

**В.А. Конопацкий, В.И. Метлушко**

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

## **СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

В сложных условиях общественной жизни важнейшей проблемой является воспитание у подрастающего поколения высокой нравственности, патриотизма, чувства ответственности за судьбу Отечества. Кроме того, необходимо решать задачи, связанные с подготовкой их к труду, к службе в Вооруженных Силах и спецподразделениях.

Большой популярностью у молодежи пользуются восточные боевые искусства, новые модернизированные рукопашные единоборства различного направления: спортивные рукопашные бои, бои без правил «миксфайт», спортивно-боевое самбо и другие. Это заставляет граждан самостоятельно искать формы и средства самозащиты, повышения интереса граждан к овладению навыками физической самозащиты (самообороны) [6].

В практике физического воспитания и наряду с термином «боевые искусства», появляется новое название «спортивно-боевые единоборства». К ним относятся все комбинированные виды борьбы, бокса и многочисленные восточные боевые искусства: карате, джиу-джитсу, тайландский бокс, ушу и другие [2].

Спортивные единоборства – один из наиболее сложных и популярных видов спорта. Они требуют от спортсмена высокой и разносторонней физической и технической подготовки, тактического мышления.

Систематические тренировки по данному виду спорта способствуют всестороннему гармоничному физическому развитию, значительно увеличивают силу, доводят до высокой степени совершенства моторику движений и пространственное мышление.

Все это делает спортивные единоборства полезным средством физического воспитания и физического совершенствования студенческой молодежи.

Актуальность введения в программу подготовки специалистов указанного профиля данной дисциплины связана с необходимостью углубления, расширения и совершенствования знаний студентов в отдельных видах спортивных единоборств: вольной, греко-римской, дзюдо и других. Целью спортивных единоборств является подготовка специалистов, умеющих правильно организовать и методически грамотно проводить академические занятия по спортивным единоборствам в различных звеньях системы физического воспитания [3].

В свою очередь приход узкопрофильных специалистов приносят новое содержание и свои методы в спортивные единоборства. Все это способствует увеличению технико-тактического арсенала и методов обучения спортивно-боевым единоборствам, а также технике самообороны, как структуры самозащиты личности в экстремальных ситуациях жизни.

С другой стороны, обогащение технического арсенала единоборств из других видов боевых искусств не может быть беспредельным и нуждается в тщательном отборе наиболее рациональной техники. Это необходимо учитывать при подготовке студентов вузов физической культуры, как будущих тренеров-преподавателей в области единоборств. Кроме того, овладение навыками самообороны является основой безопасности жизнедеятельности любого человека.

При большом объеме технических действий ударного и безударного арсенала определить место и базовое содержание борцовского арсенала в системе подготовки студентов по основам спортивных единоборств, становится необходимым условием для специалистов в области спортивной борьбы. Не менее важной проблемой для эффективного обучения студентов основам спортивных единоборств является

необходимость создания такой методики, которая наиболее полно учитывала особенности их спортивной специализации и уровень физической подготовленности. Несмотря на высокую популярность различных видов единоборств, до настоящего времени практически нет исследовательских работ, в которых был бы научно обоснован арсенал спортивной борьбы в комбинированных видах единоборств, отобран минимум содержания технико-тактических действий для обучения студентов физкультурных вузов основам спортивных единоборств, с учетом их спортивной специализации. Необходим отбор наиболее эффективных приемов и способов единоборств, которые должны применяться при обучении студентов физкультурных вузов, с учетом их спортивной специализации [6].

По мнению многих исследователей (А.А. Батукаев, 2008; В.И. Григорьев, А.Г. Семенов, Ю.П. Замятии, 1996; А.Г. Левицкий, 1998; В.А. Морозов, Ю.Н. Труфанов, Т.В. Хег-берг, 2004; В.В. Нелюбин, 1999 и др.) для реализации данного направления следует применять дифференцированный подход к обучению.

Наиболее эффективными средствами, необходимыми для обучения студентов основам спортивных единоборств являются:

- упражнения на развитие силы, ловкости и силовой выносливости;
- упражнения на развитие координации и точности движений;
- упражнения, направленные на формирование оптимальной боевой стойки;
- упражнения, улучшающие подвижность в суставах;
- самостраховка и упражнения, формирующие правильные передвижения во время схватки с противником.

- самозащита с применением подручных средств;
- самозащита против вооруженного противника;
- удары и способы защиты от них;
- самозащита против нескольких противников;
- броски и освобождения от захватов противников.

К наиболее эффективным технико-тактическим действиям, необходимым для обучения студентов основам спортивным единоборствам относят:

- боксёрско-ударные действия;
- борцовско-бросковые действия;
- комбинированные действия [7].

Таким образом, разработка учебных программ, учебно-методических пособий, справочной литературы, по различным видам спортивных единоборств, для студентов физкультурных вузов, должна осуществляться в соответствии с общими принципами и закономерностями спортивной тренировки с использованием дифференцированного подхода к отбору содержания технико-тактических действий обучающихся разных спортивных специализаций.

### Литература

1. Гуков, Л. К. Пособие по классической борьбе / Л. К. Гуков. – Минск: Вышэйшая школа, 1978. – 128 с.: ил.
2. Линдер, И. Б. Боевые искусства Востока / И. Б. Линдер, И. В. Оранский. – Москва: Каисса, 1992. – 224 с.
3. Практикум по дисциплине «Спортивные единоборства»: учеб.-метод. пособие / сост.: С. В. Черкас, В. А. Конопацкий. – Мозырь: УО МГПУ имени И. П. Шамякина, 2012. – 133 с.
4. Рыбалко, Б.М. Спортивная борьба в школе / Б. М. Рыбалко, В. И. Рудницкий, Е. И. Кочурко. – Минск: Нар.асвета, 1984. – 79 с.: ил.
5. Тарас, А. Е. Боевые искусства (200 школ боевых искусств Востока и Запада) / А. Е. Тарас. – Минск: Харвест, 1996. – 638 с.
6. Труфанов, Ю.Н. Обучение студентов ВУЗов физической культуры основам самообороны / Ю.Н. Труфанов, А.Г. Левицкий В.А. Морозов // Вестник Балтийской

педагогической академии: научный рецензируемый журнал. – Вып. 62. – СПб.: ВПА, 2005. С. 182-190 (0,4 п.п.).

7. Труфанов, Ю.Н. Методика обучения студентов физкультурного вуза основам самообороны, с использованием дифференцированного подхода к отбору содержания тренировки / Ю.Н. Труфанов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: научно- теоретический журнал. – № 7(77). – СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2011. – С.156-160 (0,3 п.п.).

8. Шулика, Ю. А. Энциклопедия самозащиты. Как выжить в мире насилия / Ю. А. Шулика, Б. Бэкман. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 640с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМ. Ф. СКОРИНЫ