

*Гриза Виталий Витальевич*

студент

Научный руководитель

*Александров Спартак Геннадиевич*

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

Краснодарский филиал ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **К ВОПРОСУ О КОНТАКТНЫХ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ**

### **В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

*Аннотация:* в статье исследуются достоинства и недостатки занятий боевыми искусствами и самообороной для студентов вузов, а также качества, на которые воздействуют занятия ими. Особое внимание уделяется созданию эффективной и полезной методики тренировок. Проведен соответствующий социологический опрос среди студентов экономического вуза.

*Ключевые слова:* боевые искусства, единоборства, физическая культура, спорт, самооборона, спортсмены, студенты вузов.

#### *Результаты исследования и их обсуждение*

В настоящее время среди студенческой молодежи возрастает интерес к боевым искусствам, в том числе контактными ударными единоборствам [1; 3].

Свою популярность в России и странах СНГ боевые искусства начали обретать в 90-ых годах XX века. Можно сказать, что в этих странах возникла традиция отдавать мальчиков с детства в секции боевых искусств для физического воспитания и укрепления выносливости и характера.

В нашей стране наиболее популярными видами боевых искусств для любительских и профессиональных занятий, согласно социологическим опросам, являются каратэ, самбо, борьба, бокс, кикбоксинг и «микс-файт».

Многие скептически относятся к различным видам боевых искусств, потому что они являются контактными видами спорта и считаются довольно травмоопасными. Существует несколько видов единоборств, которые менее травмоопасны и применимы в физическом воспитании студентов. Это каратэ, борьба и самбо [2; 4].

В целом, травмоопасность боевых искусств нельзя отрицать, так как в большинстве боевых искусств применяются болевые приемы, которые при неопытности и излишней динамичности способны привести к вывихам и переломам, а не контролируемые удары по голове могут вызывать сотрясение мозга.

Чаще всего тренировки и обучение боевым искусствам начинаются с психологической подготовки, что позволяет спортсменам научиться самообладанию, избеганию конфликтов, не несущих потенциальную угрозу жизни и здоровью. Именно поэтому, рост количества сторонников смешанных единоборств и боевых искусств не приводит к росту агрессии в обществе и увеличению количеству драк, а наоборот способствует их снижению, так как после проведения тренировок люди гораздо спокойнее из-за усталости и сниженных показателей адреналина, который накапливается из-за стресса и отсутствия умеренных физических нагрузок. При этом, боевые искусства способствуют всестороннему развитию личности, повышая выносливость, силу, ловкость, гибкость и быстроту [5; 7].

Для победы в бою спортсмен должен иметь развитую мускулатуру, физическую и эмоциональную силу. С этой целью спортсмены постоянно повышают физические нагрузки, что способствует росту мышечной массы и увеличению силы. Это позволяет наносить быстрые, плотные, акцентированные и сильные удары руками и ногами.

Развитая быстрота способствует координации бойца во время спарринга или соревнований, что позволит в совокупности с ловкостью нанести быстрый и неожиданный удар или вовремя уклонить корпус.

Регулярные занятия боевыми искусствами не только поддерживают организм в тонусе, но и создают красивую форму тела. Единоборства и боевые искусства позволяют гармонично развивать все группы мышц, укрепляют иммунную систему.

Боевые единоборства укрепляют суставы и мышечные связки, значительно уменьшая возможность получения травм, благоприятно воздействуя на развитие гибкости и ловкости. Развиваются вестибулярный аппарат, координация движений, укрепляется мышечный корсет и опорно-двигательный аппарат.

Боевые искусства способствуют снижению гормонов стресса и увеличению в организме эндорфина и дофамина, являются действенным средством борьбы с хронической усталостью и депрессией.

Занятия единоборствами и боевыми искусствами развивает эмпатию и навык предугадывания действий оппонента. Занятия контактными единоборствами учит вести здоровый образ жизни и заниматься спортом. Многие восточные боевые искусства учат сдержанности, психологической устойчивости, уверенности в себе и самоконтролю. В то же время, необходимо помнить, что боевые искусства могут быть травмоопасными [6; 8].

При написании статьи был проведен опрос среди студентов второго курса Краснодарского филиала РЭУ им. Г. В. Плеханова.

