

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

А. С. Шанаурова

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Российская Федерация
e-mail:but4ne.honey@gmail.com*

Единоборства занимают важное место в системе физического воспитания студентов. Они не только развивают физические качества, но и способствуют формированию личностных и социальных навыков. В данной статье рассматриваются различные виды единоборств, их влияние на здоровье и личностное развитие студентов, а также методические подходы к их внедрению в образовательный процесс.

Martial arts occupy an important place in the system of physical education of students. They not only develop physical qualities, but also contribute to the formation of personal and social skills. This article discusses various types of martial arts, their impact on the health and personal development of students, as well as methodological approaches to their implementation in the educational process.

Ключевые слова: боевые искусства; физическое воспитание; студенты; прикладная физическая подготовка.

Keywords: martial arts; physical education; students; applied physical training.

Единоборства – это не только спортивные соревнования, но и система знаний, стойкости и дисциплины. Осваивая единоборства, студенты развивают физические и психические качества, необходимые для успешной социализации и профессиональной жизни. Тренировки способствуют укреплению здоровья, выработке навыков самоконтроля и управлению своими эмоциями.

Актуальность введения в программу подготовки данных дисциплин связана с необходимостью углубления, расширения и совершенствования знаний студентов в отдельных видах спортивных единоборств: вольной, греко-римской, дзюдо и других. Целью спортивных единоборств является подготовка специалистов, умеющих правильно организовать и методически грамотно проводить академические занятия по спортивным единоборствам в различных звеньях системы физического воспитания [1].

В практике физического воспитания и наряду с термином «боевые искусства», появляется новое название «спортивно-боевые единоборства». К ним относятся все комбинированные виды борьбы, бокса и многочисленные восточные боевые искусства: карате, джиу-джитсу, тайландский бокс, ушу и другие [2].

Несмотря на высокую популярность различных видов единоборств, до настоящего времени практически нет исследовательских работ, в которых был

бы научно обоснован арсенал спортивной борьбы в комбинированных видах единоборств, отобран минимум содержания технико-тактических действий для обучения студентов физкультурных вузов основам спортивных единоборств с учетом их спортивной специализации. Необходим отбор наиболее эффективных приемов и способов единоборств, которые должны применяться при обучении студентов физкультурных вузов с учетом их спортивной специализации [3].

Физическое воспитание через единоборства отражает важные элементы спортивного и физического образования. Для физического развития: Разнообразные стили единоборств (дзюдо, карате, вольная борьба) требуют разных физических качеств – силы, гибкости, быстроты. Тренировки способствуют улучшению координации, баланса, выносливости и силы.

Для морального и этического воспитания: Единоборства требуют высокой дисциплины и уважения к сопернику, что формирует культуру общения и моральные установки у студентов. Практика единоборств часто связана с философией и историей, что развивает умение мыслить критически и понимать культурные ценности.

Для социальных взаимодействий: Совместные тренировки и соревнования формируют командный дух и способны сблизить студентов, развивая навыки коммуникации и сотрудничества. Конфликты из-за соперничества в секциях способствуют обучению управлению эмоциями и разрешению конфликтных ситуаций.

Воспитание студентов в вузах основывается на разнообразных методах и подходах, нацеленных на развитие у них активной жизненной позиции и ответственного отношения к учебе и жизни в обществе. Одним из ключевых направлений является применение стратегий активного обучения. Это включает использование практических занятий, интерактивных лекций и тематику семинаров, которые делают процесс обучения более значимым и вовлекающим. Проблемно-ориентированное обучение также играет важную роль, так как оно способствует развитию критического мышления и навыков решения задач. Кроме того, социальные и командные проекты являются эффективным инструментом формирования необходимой компетенции. Организация групповых мероприятий, таких как спортивные секции и волонтерские движения, помогает студентам развивать навыки сотрудничества и взаимодействия. Активное участие в организации культурных и спортивных мероприятий формирует чувство ответственности и принадлежности к коллективу, что, в свою очередь, положительно влияет на общую атмосферу в учебном заведении. Не менее важным аспектом является наставничество и индивидуальная поддержка. Создание системы наставничества позволяет более опытным студентам или преподавателям помогать младшим с адаптацией и развитием в образовательной среде. Индивидуальные беседы и консультации по вопросам обучения и карьеры учитывают потребности и интересы каждого студента, что способствует более глубокому пониманию их индивидуальности. Также особое внимание стоит уделить эмоциональному и психическому благополучию студентов. Программы, направленные на снижение уровня стресса и развитие психоэмоциональной устойчивости, через занятия йогой или медитацией, очень полезны. Обучение навыкам управле-

ния временем и организации учебного процесса помогает студентам снижать уровень стресса и повышать эффективность своей учебы. Таким образом, комплексный подход к воспитанию студентов способствует их всестороннему развитию и адаптации в обществе.

