

*Максименко Владислав Максимович*

студент

Научный руководитель

*Александров Спартак Геннадьевич*

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

Краснодарский филиал

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ЗА СЧЕТ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ В ВУЗАХ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ**

*Аннотация:* в статье рассматривается возможность становления спортивного стиля жизни студентов вузов путем популяризации среди них смешанных единоборств. Автором приводятся результаты анкетирования среди студентов.

*Ключевые слова:* смешанные единоборства, ММА, студенты вузов, физкультура, спорт, спортивный стиль жизни.

*Результаты исследования и их обсуждение.*

Смешанные единоборства являются наиболее быстро набирающим популярность видом боевых искусств во всем мире, занятия которыми полезны как для физического, так и для психического здоровья. Смешанные боевые искусства, более известные как ММА, – это полноконтактный вид спорта. В смешанные единоборства входят такие виды спорта и их приемы, как бокс, борьба, дзюдо, самбо, рукопашный бой, джиу-джитсу, каратэ, тайский бокс и т.п. [1–3] Вначале становления ММА, многие критики порицали данный вид спортивного искусства и обозначали его как жестокий и травмоопасный. В то же время занятия смешанными единоборствами или ММА имеет множество преимуществ.

Преимуществами ММА является формирование навыков самообороны, физической подготовленности и двигательных качеств, развитие морально-психологической устойчивости, воли и решительности [4–6].

Студенты КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова ответили на вопросы анкеты «Смешанные боевые искусства: что вы о них знаете и интересны ли вам занятия данным видом спорта и боевых искусств». В опросе приняли участие 30 студентов в возрасте от 18 до 23 лет, 1–4 курса.

Первоначально необходимо было узнать, знают ли студенты о существовании такого вида спорта (рис. 1).

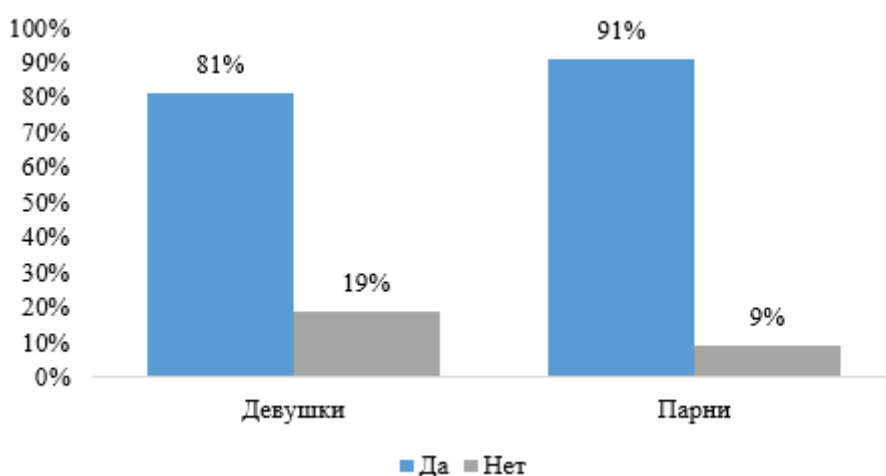


Рис. 1. Ответ студентов КФ РЭУ им. Г. В. Плеханова на вопрос «Знаете ли вы что такое смешанные единоборства или ММА?»

Большинство опрошенных имеют представление о существовании такого вида боевых искусств как смешанные единоборства или ММА, а именно 81% девушек и 91% юношей.

Также в ходе анкетирования выяснилось, что некоторые студенты Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова либо занимаются в настоящее время, либо занимались когда-то смешанными единоборствами (рис. 2).

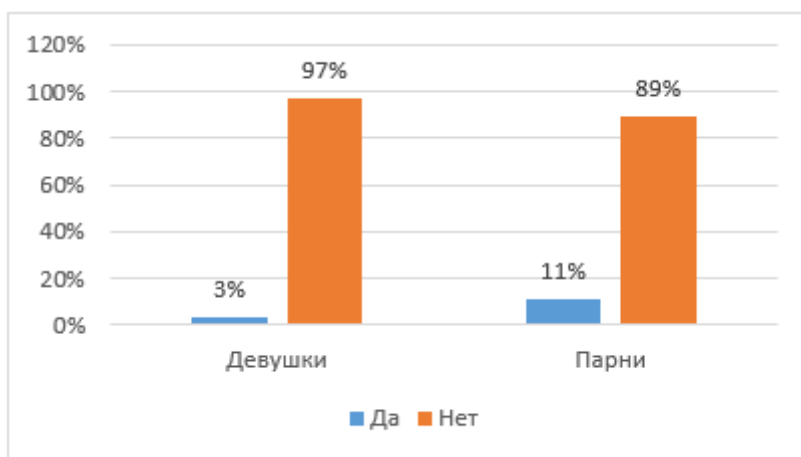


Рис. 2. Ответ на вопрос из анкеты студентов КФ РЭУ им. Г. В. Плеханова  
«Занимаетесь или занимались ли вы когда-либо смешанными единоборствами?»