Результаты опроса следующие: возраст опрошенных от 19 до 21 года. Общее количество принявших участие в опросе – 65 студентов (49 юношей и 16 девушек). 75% студентов не занимаются боевыми искусствами, занимающихся 25%, из них в равной степени привержены контактными единоборствам: боксу, борьбе, каратэ и кикбоксингу. 85% студентов изъявили желание обучаться приемам самообороны на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре в вузе.

На вопрос «Как вы считаете, боевые искусства приносят больше пользы или вреда?», 50% опрошенных ответили, что занятия боевыми искусствами полезны, 40% решили, что занятия вредны, а оставшиеся 10% указали, что занятия и полезны, и могут причинить вред.

На вопрос об оптимальном возрасте для начала занятий боевыми искусствами и единоборствами, 57% опрошенных сказали, что тренировки стоит начинать во взрослом возрасте, 28% высказались за подростковый возраст и 15% считают, что заниматься боевыми искусствами необходимо начинать в возрасте 5–7 лет. Вопрос о необходимости обучения девушек приемам самообороны набрал 100% утвердительных ответов среди опрошенных обоего пола.

К применению предложена следующая методика.

1. Длительность тренировки – 90–120 минут.

2. Составные элементы: разминка, отработка приемов и «связок», спарринг, «заминка», «разбор» занятия. Разминка должна длиться не менее 30 минут и должна быть направлена на «проработку» всех групп мышц и суставов, отработку приемов страховки и само страховки во избежание травм. Отработка приемов и боевых навыков проводится под контролем тренера-преподавателя, демонстрирующего последовательность действий и «связок», приемов, контролирующего все этапы подготовки. Спарринг, предусматривает отработку приемов, умеренную интенсивность нагрузки, имитацию боя; соперники должны «работать» аккуратно, исключая причинение вреда здоровью.

Дальнейшие исследования позволят апробировать предложенную методику на практике.

### *Заключение*

Спортивные ударные единоборства имеют большой потенциал в формировании у студентов навыков самообороны, совершенствовании физических качеств, воспитании морально-психологической устойчивости, развития мужества и волевых качеств, способности дать отпор преступным элементам.

### *Список литературы*

1. Александров С.Г. Физическое воспитание студентов вузов с ориентацией на использование традиционных казачьих средств подготовки / С.Г. Александров // Актуальные проблемы современной науки: материалы VII Международной научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Краснодар: ККИ (РУК), 2019. – С. 280–282.

2. Александров С.Г. Исследование базовой техники спортсменов высокой квалификации в боевом самбо / С.Г. Александров, Р.Е. Федотов // Развитие цифровой экономики в союзном государстве Беларуси и России: достижения, проблемы, перспективы: сборник статей международной заочной научно-практической конференции. – Минск, 2021. – С. 115–116

3. Боевые искусства: польза или вред? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zen.yandex.ru/media/sbermm/boevye-iskusstva-polza-ili-vred-dlia-zdorovia-605887df83224c57fb9a71a4> (дата обращения: 05.02.2022).

4. Васильева А.О. Мотивационно-потребностная сфера женщин, участвующих в смешанных ударных единоборствах (к постановке проблемы) / А.О. Васильева, С.Г. Александров // Актуальные проблемы современной науки: материалы V Международной научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Краснодар: ККИ (РУК), 2017. – С. 178–179.

5. Виды борьбы, боевых искусств и единоборств [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sportschools.ru/page.php?name=vidy-borby> (дата обращения: 05.02.2022).

6. Виды и стили боевых искусств [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rsbi-spb.ru/seminars.html> (дата обращения: 05.02.2022).

7. Демко Я.А. Физическое развитие и двигательная подготовленность студентов КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, занимающихся киокусинкай каратэ-до / Я.А. Демко, С.Г. Александров // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: сборник статей III Международной научно-практической конференции. – Пенза: ПГТУ, 2020. – С. 21–24.

8. Чуприянов Н.Е. К вопросу о духовном и физическом совершенствовании студентов, занимающихся каратэ-до / Н.Е. Чуприянов, С.Г. Александров // Гуманитарные, естественно-научные и технические аспекты современности: материалы XXXIII Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов н/Д: РГГУ, 2021. – С. 236–239.