Методы воспитания в рамках единоборств оказывают значительное влияние на здоровье и личностное развитие студентов. Занятия способствуют улучшению физической формы, повышая выносливость, силу и гибкость. Регулярные тренировки укрепляют сердечно-сосудистую систему, ускоряют обмен веществ и повышают общий уровень энергии. Практика помогает студентам справляться с негативными эмоциями и стрессами. Физическая активность вместе с дисциплиной улучшает настроение и снижает тревожность, что положительно сказывается на их психоэмоциональном состоянии. Единоборства формируют лидерские качества, командный дух и навыки самоорганизации. Участвуя в групповых тренировках и соревнованиях, студенты учатся работать в команде, развивая критическое мышление и способность принимать решения в спорных ситуациях. Также занятия способствуют развитию коммуникационных навыков и гуманитарного взаимодействия, усиливая чувство принадлежности к коллективу. Практика требует регулярных тренировок, самодисциплины и ответственности, что помогает студентам ставить и достигать цели, развивая мотивацию и целеустремленность. В итоге методы воспитания через единоборства не только содействуют физическому развитию, но и значительно влияют на личное, социальное и эмоциональное благополучие, формируя гармонично развитые индивидуальности.

Для достижения более глубокого усвоения материала необходимо интегрировать активные методы обучения и командные проекты в традиционные учебные планы. Это позволит разнообразить процесс обучения и сделать его более увлекательным и эффективным. Важным аспектом успешного обучения является создание атмосферы доверия и поддержки внутри учебного заведения. Студенты должны иметь возможность открыто делиться своими проблемами и получать помощь как от преподавателей, так и от сверстников. Такая поддержка стимулирует их к активному участию и способствует эмоциональному благополучию. Кроме того, необходимо информировать студентов о доступных ресурсах. Оповещение о психологических и социальных службах помощи, тренингах и семинарах, направленных на развитие личностных и социальных навыков, является важным шагом для их полноценного развития. Регулярная оценка эффективности методов воспитания также играет ключевую роль. Проведение анкетирования и сбор обратной связи от студентов позволит понять, как те воспринимают внедренные методы и какое воздействие они оказывают. Это, в свою очередь, создаст основу для корректировки и улучшения программы обучения.

По мнению доцента кафедры физической культуры и спорта А.Р. Ходжанова, под боевыми искусствами подразумеваются действия в непосредственном контакте с противником. Для их усвоения используются различные подводящие и завершающие упражнения, в состав которых входят:

– одиночные, демонстрационные упражнения (ката в каратэ, пхумсэ в тхэквондо и т. д.);

– условно-контактные упражнения (специальные разделы самбо, дзюдо, тхэквондо, каратэдо, ушу), которые относятся к разделу деятельностных, программно-ситуационных упражнений;

– единоборства (противоборства).

Таким образом, в состав боевых искусств из всего перечня видов деятельности входят действия (упражнения):

– демонстрационно-артистические (одиночные упражнения ушу);

– координационно-операционные (условно-контактные упражнения айкидо, специальных разделов дзюдо, каратэдо, самбо);

– единоборства (жесткоконтактные упражнения).

Таким образом, боевые искусства занимают важное место в системе физического воспитания и прикладной физической подготовки. Они способствуют не только развитию физических качеств, но и формированию личностных характеристик и навыков, которые будут полезны в повседневной жизни. Интеграция боевых искусств в образовательные программы позволяет создавать гармоничное образовательное пространство, где физическое, моральное и социальное развитие идут рука об руку. Ключевым моментом является необходимость грамотного подхода к внедрению боевых искусств в систему физического воспитания, что обеспечит максимальную пользу от занятий и сделает их доступными для всех категорий учащихся.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Иванищева, Е. В. Воспитание студентов в вузах: методические подходы и исследования / Е. В. Иванищева. – М. : УРАО. – 2020.

2. Петрова, Н. А.. Методы физического воспитания в университетах: теоретические и практические аспекты / Н. А. Петрова.. – СПб. : Наука. – 2019.

3. Сидоров, П. М. Здоровье студентов: влияние методов воспитания на физическое и психическое состояние / П. М. Сидоров. – Краснодар : КубГУ. – 2021.

4. Смирнова, Т. Ю. Актуальные подходы к воспитанию и обучению студентов в высших учебных заведениях / Т. Ю. Смирнова, А. И. Литвинов. – Казань : Казанский ун-т. – 2022.