

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ОТКРЫТЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»



**БОЕВЫЕ ИСКУССТВА И  
ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА:  
НАУКА, ВОСПИТАНИЕ, ПРАКТИКА**

Сборник научных статей по материалам  
Всероссийской (с международным участием)  
научно-практической конференции  
13 декабря 2021 года

Йошкар-Ола  
2021

УДК 796.8  
ББК 75.712я43

Печатается по решению Ученого Совета АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт» (Протокол № 5 от 23.12.2021)

**Научный редактор сборника** – канд. пед. наук, доцент И.А. Загайнов  
**Ответственный редактор сборника** – д-р пед. наук, профессор Н.М. Швецов

**Рецензенты:**

Блинова М.Л., канд. пед. наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»  
Палагина Н.И., канд. пед. наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»  
Кондратенко И.Б., канд. пед. наук, доцент  
АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт»

**Редакционная коллегия:**

канд. филол. наук, доц. Баланчук О.Е., канд. филол. наук Купцова О.Г.,  
канд. биол. наук Григорова Е.В., канд. пед. наук, доц. Козина И.Б., канд. пед.  
наук, доц. Галиахметов Р. М.

**Боевые искусства и восточные единоборства: наука, воспитание, практика:** сборник научных статей по материалам Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции (13 декабря 2021 года) / под ред. И.А. Загайнова, Н.М. Швецова. – Йошкар-Ола: ООО ИПФ «СТРИНГ», 2021. – 112 с.

Сборник научных статей «Боевые искусства и восточные единоборства: наука, воспитание, практика» издан по материалам Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции, проводимой на базе Межрегионального открытого социального института 13 декабря 2021 г. в рамках реализации проекта № Р12-21-1-000034 «Региональный форум: «Боевые искусства – основа здорового будущего». В сборник вошли статьи обучающихся и педагогических работников высших образовательных организаций, тренеров-преподавателей, представителей аккредитованных спортивных организаций Российской Федерации, Республики Беларусь.

Представленные материалы основаны на оригинальном исследовательском опыте авторов. Мнения, высказанные в материалах сборника, не обязательно совпадают с точкой зрения редакции.

УДК 796.8  
ББК 75.712я43

© Межрегиональный открытый  
социальный институт, 2021

## Содержание

<b>Бондаренко К.К.</b> Биомеханические основы формирования техники движений в каратэ (г. Гомель, Республика Беларусь).....	5
<b>Бороухина Е.В., Лопатина Т.П.</b> Адаптационные реакции у студентов первого курса на физические нагрузки (г. Йошкар-Ола, Российская Федерация).....	9
<b>Бороухина Е.В.</b> Совершенствование физических качеств и укрепление здоровья студентов средствами подвижных игр с элементами единоборств (г. Йошкар-Ола, Российская Федерация).....	19
<b>Василькова В.А., Дворак В.Н.</b> Виды предстартовых эмоциональных состояний спортсменов (г. Гомель, Республика Беларусь).....	23
<b>Головнин А.А., Савчук А.Н., Гуань Маосэнь</b> Оптимизация физической подготовки единоборцев на основе сопряжения физических и специальных упражнений из двух видов боевых искусств Востока: кёкусинкай каратэ и ушу (г. Красноярск, Российская Федерация).....	28
<b>Горина Е.Ю.</b> Влияние занятий восточными единоборствами на формирование духовно-нравственной личности (г. Йошкар-Ола, Российская Федерация).....	35
<b>Горина Е.Ю.</b> Применение элементов единоборств в физическом воспитании школьников (г. Йошкар-Ола, Российская Федерация).....	39
<b>Жуков Р.С., Богданова Е.В.</b> Методика обучения технике самообороны без оружия против атаки палкой с использованием техники самозащиты «Крест» (г. Кемерово, Российская Федерация).....	43
<b>Зарембовский М.А., Егоров А.С.</b> К вопросу о сущности боевых искусств Востока (г. Нижний Новгород, Российская Федерация).....	49
<b>Злобина Е.В.</b> Тайм-менеджмент как фактор здоровьесбережения (г. Йошкар-Ола, Российская Федерация).....	51
<b>Казимирский Г.Л., Пирогов С.Б.</b> О важности обучения технике и тактике армрестлинга на начальном этапе обучения (г. Гомель, Республика Беларусь).....	55
<b>Комиссарова Е.А., Осипова Е.А.</b> Проблема самооценности и полноценности боевых искусств (г. Нижний Новгород, Российская Федерация).....	60
<b>Лукутин А.А., Устюжанин Н.Н.</b> Об осмыслении роли восточных боевых искусств в обеспечении духовно-нравственной безопасности современного российского общества (г. Нижний Новгород, Российская Федерация).....	62
<b>Лукутин А.А., Мурзаев Д.В.</b> Боевые искусства в современном мире (г. Нижний Новгород, Российская Федерация).....	68

<i>Лукутин А.А., Устюжанин Н.Н., Мурзаев Д.В.</i> Вопросы изучения и адаптации философско-педагогических аспектов боевых искусств Востока к задачам совершенствования духовно-нравственного пространства образовательного учреждения (г. Нижний Новгород, Российская Федерация).....	70
<i>Николаев В.Т.</i> Влияние биоэлектрического показателя и состояния метаболизма организма студенток на физическую подготовленность (г. Йошкар-Ола, Российская Федерация).....	76
<i>Николаев В.Т.</i> Индивидуализация тренировочного процесса в спорте и фитнесе на основе биоимпедансного анализа (г. Йошкар-Ола, Российская Федерация) .....	80
<i>Николаев В.Т.</i> Методические особенности совершенствования техники приседания со штангой спортсменок в пауэрлифтинге (г. Йошкар-Ола, Российская Федерация) .....	85
<i>Николаев В.Т.</i> Управление тренировочного процесса спортсменок в пауэрлифтинге на основе состояния метаболизма (г. Йошкар-Ола, Российская Федерация) .....	90
<i>Плешивец А.Ю.</i> О некоторых проблемах, связанных с практической реализацией сотрудниками ОВД России приёмов борьбы лёжа (г. Волгоград, Российская Федерация) .....	94
<i>Резнов Ю.А., Жаворонков Н.С.</i> Мудрость как базовая ценность боевых искусств (г. Нижний Новгород, Российская Федерация).....	99
<i>Чуфистов А.В.</i> Приоритетные компоненты малой педагогической системы в подготовке студентов-спортсменов айкидоистов (г. Йошкар-Ола, Российская Федерация).....	102
<i>Якунина А.С., Бороухина Е.В.</i> Занятия восточными единоборствами как средство физического воспитания студентов (г. Йошкар-Ола, Российская Федерация).....	105
<i>Яковлев М.А., Злобина Е.В.</i> Кендо – современный спорт – искусство древних самураев (г. Йошкар-Ола, Российская Федерация).....	108

*Бондаренко К.К., к.пед.наук, доцент  
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта,  
УО «Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины»  
kostyabond67@mail.ru  
г. Гомель, Республика Беларусь*

## **Биомеханические основы формирования техники движений в каратэ**

### **Biomechanical foundations of the formation of the technique of movements in karate**

***Аннотация.*** В статье представлены структурные компоненты использования биомеханических характеристик при обучении и совершенствовании технических действий в каратэ, начиная от определения узловых элементов двигательного действия и заканчивая последовательностью применения качественного биомеханического анализа, принимая во внимание основы структурирования движения. Для оптимального использования двигательных качеств спортсмена важно проанализировать степень освоенности технических элементов. Для повышения эффективности двигательных действий, своевременно выявить и найти средства исправления ошибок, подобрать подводящие и корректирующие упражнения, получить достоверную информацию, относящуюся к эталонному и вариативному выполнению движения для дальнейшего его совершенствования.

***Ключевые слова:*** каратэ, биомеханика движений, техническая подготовка.

***Annotation.*** The article presents the structural components of the use of biomechanical characteristics in training and improvement of technical actions in karate, starting from the definition of the key elements of the motor action and ending with the sequence of application of qualitative biomechanical analysis, taking into account the basics of structuring the movement. For the optimal use of a sportsman's motional qualities, it is important to analyze the degree of mastery of technical elements, to increase the effectiveness of motional actions, timely identify and find means of correcting errors, select leading and corrective exercises, get reliable information related to the standard and variable performance of the movement for its further improvement.

***Key words:*** karate, biomechanics of movements, technical training.

Биомеханическая оценка движения анализирует внутренние и внешние силы, действующие на человеческое тело во время выполнения физических упражнений [3]. Техника двигательных действий зачастую не является естественным движением, а отражает специфику избранного вида спорта [11]. Каратэ включает технические действия, которые по биомеханической структуре соответствуют рациональности двигательных действий, и представляют собой комплекс, направленный на достижение победы над противником [1]. Арсенал действий в каратэ определяется ударами всех звеньев тела и использованием бросковой техники [8]. Движения по оптимальным траекториям звеньев тела обеспечивают максимальный результат в спортивной деятельности. Узловые элементы движения, обеспечивающие результативность действий, определяются характером последовательности действий по заданным траекториям в зависимости от педагогической задачи, решаемой за счёт преодоления внешних и внутренних сил [7].

Овладение рациональной техникой движений, равно как и её совершенствование определяется качественным биомеханическим анализом, направленным на улучшение структурных компонентов техники каратэ и повышение эффективности методов формирования техники движения. Техническое овладение движениями базируется на основах двигательного действия, а именно: понимание её структурных компонентов и глубоком анализе движения, основанном на подробном визуальном наблюдении, оценке возникающих ошибок и способов определения методов коррекции двигательного действия.

Формирование рациональной техники движений в каратэ базируется на следующих компонентах:

- оптимальное использование двигательных качеств спортсмена;
- использование эффективных методик обучения;
- определение ошибок движения и подбор средств коррекции;
- использование подготовительных и имитационных упражнений, эффективных при овладении сложно координационными техническими действиями;
- подбор методов совершенствования движений с учётом изменяющихся условий ведения поединка в условиях соревновательной деятельности.

Эффективность движений напрямую зависит от функционального состояния скелетных мышц, обеспечивающих данную двигательную деятельность [12, 13]. Оценка функционального состояния скелетной мышцы и её способность к выполнению заданных действий определяется параметрами её

тонуса, эластичности, жёсткости и вязкости [4, 9]. В зависимости от характера изменения данных параметров, происходит и изменение характера траекторий движений в суставах и развитие быстроты и силы движения при исполнении конкретного технического действия [2, 6]. С целью оптимизации режимов нагрузочной деятельности в тренировочном процессе, необходимо знать критерии восприятия нагрузки скелетной мышцей и временные параметры её восстановления после нагрузок различной направленности [5, 10].

Разработка эффективных техник каратэ – сложный процесс, для которого используется решение, «копирующее» выигрышную комбинацию сильнейших спортсменов. В этом случае, тренер должен стремиться изучить и понять причины, по которым данные комбинации приемов являются выигрышными. Вместе с тем, следует учитывать, что не все комбинации движений, используемые сильнейшими спортсменами могут подходить для других спортсменов. В качестве альтернативы следует разработать и проанализировать другие группы комбинаций, более подходящие для конкретного спортсмена.

Биомеханика рассматривает человеческое тело как подвижное соединение костных звеньев во взаимодействии с действием на них сил. Наряду с биологической составляющей движения (работа скелетных мышц, функционирование органов и тканей), действия спортсмена определяется основными законами механики, и движение человеческого тела должно соответствовать основам механической работы. Таким образом, мы можем установить сходство между технической эффективностью и биомеханической эффективностью. В тренировочном процессе важны знания и понимание биомеханики используемой техники, так как и на начальном этапе обучения и при работе с высоко квалифицированными спортсменами необходимо совершенное знание основ техники и умение совершенствоваться, для эффективного достижения цели. Кроме того, наряду с последовательным выполнением заданий, получаемым от тренера, спортсмену необходимо самому понимать все структурные компоненты движений, знать их биомеханические основы и понимать причину возникновения ошибок.

Наряду в динамическими параметрами движения (сила мышечной тяги, опорные реакции и взаимодействия со средой), основными параметрами биомеханики каратэ являются кинематические параметры, а именно: быстрота движения, скорость изменения положений в суставах, оптимальные траектории.

Биомеханика движения пары спортсменов подразумевает быстроту перемещений относительно друг друга с учётом индивидуальных параметров двигательных действий при подготовке к атаке или выполнении защитных

действий. Для каратеки важны не только проявление быстроты как физического качества, но и способность развивать высокие и внезапные изменения скорости, которые позволяют сокращать или увеличивать дистанцию, необходимую для атаки и защиты. Эффективность проявления скорости атакующих действий и реакции на действия соперника, должны определяться арсеналом доведённых до автоматизма технических элементов движения. Это способность, овладение которой осуществляется правильно организованным и спланированным процессом обучения и совершенствования движений, означающая, что спортсмен может постоянно увеличивать скорость атаки и быстроту реакции. Увеличение скорости не должно снижать техническую точность выполняемых действий и коррелировать с амплитудностью движения. Этому способствует последовательность в повышении проявления быстроты, а затем, после выработки способности выполнять быстро сложные технические элементы движения, отрабатывать точность действий. При этом следует учитывать интеграционную зависимость изменение положения частей тела, сохранение равновесия, удержание дистанции, возможности выполнения обманных действий и т. д. Это является решающим стратегическим элементом атакующих действий и эффективности выполнения техники движений, которой спортсмен владеет в совершенстве.

#### **Библиографический список:**

1. Бондаренко, А.Е., Бондаренко К.К., Старовойтова Л.В., Мочалова Е.А. Изменение кинематики движения при выполнении ударных действий в карате // Материалы докладов 51-й международной научно-технической конференции преподавателей и студентов. В двух томах. Том 1. Витебск, 2018. С. 422-424.
2. Бондаренко, К.К., Бондаренко А.Е. Изменение характера движений при утомлении в карате // Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы II всероссийской научной конференции. Чурапча, 2018. С. 68-72.
3. Бондаренко, К.К., Бондаренко А.Е. Использование исследовательской деятельности в определении кинематических характеристик движения по учебному курсу «Биомеханика» // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования матер. VII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 100-летн. юбилею Респ. Башкортостан. Уфа, 2019. С. 18-22.
4. Вайн, А. Миометрия в диагностике функционального состояния скелетной мышцы. Тарту, 2002. 38 с.
5. Плескачевский, Ю.М. [и др.] Оптимизация тренировочного процесса и реабилитации спортсменов на основе динамической контактной диагностики скелетных мышц // Россия – Беларусь – Сколково: единое инновационное пространство тезисы международной научной конференции. Минск, 2012. С. 124-125.
5. Самсонова, А.В., Борисевич М.А., Барникова И.Э. Изменение механических свойств скелетных мышц под влиянием физической нагрузки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. СПб, 2017. № 2 (144). С. 221-224.



7. Бондаренко К.К. [и др.] Система управления тренировочным процессом на основе многофункциональных научно-исследовательских стендов // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: сборник статей (матер. IV Междунар. науч.-техн. конф.). Минск: БНТУ, 2016. С. 118-122.

8. Старовойтова Л.В., Грицева П.К., Бондаренко К.К. Биомеханические параметры ударных действий в карате // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: матер. междунар. науч.-прак. конф. Чебоксары, 2019. С. 504-507.

9. Шилько С.В., Черноус Д.А., Бондаренко К.К. Обобщенная модель скелетной мышцы // Механика композитных материалов. Т. 51, №6. Рига, 2015. С. 1119-1134.

10. Шилько С.В., Черноус Д.А., Бондаренко К.К. Неинвазивная диагностика механических характеристик мышечной ткани // Актуальные проблемы медицины: сборник научных статей Республиканской научно-практической конференции и 17-й итоговой научной сессии Гомельского государственного медицинского университета. Гомель, 2008. С. 161-164.

11. Bondarenko K.K., Lebed A.D. Kinematic parameters of nodes in tennis // Medicine and Physical Education: Science and Practice. Tambov, 2020. vol. 2. №. 4 (8). Pp. 77-83.

12. Shil'ko S.V., Chernous A.D., Bondarenko K.K. Generalized model of a skeletal muscle // Mechanics of composite materials. 2016, vol. 51, №6. Pp. 789-800.

13. Shilko, S.V. Kuzminsky Yu.G., Bondarenko K.K., Bogdanova N.S. Ergonomic assessment of sport skies based on analysis of athlete's hemodynamics at loading test using tonometry and electrocardiography // Russian Journal of Biomechanics. 2020. Vol. 24, №4: Pp. 439-452.

*Бороухина Е.В., старший преподаватель*

*Лопатина Т.П., старший преподаватель*

*кафедра физической культуры и*

*безопасности жизнедеятельности*

*ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»*

*elena.borouhina@yandex.ru*

*г.Йошкар-Ола, Российская Федерация*

### **Адаптационные реакции у студентов первого курса на физические нагрузки**

### **Adaptive reactions of first-year students to physical activity**

**Аннотация.** Студентам первого курса приходится адаптироваться не только к новым условиям жизни, обучения, но и к регулярной физической нагрузке, вызванной режимом обучения в вузе. Актуальность проблемы обусловлена тем, что адаптация к условиям обучения в вузе - это сложный процесс, связанный с

учебными нагрузками, физическим утомлением, которое необходимо компенсировать различными методами. Целью статьи является изучение особенностей адаптации у студентов-первокурсников в новых условиях обучения при регулярной физической нагрузке. Гипотеза исследования заключается в предположении, что эффективность процесса адаптации студентов к новой социальной среде в вузе повышается при оптимальных физических тренировках. Исследования проводили среди студентов – первокурсников Медицинского факультета ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет», групп Лечебное дело (ЛД-14, ЛД-15). Первая группа занималась физкультурой по программе, предусмотренной ФГОС, по расписанию дважды в неделю. Со студентами второй группы проводились дополнительные тренировки по степ - аэробике один раз в неделю. Для повышения работоспособности, тесно связанной с адаптационными возможностями, необходимо определить оптимальное количество еженедельных регулярных занятий физической культурой. Это позволит студентам быстрее адаптироваться в новой для них учебной среде. Выносливость и силу студентов, как показателей адаптационных возможностей, определяли в начале учебного года, в его середине и в конце. Определяли максимальное потребление кислорода (МПК) по результатам теста RWC170 (в модификации Л.И.Абросимовой). Проведенное исследование, рассматривающее проблему адаптационных реакций у студентов первого курса к физическим нагрузкам, позволяет предложить решение проблемы адаптации студентов к обучению в вузе средствами физической культуры, освещает один из важных аспектов ее решения.

