

**Фазрахманов Альмир Ильшатович**

студент

**Аханкин Василий Николаевич**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский государственный  
аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева»

г. Москва

## **ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ СРЕДСТВАМИ ЕДИНОБОРСТВ**

*Аннотация:* в статье исследуется вопрос воспитания моральных качеств у студентов средствами единоборств и полезности данной отрасли спорта. Авторами представлена динамика самооценки адаптационного потенциала личности у студентов технического вуза, занимающихся боксом.

*Ключевые слова:* единоборства, бокс, борьба, статические упражнения, силовые упражнения.

Бесспорно, от природы каждый из нас уникален душой и телом. Именно сумма отличительных черт, определяющих особенности отношений и поведения личности в определенных жизненных условиях и обстоятельствах, составляет характер человека. На формирование характера влияет несколько вещей. Согласно учебному пособию «Психология характера» 2020 г. [9] «Темперамент составляет «биологическую основу» характера – определенные свойства организма как органическую базу характера (предпосылки характера)». Более того, «Характер формируется и утверждается под влиянием воздействия среды, деятельности и воспитательных воздействий от других людей». Наиболее важным периодом становление личности является его взросление. Молодость – это этап, глубоко чувствительный к влиянию внешних факторов, детерминирующих внутренние процессы личности, что выражается в постоянно меняющихся

представлениях о себе, поиске своего места в обществе, чувстве взрослости, неустойчивости увлечений, становлении целостной идентичности.

В современном обществе существует необходимость в поиске эффективных методов и средств для формирования моральных ценностей у молодежи, включая студентов. Упоминание президентом РФ Владимиром Путиным о важности воспитания характера человека подчеркивает актуальность данной социальной проблемы и потребность современного общества в разработке специальных программ, в том числе с использованием единоборств, как средства для достижения этой цели. «Действительно, эти навыки и психологические особенности, которые возникают в ходе занятий единоборствами, наверное, и в жизни тоже помогают добиваться конкретных успехов, потому что такие бойцовские качества нужны для того, чтобы идти вперед» [7]. Актуальность исследования этой темы имеет огромное значение и для образовательной сферы, так как нахождение чёткой взаимосвязи между участием студентов в различных видах единоборств и возможными внутренними изменениями, может, несомненно, принести пользу их личностному росту и формированию в дальнейшем социально значимых качеств.

Вопрос воспитания моральных качеств студентов становится ключевым в контексте общественной ответственности за формирование будущих поколений и сохранение ценностей общества. Поэтому основная цель настоящего исследования заключается в анализе и оценке возможного влияния различных видов единоборств на характер студентов и в установлении наиболее перспективного.

Современный спортивный мир единоборств изобилует традиционными направлениями и модными течениями, инновационными технологиями и мимолетными новинками. Но стоит понимать, что большинство видов спортивной борьбы имеют богатую историю создания, с собственной философией и идеями. Единоборства как форма деятельности имеют в себе глубокие корни в воинских традициях, где навыки защиты и нападения были жизненно важными. Однако с течением времени, они стали не только средством самообороны, но и путем самосовершенствования, духовного роста и гармонии внутреннего мира. Через практику единоборств человек учился контролировать свои эмоции, развивать

силу духа, принципы дисциплины и уважения к окружающим. Ярким примером являются восточные единоборства, например каратэ. Говоря о философии каратэ, следует заметить, что в ее основе лежит идея «ненасилия». Это можно подчеркнуть из слов основателя стиля Дзёсинмон-Шорин-рю каратэ-до Хошу Икеды: «Вы не можете обучать каратэ как средству нанесения ущерба другому человеку, это нарушает гармонию Природы. Но вы можете учить каратэ как средству, позволяющему остановить того, кто хочет причинить вред вам или другим людям. Таким образом, вы восстанавливаете гармонию Природы» [4].

При построении исследования о различных видах единоборств крайне важно уделить внимание следующим видам, поскольку у каждого из них есть свои уникальные особенности, которые могут влиять на формирование личности участвующего [3].

1. Бокс – это спорт, который проходит от 3 до 12 раундов под контролем рефери, при этом удары наносятся только руками в защитных перчатках. Здесь спортсмену необходимо быть выносливым, ловким и быстрым в противостоянии с соперником (если после падения боец не встаёт в течение 10 секунд – объявляется поражение). В данном виде единоборств всё зависит от умения быстро принимать решения [1].

