждан является одним из важных факторов, показывающих уровень цивилизованности страны. А главное условие здоровья нации – культурная среда, здоровый образ жизни, формирующие здоровье каждого человека в отдельности. В данном русле необходимо подчеркнуть, что современный человек не может считать себя образованным человеком без овладения здоровым образом жизни и культурой здоровья.

Одна из задач, стоящих перед нами сегодня, состоит в том, чтобы сформировать у молодого поколения высочайшей степени положительное отношение к здоровому стилю жизни, в ходе получения образования научить

их сохранять личное здоровье, использовать полученные знания в дальнейшей жизни.

Известно, что взаимосвязь образа жизни и здоровья формирует концепцию здорового образа жизни. В пропаганде здорового образа жизни необходимо остро поднимать проблему формирования культуры здорового образа жизни, определять приоритеты в этой области, владеть знаниями, новыми методами, формами обучения и воспитания молодежи. Приобретенные студентами знания о формировании здорового образа жизни станут мощной опорой для сохранения здоровья будущих граждан.

Несмотря на большое внимание исследователей к проблеме здоровья и здорового образа жизни обучающихся, рассматриваемая тема остается актуальной, ее особенности учитываются при организации физического воспитания студентов. Следует подчеркнуть практическую значимость проведенного нами исследования, поскольку оно способствует разрешению противоречия между необходимостью студенческой молодежи вести здоровый образ жизни и неумением организовать свою деятельность.

Цель исследования заключалась в раскрытии влияния занятий физической культурой средствами смешанных боевых искусств на формирование здорового образа жизни и активной жизненной позиции студентов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, опрос студентов географического факультета БГУ, статистический анализ результатов опроса.

Проведенное анкетирование показало, что большинство студентов (69,3 %) считают соблюдение норм здорового образа жизни необходимостью. Вместе с тем они признаются, что не ведут таковой по следующим причинам: финансовая нестабильность, стрессы во время сессии, малоактивный образ жизни, питание на ходу, курение, употребление алкоголя и энергетических напитков, хроническое недосыпание (нарушение чередования сна и бодрствования, труда и отдыха и др.).

Согласно литературным данным в понятие «здоровый образ жизни» входит ряд базовых критериев, которые являются основополагающими: режим труда и отдыха, режим сна, рациональное питание, физическая активность, общая гигиена, закаливание, культура межличностных общений, культура сексуального поведения, отказ от вредных привычек [6].

Теоретические знания о составляющих здорового образа жизни необходимо формировать в процессе физического воспитания студентов посредством лекционных и практических занятий. Приобретенные знания должны быть реализованы путем совершения поступков, изменения привычек, совершенствования навыков, способствующих ведению здорового образа жизни, сохранению и укреплению своего здоровья [3, 4].

Одной из задач преподавателей является формирование у студенческой молодежи осознанного и позитивного отношения к здоровому образу жизни, что в совокупности с качественным образованием позволит стать полноценным и полезным в обществе специалистом.

Одним из основных критериев, значимых для вовлечения в какую-либо деятельность, является личностная заинтересованность. Как показывают исследования, проведенные в видах единоборств, ММА (англ. mixed martial arts – далее смешанные единоборства) является одним из самых динамично развивающихся в мире видов спорта. Это обусловлено, в первую очередь его медийностью, зрелищностью поединков, и, конечно, эстетической красотой телосложения спортсменов.

На начальном этапе исследования были определены несколько основных критериев, позволяющих оценить вовлеченность студентов в процесс физического воспитания и самостоятельные занятия физической культурой и спортом. К ним относятся: посещаемость занятий физической культурой, интерес к спортивным мероприятиям, интерес к информации физкультурной и спортивной направленности в медиапространстве.

На сегодняшний день доступно множество оздоровительных направлений, благоприятно влияющих на мотивацию к ведению здорового образа жизни. Среди комплексных систем в данном аспекте выделяют смешанные единоборства, так как этот вид спорта стал наиболее популярным среди молодежи [1].

Для изучения влияния смешанных единоборств в формировании здорового образа жизни студентов были проанализированы работы таких авторов как В. А. Цой, Е. А. Егорова. Изучался опыт исследователей здорового образа жизни К. В. Чедова, Г. А. Гаврониной, Т. И. Чедова и др. [6]. В то же время проводилось наблюдение за поведением студентов во время учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» и онлайн анкетирование «Формирование здорового образа жизни средствами смешанных единоборств», в исследовании принимали участие студенты 1 курса факультета географии и геоинформатики БГУ.

В результате проведенного анкетирования выявлено, что 82 % респондентов имеют общее представление о смешанных единоборствах, 63,2 % – имеют желание заниматься ММА. В период с сентября по октябрь 2022 г. посещаемость занятий физической культурой составляла в среднем 68,3 %. Установлено, что 38 % студентов являются подписчиками на страничку БГУ в Instagram, 4,5 % – подписчиками в различных социальных сетях на контент спортсменов и фитнес-тренеров.