**Ключевые слова:** адаптационные механизмы, студент, физическая культура, занятия, упражнения, тесты.

**Annotation.** First-year students have to adapt not only to new living conditions, training, but also to regular physical activity caused by the regime of study at the University. The relevance of the problem is due to the fact that adaptation to the conditions of study at the University is a complex process associated with educational loads, physical fatigue, which must be compensated by various methods. The purpose of the article is to study the features of adaptation of first-year students in the new learning environment with regular physical activity. The hypothesis of the study is the assumption that the effectiveness of the process of adaptation of students to the new social environment in the University increases with optimal physical training. The research was carried out among first-year students of the Medical faculty of the

Mari state University, group Medical business (LD-14, LD-15). The first group was engaged in physical education according to the program provided by the GEF, according to the schedule, twice a week. With the students of the second group carried out additional training for step aerobics once a week. To improve performance, closely related to adaptive capabilities, it is necessary to determine the optimal number of weekly regular physical training. This will allow students to quickly adapt to their new learning environment. Research result. Endurance and strength of students, as indicators of adaptive capacity, was determined at the beginning of the school year, in its middle and at the end. The maximum oxygen consumption (MPC) was determined by the results of the PWC170 test (modified by L. I. Abrosimova). The conducted research, considering the problem of adaptation reactions of first-year students to physical activity, allows us to propose a solution to the problem of adaptation of students to study at the University by means of physical culture, highlights one of the important aspects of its solution.

**Keywords:** adaptive mechanisms, student, physical culture, classes, exercises, tests

Начальный период обучения в вузе является критичным моментом в жизни студента в социальном и физиологическом отношении. Ритм вузовской жизни предъявляет вчерашнему школьнику новые требования, его организм начинает функционировать в стрессовом режиме, включаются адаптационные механизмы [1]. Период привыкания к новой социальной среде заставляет организм функционировать в напряжённом режиме, что влияет на эффективность психологической и физической адаптации [8]. У студентов – первокурсников наблюдают снижение функциональных возможностей организма, включаются защитно-приспособительные реакции. Таким студентам приходится адаптироваться не только к новым условиям жизни, обучения, но и к регулярной физической нагрузке, вызванной режимом обучения в вузе [2].

Актуальность проблемы обусловлена тем, что Российская Федерация перешла на Болонскую систему высшего образования (Болонский процесс), которая предусматривает расширение и углубление интерактивных методов познания, самостоятельность студентов уже на начальном этапе обучения. Все это усложняет процессы адаптации и, следовательно, вызывает необходимость изучения данного явления. Адаптация к условиям обучения в вузе - это сложный процесс, связанный с учебными нагрузками, физическим утомлением, которое необходимо компенсировать различными методами. [2]. Объем и интенсивность нагрузок часто становится причиной нарушений

психологической устойчивости и физического функционирования организма [3]. Многие юноши и девушки начинают физически тренироваться только после начала обучения в вузе, поэтому у большинства студентов – первокурсников выявлены расстройства отделов вегетативной нервной системы, которая и отвечает за адаптацию [4]. Адаптационные реакции проявляются, прежде всего, снижением умственной и физической работоспособности на начальном этапе обучения.

Целью статьи является изучение особенностей адаптации у студентов-первокурсников в новых условиях обучения, влияние на неё регулярной физической нагрузки.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что эффективность процесса адаптации студентов к новой социальной среде в вузе повышается при оптимальных физических тренировках.

Материалы и методы демонстрирует, что Исследование проводили среди студентов – первокурсников Медицинского факультета ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет» групп Лечебное дело (ЛД-14, ЛД-15). В исследовании приняли участие 2 группы студентов. Первая группа студентов (12 юношей и 10 девушек) занималась физической культурой до поступления в университет эпизодически. Студенты второй группы (12 юношей и 10 девушек) прежде регулярно занимались физическими упражнениями. В группах проводились занятия по физической культуре с различной интенсивностью на протяжении учебной недели. Первая группа занималась физкультурой по программе, предусмотренной ФГОС, по расписанию дважды в неделю. Со студентами второй группы проводились дополнительные тренировки по степ - аэробике один раз в неделю. Студенты участвовали в эксперименте на добровольной основе, после прохождения медицинского освидетельствования.

Процесс обучения в вузе сопряжён с физическими и интеллектуальными нагрузками, необходимыми для будущей профессиональной деятельности [7]. Занятия физической культурой направлены не столько на поддержание здоровья студента, но и на раскрытие его физических возможностей, переносом физической работоспособности в интеллектуальную [6]. Физическая тренированность является для современного человека важным конкурентным преимуществом, средством поддержания здоровья, показателем его адаптационных способностей. Вместе с тем, исследователи отмечают невысокий, в среднем, уровень работоспособности и, соответственно, способности адаптироваться к переменам у современных студентов,

обусловленный недостаточной физической нагрузкой [10]. Общая работоспособность человека и его интеллектуальный потенциал зависят от биологических механизмов адаптации. Современный человек проявляет способность выполнять определённый объём работы в заданный промежуток времени, находясь в определённой социальной среде, применяя профессиональные компетенции [11]. Для повышения работоспособности, тесно связанной с адаптационными возможностями, необходимо определить оптимальное количество еженедельных регулярных занятий физической культурой. Это позволит студентам быстрее адаптироваться в новой для них учебной среде. Исследованиями установлено, что только физические упражнения, осуществляемые по современным методикам, способны подготовить органы и системы человека к длительному выполнению продуктивной работы [12].

Методически правильно организованная учебная деятельность обязательно включает в себя регулярные занятия физической культурой [13]. Учебная деятельность студентов включает воздействие комплекса факторов риска: гипокинезия, избыточная информационная нагрузка, недостаток времени и трудности с концентрацией внимания. Неизбежно возникают сбои адаптационных механизмов, нуждающиеся в компенсации за счёт физической нагрузки. С одной стороны, это обеспечивает успешное решение учебных задач, с другой - создает основу для профилактики нарушений функций сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной систем. К сожалению, до 15-20% студентов имеют ослабленное здоровье [5].

Научно-методологические предпосылки исследований адаптационных процессов раскрыты в трудах М.Я.Басова, В.М.Бехтерева, А.Н.Леонтьева, К.К.Платонова, рассматривающих с различных позиций психологические механизмы адаптации человека к внешним условиям и связи понятий «развитие» и «адаптация».

Физиологическая адаптация - это устойчивый уровень активности и взаимосвязи функциональных систем, органов и тканей, а также механизмов управления, обеспечивающий нормальную жизнедеятельность человека в новых условиях существования, способность к воспроизводству здорового потомства [8].

Выносливость и силу студентов, как показателей адаптационных возможностей, определяли в начале учебного года, в его середине и в конце. Для определения годичной динамики применяли функциональные пробы,

позволяющие оценить динамику адаптации студентов, получавших различные физкультурные нагрузки.

Тренировочные нагрузки дозировали по ЧСС, которая варьировала от 150 до 177 уд/мин [3]. М.Я.Виленский предлагал совершать до 14-16 тыс. шагов в день, как оптимальную физическую нагрузку или ежедневные занятия физкультурой по 1,5-2 часа [5].

Для определения состояния сердечно – сосудистой системы проводили одномоментную функциональную пробу с 20-ю приседаниями и измерением времени восстановления пульса и давления; проводили пробы Штанге и Генчи, на задержку дыхания на вдохе и, соответственно, выдохе, определяли максимальное потребление кислорода (МПК) по результатам теста PWC170 (в модификации Л.И.Абросимовой) [9, 12].

Устанавливая физическую нагрузку студентам, учитывали количество повторений упражнения, регулировали их амплитуду, определяющую интенсивность нагрузки, контролировали темп выполнения упражнений, общая нагрузка на занятиях регулировалась паузами между циклами упражнений. По результатам исследований установили, что адаптационные способности во всех группах студентов повысились, что показывают выросшие значения МПК на 12% в первой группе и на 29% во второй.

Регулярная физическая нагрузка, обусловленная занятиями физической культурой, повышает функциональные возможности сердечно – сосудистой системы у студентов, облегчает включение адаптационных механизмов всех органов и систем. Оценка адаптационных реакций организма проводилась косвенным методом, с помощью тестирования физиологических показателей.

Студенты выполняли Гарвардский тест, простой по исполнению, и заключающийся в подъёмах на ступеньку. Подъёмы на ступеньку высотой 45 см. делали с частотой два шага в одну секунду, в течение 5 минут, по метроному. После этого в течение 30 с. на второй минуте восстановления измеряли частоту пульса и вычисляли индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ). Результаты оценки изменения адаптационных способностей студентов, представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Показатели адаптации к физическим нагрузкам у студентов – первокурсников

Период оценки	Индекс гарвардского степ-теста (ИГСТ), М±m			
	Первая группа		Вторая группа	
	Юноши n=12	Девушки n=10	Юноши n=12	Девушки n=10
В начале учебного года	68±3	60±3	72±4	65±4

В середине учебного года	73±6	65±4	78±5	73±4
В конце учебного года	75±3	68±4	83±5	75±5

Примечание:

– М – среднее арифметическое; m – ошибка, отклонение.

–ИГСТ=  $t \times 100 / f \times 5,5$ ,

где t — время восхождения в секундах, f — частота сердечных сокращений (ЧСС).

Определение общей работоспособности, как показателя адаптационных возможностей, провели используя тест PWC170. Методика проведения степ-тестового варианта в модификации Л.И.Абросимовой (одноступенчатая нагрузка), следующая: в покое определяем ЧСС, затем выполняем однократное восхождение на ступеньку в течении 5 мин. Высота ступеньки для женщин - 40 см., мужчин - 45 см. Темп восхождения - 30 в мин, для повышения ЧСС до 150-160 ударов в мин.

В первые 10 с. после окончания упражнения подсчитываем пульс в течение 30 с. Затем, по формуле:  $PWC170=W/f_1-f_0 \times (170-f_0)$ , где W-мощность нагрузки,  $f_0$ -ЧСС в покое,  $f_1$ -ЧСС после нагрузки (таблица 2).

Таблица 2

Показатели пробы PWC170 у студентов – первокурсников

Период оценки	Пробы PWC170 в модификации Л.И.Абросимовой, кгм/мин, М±m			
	Первая группа		Вторая группа	
	Юноши n=12	Девушки n=10	Юноши n=12	Девушки n=10
В начале учебного года	800±30	720±20	850±40	800±30
В середине учебного года	850±20	750±25	950±30	850±20
В конце учебного года	900±30	800±30	1100±30	880±30

Наглядно изменения показателей потребления кислорода у студентов первой группы представлены на рис. 1. Если в начале эксперимента значения PWC170 находились в пределах 700 – 800 кг/мин, соответственно у девушек и юношей, то в конце учебного года, они возросли до значений 800 и 900 кг/мин. Данные пробы свидетельствуют о том, что занятия физической культурой на протяжении учебного года повысили физическую подготовленность студентов, а следовательно, увеличили их адаптационные способности.

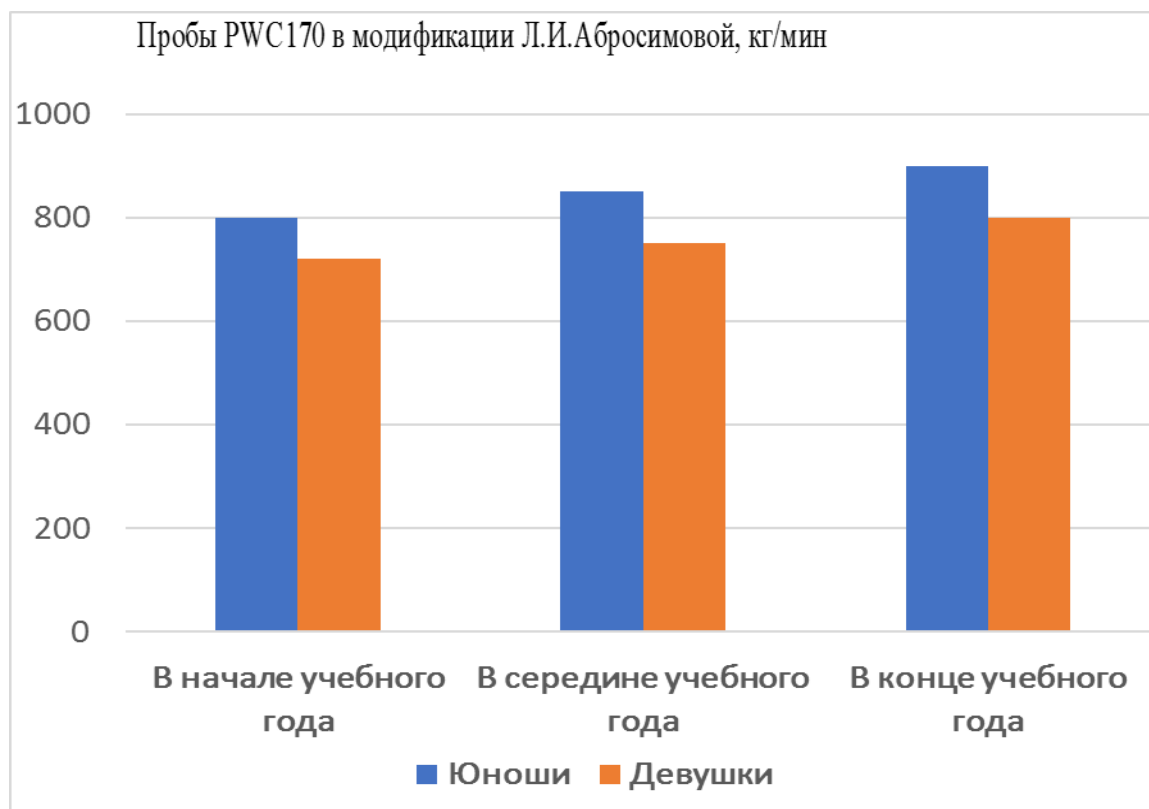


Рис. 1. Изменения Пробы PWC170 в модификации Л.И.Абросимовой, кгм/мин,  $M \pm m$ , у студентов первой группы

У студентов второй группы, которые помимо занятий физической культурой занимались дополнительно степ – аэробикой один раз в неделю, показатели потребления кислорода заметно увеличились относительно первой группы, что подтверждает гипотезу, что эффективность процесса адаптации студентов к новой социальной среде в вузе повышается при оптимальных физических тренировках.

Отмечается общий оздоровительный эффект занятий физической культурой в экспериментальных группах студентов, который проявился в увеличении потребления кислорода при выполнении физических упражнений. Следовательно, адаптационные способности студентов зависят от объёма еженедельной физической нагрузки, которая определяется экспериментальным путём. Адаптационные реакции у студентов первого курса на физические нагрузки проявляются, прежде всего, в повышении их физической подготовленности, которая обусловлена динамикой потребления кислорода при выполнении физических упражнений.



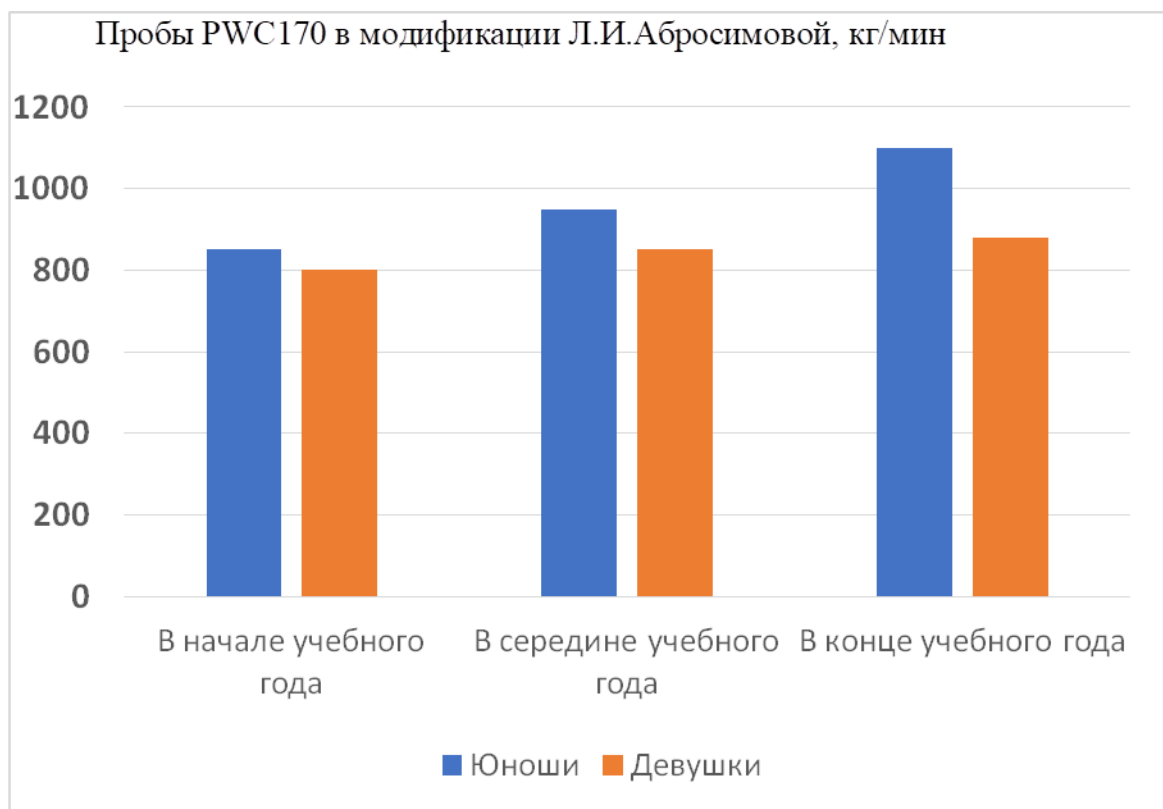


Рис. 2. Изменения Пробы PWC170 в модификации Л.И.Абросимовой, кгм/мин,  $M \pm m$ , у студентов второй группы

Проведенное исследование, рассматривающее проблему адаптационных реакций у студентов первого курса к физическим нагрузкам, позволяет предложить решение проблемы адаптации студентов к обучению в вузе средствами физической культуры, освещает один из важных аспектов ее решения. Целесообразно дальнейшую разработку проблемы адаптации студентов к физическим и интеллектуальным нагрузкам решать на основе формирования здорового образа жизни в период их обучения в вузе средствами физической культуры, с подбором оптимальной физической нагрузки и учётом интересов и потребностей студентов.

