

## Проблемы и перспективы развития единоборств в системе физического воспитания студентов

Гатилов К.В.<sup>2</sup>, Кудрявцев М.Д.<sup>1,2</sup>, Галимов Г.Я.<sup>3</sup>

*Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва», г. Красноярск, Россия<sup>1</sup>*

*Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия<sup>2</sup>*

*Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ, Россия<sup>3</sup>*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема организации и осуществления физического воспитания в вузе с преимущественным развитием единоборств. Выявлены, основные проблемы, недостатки и факторы, препятствующие развитию единоборств в системе вузовского образования. Анализ данной проблемы позволил дать перспективные рекомендации для улучшения развития единоборств в виде внедрения спортивных специализаций. Определены условия, которые могут повлиять на дальнейшее развитие интереса к занятиям различными видами единоборств в ВУЗе.

**Ключевые слова:** спортивные специализации, студенты, единоборства, недостатки, развитие.

Внедрение и использование в учебном процессе спортивных специализаций для привлечения студентов к занятиям различными видами единоборств в системе физического воспитания будет, по мнению авторов статьи, способствовать созданию и развитию в вузах особой физкультурно-спортивной среды. Под данной средой специалисты понимают некую совокупность условий и возможностей физического развития и развития личности в сфере физической культуры, содержащихся в социальном окружении.

Физическое воспитание студентов и спорт, достижение спортивных результатов учащейся молодежью были всегда тесно и неразрывно связаны между собой. Сегодня данное направление с использованием специальных учебно-тренировочных занятий в рамках учебного процесса развивается на различных уровнях физического совершенствования и подрастающего поколения и студентов. Современный уровень развития спорта и те требования, которые он предъявляет к развивающейся личности, требуют максимальной мобилизации физических и психических сил спортсмена, профессиональной подготовки для успешного выступления на соревнованиях. Научные исследования и вузовская физкультурно-спортивная практика показывают, что существует целый ряд условий и факторов, которые существенно противодействуют вовлечению студенческой молодежи в активное и

углубленное занятие тем или иным видом спортивной специализации.

Объясняется это недостаточным включением и использованием (реализацией) целого ряда комплексных мероприятий (условий) для развития многих видов единоборств, способствующих полной реализации психофизического потенциала спортсменов в ВУЗе [3, 4]. Важнейшими из них являются следующие: уровень материально-технической базы для отдельного вида спорта и уровень современных требований к нему (оснащенности, обеспеченности современным спортивным оборудованием и инвентарем); расписание и соотношение количества учебных и тренировочных занятий; планирование адекватной тренировочной и соревновательной нагрузки спортсменам; соотношение и характер тренировочных средств; план-календарь соревнований, уровень квалификации преподавателей-тренеров, организационная структура и др.

Особое внимание следует обратить на представленность, динамику и уровень развития различных видов единоборств (бокс, кикбоксинг, каратэ, самбо и др.) в физическом воспитании студентов, которые в ВУЗе развиваются на основе энтузиазма малочисленной группы преподавателей – спортсменов [5]. Следует отметить, что эти виды сегодня минимально задействованы в процессе физического воспитания учащейся молодежи и зачастую не являются профилирующими видами спорта в вузе. Практически отсутствует также цельная комплексная система подготовки студентов по этим видам спорта в вузе. Известно, что единоборства являются мощным средством физического развития, обучения навыкам самообороны, комплексного развития важнейших физических качеств: силы, ловкости, координации, быстроты, а также способности быстро реагировать на внезапно меняющуюся обстановку, обретения уверенности в себе [1, 10].

Именно поэтому они должны органично сочетаться с традиционными средствами физического воспитания будущих специалистов в деле формирования профессиональной физической культуры личности. Поэтому возникла необходимость комплексно оптимизировать тренировочный процесс единоборцев посредством грамотного использования средств, методов подготовки, учитывая все условия и факторы, которые влияют на мотивацию студентов-единоборцев и эффективность тренировок.

В структуре физического воспитания студентов ВУЗа существует широкий круг средств, методов и форм занятий для направленного развития физических качеств, двигательных умений и навыков и решения задач профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от профиля специальности. Особую роль в процессе спортивно ориентированного физического воспитания студентов вуза следует отвести достижению высокого двигательного потенциала во многих видах спортивной специализации, участию в соревнованиях и достижению высокого уровня спортивных результатов. Отличительной особенностью студенческого спорта является его зависимость от основной, доминирующей учебно-познавательной

(квазипрофессиональной) деятельности студентов. Следовательно, занятия спортом у студенческой молодёжи могут приобретать характер слияния базовой физической подготовки с профессионально-прикладным спортом (профессионально-прикладной физической подготовкой) и спортом высших достижений [2, 8].

В системе высшего профессионального образования в нашей стране успешно развиваются многие виды спорта. Предпочтение отдаётся всем видам спортивной борьбы, боксу, спортивным играм, легкой атлетике, многим силовым видам спорта, плаванию и др. В связи с этим делается углубленный уклон в сторону развития тех или иных видов спорта, в зависимости от уровня подготовки кадров, материальной базы, традиций и других объективных и субъективных факторов. Необходимо отметить, что важной особенностью студенческого спорта является возрастная граница в основном от 17 до 22 лет, в этом возрасте многие спортсмены достигают максимальных спортивных результатов, особенно если начали заниматься спортивной специализацией в раннем возрасте (например, гимнастика, спортивные танцы, плавание и др.) В то же время существует большая группа студентов, которые либо начали заниматься спортом в вузе, либо вообще не занимаются определённым видом спорта. Существует широкая возможность отбора в спортивные секции, где возможно проявление высоких спортивных результатов в более позднем возрасте, чем период с 17 до 22 лет, в котором не происходит заметного снижения работоспособности и физиологических функций. Это относится ко многим видам борьбы, единоборствам (бокс), силовым видам спорта и многим другим. Существование такой сильной вариации уровня подготовки студентов-спортсменов требует комплексного и профессионального подхода к спорту. В этом случае необходим плавный и адекватный переход от более низкой спортивной квалификации к более высокой.

