

Культура физическая и здоровье. 2023. № 3 (87). С. 32-35.
Physical Culture and Health. 2023, 3 (87), 32-35.

Научная статья

УДК 796

DOI: 1047438-1999-3455_2023_3_32

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ



Алексей Александрович Дубров

Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова
Москва, Россия

Преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7 (499) 237-84-89, e-mail: Dubrov.AA@rea.ru
ORCID 009-008-4573-6392

Аннотация. Цель исследования – научно-теоретическое обоснование структуры и содержания дополнительной общеразвивающей программы «Основы самообороны» для повышения психо-физической и морально-волевой готовности студенческой молодежи к успешной жизнедеятельности в условиях современных вызовов. Методы: анализ нормативно-правовой и специальной литературы, разработка структуры и содержания дополнительной общеразвивающей программы «Основы самообороны». Результаты. Дополнительная общеразвивающая программа разработана для студентов гражданских вузов, структура программы включает 3 курса: начальный, основной, углубленный. В каждом курсе предусмотрены: теоретические занятия (история развития и современное состояние смешанных единоборств, биографии известных спортсменов, техника безопасности); практические занятия (общая и специальная физическая подготовка, психологическая, техническая, тактическая), физкультурно-спортивные мероприятия (мастер-классы с известными спортсменами, межгрупповые и внутри вузовские соревнования). Контроль и оценка освоения программы «Основы самообороны» осуществляется в процессе тестирования (уровень специальных знаний); на практических занятиях (уровень общей и специальной физической подготовленности, владение приемами и техникой самозащиты). Выводы. Реализация в высших школах дополнительной общеразвивающей программы «Основы самообороны» будет способствовать укреплению здоровья студентов, повышению физической подготовленности и стрессоустойчивости, воспитанию морально-волевых качеств и готовности к защите Отечества.

Ключевые слова: студенты, смешанные единоборства, физическое воспитание, патриотизм, дополнительная общеразвивающая программа, морально-волевые качества, психофизическая подготовленность

Для цитирования: Дубров А. А. Физическое воспитание студентов с использованием элементов смешанных единоборств // Культура физическая и здоровье. 2023. № 3. С. 32-35. DOI: 1047438-1999-3455_2023_3_32.

Введение

В Стратегии национальной безопасности Российской Федерации (РФ) указаны стратегические национальные приоритеты (сбережение народа России и развитие человеческого потенциала, оборона страны), определены задачи: повышение мотивации граждан к регулярной физической активности, обучение и воспитание молодежи на основе традиционных духовно-нравственных ценностей, военно-патриотическое воспитание и подготовка к военной службе граждан [8].

Между тем, в образовательных организациях наблюдается недостаточный уровень физической готовности юношей допризывного и призывного возраста, как к службе в армии, так и к современным условиям жизнедеятельности (50,9 % юношей призывного возраста имеют необходимый уровень физического развития) [10].

Сложившаяся ситуация предопределяет поиск новых методов, форм и средств физической культуры и спорта для формирования мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями, повышения уровня физической подготовленности, успешной самореализации как специалиста, гражданина и патриота.

Цель исследования – научно-теоретическое обоснование структуры и содержания дополнительной общеразвивающей программы «Основы самообороны» для улучшения психо-физической и морально-волевой готовности студентов к успешной жизнедеятельности в условиях современных вызовов.

Материалы и методы

В научной работе осуществлен анализ специальной литературы и нормативных правовых актов; синтез передового педагогического опыта использования в физическом воспитании студентов элементов единоборств,

разработано и научно-обосновано организационно-методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Основы самообороны».

Результаты и их обсуждение

Анализ научно-методической литературы показал, что применение элементов единоборств (дзюдо, самбо, рукопашный бой) в физическом воспитании студентов не физкультурных ВУЗов содействует: совершенствованию физических качеств (силовых, скоростных, координационных способностей); повышению стрессоустойчивости, воспитанию нравственных поведенческих характеристик и патриотизма [3; 5; 6].

В настоящее время существует большое разнообразие учебно-методических пособий и дополнительных общеразвивающих программ по самбо и рукопашному бою для студентов военных ВУЗов и высших школ МВД [1; 2; 4; 7].

Студенты гражданских высших школ имеют недостаточный уровень физической подготовленности [9], что определило разработку содержания дополнительной общеразвивающей программы «Основы самообороны» с учетом состояния здоровья и психофизической готовности обучающихся к занятиям единоборствами на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо и рукопашного боя.