#### **Библиографический список:**

1. Аكوпова М.А., Попова Н.В. Организационно-педагогические условия формирования культуры здоровья студентов гуманитарного профиля [Электронный ресурс] // Теория и практика физической культуры. 2015. № 2. С. 8-10. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22764531> (дата обращения: 11.11.2021)
2. Бачурина Ю.В. Двигательная активность как один из способов сохранения здоровья студенческой молодежи. // Педагогические и социологические аспекты образования: материалы международной научно-практической конференции. Чебоксары: ИД «Среда», 2018. С. 245-247.
3. Бочарова В.И., Скруг Д.А., Жован Г.Ф., Копейкин Г.А. Повышение физической работоспособности, физического развития, физической подготовленности и функционального состояния занимающихся средствами пилатеса и степ - аэробики //

Материалы XII Международной научной конференции «Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях». Белгород, 2016. С. 29-33.

4. Бугаевский К.А., Бугаевская Н.А. Использование экспресс метода по Г.Л. Апанасенко для изучения состояния здоровья студентов медиков [Электронный ресурс] // Сборник трудов Международной научно-практической конференции «Проблемы физической культуры, спорта и туризма в свете современных исследований и социальных процессов» URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29743250> (дата обращения 25.10.2017).

5. Виленский М.Я. Образовательные ценности физической культуры в высшей школе: содержание, свойства, функции [Электронный ресурс] // Культура физическая и здоровье 2017. Т. 61. №1. С. 62-67. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28939354> (дата обращения 25.10.2017).

6. Гончарук С.В., Никулин И.Н., Стрельцов В.А., Гончарук Я.А. – Совершенствование образовательного процесса по физической культуре в вузе [Электронный ресурс] // Теория и практика физической культуры. 2017. № 6. С. 18-20. URL: <http://www.teoriya.ru/ru/node/6492> (дата обращения: 28.11.2021)

7. Горохов В.Д. О некоторых аспектах резервов адаптации к физическим нагрузкам как психофизиологических предпосылках здоровьесбережения в спорте [Электронный ресурс] // Международный научный журнал «Символ науки». 2016. № 11-2. С. 110-111. URL <https://os-russia.com/SBORNIKI/SN-16-11-2.pdf> (дата обращения: 18.11.2021)

8. Корнилова В.Н., Прокопенко Л.А. Адаптация студентов-первокурсников к обучению в вузе через средства физической культуры и спорта [Электронный ресурс] // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7-1. С. 50-51. URL: <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=5451> (дата обращения: 25.11.2019).

9. Крысюк О.Б., Гринь Г.Р. Вопросы адаптации студентов к физическим нагрузкам [Электронный ресурс] // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2014. №1. С. 339-342. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/voprosy-adaptatsii-studentov-k-fizicheskim-nagruzkam> (дата обращения: 26.11.2019).

10. Кузнецова О.Б. Перекрестные эффекты адаптации студентов к физическим нагрузкам // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. № 2 (31). С. 54-60.

11. Кузнецова О.Б., Кербель Л.А. Физическое воспитание в вузе как часть формирования человеческого капитала будущего специалиста [Электронный ресурс] // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2017. С. 41-44. URL <https://elibrary.ru/item.asp?id=29433423> (дата обращения 15.11.2021)

12. Панина А. И., Завьялов О. А., Иванов С. [и др.]. Определение и оценка адаптационного потенциала старшеклассников и студентов первого курса во время учебного года [Электронный ресурс] // Молодой ученый. 2016. №18.1. С. 69-71. URL: <https://moluch.ru/archive/122/33774/> (дата обращения: 25.11.2019).

13. Петрова А.С. Физиологические особенности и адаптация к физическим нагрузкам студентов СВФУ [Электронный ресурс] // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXVIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 1(38). С. 257 URL: [http://sibac.info/archive/guman/1\(38\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/1(38).pdf) (дата обращения: 25.11.2019).

*Бороухина Е.В., старший преподаватель  
кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»  
elena.borouhina@yandex.ru  
г.Йошкар-Ола, Российская Федерация*

**Совершенствование физических качеств и укрепление здоровья студентов  
средствами подвижных игр с элементами единоборств**

**Improvement of physical qualities and strengthening  
of the students' health by means of outdoor games with martial arts elements**

**Аннотация.** В статье подробно описываются различные методы физического воспитания и направления физической подготовки, используемые высшими учебными заведениями для поддержания здорового образа жизни и активного развития студентов. Подробно описаны результаты эксперимента педагогической направленности, подтверждающие эффективность и целесообразность развития этих физических качеств и заметного укрепления здоровья студентов посредством подвижных игр в сочетании с боевыми искусствами.

**Ключевые слова:** физические качества, сила, быстрота, выносливость, здоровье, подвижные игры, средства, методы, педагогический эксперимент, анкетный опрос.

**Annotation.** The article describes in detail the various methods and directions of physical training used by higher educational institutions to maintain and actively develop students. The results of the pedagogical experiment are described in detail, confirming the effectiveness and expediency of the development of these physical properties and the noticeable strengthening of students' health through games in combination with martial arts.

**Keywords:** physical qualities, strength, speed, endurance, health, outdoor games, facilities, methods, pedagogical experiment, questionnaire.

В современном обществе наиболее актуальной проблемой подготовки молодых специалистов к реальной работе и жизни является повышение уровня развития всех физических качеств и укрепление здоровья. Для решения этой проблемы высшие учебные заведения используют различные направления,

инструменты и методы физического воспитания, укрепляющие здоровье студентов.

В соответствии с учебным процессом действующих программ, физическое воспитание включает следующие основные разделы: легкая атлетика, плавание, гимнастика, атлетическая гимнастика, волейбол, баскетбол и другие виды спорта. На занятиях используются различные средства для развития физических качеств: упражнения с гирями, собственным весом, с партнерами, общеразвивающие упражнения, задания со спортивным инвентарем и т.д. Однако несмотря на то, что физическая подготовка и укрепление здоровья студентов предлагают такие разнообразные возможности, эти и другие эффективные инструменты и методы не в полной мере используются в практической работе.

В условиях, когда интенсивность студенческой жизни приводит к снижению мотивации к занятиям физической культурой из-за неразвитой потребности в систематической физической подготовке, рациональное использование такого потенциала крайне важно. Поэтому вопрос об эффективности влияния различных видов спорта на физическое состояние и на укрепление здоровья занимающихся часто рассматривается в научно-методической литературе. В каждом конкретном случае определяются наиболее доступные и эффективные типы занятий для практического применения в учебном процессе с учетом материально-технической базы, имеющейся в высших учебных заведениях и имеющихся кадровых ресурсов.

Для выявления наиболее эффективных и действенных видов спорта, способствующих решению поставленных задач, был проведен анкетный опрос специалистов, работающих в области физической культуры и спорта. Опрос прошли 32 работника различного профиля указанной отрасли. По результатам опроса 72% респондентов к наиболее эффективным видам спорта, влияющим на уровень развития физических качеств и укрепление здоровья, отнесли подвижные игры с элементами единоборств. Однако, в учреждениях высшего образования на занятиях по физической культуре такие игры не проводятся, хотя, по мнению 66% опрошенных, использование подвижных игр с элементами единоборств в объеме 20 минут на занятиях дает положительный эффект.

Подвижные игры являются достаточно популярными среди студентов, отличаются разнообразием и сложностью технических приемов, которые способствуют разностороннему физическому развитию занимающихся и укреплению их здоровья. В учреждениях высшего образования на учебных

занятиях по физической культуре они используются, но в недостаточной степени и без элементов единоборств. Все опрошенные считают, что сочетание подвижных игр с элементами единоборств является достаточно травмоопасным занятием и должно проводиться со студентами (отдельно юноши и девушки), у которых развиты все физические качества и нет отклонений в состоянии здоровья, в специально оборудованных местах. Создание таких условий при проведении занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего образования является проблематичной, требует достаточно серьезной специальной подготовки.

Для выявления эффективности совершенствования физических качеств и укрепления здоровья студентов на занятиях по физической культуре средствами подвижных игр с элементами единоборств в университете на факультете национальной культуры и на экономическом факультете был проведен педагогический эксперимент. С целью проведения педагогического эксперимента были созданы контрольная и экспериментальная группы со студентами 2-го курса численностью по 16 человек, не имеющих специальной физической подготовки. Для определения эффективности совершенствования физических качеств рассматривался уровень развития важнейших для жизнедеятельности таких физических качеств как быстрота, сила и выносливость. При этом по результатам тестирования оценивалось и индивидуальное самочувствие студентов, проявление имеющихся болевых ощущений.

Студенты контрольной группы занимались по учебной программе дисциплины «Физическая культура», членам экспериментальной группы на аналогичных занятиях на протяжении 15–20 минут давались подвижные игры с элементами единоборств.

Для контроля за уровнем развития таких физических качеств, как быстрота, сила и выносливость использовались применяемые в научно-методической и практической работе тесты: бег 30 метров, подтягивание на перекладине, бег 1000 метров. Тестирование указанных физических качеств осуществлялось в начале и конце эксперимента. Продолжительность эксперимента составляла 4 месяца, по 4 часа в неделю.

Результаты проведенных исследований свидетельствуют о том, что в начале эксперимента сила студентов контрольной и экспериментальной групп статистически значимо не отличалась. Результаты исследования по окончании эксперимента показали статистически значимо более высокие показатели уровня развития силы у студентов Экспериментальной группы.

Значительное увеличение развития физических качеств (скорости, силы и выносливости) у студентов экспериментальной группы может быть основано на том факте, что такого результата можно достичь за счет разнонаправленных, разнообразных действий в играх на открытом воздухе с элементами боевых искусств. Например, игроки всегда должны немедленно реагировать не только на действия игроков соперника, но и на участников команды, отслеживая их движения и принятие решений, что существенно влияет на скорость реакции, способствуя развитию внимания и интеллекта. При выполнении упражнений с элементами боевого искусства следует отметить высокую интенсивность мышечной работы. Эти упражнения положительно влияют на функциональное состояние организма и на развитие умственных способностей и развитие физических качеств тех, кто занимается подвижными играми с элементами боевых искусств.

Кроме того, при опросе студентов двух групп студенты пилотной группы наблюдали укрепление собственного здоровья и повышение жизненного тонуса. Они также отметили, что подвижные игры с определенными элементами боевых искусств и различными движениями, способствовали умственной деятельности не только для улучшения всех физических свойств и повышения работоспособности, но и для улучшения общего состояния организма, обмена веществ, помогая в некоторой степени похудеть, помогая бороться со стрессом и депрессией. Такие занятия улучшают настроение, улучшают сон, формируют и совершенствуют личностные качества, особенно умение работать в команде.

Результаты проведенного нами исследования позволят нам отметить, что развитие физических качеств методом игры позволит комплексно развивать скорость, силу и выносливость. Этот эффект достигается за счет воздействия на организм двигательной реакции, скорости передвижения и других видов деятельности, связанных с оперативным мышлением. Высокий эмоциональный фон и коллективное взаимодействие подвижных игр с элементами блока способствуют проявлению наблюдаемых физических и других личностных характеристик и укреплению здоровья.

Таким образом, подвижные игры с элементами единоборств являются эффективным инструментом не только для физической подготовки, способствующим эффективному развитию скорости, силы, настойчивости, а также укреплению здоровья учащихся, но и для формирования положительных личностных качеств личности. Подвижные игры с элементами единоборств могут быть использованы в высших учебных заведениях различных профилей

по научным дисциплинам "физическая культура» при создании соответствующих условий.

**Библиографический список:**

1. Альжанов Х.Х., Курицына А.Е., Иванов Д.А. Формирование основ ведения единоборств в физическом воспитании студентов в вузе: монография. М., 2016. 120 с.
2. Якубов Ю.К., Расулов Н.А., Хрипунова Л.Д., Титаренко А.А. Введение средств спортивных единоборств в программу «Физическое воспитание» для студентов старших курсов // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. 2016. С. 320-323.

*Василькова В.А., студент*

*Дворак В.Н., доцент*

*кафедра психологии*

*УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»*

*vitaliy.dvorak@mail.ru, vslkv\_v@icloud.com*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

## **Виды предстартовых эмоциональных состояний спортсменов**

### **Types of pre-start emotional states of athletes**

**Аннотация:** предстартовых эмоциональных состояний спортсменов весьма интересует многих физиологов, тренеров и психологов, в данное время, которые занимаются исследованиями в сфере спорта. Различные предстартовые эмоциональные состояния зачастую возникают задолго до самих соревнований и могут негативно отразиться на нервной системе спортсменов, а также дезорганизовать его деятельность. Эффективность спортивной деятельности спортсменов в большей степени зависит от предстартового эмоционального состояния, которое возможно оптимизировать сочетанием индивидуальных средств и методов, учитывая специфические особенности вида спорта. В статье анализируются виды предстартовых эмоциональных состояний спортсменов.

**Ключевые слова:** предстартовые состояния, предстартовая апатия, предстартовая лихорадка, боевая готовность.

**Abstract:** The pre-start emotional states of athletes are of great interest to many physiologists, coaches and psychologists, currently engaged in research in the field of sports. Various pre-start emotional states often arise long before the competition itself

and can negatively affect the nervous system of athletes, as well as disorganize their activities. The effectiveness of athletes' sports activity largely depends on the pre-start emotional state, which can be optimized by a combination of individual means and methods, taking into account the specific features of the sport. The article analyzes the types of pre-start emotional states of athletes.

**Keywords:** pre-start states, pre-start apathy, pre-start fever, combat readiness.

Предстартовые эмоциональные состояния в настоящее время интересуют большое количество ученых, психологов, физиологов и даже врачей.

Эффективность спортивной деятельности спортсменов в большей степени зависит от предстартового эмоционального состояния, которое возможно оптимизировать сочетанием индивидуальных средств и методов, учитывая специфические особенности вида спорта.

По определению Вайнера Э.Н., предстартовое состояние – это психофизиологическое состояние спортсмена перед выступлением на соревнованиях, в основе которого лежит условно-рефлекторный механизм [1, с. 96].

Савинкина А.О. и Байковкий Ю.В. считают, что психическое состояние, возникающее перед стартом – это острое переживание спортсменом конкретного отношения к возможным результатам деятельности в данный момент времени [2, с 37].

Самые первые исследования предстартовых эмоциональных состояний (О.А. Черникова 1937) показали, как они влияют на успешные показания на соревнованиях. Далее А.В. Алексеев, Киселев Я.Ю., Геселевич В.А и другие выделили такие предстартовые состояния как: боевая готовность, предстартовая апатия, предстартовая лихорадка [3, с. 257].

Рассмотрим виды более подробно. Ильин Е.П. в своих исследованиях писал о том, что предстартовая лихорадка возникает при большом желании прийти к успеху, которая сопровождается огромным эмоциональным возбуждением. В сфере эмоций встречается, неустойчивость переживаний, то есть, одно переживание меняется другим, которое является противоположным в сравнении с ним. Это приводит к грубости, упрямости и капризности в отношениях с партнёрами по команде и тренером. В таком случае страдает память и внимание несфокусированно. Спортсмен не может сосредоточиться, отрывочным становится и представление восприятие, понижается мышление и гибкость, а также нарушается сон [4, с. 61].

К признакам предстартовой лихорадки Калинин Е.В. относил:



неустойчивость эмоций, сильное волнение, чрезмерное чувство страха, невозможность сосредоточиться, паника, расстройство внимания, возбуждение. Причиной этого является отсутствие контроля над нервной системой. Обычно такое состояние спортсмена замечают тренер либо другие спортсмены, но иногда и не относящиеся к спорту люди могут заметить чрезмерное волнение по таким признакам как, частое моргание, бегающие глаза, сжатые губы, подавленный вид и т.д. На уровне физиологии у спортсмена происходит следующее: учащается дыхание, повышается артериальное давление и потоотделение, учащается пульс, появляется озноб и дрожь во всем теле. Эмоциональное состояние спортсмена также заметно ухудшается, это можно определить по таким признакам, как повышена раздражительность и нервозность, мысли концентрированы только на одном, в результате чего снижается восприятие происходящего и внимания [5, с. 206].

Спортсмены, находящиеся в состоянии предстартовой лихорадки, недооценивают возможности соперника, а свои, наоборот, переоценивают, в следствие чего появляется самоуверенность, которая иногда заменяется страхом.

Все вышеперечисленные признаки стартовой лихорадки происходят сразу с изменением физиологических показателей. У спортсмена пропадает аппетит, повышается артериальное давление, учащается пульс и дыхание, повышается потоотделение, ощущается сухость во рту, а также может возникать расстройство желудочного тракта [4, с. 61].

Выделяется два типа спортсмена:

- возбудимый тип – порог перехода в состояние предстартовой лихорадки очень высокий;
- тормозной тип – очень низкий порог перехода в состояние предстартовой лихорадки. Таким образом, при анализе степени предстартового эмоционального возбуждения должны учитываться индивидуальные характеристики каждого спортсмена [6, с. 423].

Для того чтобы избежать «лихорадки», которая возникает перед стартом, необходима воздействие тренера своим авторитетом над спортсменом и высокая интенсивность разминки.

Предстартовая лихорадка – это состояние полностью противоположное предстартовой апатии, однако грань между этими состояниями мала.

Ильи Е.П. определил предстартовую апатию как состояние длительного эмоционального возбуждения спортсмена, переходящее в торможение. В результате перетренированности, переагруженности спортсмена либо когда

спортивная деятельность для него не интересна, также может проявляться апатия. Во время апатии появляются такие реакции организма, как ослабления внимания и восприятия, понижения скорости движений, снижение памяти, сонливость, ухудшение координации, вялость, страх перед соперником, неуверенность в своих силах и неспособность собраться к началу старта [7, с. 61].