2. Кикбоксинг – молодое направление родом из США, которое уже успело обрести популярность. Произошло в результате смешения традиционного бокса и восточных единоборств (каратэ и тхэквондо). При помощи рук и ног необходимо уметь наносить быстрые и сильные удары. Кикбоксинг позволяет развить все зоны тела бойца, сделать их подвижными и сильными.

3. Каратэ – это восточный вид единоборства, родом из Японии и, основное, что должны уметь каратисты, это удерживать равновесие при любых условиях, ведь падение ведёт к поражению. Задействуются руки и ноги.

4. Айкидо. Это тактика боя, которая предполагает лишь оборонительный характер. Боец никак не проявляет инициативу в бое, агрессия соперника используется против него самого же. Айкидо учит успешно уклоняться и уходить от ударов.

5. Самбо. Зародилось ещё во времена советского союза, когда были запрещены любые восточные виды борьбы, по типу дзюдо. Юноши схитрили и создали новое единоборство, расшифровывающееся как «Самооборона без оружия» и имеющее два направления: боевое (можно применять удушающие и боевые приемы с элементами броска) и спортивное единоборство (допускаются удары руками и ногами, видна схожесть с кикбоксингом).

6. Ушу-саньда. Ушу делится на множество подвидов, отличающиеся степенью расхода энергии. В мягком стиле идёт воздействие на чувствительные точки организма соперника. Бойцы обучаются эластичности и ловкости. Более жесткий стиль включает в себя конкретные удары, как в боксе. Прослеживается подражание птицам и животным.

В России среди всего многообразия единоборств, бокс занимает особое место в спорте и является одним из фундаментальных. По данным сводного отчёта федерального статистического наблюдения, проведенного Министерством спорта Российской Федерации на 2022 год, боксом занимаются 449,797 человек [8]. Этот показатель делает его самым популярным видом единоборств в стране и свидетельствует о высокой степени распространенности среди населения России.

Можно ли считать, что современный бокс, подобно восточным единоборствам, обладает уникальной философией и методикой совершенствования личности? Есть все основания для утвердительного ответа. Каждый вид спорта, так или иначе, учит самому главному человека – дисциплине. Однако в боксе это стоит на особом месте. Кроме того, он способствует развитию и проявлению соответствующий положительных качеств у спортсменов:

Психологическая устойчивость – способность спортсмена справляться с давлением, эмоциями и стрессом во время тренировок и соревнований, а также быстро восстанавливать равновесие. Вопреки сложившимся стереотипам, ударные единоборства в первую очередь формируют «внутренний стержень» спортсмена, создавая уравновешенную и гармоничную личность.

Преодоление личных страхов и внутренних препятствий является неотъемлемой частью участия в спаррингах и настоящих поединках. Этот процесс

главным образом требует от спортсмена проявления мужества и смелости. Только преодоление собственных ограничений позволит спортсмену выйти на ринг и одержать победу.

Контроль эмоций – одно из ключевых приобретаемых с помощью бокса умений. Способность удерживать свои чувства под контролем и избегать дестабилизирующих факторов важно для спортсмена во время соревнований. Спокойствие и разумное поведение являются отличительными чертами боксеров не только на ринге, но и в повседневной жизни, так как все негативные эмоции остаются в тренировочном зале в процессе отработки ударов и технических комбинаций.

Идея минимальной агрессии – ценность в единоборствах, в том числе и боксе, которая подчеркивает важность разрешения конфликтов без применения насилия. Принцип позволяет боксерам демонстрировать свои навыки только в исключительных ситуациях, что отражает базовые принципы бокса и его нравственные установки.

Взаимодействие в социуме. Занятия в коллективе, частые тренировочные поединки и участие в соревнованиях способствуют развитию навыков коммуникации.

Для любого человека, вне зависимости от возраста, все выше представленные качества являются необходимыми. Однако особенно важно, чтобы именно молодые умы, ещё только формирующие свою личность и характер, развивали эти навыки. Ведь с наступлением молодости – периода осознанности, человек способен корректировать собственные черты, будто бы работая с пластилином. Самое главное вовремя проявить осознанность и выбрать то, что будет приносить удовольствие в процессе самосовершенствования. По итогу инициатива может стать полезными членами общества, обогатить свой опыт и умение эффективно взаимодействовать с другими людьми.