Здесь требуется грамотное планирование тренировочных средств в зависимости от уровня подготовки спортсменов, расписания учебных занятий студентов, материальной базы, средств восстановления и других факторов [5]. Профессиональное отношение к занятиям спортом и учебные занятия являются для студентов очень большой физической и психической нагрузкой, даже если спортсмен переведён на индивидуальный план обучения. В профессиональном становлении будущего специалиста в вузе сочетание учебной и спортивной деятельности всегда были очень непростой проблемой, решение которой лежит в плоскости оптимизации, рационального сочетания и системогенеза различных видов подготовки студентов. Соответственно этому необходимо рациональное планирование тренировочных нагрузок и составление плана количества стартов и соревнований в годичном цикле в наиболее оптимальные периоды работоспособности и восстановления спортсменов [9].

Проведенные социологические исследования показали, что существует также определённый контингент студентов, у которых сформированы не совсем адекватные представления о влиянии физической культуры и спорта на

их професійно-личностне розвиток. В відповідності з цими представленнями і думками вони знаходять об'єктивні і суб'єктивні причини не займатися фізическою культурою і спортом, як во время учебных занятий, так и в повседневной жизнедеятельности.

Таким образом, установлено, что к этим факторам относятся следующие: непонимание важности и значимости занятий физической культурой и спортом для профессионального и личностного развития, нежелание заниматься физическими упражнениями, свободное времяпровождение, отсутствие привычки и элементарных навыков занятий спортом, незначительное количество свободного времени, неумение рационально организовать свое личное время, отсутствие условий и многие другие.

Рефлексия этих результатов позволила сделать вывод о необходимости развития интереса к определённым видам единоборств у студентов, создания условий, которые будут содействовать при занятиях единоборствами возникновению многих видов положительных физкультурно-спортивных мотиваций. Этими условиями должны быть общественно-государственные стимулы, стратегии и приоритеты на востребованность психофизически здоровой и физкультурно-образованной личности молодого специалиста в обществе. При этом следует учитывать, что позитивное отношение к занятиям многими видами спорта, в том числе и единоборствами следует формировать в раннем возрасте, постепенно вовлекая личность во всё больший объём знаний и базы двигательных умений в определённых видах движений уже в системе вузовского образования [7].

#### Литература:

1. Бокс : учеб. прогр. для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских шк. олимпийского резерва / сост.: С. А. Сергеев, А. В. Дмитриев ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2004. – 60 с.
2. Дегтярев, И. П. Бокс : учеб. для ин-тов физ. культуры / И. П. Дегтярев. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.
3. Єрмаков С. С. Загальний курс «Бойові мистецтва» у ВНЗ при підготовці фахівців з фізичної культури і спорту / С. С. Єрмаков, К. В. Ананченко, Н. В. Бойченко // IX міжнародна наукова конференція пам'яті А.М. Лапутіна [«Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту»] (13-14 жовтня 2016 року, м. Чернігів, Україна) : Програма / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2016. – С. 275–279.
4. Кудрявцев М.Д. Причинностные основы для занятий единоборствами студенческой молодежи. [Текст] / Кудрявцев М.Д., Кузьмин В.А., Толстопятов И.А.// Материалы XII международной научной конференции Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 5-6 февраля 2016г. Том №2. г. Харьков. С 31-35
5. Кудрявцев М.Д. Проблемы и перспективы развития спортивных смешанных боевых единоборств в высших учебных заведениях. [Текст] / Кудрявцев М.Д., 5 Кузьмин В.А., Гатилов К.В.// Материалы XII международной научной конференции Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 5-6 февраля 2016г. Том №2. г. Харьков. С. 35-40

6. Кудрявцев М.Д. Формирование положительной мотивации к спортивной деятельности и физкультурно-педагогической ориентированности у студентов занимающихся дзюдо. [Текст] / Кудрявцев М.Д., Кузьмин В.А., Близнаевский А.А.// Материалы XII международной научной конференции Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 5-6 февраля 2016г. Том №1. г. Харьков С. 29-37

7. Планирование учебно-тренировочного процесса по боксу в специализированных учебно-спортивных учреждениях (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, ЦОП) : метод. рекомендации / С. А. Сергеев [и др.] ; Науч. исслед. ин-т. физ. культуры. – Минск, 2000. – 20 с.

8. Платонов, В. Н. Современная спортивная тренировка / В. Н. Платонов. – Киев : Здоров'я, 1980. – 336 с.

9. Физическая культура студента : учеб. / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2001. – 448 с.

10. Черненко В. А. Самозащита как предмет изучения в ВУЗах Украины / В. А. Черненко, Н. В. Бойченко // Актуальные проблемы спортивных единоборств в ВУЗах. – 2017. – №. 13. – С. 64-67.

#### **Информация об авторах:**

**Гатиллов Константин Владимирович -**

аспирант 2 года обучения

*ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», г. Красноярск, Россия*

**Кудрявцев Михаил Дмитриевич -**

профессор кафедры физического воспитания

*ФФКС ФГБОУ ВО «Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва», г. Красноярск, Россия*

доктор педагогических наук, зав. кафедрой валеологии, профессор

*Торгово-экономический институт ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет», г. Красноярск, Россия*

**Галимов Геннадий Яковлевич -**

доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории физической культуры

*ФГБОУ ВПО «Бурятский государственный университет», г. Улан-Удэ*

*Поступила в редакцию 29.04.2017 г.*