Гогунев Е.Н. считает состояние предстартовой апатии самым худшим видом предстартового состояния [7, с. 68].

Во время апатии в первую очередь затормаживается мотивационный уровень, то есть менее устойчивые нервно-психические функции, двигательный уровень в это время, наоборот, возбуждается.

Исходя из этого можно сказать о том, что предстартовое состояние спортсмена очень часто ведет к понижению эффективности его деятельности.

Возникать предстартовая апатия может в случае перенесения старта на другое время либо в случае ожидания встречи с более сильным соперником. Если предстартовая апатия возникает после предстартовой лихорадки и продолжается некоторое время, то настроиться на работу становится значительно сложнее. Апатия также может возникать во время тренировок. Такое может происходить, когда спортсмен делает что-либо с частой повторяемостью и «перегорает». В последствие это может приводить к снижению результатов.

К признакам предстартовой апатии Иванов Е.И. относит: слабость, вялое и сонливое состояние, неравномерность пульса, настроение приобретает астенический характер, преобладание тормозных функций [8, с. 123].

По мнению Сопова В.Ф. предстартовая апатия не позволяет спортсмену мобилизоваться, его деятельность осуществляется на пониженном функциональном уровне [9, с. 66].

Побороть апатию и лихорадку можно при помощи разминки. В случае апатии, она помогает уменьшить подавленное состояние, а при лихорадке, наоборот, уменьшает возбуждение.

Наилучшим психологическим состоянием принято считать боевую готовность. Она проявляется в оптимальном соотношении динамики возбуждательных и тормозных процессов в нервной системе, их уравновешенностью и оптимальной подвижностью. Признаки боевой готовности, следующие: концепция внимания на соревновании, понимание важности задачи, которую предстоит выполнить, способность оперативно мыслить и воспринимать информацию, уровень тревожности – оптимальный,

желание одержать победу.

Компоненты боевой готовности: разумная уверенность в себе и своих силах, стремление бороться до конца и с полной отдачей, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, способность к саморегуляции психического состояния и сильная помехоустойчивость.

В состоянии боевой готовности наблюдается:

высокая мотивация соревновательной деятельности – стремление активно, в полную силу бороться за достижение цели;

уверенность в своих силах и реальная оценка своих сил, а также возможностей соперника;

способность сознательно управлять и регулировать свои чувства, мысли и поведение – выбор подходящих технико-тактических действий;

достаточная концентрация внимания, обострение восприятия, высокая помехоустойчивость к неблагоприятным факторам и т. д.

В данном предстартовом состоянии отмечается оптимальный уровень физиологических сдвигов – повышается возбудимость нервных центров и мышечных волокон, количество поступления глюкозы из печени в кровь приходит в норму, уровень концентрации норадреналина над адреналином благоприятно превышает, усиливается глубина частота и дыхания, частота сердцебиений, уменьшается время двигательных реакций [10, с. 84].

#### **Библиографический список:**

1 Вайнер Э.Н., Касюнин С.А. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура. М.: Флианта, 2012. 96 с.

2 Савинкина А.О., Байковский Ю.В. Проблема предстартовых состояний в отечественных и зарубежных работах // Спортивный психолог. 2017. №3 (46). С. 37-38.

3 Хало П.В. Оптимизация предстартового состояния спортсмена на основе концепции о трех основных уровнях управления организмом человека // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. 2016. №2. С. 275-280.

4 Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер. 2012. 61 с.

5 Калинкина Е.В., Синкина О.А. Предстартовое состояние спортсмена // Молодой ученый. 2016. №8 (112). С. 206-208.

6 Данилова, Н.Н. Физиология высшей нервной деятельности: учебник. М.: Учебная литература. 1997. 423 с.

7 Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия». 2000. 68 с.

8 Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М.: Физкультура и спорт. 1985. 123 с.

9 Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М.: Трикта. 2005. 66 с.

10 Козырева, А.П. Характеристика предстартовых состояний каратистов и их влияние

на результаты соревновательной деятельности // Чайковский государственный институт физической культуры. 2020. С. 84-87.

*А.А. Головнин, Президент  
Красноярский региональный союз  
общественных объединений боевых искусств  
«КЁКУСИН КАЙКАН КАРАТЭ-ДО»,  
учитель физической культуры  
МАОУ Лицея № 6 «Перспектива»  
А.Н. Савчук, к.п. н., доцент, профессор  
кафедра теоретических основ физического воспитания  
Гуань Маосэнь, аспирант  
кафедра теоретических основ физического воспитания  
Красноярский государственный педагогический  
университет им. В.П. Астафьева  
aagolovnin@bk.ru  
г. Красноярск, Российская Федерация*

**Оптимизация физической подготовки единоборцев  
на основе сопряжения физических и специальных упражнений  
из двух видов боевых искусств востока, Кёкусинкай каратэ и Ушу**

**Optimization of physical training of combatants based  
on the combination of physical and special exercises  
from two types of martial arts of the East, Kyokushin karate and Wushu**

*Аннотация.* В статье анализируется сопряжение физических и специальных упражнений из боевых искусств, таких как Кёкусинкай каратэ и Ушу, на человека, его физическое развитие и физические возможности. Рассматриваются теоретические аспекты построения тренировочного процесса, выявляются стороны тренировки, на которые могут быть направлены различные группы упражнений из Ушу и Кёкусинкай каратэ. Проводятся практические наблюдения за заимствованием физических и специальных упражнений из одного боевого искусства другим в тренировочном процессе для подготовки единоборцев.

**Ключевые слова:** физические упражнения, специальные упражнения, боевые искусства, Ушу, Кёкусинкай каратэ, физическая подготовленность, статика, гибкость, сопряжение.

**Annotation.** The article analyzes the conjugation of physical and special exercises from martial arts, such as Kyokushin karate and Wushu, on a person, his physical development and physical capabilities. The theoretical aspects of the construction of the training process are considered, the sides of the training are revealed, which can be targeted by various groups of exercises from Wushu and Kyokushin karate. Practical observations of the borrowing of physical and special exercises from one martial art to another in the training process for training combatants are carried out.

**Key words:** physical exercises, special exercises, martial arts, Wushu, Kyokushin karate, physical fitness, statics, flexibility, pairing.

Боевые искусства Востока, такие как Кёкусинкай каратэ и Ушу, ориентированы на комплексное проявление и развитие духовно-физического потенциала человека [1]. Сложность освоения боевых искусств заключается не только в овладении техническими приёмами и внешними движениями, но в постижении внутренних принципов конкретного единоборства и правильном психоэмоциональном настрое. В практике спортивной подготовки единоборцев значительная роль отводится методам развития общей и специальной физической подготовленности, выступающей системообразующим фактором тренировочного процесса [2]. Комплексный характер тренировочного процесса делает актуальной разработку методики, позволяющей совокупно развивать, физические качества занимающихся, повышая уровень их соревновательного спортивного мастерства.

Целью работы является изучение влияния физических упражнений из боевых искусств, таких как Кёкусинкай каратэ и Ушу, на человека, его физические качества и физическую подготовку, и в целом на физическое развитие. Для её достижения были использованы методы анализа и синтеза научных публикаций и литературных источников по рассматриваемой теме.

Совершенствование подготовки современных единоборцев является сложной и многоплановой задачей, включающей поиск новых способов повышения работоспособности, развитие технико-тактической подготовки, выстраивание грамотной системы физических и специальных упражнений и психологическую подготовку [3]. Эффективным методом оптимизации тренировочного процесса может выступать система упражнений из боевых

искусств, таких как Кёкусинкай каратэ и Ушу. Боевые искусства Востока являются мощным средством комплексного развития важнейших физических качеств, поэтому целесообразным представляется включение их элементов в тренировочный процесс в дополнение к традиционным средствам физического воспитания [4]. Различные группы упражнений из восточных единоборств могут быть направлены на следующие аспекты тренировочного процесса:

- поддерживающие и общеразвивающие тренировки;
- ускорение восстановительных процессов;
- корректировка дисбаланса опорно-двигательного аппарата;
- увеличение или уменьшение активности тела, концентрация и разогрев;
- отдых, успокоение, стабилизация психовегетативных и эмоциональных процессов;
- закрепление условно-рефлекторных связей, достижение оптимального психоэмоционального состояния перед соревнованием, квалификационным экзаменом или тренировкой.

Значимая роль в тренировочном процессе отводится всестороннему, гармоничному и физическому развитию занимающихся. Для этих целей особо уместным представляется дополнение тренировок упражнениями из Ушу, целью которых в первую очередь является постижение принципов чёткости в движениях, искренности в мыслях и доброжелательности к окружающим [5].

В исследовании приняли участие 70 единоборцев возрастом от 18 до 25 лет. На начало исследования все участники имели примерно равный уровень физической, тактической и технической подготовки, функционального состояния и здоровья.

Все единоборцы были разделены на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы по 35 человек. Тренировочный процесс участников обеих групп включал традиционные методы обучения, при этом единоборцы из ЭГ дополнительно посещали занятия по Кёкусинкай каратэ и Ушу.

Для определения общей физической подготовленности (ОФП) использовались тесты, отражающие следующие показатели [6, 7]:

- подтягивания – силовая выносливость и абсолютная сила;
- отжимания – силовая выносливость, ловкость, скоростно-силовые качества;
- скручивания – скоростно-силовые качества мышц пресса;

- прыжок в длину с места – скоростно-силовая подготовленность мышц ног;
- прыжки через палку – упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, развитие прыгучести
- шестиминутный бег – общая выносливость;
- бег на 100 м – скоростные качества;
- челночный бег 4х9 м – ловкость и скорость;
- «краб» – гибкость;
- продольный шпагат – гибкость, статические упражнения.

Оценка специальной физической подготовки (СФП) включала тесты, отражающие следующие показатели [8]:

- скоростные возможности – количество ударов маваси-гэри в боксёрских мешках на протяжении 10 секунд попеременно обеими ногами;
- силовые качества – сила ударов, оценённая по 5-балльной шкале с помощью коэффициента силы;
- особая выносливость – отношение результативности боя на завершающей минуте боя к его общей результативности;
- специальная гибкость – отношение числа ударов в верхнюю часть тела ко всем ударам;
- специальные координационные способности – средняя сумма коэффициентов сложных координационных технических движений и точности;
- коэффициент СФП – среднее арифметическое коэффициентов гибкости, выносливости, силы и координационных способностей.

Полученные данные были подвергнуты статистическому анализу. Было рассчитано среднее значение ( $\bar{x}$ ) и его стандартное отклонение ( $\pm\sigma$ ). Для определения достоверности различий между средними значениями показателей был применён t-критерий Стьюдента для независимой выборки. Статистическая значимость различий средних принималась на уровне  $p \leq 0,05$ .

Анализ динамики ОФП и СФП единоборцев КГ и ЭГ показал отсутствие достоверных внутригрупповых различий на конец исследования по показателям, отражающим скорость, ловкость и общую выносливость: прыжок в длину с места, шестиминутный бег, челночный бег 4х9 м, сила попаданий. В ЭГ наблюдалось достоверное улучшение этих показателей.

В конце эксперимента в ЭГ наблюдались следующие изменения ОФП испытуемых по сравнению с КГ (табл. 1):

1. В КГ результаты подтягивания увеличились на 12 %, в ЭГ – на 24,1 % ( $p \leq 0,05$ ).

2. В КГ результаты отжиманий увеличились на 7,4 %, в ЭГ – на 11,4 % ( $p \leq 0,05$ ).
3. В КГ результаты скручиваний увеличились на 7,5 %, в ЭГ – на 15,2 % ( $p \leq 0,05$ ).
4. В КГ результаты в упражнении «Краб» увеличились на 7,3 %, в ЭГ – на 15,2 % ( $p \leq 0,05$ ).
5. В КГ результаты продольного шпагата увеличились на 9,3 %, в ЭГ – на 21,5 % ( $p \leq 0,05$ ).

Таблица 1

**Результаты ОФП единоборцев**

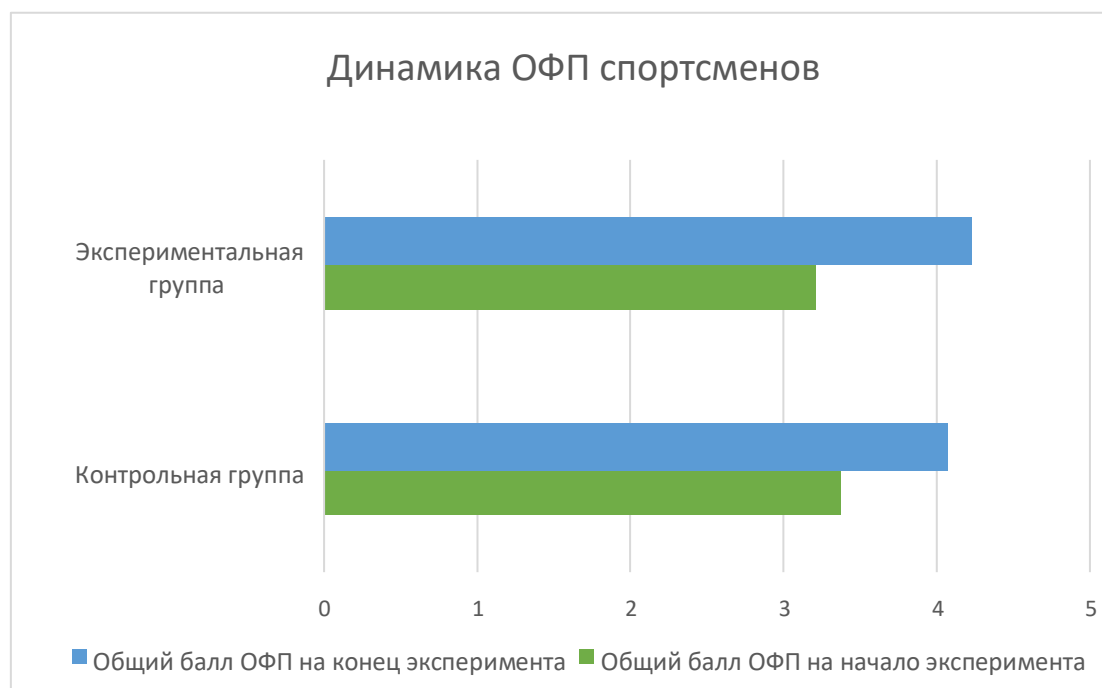
Показатели ОФП	Группы единоборцев ( $x \pm \sigma$ )			
	Контрольная группа (n = 35)		Экспериментальная группа (n = 35)	
	НЭ	КЭ	НЭ	КЭ
Подтягивание (кол-во)	9,71 ± 1,06	10,89 ± 1,14*	9,69 ± 1,08	12,05 ± 1,11+
Отжимания (кол-во)	48,6 ± 2,45	52,2 ± 1,79*	49,2 ± 2,39	54,8 ± 1,67*+
Скручивания (кол-во)	22,7 ± 1,47	24,4 ± 1,35	23 ± 1,57	26,5 ± 1,29*+
Прыжок в длину с места (см)	224,4 ± 6,6	235,6 ± 5,8*	225,1 ± 5,9	237,7 ± 5,4*
Бег на 100 м (с)	12,44 ± 0,31	12,31 ± 0,28	12,39 ± 0,25	12,29 ± 0,26
Шестиминутный бег (м)	1729 ± 54,8	1789 ± 53,9*	1719 ± 42,2	1769 ± 40,1*
Челночный бег 4x9 м (с)	9,85 ± 0,21	9,61 ± 0,23*	9,81 ± 0,28	9,57 ± 0,24*
«Краб» (см)	46,6 ± 3,42	43,2 ± 3,31*	47,3 ± 3,73	40,1 ± 3,62*+
Продольный шпагат (см)	24,5 ± 1,47	22,2 ± 1,71 *	25,2 ± 1,75	20 ± 1,62*+
<b>Общий балл ОФП</b>	<b>3,37 ± 0,67</b>	<b>4,07 ± 0,42*</b>	<b>3,21 ± 0,52</b>	<b>4,23 ± 0,71*+</b>

Примечание: НЭ – начало эксперимента, КЭ – конец эксперимента; \* –  $p \leq 0,05$   
 – достоверность внутригрупповых различий по сравнению с исходным измерением; + –  $p \leq 0,05$   
 – достоверность различий между КГ и ЭГ по окончании исследования

Достоверность различий, наблюдаемых при сравнении ЭГ с КГ, свидетельствует об эффективном влиянии упражнений из Кёкусинкай каратэ и Ушу на показатели силовой выносливости, абсолютной силы, скоростно-силовых качеств и гибкости единоборцев по сравнению с традиционными методами тренировки. Общая динамика ОФП единоборцев на конец эксперимента отражена на рис. 1.

Рисунок 1





В конце эксперимента в КГ наблюдалось увеличение СФП на 4,7 %, в ЭГ – на 8,1 % ( $p \leq 0,05$ ) (табл. 2).