Данные высказывания были подтверждены на практике в ходе исследования воздействия тренировок по боксу на адаптационный потенциал студентов, проведённых А.В. Зайцевым [6]. На основе выбранных оценочных критериев была создана таблица 1, которая позволила убедиться в происходящих изменениях

уровня адаптивности личности участников эксперимента. «Студенты-первокурсники, занимающиеся в секции бокса, дважды (до начала занятий и в конце учебного года) оценивали выраженность у себя данных характеристик по 10-балльной шкале. В исследовании приняли участие 38 студентов мужского пола, занимающихся боксом, и 42 студента, не занимающихся в данной секции»:

Таблица 1

Динамика самооценки адаптационного потенциала личности у студентов технического вуза, занимающихся боксом,  $n = 38$

<i>Характеристики адаптационного потенциала личности</i>	<i>В начале учебного года, <math>m \pm s</math></i>	<i>В конце учебного года, <math>m \pm s</math></i>
Активность	5,48±0,52	5,57±0,47
Адаптивность	5,21±0,41	6,24±0,35
Выдержка	5,79±0,35	5,83±0,44
Готовность к мобилизации	5,43±0,35	6,5±0,34
Готовность к риску	4,67±0,4	5,21±0,48
Доминантность	5,4±0,49	6,57±0,36
Коммуникабельность	6,04±0,33	6,11±0,52
Организованность	4,8±0,36	5,19±0,34
Ответственность	4,92±0,31	5,03±0,32
Решительность	5,61±0,48	6,47±0,46
Самоконтроль	5,29±0,29	6,2±0,34
Самостоятельность	5,02±0,37	5,82±0,3
Скорость реакции	5,15±0,45	5,79±0,32
Смелость	5,84±0,42	6,72±0,35
Способность к прогнозированию	5,36±0,44	6,42±0,32
Уверенность	5,62±0,32	6,73±0,31
Упорство	5,03±0,34	5,92±0,37
Целеустремленность	5,62±0,31	6,58±0,35
Эмоциональная устойчивость	5,18±0,42	5,22±0,4
Общий балл	5,33±0,38	6,01±0,56

Сведения, полученные опытным путём А.В. Зайцевым, в совокупности с проведенной оценкой и анализом возможного влияния различных видов единоборств на характер студентов настоящей статьи свидетельствуют о том, что занятия в спортивной секции по боксу выступают надёжным и наиболее перспективным способом формирования гармоничной личности и могут быть рекомендованы студентам с целью развития адаптационного потенциала.

### *Список литературы*

1. Ахапкин В.Н. Развитие координационных способностей студентов РГАУ МСХА, средствами СФП из бокса / В.Н. Ахапкин // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России: сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции. – Казань, 2022. – С. 27–30. – EDN ZTJCSWU
2. Зайцев А.В. Влияние занятий боксом на адаптационный потенциал личности студентов технического вуза / А.В. Зайцев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – С. 47–49
3. Малыгин Е.И. Единоборства. Сходства и различия между видами / Е.И. Малыгин, Д.Э. Зиненко // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы XI Международной научно-практической конференции. – Красноярск, 2021. – С. 274–276. – EDN ECEXAI
4. Микрюков В.Ю. Энциклопедия каратэ / В.Ю. Микрюков // ИГ «Весь» – 2013.
5. Никитушкин В.Г. Ранняя ориентация детей 10–13 лет в виды спорта скоростно-силовой направленности / В.Г. Никитушкин, В.Н. Ахапкин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – Т. 2. №1 (2). – С. 52–57. – EDN RTWGOL

6. Никитушкин В.Г. Модель спортивной ориентации детей 10–12 лет в скоростно-силовые виды спорта / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, В.Н. Ахапкин // Перспективы и основные направления подготовки олимпийского резерва и спорта высших достижений: сборник научных трудов IV Международной научно-практической конференции. – 2013. – С. 163–165. – EDN VPTHPH

7. Новостная статья Mos.news [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3DcHPs> (дата обращения: 16.02.2024).

8. Сводный отчет 1-ФК по Российской Федерации, разработанный Министерством спорта Российской Федерации по состоянию на 31 декабря 2022.

9. Шамардина М.В. Психология характера: учебное пособие / М.В. Шамардина, И.А. Ральникова, Е.А. Петухова. – Барнаул: Алтайский государственный университет, 2020.