Неудивительно, что большинство студентов никогда не занимались данным видом спорта. Так ответили 97% девушек и 89% юношей. Некоторое количество студентов, проходивших анкетирование, имели дело с данным видом боевого искусства: 3% опрошиваемых девушек занимаются сейчас или занимались в прошлом данным видом; юношей, занимавшихся смешанными единоборствами – 11%.

Одним из важнейших вопросов, поднятых в анкетировании, являлся вопрос «Хотели бы вы в ближайшем будущем заняться одним из видов боевых искусств – смешанными единоборствами или ММА?» (рис. 3).

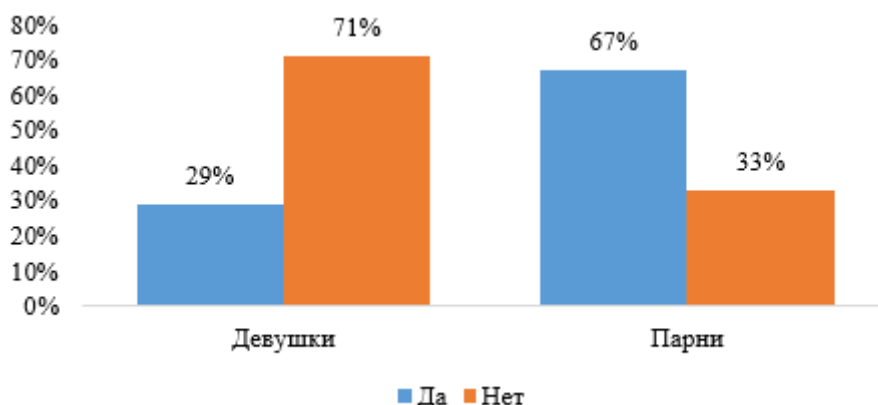


Рис. 3. Ответ на вопрос из анкеты студентов КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова  
«Хотели бы вы заняться в ближайшее время смешанными единоборствами?»

Как видно из ответов студентов, большинство юношей хотело бы начать заниматься смешанными боевыми искусствами или смешанными единоборствами (ММА), а именно 67% опрошенных, 33% не изъявили желания вовлечься в данный вид. У девушек картина противоположная, большинство не хочет в ближайшее время заняться данным видом спорта, а именно 71% опрошенных студенток. 29% выразило желание заняться данным видом боевых искусств, что тоже не плохо, так как обычно для женской половины студентов такие виды спорта интереса не представляют.

В анкете, помимо всех вышеупомянутых вопросов, поднимался вопрос о возможности введения спортивной секции по смешанным единоборствам в университете и оценивалась заинтересованность в этом студентов (рис. 4).

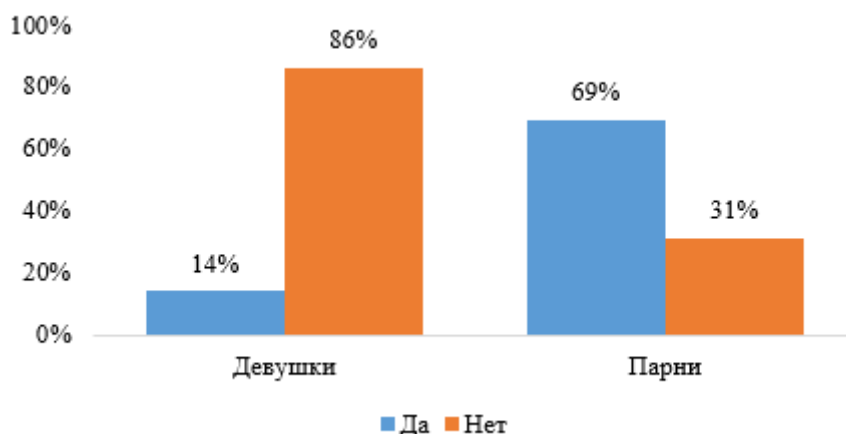


Рис. 4. Ответ на вопрос из анкеты студентов КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова «Если бы в университете была бы секция по смешанным единоборствам, ходили бы вы туда?»

Стоит отметить, что большинство юношей (69%) не возражают против посещения секции по смешанным единоборствам. 31% не изъявили такого желания по причине нехватки времени или незаинтересованности в данном виде боевых искусств.

Неудивительно что 86% студенток Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова не заинтересованы в данной секции, но все же обнаружили те, кто посещал бы данные тренировки – 14% опрошенных.

*Заключение.* Виды спорта, связанные с боевыми искусствами, а именно единоборства, имеют множество преимуществ, которые не только способствуют улучшению здоровья, но и оказывают позитивное влияние на личность студенчества, формирование у молодежи здорового стиля жизни.

### ***Список литературы***

1. Александров С.Г. Отдельные приемы и элементы рукопашного боя в системе военно-прикладной подготовки детей и молодежи кубанского казачества (XIX – нач. XX вв.) / С.Г. Александров // Наука Кубани. – 1998. – №1. – С. 49.

2. 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.

3. 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: МГПУ, 2021. – С. 115–116.

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. 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.

6. 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.