Таблица 2

### Результаты СФП единоборцев

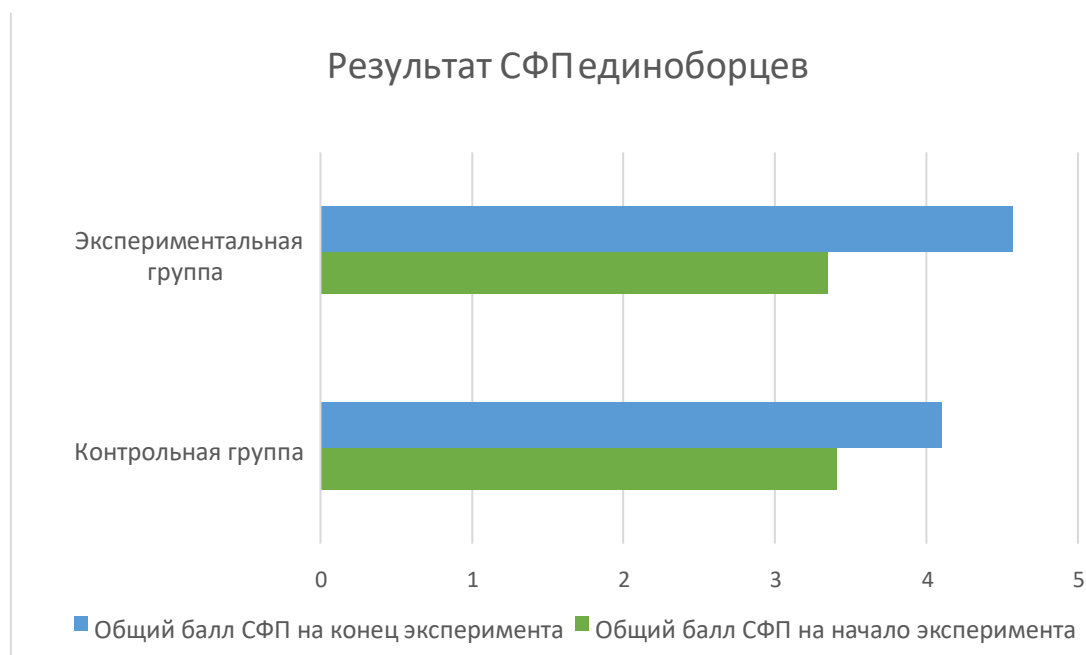
Показатели СФП	Группы единоборцев ( $\bar{x} \pm \sigma$ )			
	Контрольная группа (n = 35)		Экспериментальная группа (n = 35)	
	НЭ	КЭ	НЭ	КЭ
Маваси-гери за 10 с (кол-во)	21,62 ± 1,71	22,58 ± 1,32	21,32 ± 1,13	22,42 ± 1,52
Сила попаданий (%)	43,4 ± 2,36	45,8 ± 2,29*	43,7 ± 3,11	46,6 ± 2,71*
Выносливость (%)	42,6 ± 2,56	46,2 ± 2,18*	43 ± 1,72	48,7 ± 2,31*+
Гибкость (%)	53 ± 3,11	56,3 ± 3,21*	54,2 ± 3,12	62,8 ± 3,17*+
Специальные координационные способности (%)	57,6 ± 3,24	61,1 ± 3,18*	56,2 ± 3,33	64,7 ± 3,64*+
СФП(%)	55,5 ± 2,47	60,2 ± 2,55*	56 ± 3,32	64,1 ± 2,73*+
<b>Общий балл СФП</b>	<b>3,41 ± 0,36</b>	<b>4,1 ± 0,41*</b>	<b>3,35 ± 0,47</b>	<b>4,57 ± 0,39*+</b>

Примечание: НЭ – начало эксперимента, КЭ – конец эксперимента; \* –  $p \leq 0,05$   
 – достоверность внутригрупповых различий по сравнению с исходным измерением; + –  $p \leq 0,05$   
 – достоверность различий между КГ и ЭГ по окончании исследования

Достоверность наблюдаемых различий при сравнении групп указывает на эффективность влияния упражнений из Ушу и Кёкусинкай каратэ на коэффициенты гибкости, выносливости, силы и координационных

способностей единоборцев ЭГ. Общая динамика СФП единоборцев на конец эксперимента представлена на рис. 2.

Рисунок 2



Дополнительно была проведена оценка психоэмоционального состояния единоборцев. Анализ показал, что на конец исследования в КГ наблюдалось снижение показателя психоэмоциональной устойчивости на 11,9 %, тогда как в ЭГ результаты диагностики психоэмоционального состояния увеличились на 7,9 % ( $p \leq 0,05$ ). Достоверность наблюдаемых различий свидетельствует о благоприятном воздействии упражнений из Кёкусинкай каратэ и Ушу на психоэмоциональную активность и устойчивость единоборцев. Таким образом, использование физических упражнений из боевых искусств показало высокую эффективность в физической и духовной подготовке занимающихся.

Таким образом, введение в тренировочный процесс упражнений из Кёкусинкай каратэ и Ушу с целью оптимизации спортивной подготовки единоборцев показало высокую эффективность. Использование комплекса боевых искусств позволило спортсменам значительно улучшить показатели общей и специальной физической подготовленности, повысить работоспособность и уровень соревновательного спортивного мастерства. Также применение физических упражнений из Кёкусинкай каратэ и Ушу оказало значимое влияние на развитие силы духа и силы воли занимающихся и благоприятно сказалось на физическом и психологическом совершенствовании их личности. Практика Ушу и Кёкусинкай каратэ оказалось результативной для достижения основной цели спортивной подготовки в рамках боевых искусств, которой является гармоничное и всестороннее развитие личности, улучшение

физической формы в совокупности с умственным и духовным совершенствованием.

**Библиографический список:**

1. Шихшабеков Ш.Ю., Магомедов Г.К., Ибрагимова Ш.З. Восточные единоборства и гимнастика ушу в формировании гармонически развитой личности // Вестник Социально-педагогического института. 2016. № 2 (18). С. 88-92.
2. Баландин В.А., Кузнецов А.О., Печерский С.А., Чернышенко К.Ю., Коляго П.В. Информативность контрольных упражнений для оценки физической подготовленности юных спортсменов 10-12 лет, занимающихся каратэ Кёкусинкай // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 11 (177). С. 29-34.
3. Сандраков С.С., Дроздов И.В. Совершенствование разных манер ведения боя в «Кёкусинкай» каратэ // Проблемы науки. 2020. № 11 (59). С. 83-86.
4. Ходжанов А.Р. Боевые искусства в системе физического воспитания и прикладной физической подготовки // Проблемы педагогики. 2021. № 1 (52). С. 74-76.
5. Шихшабеков Ш.Ю., Гаджимурадова Р.Т., Магомедова М.М. Восточные единоборства и гимнастика ушу в формировании гармонически развитой личности будущего учителя физической культуры // Мир науки, культуры, образования. 2017. № 6 (67). С. 307-308.
6. Небураковский А.А., Щетина Б.М., Четвертаков А.В. Особенности физической подготовки юношей к кумите в Кёкусинкай каратэ-до // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (158). С. 227-231.
7. Федоров А.И., Сивохин И.П., Авсиевич В.Н. Комплексный контроль в спорте: теоретикометодические и информационные аспекты: учеб. пособие. Костанай: КГПУ им. У. Султангазина, 2019. 140 с.
8. Юсупов Р.Ф. Контроль в спортивной тренировке у единоборцев // Молодёжная наука на службе обществу: сборник статей II Международного научно-исследовательского конкурса. Петрозаводск, 2021. С. 54-62.

*Горинова Е.Ю., ассистент  
кафедры физической культуры и  
безопасности жизнедеятельности  
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»  
dmitrieva\_lenay@mail.ru  
г. Йошкар-Ола, Российская Федерация*

**Влияние занятий восточными единоборствами  
на формирование духовно-нравственной личности**

**The influence of martial arts classes on the formation  
of a spiritual and moral personality**

**Аннотация.** В статье рассматривается понятие личности, ее основные составляющие. Перечислены основные виды восточных единоборств и цели тренировочного процесса. Отражено влияние занятий восточными единоборствами на физические и духовные качества людей, а также развитие их личности и психическое здоровье. Тема исследования актуальна, так как сегодня занятия восточными единоборствами получили широкое распространение в нашей стране, а проблема духовно-нравственного воспитания как никогда важна для современного общества.

**Ключевые слова:** восточные единоборства, боевые искусства, физические нагрузки, физическое развитие, личность, духовное развитие, нравственность, психическое здоровье.

**Annotation.** The article discusses the concept of personality, its main components. The main types of martial arts and the goals of the training process are listed. The influence of martial arts classes on the physical and spiritual qualities of people, as well as the development of their personality and mental health is reflected. The research topic is relevant, since today martial arts classes are widespread in our country, and the problem of spiritual and moral education is more important than ever for modern society.

**Keywords:** martial arts, martial arts, physical activity, physical development, personality, spiritual development, morality, mental health.

В современных условиях важнейшим фактором развития общества в целом является формирование духовно-нравственной личности. Все чаще в настоящее время приходится сталкиваться с недостатком нравственных ориентиров в сознании и поведении людей. Одним из эффективных способов коррекции ценностно-мотивационной структуры личности, формирования ее духовно-нравственного ядра являются занятия физической культурой и спортом.

Широкое распространение в настоящее время получили занятия восточными единоборствами - различными видами боевых искусств, возникшими в азиатских странах. Это учение, сложный комплекс духовной и философской культуры и многовековые традиции, находящиеся в непрерывном развитии. В процессе занятий происходит гармоничное развитие и соединение в человеке его физического начала с духовным и нравственным.

Целью работы является изучение влияния занятий восточными единоборствами на формирование духовно-нравственной личности. В процессе

написания статьи использовался такой метод исследования как анализ и обобщение научно-методической литературы.

Личность – это человек с определенным набором психологических свойств и социально значимых черт, на которых основываются его поступки. Это внутреннее отличие одного человека от остальных. Становление и развитие личности происходит на протяжении всей его жизни через обогащение физических, психических и духовных сил, позволяющих реализовать жизненный потенциал человека в социуме. Все люди меняется ежедневно, иногда даже не осознавая этого. Основными факторами, влияющими на формирование личности, являются наследственность, воспитание и среда, окружающая человека.

Развивают человека как личность и занятия спортом. В современных условиях не потеряли своей актуальности восточные единоборства. К ним относятся такие виды как карате, дзюдо, айкидо, тхэквондо, джиу джитсу, ушу, тайский бокс и другие. Их основной педагогической целью выступает воспитание физической и духовной культуры личности. Все больше детей, подростков и взрослых посещают секции, прекрасно подходящие для установления гармонии со своим телом, развития духовных, нравственных и физических качеств, а также для освоения навыков самозащиты. Восточными единоборствами можно заниматься как профессионально, так и для общего развития.

В процессе обучения единоборствам, тренеры стремятся к достижению целей, связанных не только с физическим развитием занимающихся, но и с самоопределением человека и формированием его в качестве целостной личности. К ним относятся:

- понимание, осознание человеком себя в обществе с присущими ему ценностями и привычками;
- уважение общечеловеческих ценностей и мнений (уважение тренеров и товарищей в спорте, родителей, женщин, пожилых людей в повседневной жизни);
- ощущение себя частью спортивного коллектива, формирование чувства взаимопомощи, поддержки, сопереживания, умения правильно выстраивать отношения и стиль общения в коллективе;
- развитие дисциплины и самодисциплины, благодаря установлению правильных мотивов и целей жизни, закладыванию привычки к тренировкам, постоянному обучению и развитию;

- соблюдение норм кодекса и морали поведения в обществе, понимание степени возможного применения физических умений в повседневной жизни;
- рациональное использование времени, его распределение (учебного процесса, работы, тренировок, отдыха, саморазвития);
- желание совершенствования физических и духовных практик, осознание важности духовной основы;
- определение своего места в жизни.

Увлечение единоборствами позволяет развить до определенной степени физические и волевые качества занимающегося, а также способствует приобщению к культуре Востока, акцент в которой направлен на формирование социально-одобряемых ценностей и благоприятных мотивов поведения. В процессе занятий восточными у человека меняется представление о картине мира, улучшается ценностно-мотивационная структура личности.

Часто для людей, особенно подросткового возраста, характерна слабая воля и заниженная внутренняя самооценка. Это проявляется в избегании трудностей, попаданию под внешнее влияние, проявлению упрямства и внутреннего протеста. Тренировочный процесс при занятиях единоборствами неразрывно связан с физическими нагрузками и оправданной долей риска. Соответственно, происходит развитие силы, воли и определенной степени мужества. Воля включает в себя самостоятельность, уверенность, внутренний контроль над собой, настойчивость, выдержку и исполнительность. Данные качества обеспечивают успех в постановке и реализации целей человека, благоприятное прохождение через определенные жизненные трудности. При регулярных занятиях устанавливается высокий уровень самопознания, формируется желание адекватно оценить и успешно реализовать свои возможности, доводить свои способности до профессионального самосовершенствования. Иногда выбор вида боевого искусства становится и профессиональным самоопределением.

Как и в любом спорте, в процессе занятий единоборствами закаляются упорство и терпение. Существуют различные системы рангов, которые позволяют спортсменам упорно заниматься и совершенствоваться, каждый раз выходя на новый уровень. А для этого требуется терпение, ведь спортом занимаются не несколько дней и тренировок, а на протяжении годов и десятилетий.

Развитию личности занимающихся способствует и такой важный метод воспитания как личный пример тренера. Тренер постоянно находится на виду у занимающихся, за его привычками и качествами всегда непроизвольно следят:

что и как он говорит, как обращается к воспитанникам, как выглядит, как общается с коллективом и вспомогательным персоналом, каковы его профессионализм и человеческие качества. Тренер выступает в качестве идеальной модели человеческой личности. Он должен быть безупречен, культурен, вежлив. Если тренер завоевал уважение и любовь воспитанников, то они будут стремиться копировать его модель поведения и духовно-нравственно обогащаться. Существует множество примеров, когда тренер сумел из «трудного» подростка вырастить подростка положительно ориентированного, направленного на достижение высоких результатов.

Таким образом, можно сделать вывод, что занятия восточными единоборствами, как одно из физкультурно-спортивных направлений, способствует развитию духовно-нравственной личности человека, формируя правильные общечеловеческие идеалы и внутренние мотивы каждого. Это гармоничное соединение духовного, нравственного и физического начала. Восточные единоборства - не только вид спорта, но и путь духовно-нравственного самопознания.

#### **Библиографический список**

1. Абдурасулов Р., Ташпулатова Н. Философские и психологические особенности занятий восточными единоборствами в процессе формирования личности // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2019. № 1 (37). С.7-11.
2. Власова А.А., Савельева О.В. Влияние восточных единоборств на развитие личности человека // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2019. № 12-1 (40). С.41-45.
3. Ермоленко Д.В., Повитухина Л.Б. Восточные единоборства – особенности развития личности // Развитие личности в образовательном пространстве. Материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С.169-172.
4. Сафошин А.В., Стрелков В.И., Агафонова В.О. К вопросу об особенностях развития личности в практиках восточных единоборств // Наука и школа. 2017. № 4. С. 208-214.

*Горинова Е.Ю., ассистент  
кафедры физической культуры и  
безопасности жизнедеятельности,  
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»  
dmitrieva\_lenay@mail.ru  
г. Йошкар-Ола, Российская Федерация*

#### **Применение элементов единоборств в физическом воспитании школьников**

## **The use of martial arts elements in physical education of schoolchildren**

**Аннотация.** В данной статье рассматривается содержание рабочей программы по физической культуре в школе, применение элементов единоборств на уроках, влияние изучения данного раздела на физическое состояние школьников и их личностные качества. Тема исследования актуальна, так как сегодня занятия единоборствами получили широкое распространение в нашей стране, а проблема повышения двигательной активности школьников существует.

**Ключевые слова:** единоборства, физическое воспитание, физическая культура, физические нагрузки, физическое развитие, двигательная активность, личностные качества.

**Annotation.** This article discusses the content of the work program on physical culture at school, the use of martial arts elements in the classroom, the impact of studying this section on the physical condition of schoolchildren and their personal qualities. The research topic is relevant, since today martial arts classes are widespread in our country, and the problem of increasing the motor activity of schoolchildren exists.

**Keywords:** martial arts, physical education, physical culture, physical activity, physical development, motor activity, personal qualities.

В настоящее время проблема физического развития школьников как никогда актуальна. Это связано с тем, что современные условия проживания молодежи характеризуются ухудшением экологической обстановки, изменениями в качестве продуктов питания и другими различными негативными изменениями в повседневной жизни. Все это сказывается на здоровье подростков, а также снижении их физической подготовленности.

Стратегией развития физической культуры и спорта в России выделяется необходимость регулярного совершенствования программ по физическому воспитанию в образовательных учреждениях. В связи с этим важным вопросом является подбор и обоснование применения различных технологий и методик преподавания, основанных на спортивно-ориентированных формах организации уроков физической культуры в школах.

Целью работы является изучение применения элементов единоборств в физическом воспитании школьников. В процессе написания статьи



использовался такой метод анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

Основной задачей физического воспитания является достижение определенного уровня физического развития и физической подготовленности, позволяющего решать повседневные, трудовые и оборонные задачи и гарантирующего сохранение здоровья.

Основными разделами содержания рабочей программы по предмету «Физическая культура» являются легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и лыжная подготовка. Однако часто в нее включаются и новые нетрадиционные в массовой физкультуре виды двигательной активности (например, плавание, единоборства, атлетическая гимнастика и другие). Во многие из программ добавлен раздел единоборства, как один из важнейших, оказывающих большой вклад в физическое, духовное и нравственное развитие учеников. Данный вид включается в программу для школьников среднего или старшего школьного возраста.

Элементы борьбы и других единоборств изучают для повышения физической подготовленности школьников, для обладания школьниками навыками самозащиты. Единоборства отличаются своеобразной системой движений, которая позволяет владеть телом как гармонически единым организмом, а также способствует развитию физических качеств и выступает в качестве эффективного средства контроля физической и функциональной подготовленности.

Также, помимо физического совершенствования, данные виды спорта способствуют формированию в учащих определенных положительных черт характера (ответственность, требовательность, воля, патриотизм и др.). Боевые искусства позволяют преодолеть свои внутренние страхи, освобождая в себе внутреннюю силу. Соответственно, человек избавляется от своих внутренних комплексов, начинает ценить моральные качества в себе и в своих близких.

Наличие в рабочих программах раздела единоборств ставит перед учителями определенные цели, основными из которых являются улучшение здоровья учащихся, развитие нравственных, волевых и физических качеств, обучение школьников приемам единоборств, возможных к применению для самообороны и помощи другим людям в случае необходимости, подготовка юношей к службе в армии.

При проведении занятий необходимо соблюдать меры по предупреждению травматизма. К ним относятся:

- дисциплина на занятиях, соблюдение правил поведения;

- активная разминка для подготовки к основной части уроков;
- самостраховка;
- запрет разучивать броски и приемы борьбы одновременно на одном ковре;
- соблюдение санитарно-гигиенических условий в залах для проведения занятий;

Каждый урок как основная форма организации занятий по обучению элементам единоборств должен иметь определенную направленность и структуру. Урок состоит из 3-х частей: вводной (подготовительной), основной и заключительной.