Цели программы: повышение уровня психо-физической подготовленности студентов, формирование физической культуры личности, спортивного стиля жизни и готовности к защите Отечества. В структуру программы введены три курса: начальный (2 занятия в неделю по 45 минут), основной (2 занятия по 60 минут), углубленный (3 занятия по 60 минут). В каждом курсе предусмотрены:

- теоретические занятия (лекции, семинары, тренинги), где теоретический материал разработан с учетом задач каждого курса для овладения необходимыми знаниями в области истории зарождения и развития данных видов единоборств, биографии известных спортсменов, техники безопасности, а также теоретическое рассмотрение технических приемов и тактических действий при самозащите);
- практические занятия (общая и специальная физическая подготовка, психологическая, техническая, тактическая);
- физкультурно-спортивные мероприятия (воркшопы с известными спортсменами, межгрупповые и

внутри вузовские соревнования, показательные выступления на спортивных праздниках).

В содержание программы включены специально-смоделированные задания с применением ИКТ для самостоятельного изучения теоретического материала (создание презентаций и видеоклипов), методико-практического материала (разработка видео-ролика с комплексом специальных упражнений), практического материала (создание видеоклипов базовых приемов самбо и рукопашного боя).

Программа ориентирована на студентов, преподавателей и сотрудников ВУЗа. Участие преподавателей и сотрудников будет способствовать: передаче спортивного опыта от старшего поколения к младшим, объединению внутри вузовского сообщества на основе традиционных духовно-нравственных ценностей России.

Освоение программы осуществляется по разделам: теоретический (уровень специальных знаний); практический (уровень общей и специальной физической подготовленности, владение приемами и техникой самозащиты).

Выводы

Реализация в высших школах дополнительной общеразвивающей программы «Основы самообороны» будет содействовать:

- повышению уровня физической подготовленности и здоровья студентов;
- уменьшению тревожности и повышению стрессоустойчивости;
- воспитанию традиционных духовно-нравственных ценностей (достоинство, патриотизм и гражданственность, историческая память, защита Родины),
- воспитанию морально-волевых качеств (целеустремленность, самодисциплина, воля к победе, упорство, выдержка);
- объединению занимающихся (студентов и преподавателей) на основе культурных ценностей смешанных единоборств и готовности служению России

Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Алёхин М. А., Желоков С. О., Шитик В. Ф. Актуальность развития самбо среди курсантов вузов ВНГ РФ // Актуальные исследования, 2022. №7 (86). С. 79-81.
2. Глуханьков, А. П. Подготовка по рукопашному бою курсантов женского пола в вузах министерства обороны Российской Федерации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Глуханьков Александр Петрович. Санкт-Петербург, 2023. 24 с.
3. Магомедов, М. Ш. Единоборства в системе физического воспитания студентов: вызовы и перспективы / М.Ш. Магомедов, К.А. Салаватов, А.А. Бетмиразев // Управление образованием: теория и практика, 2023. № 13 (7). – С. 108-114.
4. Николаев А.А. Самбо как эффективное средство военно-профессиональной подготовки курсантов / А.А. Николаев, Д.С. Яковлев. Р.А. Кунакбаев // Наука, образование и инновации: материалы международной научно-практической конференции. Уфа: Омега Сайнз, 2016. – С. 26-30.
5. Пономарева, А. А. Влияние элективных занятий единоборствами на стрессоустойчивость студентов / А.А. Пономарева, А.В. Цинис // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики, 2023. – Т. 3. – № 1. – С.41-49.

6. Стращенко, И. Ю. Применение элементов смешанных единоборств на занятиях по физической культуре в вузе нефизкультурного профиля : материалы XVI Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики» // Ставрополь, 2019. – С. 82–85.
7. Тихомиров В.А., Ефременко М.А., Абрамов Я.А. Рукопашный бой в учебной дисциплине «Служебная прикладная физическая подготовка» как педагогическое условие всестороннего воспитания курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России. // Современная наука, 2021. – № 1. – С. 61–63.
8. Указ президента РФ «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» (02.07.2021 г. N 400). – [Электронный ресурс]. – URL : <https://docs.cntd.ru/document/607148290?marker=6520IM> (дата обращения 21.07.2023).
9. Филимонова, С. И. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности студентов и нормативов ВФСК ГТО / С.И. Филимонова, И.А. Сабирова, Ю.Б. Алмазова и др. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2019. – № 1. – С. 63-65.
10. Черенщиков, А. Г. Профессионально-прикладная подготовка в физическом воспитании студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции «Доминанты психолого-педагогического мастерства в сфере физической культуры и спорта» / А.Г. Черенщиков, Г.Б. Глазкова, А.А. Дубров // Казань, 2022. – С. 520-523.