Смешанные единоборства – это вид спорта, включающий в себя техники ударных видов единоборств (муай-тай, бокс, каратэ и т. д.) и техники видов борьбы (вольная борьба, грэпплинг, самбо, дзюдо и т. д.).

Одной из основных составляющих здорового образа жизни является двигательная активность [4]. Основой занятий смешанными единоборствами является комплекс двигательных действий, стоек, положений тела, которые определяют целостность и единство всех систем. Занятия единоборствами оказывают положительное влияние на нервную систему, развивают у студентов быстроту и ловкость, тактическое мышление. Студенты отметили улучшение быстроты восприятия информации, улучшение внимания. Также занимающимися отмечено улучшения нервно-психического состояния:

вырабатывается уравновешенность, уверенность в своих силах, трудолюбие, настойчивость, смелость, уменьшается агрессивность.

Во время занятий смешанными единоборствами развиваются и совершенствуются не только двигательные качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость), но и вегетативные функции – кровообращение, дыхание, пищеварение, ускоряются обменные процессы организма [2].

Занятие единоборствами требуют от человека высокой степени проявления не только кондиционных, но и когнитивных способностей. Смешанные единоборства требуют понимания философских аспектов, знания анатомии, физиологии, биохимии, нутрициологии, биомеханики и т. д. Знание основ указанных науки являются необходимостью для повышения личностных компетенций и совершенствования мастерства занимающихся.

В течение первого семестра (с сентября по декабрь 2022 г.) нами проводились занятия по физической культуре с использованием элементов техники смешанных единоборств. Студенты имели возможность посетить ряд мероприятий по единоборствам международного уровня.

По окончании семестра отмечено повышение интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни. Средняя посещаемость учебных занятий повысилась на 17,8 % и составила во второй половине семестра 85,5 %. Кроме того, 43 % студентов, не интересовавшихся в начале педагогического эксперимента спортивной информацией на странице БГУ в Instagram, подписались на просмотр обновлений ее контента в ноябре–декабре 2022 г. К сказанному необходимо добавить, что 85 студентов посетили международные спортивные соревнования по единоборствам, 7 студентов – записались в спортивную группу по единоборствам. Дополнительно 3,5 % обучающихся стали подписчиками спортивных аккаунтов в различных социальных сетях.

Таким образом, в результате проведенного исследования подтверждено, что формировать интерес к здоровому образу жизни студентов в условиях образовательного процесса рационально с использованием новых средств, методов и личного примера. Выявлены объективные основания для включения элементов смешанных единоборств в физическое воспитание: данный вид спорта популярен среди студентов и способствует формированию потребности в здоровом образе жизни.

Одним из важнейших компонентов здорового образа жизни, который формируется посредством освоения студентами основ единоборств, – это высокая степень вариативности физической и психической активности, способствующей всестороннему гармоничному развитию личности обучающихся. Во время занятий единоборствами приобретаются необходимые теоретические знания, воспитываются способности ставить значимые и конструктивные жизненные цели и стремиться к их воплощению, формируются способность управлять эмоциональным состоянием, узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Демьянова, Л. М. Основные составляющие смешанных боевых искусств и необходимые аспекты при освоении этого вида спорта / Л. М. Демьянова, Ж. А. Мажинян // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 6. – С. 3–5.
2. Егорова, Е. А. Роль восточных единоборств в формировании здорового образа жизни / Е. А. Егорова // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. – 2011. – № 1 (69). – С.42 – 46.
3. Масловская, Ю. И. Олимпийское образование в системе формирования гуманистических ценностей студентов Белорусского государственного университета / Ю. И. Масловская, Ю. А. Янович // Университетский педагогический журнал. – 2022. – № 2 (22). – С. 27–30.
4. Мелешкова, Н. А. Педагогическое сопровождение формирования здорового образа жизни студентов в воспитательно-образовательном процессе вуза / Н. А. Мелешкова, Г. К. Урусов // Пед. науки. – 2017. – № 39. – С. 195–201.
5. Михайлова, О. И. Формирование потребностей здорового образа жизни / О. И. Михайлова // Вестник Самарского государственного университета. Самара, 2015. – № 11 (133). – С. 180–185.
6. Чедов, К. В. Физическая культура. Здоровый образ жизни / К. В. Чедов, Г. А. Гавронина, Т. И. Чедова [Электронный ресурс] : учеб. пособие; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Пермь, 2020. – 128 с. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnieposobiya/fizicheskaya-kultura-zdorovuj-obraz-zhizni.pdf>. – Дата доступа 30.12.2022.