Что касается непосредственного проведения уроков, то начать раздел следует с донесения до учащихся специальных знаний на вводном уроке. Необходимо рассказать разных видах единоборств, включающих в себя контактные виды единоборств и выполнение технических действий без контакта с партнером (соперником), а также разъяснить технику безопасности и правила поведения на занятиях.

В начале урока общая часть подготовительных упражнений обычно выполняется в одно и то же время, а затем каждый ученик выполняет индивидуальные упражнения в зависимости от своей физической работоспособности и физической подготовки. Подготовительные упражнения для изучения элементов боевых искусств включают упражнения классической гимнастики, повышающие подвижность суставов рук, ног, позвоночника, упражнения на координацию и упражнения для увеличения скорости движений. Нагрузка регулируется интенсивностью упражнений.

Затем они сосредотачиваются непосредственно на изучении элементов и техник единоборств в основной части урока. Происходит знакомство с приемом, изучение техники выполнения приема, затем отработка приема. Во время изучения элементов боевых искусств, после короткой, низкоинтенсивной нагрузки, они переходят к разработке страховки, а затем к анализу основных элементов. Нагрузка и сложность двигательных операций должны постепенно увеличиваться. Необходимо систематически повторять изученные приемы с постепенным усложнением условий, в которых они реализуются, и с увеличением физической активности.

Личный заинтересованность к занятиям со стороны учеников, сознательное отношение к ним повышают активность занимающихся. Она достигается интересным проведением урока с использованием разнообразных средств и методов, поэтому учителям требуется постоянно совершенствовать

свои технологии преподавания, поощрять учащихся за правильное выполнение элементов.

Таким образом, можно сделать вывод, что применение элементов единоборств на занятиях по физической культуре в школе благотворно влияет на физическое состояние учащихся, а также способствует совершенствованию внутренних качеств, формируя правильные общечеловеческие идеалы и внутренние мотивы каждого.

#### **Библиографический список**

1. Бельц В.Э., Канбекова М.Ф., Сумина О.В. Единоборства как средство физического воспитания подростков // Научный альманах. 2021. № 3-1 (77). С.77-81.
2. Неменков Л.С. Эффективность использования спортивных единоборств на уроках физической культуры в школе // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А.А. Кулешова: материалы научно-методической конференции. 2020. С. 184-185.

*Жуков Р.С., к.п.н., доцент*

*Богданова Е.В., студент*

*факультет физической культуры и спорта*

*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

*tofk@kemsu.ru*

*г. Кемерово, Российская Федерация*

### **Методика обучения технике самообороны без оружия против атаки палкой с использованием техники самозащиты «Крест»**

#### **Methodology for teaching self-defense techniques without weapons against a stick attack using the self-defense technique "Cross"**

*Аннотация.* Исследование посвящено обоснованию методики обучения технике двигательных действий по самообороне без оружия против атаки палкой. Авторами проведено изучение наиболее часто осуществляемых вариантов атаки палкой; выявлены наиболее распространенные приемы и элементы техники самообороны без оружия против атаки палкой; разработана методика обучения наиболее простым двигательным действиям при самообороне без оружия против ударов палкой; оценена эффективность методики подготовки обучающихся, относительно наиболее распространенных методик обучения самозащите без оружия против атаки палкой.

**Ключевые слова:** самооборона без оружия, атака палкой, техника самозащиты, методика обучения.

**Annotation.** The research is devoted to the substantiation of the methodology for teaching the technique of motor actions in self-defense without weapons against an attack with a stick. The authors carried out a study of the most frequently carried out variants of the attack with a stick; revealed the most common techniques and elements of self-defense techniques without weapons against a stick attack; a method of teaching the simplest motor actions in self-defense without weapons against blows with a stick has been developed; the effectiveness of the training methodology for students was evaluated in relation to the most common methods of teaching self-defense without weapons against an attack with a stick.

**Key words:** self-defense without weapons, stick attack, self-defense technique, teaching method.

В настоящее время наблюдается противоречие между потребностью в эффективной и методике обучения базовой технике самообороны без оружия не только сотрудников силовых ведомств, но и гражданского населения, с одной стороны, и практическим отсутствием таковой, с другой стороны, в связи с этим, представляется актуальным изучение, поиск и дальнейшее совершенствование методики обучения самообороне без оружия простой в исполнении и доступной для всех. Подобные методики обучения самообороне, хотя и встречаются в опубликованном виде, но пока не имеют широкой распространенности и доступности, а также не всегда отвечают условиям наибольшей эффективности при исполнении приемов самозащиты.

Под предметом нападения (нанесения атак) подразумевается предмет, который атакующий человек использует для причинения вреда жизни и здоровью человека, на которого направлено нападение. Траектории атак, наносимых различными предметами, не относящимися к огнестрельному оружию, в большинстве случаев совпадают с траекторией атаки палкой, да и законодательство не подразумевает доступности для всего населения огнестрельного оружия и оружия массового поражения. Как правило, все нападения осуществляются внезапно и обычному человеку приходится защищаться без использования оружия.

Целью исследования было обоснование наиболее простой, универсальной и эффективной в исполнении методики обучения технике двигательных действий по самообороне без оружия против атаки палкой как аналога

большинства общедоступных предметов нападения. Исходя из цели, были поставлены следующие задачи: изучение возможных и выявление наиболее часто осуществляемых вариантов атаки палкой; изучение и выявление наиболее распространенных в исполнении приемов и вариантов техники самообороны без оружия против атаки палкой; построение методики обучения наиболее простым двигательным действиям при самообороне без оружия против ударов палкой; оценка эффективности разработанной методики подготовки обучающихся, относительно существующих, наиболее распространенных методик обучения самозащиты без оружия против атаки палкой.

Для решения задач исследования использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогический эксперимент; методы математической статистики; педагогическое контрольное испытание (проведение соревнований).

Педагогический эксперимент и педагогическое контрольное испытание носили сравнительный характер. Эксперимент проводился с целью оценки действенности и эффективности составленной методики подготовки обучающихся относительно существующих наиболее распространенных методик обучения самозащиты против атаки палкой.

Для проведения эксперимента и испытания мы обучили две группы с составом каждая по 8 человек, проводя занятия 3 раза в неделю по 2 часа используя:

- 1) известную существующую методику обучения самозащите без оружия ведомственных подразделений, описанную в работе Макарова В.М. «Самозащита и боевые приемы борьбы в деятельности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации» [1];
- 2) составленную нами методику обучения технике двигательных действий по самообороне без оружия против атаки палкой путем использования техники самозащиты «Крест».

Группу участников, занимавшихся по первой методике, далее будем называть «Контрольная», группу занимавшихся по методике предложенной с использованием техники самозащиты «Крест» далее будем называть «Опытная». В «Контрольную» и «Опытную» группы мы отобрали людей без опыта занятий единоборствами.

Для определения физической подготовленности мы провели исследования на момент начала обучения самозащите и перед проведением испытаний, изучали количество раз - сколько сможет сделать участник:

- для женщин подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (подтягивание к перекладине);

- без перерывов между упражнениями и кругами, последовательность упражнений (круг): 15 прыжков на месте из исходного положения присед (выпрыгиваний из полного приседа), 15 отжиманий от пола из исходного положения упор лежа на согнутых руках с хлопками ладонями на уровне груди (отжиманий с хлопками), 15 подъемов туловища вперед из исходного положения лежа на спине (качаний пресса), 15 подтягиваний коленей к груди и обратно из исходного положения упор лежа (подтягиваний коленей к груди в упоре лежа);

- для мужчин рывок гири 16 кг.

Показатели физической подготовленности выбраны из нормативов ГТО, показателей аттестационных (разрядных) требований Школы реального боя Николая Васильева, входящей в состав Международной Федерации Комбат Джиу-Джитсу - Combat Ju-Jutsu International Federation [2].

Все исследования и занятия по обучению были проведены на базе Региональной общественной спортивной организации «Федерация джиу-джитсу Кемеровской области». Место проведения исследований – Спортивный клуб «Финист», г. Кемерово. Срок проведения исследования - 4 месяца.

По окончании курса обучения были проведены:

1. педагогический эксперимент – контрольное испытание (тест) в виде аттестации в форме демонстрации самозащиты без оружия против атак палкой;

2. педагогическое контрольное испытание в виде соревнований по Джиу-Джитсу дисциплина «Квадрат».

И первом и во втором случае занимающийся из «Контрольной» или «Опытной» группы вставал в центр квадрата размером 6 х 6 м затем, по указанию судьи-хронометриста, с каждого из углов квадрата четырьмя ассистентами (нападающими) в различных вариациях производились, по принципу неожиданной по содержанию, атаки:

- при контрольной аттестации палкой в течение 40 секунд;

- при соревнованиях в дисциплине «Квадрат» в течение 3 минут – первая минута атаки ножом, вторая минута атаки палкой, третья минута удары ногой либо рукой, задачей выступающего в соревновании являлась остановка атаки и отнимание по возможности атакующего предмета при его наличии.

Для чистоты эксперимента при проведении контрольных испытаний состав нападающих не менялся, для определения физической подготовленности ассистентов перед проведением испытаний были проведены исследования по

аналогии с исследованиями над участниками «Контрольной» и «Опытной» групп.

Использованное оборудование и инвентарь для исследования при проведении контрольной аттестации:

- 2 деревянные палки длиной 50 см и 2 деревянные палки длиной 120 см, диаметр всех палок 30 мм;
- 4 деревянных ножа;
- татами (ковёр для борьбы);
- электронный секундомер TORRES SW-002 с точностью измерений 0,01 с и пределом измерения общего времени 1439 мин.

Использованное оборудование и инвентарь для исследования при проведении соревнований по дисциплине квадрат:

- 4 деревянные палки длиной 50 см, диаметр всех палок 30 мм;
- татами (ковёр для борьбы);
- электронный секундомер TORRES SW-002 с точностью измерений 0,01 с и пределом измерения общего времени 1439 мин.

В ходе проведенных исследований были осуществлены:

- педагогический эксперимент - аттестация в форме демонстрации самообороны без оружия против атак палкой в течение 40 секунд;
- педагогическое контрольное испытание в виде соревнований по Джиу-Джитсу дисциплина «Квадрат» в течение 3 минут.

Результаты исследований описываем в форме 2-х показателей:

- общее количество атак;
- успех/неуспех исполнения самообороны против атак палкой – остановка атаки и по возможности отнимание оружия нападения.

Эффективность составленной нами методики обучения технике двигательных действий самообороны без оружия, по сравнению с известной методикой обучения, определяем, как разницу между средним % успеха исполнения самообороны участников групп.

Так же из общего соревнования были выделены результаты соревнования при атаках, наносимых палкой в течение 1 минуты.

Благодаря составленной методике обучения технике двигательных действий самообороны без оружия против атаки палко, эффективность относительно известной методики обучения составляет:

- по результатам исследования при проведении аттестации 28,26 % ( $p_0 < 0,001$ );

- по результатам исследования при проведении соревнований Джиу-Джитсу по дисциплине «Квадрат» - 3 минуты атаки 30,06 % ( $p_0 < 0,001$ );

- по результатам исследования при проведении соревнований Джиу-Джитсу по дисциплине «Квадрат» - 1 минута, самозащита против атаки палкой 29,61 % ( $p_0 < 0,001$ ).

На основании этих результатов, можно сделать вывод о росте эффективности самообороны участников опытной группы при увеличении продолжительности и количества наносимых атак.

Общая разница между средними показателями успешного исполнения самообороны участниками, занимавшимися по составленной методике и участниками, занимавшимися по известной методике обучения двигательным действиям самообороны без оружия, составила 29,31 %.

Исходя из полученных нами данных, общая разница между средними показателями успешного исполнения самообороны участниками, занимавшихся по составленной методике, и занимавшихся по известной методике обучения самообороне без оружия, составила 29,31 %, что говорит о большей эффективности нашей методики.

В ходе сравнительного анализа разработанной нами методики обучения и существующей обобщенной методики обучения самообороне было выявлено, что при динамичном нанесении атак с увеличением их количества и времени проведения нападений, эффективность самообороны по составленной нами методике растет. Это дает возможность утверждать, что изучение большого количества техник самозащиты, прерывающих атаку палкой, снижает скорость ответной реакции в момент нападения.

При обучении участников эксперимента двигательным действиям по самообороне их физические данные не менялись, что подтверждает ее действенность без применения средств и методов воспитания физических качеств обучаемых. Изучение одного варианта техники самозащиты позволяет выделить больше времени на отработку техники самообороны, что увеличивает эффективность ее использования и, как следствие, сократить время обучения.

Проведенное исследование подтвердило выдвинутую в работе гипотезу, предполагающую, что обучение универсальной технике действий без использования оружия по прерыванию атак палкой (технике самозащиты «Крест»), вместо изучения большого числа приемов самозащиты против атак различной траектории, позволяет выработать общий навык ответной реакции, тем самым упростив ее. В результате этого происходит более эффективное отражение атак палкой в условиях их многократного осуществления.



Таким образом, разработанная нами методика обучения может представлять интерес для специалистов в системе безопасности жизнедеятельности, физической культуры, структур МВД и тренеров по самообороне.

**Библиографический список:**

1. Макаров В. М., Журавлев А. А. Самозащита и боевые приемы борьбы в деятельности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // *Полицейская и следственная деятельность*. 2015. № 3. С. 45 - 213.
2. Михеев С. И. Формирование навыков выполнения технико-тактических действий самообороны у студентов вузов на занятиях по физической культуре: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. М., 2015. 157 с.

*Зарембовский М.А., ассистент  
кафедры физической культуры и спорта  
Егоров А.С., ассистент  
кафедры физической культуры и спорта  
ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный  
лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова»  
zembat1986@gmail.com, 24071995@mail@mail.ru  
г. Нижний Новгород, Российская Федерация*

### **К вопросу о сущности боевых искусств Востока**

#### **Some issues of the essence of the martial arts of the East**

**Аннотация.** В представленном тексте авторами приводятся некоторые соображения относительно сущностных признаков, входящих в понятийное содержание концепта боевых искусств Востока. Доказывается тезис о том, что рассматриваемое явление по своей сути составляет одну из форм духовного возвышения человека и общества через укрепление их морально-нравственного уровня.

**Ключевые слова:** искусство, боевые искусства, духовность, культура.

**Abstract.** In the presented text, the authors provide some considerations regarding the essential features included in the conceptual content of the concept of the martial arts of the East. The thesis is proved that the phenomenon under consideration in its essence is one of the forms of spiritual elevation of a person and society through strengthening their moral and ethical level.

**Key words:** art, martial arts, the Eastern spirituality, culture.

Размышления о сущности боевых искусств Востока вполне естественно и логично было бы начать с раскрытия содержания такого понятия, такой формы духовной культуры как искусство самого по себе, как такового [1]. Некоторые ученые полагают, что нравственное назначение интересующего нас концепта связано с так называемым катарсисом, т.е. очищением души человека. Иными словами, речь идет о совершенствовании индивида посредством оптимизации его внутреннего мира.

Неудивительно, что основной акцент в смысловом поле данного термина сделан на кропотливой и серьезной работе человека над собой, так как Восток всегда отличался своим инвариантным интересом к тонкой и деликатной духовности, которую можно интерпретировать как совокупность факторов, способствующих сближению, единению, сплочению и гармонизации людей и обществ. Кроме того, принято считать, что духовность – это нечто, теснейшим образом связанное с балансом и равновесием, неким оптимумом, достигаемыми определённым уровнем, количеством блага и его высшим проявлением справедливости в индивидуальной и коллективной душе.

Специалисты полагают, что суть боевых искусств заключается в лежащих в основе философских аспектах их учений постулатах. К примеру, идея постижения своего собственного пути жизни, постулат правильного, основанного на единстве любви и силы, отношения к поступкам и бытию, базовое положение о приоритетности защиты перед атакой в техническом аспекте, а также принцип сохранения жизни других людей и т.д. и т.п. Другими словами, можно смело утверждать тезис о том, что субстанцией любого боевого искусства Востока является глубинная духовность, содержательная нравственность, установка на постоянное совершенствование себя, прежде всего, внутреннее. На наш взгляд, есть смысл пояснить данную мысль.

Общеизвестно, что экзистенциальным корнем войны как таковой считается эго того или иного человека или группы людей, амбиции, гордыня или надменность, а, стало быть, одной из наиэффективнейшей мерой превентивного характера может быть успокоение собственного тщеславия или нездорового честолюбия путем самовоспитания и улучшения нрава. Не зря в общественном сознании мастер боевого искусства Востока всегда ассоциировался с образом седовласого мудреца, отличающегося абсолютным спокойствием и мудростью, абсолютными самообладанием и выдержкой. Именно подобного рода «покой субстанции» (Гегель) обеспечивал ему победу

без сражения, так называемый таинственный успех мирного воина. Интересно, что обретается такое состояние единой мысли, сатори в результате продуктивного постижения человеком собственного предназначения, в итоге успешного самоосмысления и самопознания, словом, нахождения ответа на пути поиска Дао или Истины как соответствия мира человеку, так и наоборот.

В качестве заключения можно констатировать, что сущность боевых искусств Востока непосредственным образом коррелирует с налаживанием посредством духовного человеком и обществом своих внутренних душевных или психических кондиций. Регулярные и серьезные занятия ими помогают людям стать намного подлиннее, более настоящими существами, на которых можно положиться, которым можно всегда доверять [2].

**Библиографический список:**

1. Гусев Д.А. Философия как удивление [Электронный ресурс] URL: <https://www.youtube.com/watch?v=rfgZkiS11uM>. (дата обращения: 18.11.2021).
2. Золотые слова Основателя Сёринджи Кэмпо Со Досина. [Электронный ресурс] URL: <https://www.shorinji-moscow.ru/zolotye-slova-osnovatelya.html>. (дата обращения: 18.11.2021).