References

1. Alekhin M. A., Zhelokov S. O., Shitik V. F. The relevance of SAMBO development among cadets of higher education institutions of the VNG of the Russian Federation. Actual research, 2022. – №7 (86). – Pp. 79-81.
2. Glukhankov, A. P. Training in hand-to-hand combat of female cadets in universities of the Ministry of Defense of the Russian Federation : abstract. dis. ... PhD of Pedagogy. – St. Petersburg, 2023. – 24 p.
3. Magomedov, M. S. Martial arts in the system of physical education of students: challenges and prospects. M. S. Magomedov, K. A. Salavatov, A. A. Betmirzaev. Education management: theory and practice, 2023. – № 13 (7). – Pp. 108-114.
4. Nikolaev A. A. Sambo as an effective means of military- professional training of cadets. A. A. Nikolaev, D. S. Yakovlev, R. A. Kunakbayev. Science, education and innovations : materials of the international scientific and practical conference. Ufa, Omega Sciences, 2016, pp. 26-30.
5. Ponomareva, A. A. The influence of elective martial arts classes on the stress resistance of students. A. A. Ponomareva, A. V. Tsinis. Actual issues of sports psychology and pedagogy, 2023. – Vol. 3. – No. 1, pp. 41-49.
6. Strashchenko, I. Yu. The use of elements of mixed martial arts in physical training culture in a university of non-physical culture profile : materials of the XVI International scientific and practical conference "Physical culture and sport: integration of science and practice". Stavropol, 2019, pp. 82-85.
7. Tikhomirov V. A., Efremenko M. A., Abramov Ya. A. Hand-to-hand combat in the academic discipline "service applied physical training" as a pedagogical condition for comprehensive education of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Modern Science, 2021. – No. 1, pp. 61-63.
8. Decree of the President of the Russian Federation "On the National Security Strategy of the Russian Federation" (02.07.2021, N 400). Available from: <https://docs.cntd.ru/document/607148290?marker=6520IM> (accessed 21.07.2023).
9. Filimonova, S. I. Comparative analysis of the level of physical fitness of students and the standards of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" / S. I. Filimonova, I. A. Sabirova, Yu. B. Almazova [et al.]. Physical culture: education, education, training, 2019. – No. 1, pp. 63-65.
10. Cherenshchikov, A. G. Professionally applied preparation in physical education of students : materials of the All-Russian scientific and practical conference "Dominants of psychological and pedagogical mastery in the field of physical culture and sports". A. G. Cherenshchikov, G. B. Glazkova, A. A. Dubrov. Kazan, 2022, pp. 520-523.

Поступила в редакцию 31.07.2023

Подписана в печать 28.09.2023

Original article
UDC 796
DOI: 1047438-1999-3455_2023_3_32

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS USING ELEMENTS OF MIXED MARTIAL ARTS

Alexey A. Dubrov

*Plekhanov Russian University of Economics
Moscow, Russia*

*Lecturer, Department of Physical Education
ph.: +7 (499) 237-84-89, e-mail: Dubrov.AA@rea.ru
ORCID 009-008-4573-6392*

Abstract. The purpose of the study is a scientific and theoretical substantiation of the structure and content of the additional general development program "Fundamentals of self-defense" to increase the psycho-physical and moral-volitional readiness of student youth for successful life in the conditions of modern challenges. Methods: analysis of normative legal and specialized literature, development of the structure and content of an additional general development program "Fundamentals of self-defense". Results. An additional general development program has been developed for students of civil universities, the program structure includes three courses: initial, basic, advanced. Each course provides: theoretical classes (history of development and current state of mixed martial arts, biographies of famous athletes, safety equipment); practical classes (general and special physical training, psychological, technical, tactical), physical culture and sports events (master classes with famous athletes, inter-group and intra-university competitions). Control and evaluation of the development of the program "Fundamentals of self-defense" is carried out during testing (the level of special knowledge); in practical classes (the level of general and special physical fitness, mastery of techniques and techniques of self-defense). Conclusions. The implementation of an additional general development program "Fundamentals of Self-defense" in higher schools will contribute to strengthening the health of students, increasing physical fitness and stress resistance, educating moral and volitional qualities and readiness to defend the fatherland.

Keywords: students, mixed martial arts, physical education, patriotism, additional general development program, moral and volitional qualities, psychophysical preparedness

Cite as: Dubrov, A. A. (2023) Physical education of students using elements of mixed martial arts. *Physical Culture and Health*. (3), 32-35. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_3_32.

Received 31.07.2023

Accepted 28.09.2023