*Злобина Е.В., старший преподаватель  
кафедра физической культуры и  
безопасности жизнедеятельности  
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»  
kaffks@marsu.ru  
г. Йошкар-Ола, Российская Федерация*

## **Тайм-менеджмент как фактор здоровьесбережения**

### **Time management as a health-saving factor**

**Аннотация.** В данной работе автор рассмотрел тайм-менеджмент не только как систему рационального построения учебного дня для обучающихся высших учебных заведений, но и как аспект здоровьесбережения. В статье представлен анализ опубликованных научных статей по обозначенной теме. Автор определил важность умения рационально планировать и реализовывать намеченные планы студентами, усваивать гораздо большее количество информации за более короткое время, назвал причины, негативно влияющие на здоровье студентов. Также автор обозначил приёмы тайм-менеджмента, известные в информационном пространстве.

**Ключевые слова:** тайм-менеджмент, бюджет времени, здоровьесбережение, планирование, здоровье, мотивация.

**Annotation.** In this paper the author considered time management not only as a system of rational construction of the work day for students of higher educational institutions, but also as an aspect of health saving. The article presents an analysis of published scientific articles on the designated topic. The author identified the importance of the ability to rationally plan and implement the plans outlined by students, assimilate a much larger amount of information in a shorter time, named the reasons that negatively affect the health of students. The author also outlined the time management techniques known in the information space.

**Keywords:** time management, time budget, health saving, planning, health, motivation.

Проблема эффективности, рациональности построения трудового дня всегда была актуальной среди разных слоёв населения: школьников, студентов, спортсменов, сотрудников любого предприятия и представителей бизнеса. Оптимальная структура дня должна быть неразрывно связана с режимом труда и отдыха, правильным питанием, гигиеническими факторами, с разными элементами здоровьесбережения.

Исследователи пишут о тайм-менеджменте представителей разных социальных и профессиональных групп. Автор статьи «Использование тайм-менеджмента студентами» М. А. Авраменко [1] смотрит на проблему применения тайм-менеджмента через призму большой загруженности современных студентов в течение учебного дня. А. Н. Гаврилова рассматривает тайм-менеджмент в семье, который внедряется в быт для большей эффективности воспитательного процесса [2]. А. Н. Кузяшев и А. Р. Талипова рассматривают тайм-менеджмент во взаимосвязи со стратегическим планированием компании [3].

Отметим статью «Психогигиенические аспекты деятельности предпринимателей», в которой представлен авторский взгляд на психогигиену труда предпринимателей, под которой понимаются, с одной стороны, оценка условий предпринимательской деятельности, с другой, психопрофилактические и психокоррекционные мероприятия по сохранению психического здоровья лиц, занятых в сфере бизнеса [4].

В целом, планирование – это процесс определения целей, разработка задач и методов их достижения [3]. Учеба в высшем учебном заведении ставит

перед студентами очень сложные задачи, связанные с умением рационально планировать и реализовывать намеченные планы в течение дня, уметь усваивать гораздо большее количество информации за более короткое время, научиться новым приемам, фактически перейти в новое состояние, которое свойственно зрелым специалистам. Использование методов тайм-менеджмента должно оказать студентам неоценимые услуги [1]. А именно: избежать значительного числа срочных дел; повысить мотивацию в трудовой и учебной деятельности; распределить обязанности по степени важности; не допустить бесцельного времяпровождения; избежать суетливости в работе; научиться трудиться с достаточной концентрацией внимания, уметь выделять время для внеучебных задач и достаточного отдыха.

Тайм-менеджмент повышает продуктивность студентов, помогает рационально выстроить режим труда и отдыха, что положительно влияет на их общее самочувствие и здоровье, а также на психофизиологическое состояние, помогает избежать тревоги, депрессии как результата учебного стресса, из-за давления со стороны преподавателей в связи с недостаточной успеваемостью, из-за конкуренции с одногруппниками, больших объёмов учебного материала, экзаменационных сессий, а также из-за недостаточных навыков планирования и отсутствия самодисциплины, неспособности определять приоритеты [5].

В информационном и научном пространстве на сегодняшний день много методик тайм-менеджмента. Например, одна из самых популярных называется «Метод помидора», или «Система 25 минут», автор Франческо Чирилло. Она больше подходит для рутинных однотипных задач. Автор использовал этот метод для подготовки к экзаменам. Время он засекал по кухонному таймеру, сделанному в виде помидора, — и это дало название методу. В данном методе предлагается поставить таймер на 25 минут и в течение этого времени выполнять работу, ни на что не отвлекаясь. Затем выделить 5 минут на перерыв. Этот цикл повторяется 4 раза с последующим получасовым перерывом. Ныне существует ряд приложений для смартфонов для использования данной системы [6].

По нашему представлению, одной из самых эффективных систем является «Экстремальный тайм-менеджмент» от предпринимателя, инвестора, бизнес-консультанта, автора деловых бестселлеров Николая Мрочковского. На своём Youtube-канале он опубликовал 7 обучающих видеороликов — семидневный онлайн-марафон по экстремальному тайм-менеджменту «Семилетка за два года». Один обучающий ролик — это один день марафона. Н. Мрочковский представил комплексную организацию дня: пошаговое

планирование, выделение времени для двигательной активности и спорта. Выполнение каждого пункта он обосновывает. Например, уборку квартиры, рабочего стола на своём ноутбуке и тому подобное он объясняет не только бытовой потребностью, но и психологическим фактором, говоря, что большой объём висящих на нас задач очень сильно давит психологически, съедает энергию; возникает ощущение, что с этой кучей дел не справиться. Н. Мрочковский говорит о воспитании волевых качеств, через отказ от алкоголя, курения, кофе. Он предлагает задаться вопросом: «Вы управляете своей жизнью, можете себя контролировать? Вы себя оправдываете за вредные привычки?» Подобные оправдания могут появиться и в других ситуациях из-за слабой самодисциплины. Также автор говорит о необходимости здорового сна и объясняет это, основываясь на информацию о функционировании гормонов в организме человека.

Таким образом, тайм-менеджмент – это не только система рационального построения учебного дня для студента, для его высокой работоспособности, но и фактор для сохранения и укрепления здоровья.

**Библиографический список:**

1. Авраменко М.А. Использование тайм-менеджмента студентами // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. №12-4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-taym-menedzhmenta-studentami> (дата обращения: 10.11.2021).
2. Гаврилова А.Н. Тайм-менеджмент в семье // Вестник науки и образования. 2020. №15-1 (93). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/taym-menedzhment-v-semie> (дата обращения: 10.11.2021).
3. Кузяшев А.Н., Талипова А.Р. Стратегическое планирование и тайм-менеджмент // Эпоха науки. 2020. №22. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategicheskoe-planirovanie-i-taym-menedzhment> (дата обращения: 10.11.2021).
4. Влах Н. И., Данилов И.П., Гугушвили М.А. Психогигиенические аспекты деятельности предпринимателей // Гигиена и санитария. 2018. №7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihogigienicheskie-aspekty-deyatelnosti-predprinimateley> (дата обращения: 10.11.2021).
5. Руженкова В.В., Руженков В.А., Колосова М.А. Тайм-менеджмент – как способ повышения устойчивости студентов-медиков к учебному стрессу (медико-психологический аспект) // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2018. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/taym-menedzhment-kak-sposob-povysheniya-ustoychivosti-studentov-medikov-k-uchebnomu-stressu-mediko-psihologicheskii-aspekt> (дата обращения: 10.11.2021).
6. 15 популярных техник тайм-менеджмента // Skillbox Media. URL: [https://skillbox.ru/media/growth/15\\_populyarnykh\\_tekhnik\\_taym\\_menedzhmenta/](https://skillbox.ru/media/growth/15_populyarnykh_tekhnik_taym_menedzhmenta/) (дата обращения: 10.11.2021).

*Казимирский Г.Л., старший преподаватель  
кафедра довузовской подготовки и профориентации*

*Пирогов С.Б., старший преподаватель  
кафедра спортивных дисциплин*

*УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»*

*gennady.kazimirsky@gmail.com*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

### **О важности обучения технике и тактике армрестлинга на начальном этапе обучения**

### **On the importance of teaching armwrestling technique and tactics at the initial stage of training**

**Аннотация.** В статье рассматриваются и анализируются технико-тактические составляющие армрестлинга и основные способы борьбы, необходимые для овладения спортсменам-армрестлерам.

**Ключевые слова:** армрестлинг, техника, тактика, стартовая позиция, крюк, верх.

**Annotation.** The article deals with and analyzes the technical and tactical components of armwrestling as well as the main wrestling types that are necessary for the sportsmen-armwrestlers to master.

**Keywords:** arm wrestling, technique, tactics, starting position, hook, top.

Тактика борьбы в армрестлинге в основном является искусством применения техники в конкретных условиях, а также противопоставления своих физических и морально-волевых качеств качествам и намерениям противника. Цель данной статьи – рассмотреть технико-тактические составляющие армрестлинга, а также основные способы борьбы, необходимые для овладения спортсменам-армрестлерам.

Техника армрестлинга развивается на основе анализа содержания соревновательной деятельности армрестлеров. Такое положение предусматривает учет базовых требований к рациональным вариантам техники. Они обуславливают положение звеньев тела армрестлера в пространстве, их траектории и основные моменты согласований в тесной связи с положением и распределением усилий соперника.

Во время соревновательного процесса нижние конечности армрестлеров должны стоять параллельно под столом или опираться на боковые части стола. Не зависимо от того, какой ногой опирается армрестлер, вторая нога в обязательном порядке должна находиться на полу. Наиболее устойчивое положение тела армрестлера в данной ситуации будет в том случае, когда проекция общего центра тяжести будет находиться точно в середине площади опоры. Однако для максимального использования стартовой позиции армрестлеру необходимо принять такое положение, чтобы проекция общего центра тяжести «борющейся» руки была перпендикулярна и находилась в центре стола. При стартовой позиции, руки соперников обхватывают друг друга таким образом, чтобы фаланги больших пальцев были видны. Обхватывающая кисть армрестлера должна быть перпендикулярна плечу, а угол между предплечьем и плечом должен быть 90 градусов. Вторая рука армрестлера должна держаться за штырь. Это в большей мере достигается расположением ног, которые, как правило, имеют опору о пол.

Очень важна стартовая позиция [СПА], так как она должна способствовать наиболее эффективному использованию собственного веса, а также мышц верхнего плечевого пояса, основных мышечных групп туловища и нижних конечностей. Биомеханической особенностью СПА является положение туловища (плечи параллельно краю стола), захват кистей проецируется на центр стола, свободная рука имеет контакт со штырем стола.

Все это регламентировано правилами соревнований по армрестлингу. Расположение СПА под столом на своей половине правилами не регламентировано, что позволяет принимать удобное для борющихся положение.

Цель борьбы – касание кистью соперника ближайшего валика или пересечение линии между поверхностями валика.

Рассмотрим биомеханические особенности СПА:

Пространственная схема борьбы представляет собой вертикальную плоскость пересекающую стол по диагонали. При этом ближний край этой плоскости находится в углу стола с той его стороны, куда спортсмен должен направлять движение захвата для достижения победы.

При биомеханически правильном СПА его нога располагается максимально близко к диагонали на полу под столом, что позволяет сохранять устойчивое положение борца как при атаке, так и при защите.

В СПА кисти рук борющихся находятся в захвате, проекция которого проходит через центр стола.



Наиболее выгодное СПА характеризуется наличием острых углов в суставах борющейся руки:

- в предплечье с поверхностью стола;
- в плечевом составе с туловищем. Туловище вплотную контактирует с боковым краем столешницы в течение всей схватки.

По стартовой команде армрестлер начинает практически одновременно:

- движение кистью (в зависимости от использования стиля борьбы);
- сокращение угла в локтевом суставе;
- совращение угла в плечевом суставе;
- боковой наклон туловища.

Все перечисленные действия должны выполняться синхронно (сокращение углов и скорость движения захвата, локтя и туловища).

Достижение преимущества над соперником осуществляется в фазу атаки.

Традиционно принято выделять два основных способа:

- Атака через верх, характеризующаяся силовым давлением на пальцы соперника, с дальнейшим поворотом его кисти до положения общего центра тяжести;
- Атака крюком, которой свойственно быстрое вращение собственной кисти мизинцем внутрь со смещением центра тяжести, «подламывая» при этом кисть соперника.

Завершающим этапом является фаза реализации преимущества, направленная на действия по усилению давления на руку соперника. Многие армрестлеры упускают данную фазу, однако именно в этот период можно потерять контроль над своим соперником.

Безусловно, отточенная техника является преимуществом армрестлера, однако только тактически спланированные действия позволят добиться успеха. Тактически грамотный армрестлер умело распределяет силы, вовремя реализует свое преимущество, умело сводит к минимуму преимущество соперника и не дает им воспользоваться.

Именно поэтому каждому соревнованию должна предшествовать своевременная подготовка. В первую очередь это сбор информации о сопернике путем анализа предыдущих выступлений потенциального соперника. Данные наблюдения позволят понять манеру ведения единоборств, уровень физической и моральной подготовленности.

Обязательно необходимо заранее продумывать план предстоящего поединка. Однако не стоит его излишне детализировать, так как

соревновательный процесс непредсказуем, зачастую план нереализуем, тем не менее, это важная часть тактической подготовки.

Необходимо настроиться психологически, очень важно мотивировать себя и рассчитывать на благополучный исход поединка, независимо от силы соперника. От большого нервного напряжения, страха перед соперником, растерянности перед зрителями появляются скованность в движениях, нарушение координации, все это приводит к низким результатам.

«Если армрестлер имеет техническое преимущество, он должен сделать все необходимое, чтобы воспользоваться им, при этом действовать нужно очень аккуратно, используя эффект неожиданности. В свою очередь он без каких-либо преимуществ должен сделать все возможное для того, чтобы не создать противнику благоприятной возможности для использования своих преимуществ».

Армрестлинг предполагает психологическую устойчивость, готовность, концентрацию. Для победы в этом виде спорта необходимо в совершенстве овладеть всеми стандартными тактическими и техническими приемами.

«Начинающему армрестлеру ни в коем случае нельзя забывать о разминке, которая должна включать в себя как общеразвивающие упражнения, так и упражнения, направленные на лучезапястные суставы. Так же необходимо постоянно контролировать свое физическое состояние – измерять пульс и давление, чтобы избежать проблем с сердечно-сосудистой системой. В питании нужно придерживаться определенного соотношения в рационе белков, жиров и углеводов. Между приемами пищи нужно выдерживать определенные промежутки времени. Однако не стоит очень резко менять свои пищевые привычки, ко всему нужно подходить поэтапно».

Большинство авторов считают, что необходимо составить свой собственный график в соответствии с личными физическими особенностями. Еще одной ошибкой начинающих армрестлеров является игнорирование болевых ощущений. Зачастую боли в связках, суставах и мышцах говорят о неполном восстановлении с момента прошлой тренировки. Игнорирование болевых ощущений может привести к хроническому заболеванию или серьезной травме.

Армрестлинг – это в первую очередь технический вид спорта, требующий в равной степени соответствующую и физическую, и тактическую подготовку. Так же, как и любое единоборство, армрестлинг открывает для занимающихся огромные перспективы, например, совершенствование тонкой и точной координации, формирование требуемых человеку двигательных физических

свойств. С целью достижения спортивных результатов для занимающихся в равной степени важна и силовая, и специальная подготовки. Это подразумевает огромный тренировочный комплекс упражнений со штангой, гантелями, гирями, работу в тренажерах, борьбу с партнером. В результате примерно двухчасовой тренировки человек, кроме обычного совершения двигательной активности, в значительной степени увеличивает свои силовые показатели и координационные способности.

Армрестлинг – борьба, основанная не только на силе, но и на серьезном психологическом противостоянии. Спортсменам нужно стремиться к овладению оптимальной в сочетании с техникой адекватной тактикой. Таким образом, главная задача тренера – развить максимальную выносливость спортсмена и тем самым снизить риск возникновения травм, как на соревнованиях, так и на тренировках. Суставы рук очень мощные и крепкие, большинство спортсменов при затяжной борьбе переносят всю нагрузку именно на них, что является большой ошибкой и провоцирует надрыв связок, потому что мышцы расслабляются и рука принимает не естественное положение. В работе этого дня присутствуют упражнения, направленные на развитие специальной выносливости. Причем при развитии выносливости силы рук следует применять методику, которая бы включала работы всей руки от пальцев до плеча.

Вопрос эффективной тренировки армрестлера нашел отражение в работах Л.В. Подригало, где он в течение нескольких лет проводит единое исследование армрестлеров, с помощью которого он отметил несколько факторов, оказывающих воздействие на продуктивность и эффективность тренировочного процесса. К ним он отнес особые свойства, самооптимизация которых проводится учебными средствами, усовершенствованием многофункционального состояния и дает возможность гарантировать увеличение уровня подготовки, профилактику нарушений самочувствия в ходе занятий. Исследование антропометрических, биомеханических, эргономических аспектов армрестлинга дает тренерам и занимающимся информацию, требуемую для улучшения отбора, увеличения продуктивности учебного процесса и достижения лучших итогов. Принимая во внимание значимость единого формирования кисти в данном виде спорта, к числу подобных нюансов принадлежит и положение двигательного анализатора, расцениваемого согласно её тонкой координации. В связи с этим возросла заинтересованность исследование этого свойства у лиц, занятых армрестлингом. Также, Л.В. Подригало рассмотрел в своих работах еще и

проблему повышения эффективности предсоревновательной подготовки, которая, по его мнению, считается ключевой в современном спорте. Решение этой проблемы он нашел в использовании научных достижений, позволяющих улучшить надежность отбора и контроля состояния спортсменов, а также прогнозировать результативность. Автор отмечает, что в настоящее время необходим комплексный подход к решению данной проблемы, важной частью которого становится обоснование, разработка и внедрение в практику мониторинга функционального состояния в определенных видах спорта. А вот А. М. Базоркин посчитал, что перспективным направлением в современном спорте является использование эргономики, поскольку позволяет повысить успешность спортсменов за счет улучшения физической подготовки, усовершенствования техники, а также профилактики травматизма.

**Библиографический список:**

1. Правдов М.А. Армрестлинг: учебно-методические рекомендации. Шуя: ГОУ ВПО «ШГПУ», 2010. 28 с.
2. Живодеров А.В. Техническая подготовка спортсменов армрестлеров на этапе начальной спортивной специализации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 4. С. 36 – 40.

*Комиссарова Е.А., старший преподаватель  
Осипова Е.А., старший преподаватель  
кафедра физической культуры и спорта  
ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный  
лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова»  
ekomissarova1961@list.ru, elenios20@mail.ru  
г. Нижний Новгород, Российская Федерация*

**Проблема самоценности и полноценности боевых искусств**

**The problem of the intrinsic value and usefulness of martial arts**

**Аннотация.** В предлагаемой вниманию читателей статье дается краткий анализ такого феномена, как боевые искусства с позиций теории коммуникативного действия немецкого философа Ю. Хабермаса. Утверждается мысль о том, что для более полного раскрытия составляющего их глубинную сущность гуманистического потенциала боевые искусства

могут и должны использовать содержащиеся в известной работе вышеназванного мыслителя идеи.

**Ключевые слова:** боевые искусства, самооценность, полноценность, самодостаточность, коммуникативное действие.

**Abstract.** The article offered to the readers' attention provides a brief analysis of such a phenomenon as martial arts from the standpoint of the theory of communicative action by the German philosopher J. Habermas. The idea is affirmed that for a more complete disclosure of the humanistic potential that makes up their deep essence, martial arts can and should use the ideas contained in the well-known work of the aforementioned thinker.

**Key words:** martial arts, self-worth, usefulness, self-sufficiency, communicative action.

В 1981 году впервые была опубликована работа немецкого философа и социолога Юргена Хабермаса под названием «Теория коммуникативного действия», в которой один из виднейших мыслителей XX века совершил весьма удачную попытку в интегративно-широком ключе подойти к осмыслению такой категории, как социальная реальность. В рамках своего подхода германский ученый оперировал фундаментальными для всей его теоретической конструкции терминами инструментальное и коммуникативное действие. Под первым он подразумевал акты, направленные на достижение сугубо индивидуалистических, зачастую эгоистических, интересов того или иного социального фактора без учета позиций других членов социума, в то время как под вторым понятием мыслились действия, целью которых являлось достижение взаимопонимание и согласие между взаимодействующими субъектами общества [1].

Нам представляется, что именно коммуникативное действие с его установкой на нахождение консенсусно-компромиссной точки «выиграл - выиграл» имеет в своем понятийном содержании ряд признаков, обращение к которым поможет вернуться боевым искусствам к своим духовным истокам, так как в последнее время, характеризуемое всеобщей коммерциализацией с ее акцентом на прагматичные интерес и выгоду в духе ограниченного в морально-нравственном плане американского практицизма, наблюдается утрата первыми философских оснований, конституирующих объективную природу и субстанциональную сущность всех без исключения боевых искусств [2].

Проблема состоит в том, что в погоне за прибылью современный человек совсем забыл о существовании никоим образом, не зависящим от его горделивого эго непреходящих идей тех или иных вещей. В результате ориентирующийся на беспринципный дух торговли индивид сегодняшнего дня перестал воспринимать окружающий его мир без искажения. К сожалению, подобного рода печальная тенденция не прошла мимо и такой области совершенствования человека, как боевые искусства. Внешне этот тренд выразился в форме трансформации воинской культуры по большей части в спортивную с его фокусом на соревнованиях и желании быть первым всегда и во всем. Воспитательный момент отошел на последний план, что привело к большему акцентированию технической стороны боя, а не сущностно-внутренней.

На наш взгляд, для более полного раскрытия своего громадного потенциала боевые искусства просто обязаны обрести былую предельную функциональность, которую, например, в Японии принято считать высшим пилотажем эстетики. Для этого необходимо вспомнить и вновь обратиться к содержанию таких понятий, как самоценность, полноценность и самодостаточность с их подчеркиванием важности завершенности и законченности того или иного явления. Другими словами, если боевые искусства не станут собой, цельными и целостными, не начнут снова на первый план своего осуществления ставить поиск Истины, а не золотого тельца, они рискуют потерять свою идентичность и самость...

**Библиографический список:**

1. Савруцкая Е.П., Кузнецова Е.И., Суханов А.И. Коммуникационный менеджмент: Учебное пособие. Часть I. Н. Новгород: НГЛУ им. Н.А. Добролюбова, 2002. 207 с.
2. Носова Татьяна Евгеньевна. Философско-педагогические аспекты боевых искусств Востока: дис. ... канд. филос. наук: 09.00.11 Архангельск, 2006 150 с.

*Лукутин А.А., к.пед.н., доцент,  
профессор Академии военных наук,  
заведующий кафедрой физической культуры и спорта  
ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный  
лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова»  
Устюжанин Н.Н., старший преподаватель  
ФГКОУ ВО «Нижегородской академии МВД РФ»,  
вице-президент Нижегородского отделения  
Российского союза боевых искусств*

*lukutin66@mail.ru, nnustujanin@mail.ru  
г. Нижний Новгород, Российская Федерация*

**Об осмыслении роли восточных боевых искусств в обеспечении духовно-  
нравственной безопасности современного российского общества**

**On comprehending the role of Oriental martial arts in ensuring the  
spiritual and moral security of modern Russian society**

*Аннотация.* Традиционные восточные боевые искусства занимают особое место в возникновении, развитии и научной трактовки такого сложного явления и понятия как «искусство». Выявляя сущностные признаки этого историко-культурного феномена и актуальные проблемы развития страны, авторы статьи останавливаются на наиболее ценностных аспектах искусства восхождения человека к духовной трансформации сознания и тела и жизни «внутреннего воина» для других, которые сегодня могут и должны быть направлены на обеспечение духовно-нравственной безопасности российского общества.

*Ключевые слова:* боевые искусства Востока, духовно-нравственная безопасность, искусство, современное российское общество, духовная трансформация.

*Abstract.* Traditional oriental martial arts occupy a special place in the origin, development and scientific interpretation of such a complex phenomenon and concept as “art”. Revealing the essential features of this historical and cultural phenomenon and current problems of the country's development, the authors of the article dwell on the most valuable aspects of the art of man's ascent to the spiritual transformation of the mind and body and life of the "inner warrior" for others, which today can and should be aimed at providing spiritual and moral security of Russian society.

*Keywords:* martial arts of the East, spiritual and moral security, art, modern Russian society, spiritual transformation.

Актуализация и формирование в массовом сознании населения потребности в самостоятельной защите духовно-нравственной безопасности в условиях беспрецедентного усиления внутренних и внешних угроз для неё, является одной из наиболее актуальных, социально-трудоемких, многофакторных и общепризнанных проблем обеспечения общей безопасности

современной России. Как показывает практика, её решение усилиями только административно-управленческого, научно-педагогического и даже привлечением дополнительного финансового ресурса государства можно, по мнению авторов, определить как малопродуктивное. Вместе с тем, исходя из положений обновлённой Конституции Российской Федерации, новой редакции Стратегии национальной безопасности России, а также многочисленных выступлений, последующих указов и прямых обращений президента страны к гражданам и, в частности, последнего отечественного опыта противостояния эпидемии коронавируса, напрашивается следующий вывод [1]. Только повсеместное, сознательное, добровольное и постоянное участие в нём в качестве привычной повседневной деятельности подавляющей, особенно наиболее активной (политические, общественные организации и их лидеры, специалисты, студенческая молодежь) и уязвимой (дети, пенсионеры) части россиян, как мы полагаем, позволит это осуществить на более долгосрочной, устойчивой и, в конечном счете, успешной основе, разумеется, в сочетании с системой её обеспечения (организационно-правового, учебно-методического, психолого-педагогического, социально-организационного и материально-финансового) со стороны государства, бизнеса и самого общества.

Во многом этот прогноз основан на мощном факторе уже сформированной и ярко выраженной, в качестве устойчивой тенденции, потребности граждан страны в более активном участии во всех социально-ориентированных (экономических, медицинских, информационных, культурно-образовательных, физкультурно-оздоровительных и пр.) процессах.

Между тем, как отмечают многие эксперты, эта потребность сопровождается лимитирующими факторами объективного и субъективного характера, которые проявляют себя как разноуровневые проблемы и противоречия. В частности, говорится о том, что нашей страной пока не обеспечен суверенитет в области культуры, СМИ и сети Интернет [2]. Во-вторых, указывается на то, что в условиях запрета на монопольную политическую идеологию, закреплённого конституционно, в России пока не оформилась единая и разделяемая большинством населения, идейная платформа, ориентированная на нетерпимость к посягательствам на ценности здорового в нравственном отношении общества. Сюда же, следует отнести проблему консолидации разных поколений и отсутствие четко сформулированного и привлекательного для них образа будущего страны [3]. В-третьих, пока не стали массовым явлением ценности духовно-нравственной составляющей безопасности России (прежде всего, приоритет духовного над



материальным, особой роли культуры и образования) несмотря на то, что они зафиксированы в вышеприведённых документах, в недавних выступлениях депутатов вновь избранной Госдумы РФ [4] и других источниках. В-четвертых, это широкомасштабная ментальная война, активно ведущаяся коллективным Западом против России с целью разрушения цивилизационной основы культуры её народов [5].

В связи с этим особый научно-прикладной интерес, на наш взгляд, представляет вопрос об уточнении места и роли восточных боевых искусств (далее – ВБИ) в обеспечении духовно-нравственной безопасности российского общества. В названном контексте это требует более современного научного взгляда и объемного целевого рассмотрения данного, относительно нового для нашей страны историко-культурного, социально-психологического и спортивно-физкультурного феномена. Сразу следует отметить, что ВБИ занимают уникальное и неоднозначное место в истории, теории и практике возникновения и развития такого явления и формирования такого фундаментального понятия как «искусство» и множества других связанных с ним (философских, социологических, психологических, этических и т.д.) научных категорий, понятий и терминов («человек», «духовность», «традиция», «воин», «боевой», «кодекс поведения», «единоборство», «нравственная безопасность», «общество» и т.д.).

В решающей мере возникновение и сложность однозначной оценки этого объекта познания связаны с обстоятельствами, особенностями и последствиями его возникновения и распространения. Прежде всего, они касаются: специфики конкретно-исторических, культурных и иных условий, в которых первоначально появились и развивались те или иные виды ВБИ и их влияния на нравственные устои населения того или иного района проживания, локального региона, страны или региона Дальнего Востока; особенностей и проблем их восприятия, трактовки и социальной адаптации при их попадании в иную этнокультурную среду во время их распространения по всему миру. Их массовое появление и распространение в нашей стране (ещё в бывшем СССР) в силу названных обстоятельств так же сопровождалось самыми различными, нередко противоречивыми, научными, педагогическими, практическими и сиюминутными подходами, тенденциями и взглядами относительно оценки их роли в достижении задач социальной практики. Как известно, они определялись господствующими идеологическими (тогда), коммерческими (особенно сегодня), исследовательскими, профессиональными, криминальными (и тогда и сегодня) приоритетами и интересами различных категорий организаторов и

участников процессов и получаемыми при этом прямыми и побочными социальными результатами.

Исходя из этого, широкое практикование ВБИ в современной России, особенно в «турбулентных» условиях её развития на современном этапе, нуждается в более объемном системном переосмыслении с позиций не только широкомасштабного заимствования и распространения или выхолащивания его сути, а придания ему эффекта превышающего преимущества и недостатки его отдельных частных характеристик (оздоровление, спортивный престиж, отдельные федерации, международный статус, эстетика показательных выступлений, коммерческая выгода, тесные связи со школами-родоначальниками и т.п.) и работающего, прежде всего, на интересы укрепления духовной безопасности россиян на стратегическом уровне.

Опираясь на многолетний опыт научно-исследовательской, педагогической и общественной деятельности авторов, был проведен целевой междисциплинарный (исторический, философский, социально-педагогический) анализ различных источников по этой тематике. При этом, в частности, основные объект, предмет и методы познания были сосредоточены на выявлении и сравнении изначальной и современной социально - альтруистической функции и направленности конкретного вида ВБИ. Именно они были использованы для разработки их классификации и использования в качестве критериальной базы оценки и выбора того или иного подхода к их развитию в нашей стране. Размеры статьи не позволяют подробно рассмотреть все результаты указанной деятельности, поэтому остановимся только на двух, наиболее показательных, с нашей точки зрения, подходах и выводах, связанных с проведенным исследованием.

Все виды основных ВБИ, практикуемых сегодня в стране, были сгруппированы и отранжированы по нескольким классам позиций (спортивно-ориентированные; этнокультурные, псевдо-этнокультурно-стилистические, синтетические и т.д.), а так же сравнивалась степень характерных для них выраженности и глубины проработки философско-идеологического, духовно-нравственного и социального контента; педагогических и психологических аспектов его реализации на занятиях; их закреплённости в широкой и системной социальной практике руководителей и воспитанников; одобрения и признания этой деятельности со стороны государства и общества; распространённость ценностей социального служения, присущего конкретному ВБИ в международном масштабе и т.д.).

В итоге стало ясно, что за редким исключением, ни одна из групп ВБИ, практикуемым в нашей стране сегодня, пока не соответствует в полной мере всем выделенным авторами критериям и насущным социальным потребностям россиян в решении рассматриваемой проблемы.

Между тем, удалось выявить приближающиеся к идеальной принципиальной модели обеспечения духовно-нравственной безопасности российского общества в качестве существенных и устойчивых признаков присущих и достоверно представленных в историческом и современном опыте отдельных ВБИ, их родоначальников, адептов и воспитанников, успешно проявивших и проявляющих себя в этом направлении [6]. Именно на их примере, на наш взгляд, и следует определять современные роль и место ВБИ в рассматриваемом социальном проекте, а также цели, задачи, гипотезу и стратегию его широкой экспериментальной апробации.

#### **Библиографический список:**

1. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, утв. Указом Президента РФ от 2 июля 2021 г. № 400 // СПС «КонсультантПлюс»; Указ Президента РФ от 21.07.2020 N 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года" // СПС «КонсультантПлюс».

2. Малышев В. Суверенитет культуры - суверенитет страны [Электронный ресурс] // Информационно-аналитическое издание фонда исторической перспективы «Столетие». URL: [http://www.stoletie.ru/kultura/suverenitet\\_kultury\\_suverenitet\\_strany\\_509.htm](http://www.stoletie.ru/kultura/suverenitet_kultury_suverenitet_strany_509.htm). (дата обращения: 14.11.2021).

3. Носова Татьяна Евгеньевна. Философско-педагогические аспекты боевых искусств Востока: дис. ... канд. филос. наук: 09.00.11 Архангельск, 2006 150 с.

4. Депутат нового созыва Госдумы России Н. Бурляев выступил с критикой чиновников. [Электронный ресурс] URL: [https://mo.tsargrad.tv/news/deputat-perekrestivshis-dal-boj-chinovnikam-s-tribuny-gosdumy-tolko-manipulirujut-ciframi\\_445470](https://mo.tsargrad.tv/news/deputat-perekrestivshis-dal-boj-chinovnikam-s-tribuny-gosdumy-tolko-manipulirujut-ciframi_445470) (дата обращения: 15.11.2021).

5. Советник министра обороны Андрей Ильницкий: без воспитания и идеологии нас победят без войны [любительское видео] // YouTube. 10 мая 2021 г. (<https://www.youtube.com/watch?v=h8Eh5rzoQF0>). Просмотрено: 09.11.2021.

6. «Чем больше духовности, душевного благородства имел основатель школы на подсознательном и внешнем уровне, тем масштабнее были достижения его школы». Лазарев С.Н. Смысл боевых искусств – это познание мира. [Электронный ресурс] URL: <https://lazarev.ru/news/world/cmyisl-boevyix-iskusstv-eto-poznanie-mira/>. См. также «Слова Со Досина». Подготовлено организацией Сёринджи Кэмпо. Распространено корпорацией Озаки. 641-1 Ямашина, Накатодогун Тадоцу, Кагава, 764-0034 Япония, 2013. пер. с японского Американская федерация Сёринджи Кемпо. пер. с английского Федерация Сёринджи Кемпо России. М.: - 2020, 43 с. (дата обращения: 15.11.2021).

*Лукутин А.А., к.пед.н., доцент, заведующий  
Мурзаев Д.В., к.филос.н., доцент,  
кафедра физической культуры и спорта  
ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный  
лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова»  
lukutin66@mail.ru, ds7771@bk.ru  
г. Нижний Новгород, Российская Федерация*

## **Боевые искусства в современном мире**

### **Martial arts in the modern world**

**Аннотация.** В своей статье авторы предлагаемой вашему вниманию статьи формулируют и обосновывают мысль о том, что гуманистический потенциал боевых искусств способен достойно ответить на один из основных вызовов современности, заключающийся в необходимости консолидировать, по-настоящему сплотить и объединить абсолютно разобщенное российское общество сегодняшнего дня.

**Ключевые слова:** боевые искусства, гуманизм, консолидация, социум, аутентичность.

**Abstract.** In their article, the authors of the article substantiate the idea that the humanistic potential of martial arts is able to adequately respond to one of the main challenges of our time, which is the need to consolidate, truly rally and unite the absolutely disunited Russian society of today.

**Key words:** martial arts, humanism, consolidation, society, authenticity.

В ходе своего интервью 13 ноября 2021 года, данного полковником СВР в передаче «Соловьев Live», Андрей Олегович Безруков, отвечая на вопросы ведущего программы Владимира Рудольфовича, заметил, что «нам всем крайне необходима консолидация, реальное объединение». Там же нелегал-разведчик подчеркнул то, что «сегодня наиактуальнейшим вопросом становится возвращение морали и нравственности, роли и важности внутренней чистоты, честности» [1]. Подобного рода слова уважаемого в стране человека убедительно свидетельствует о назревшей серьезной насущности возврата нашего общества к духовно-нравственным ценностям и моральным основам национальной культуры.

Почему именно боевым искусствам можно и нужно доверить первостепенную роль в решении выше обозначенной проблемы? В забытом интервью 1971 года один из символов боевых искусств Брюс Ли определил их суть как «честное выражение себя через движение» [2]. Честность является существенным компонентом победы в бою, когда фактор аутентичности определяет уровень собранности, энергии. Когда речь заходит о риске для жизни, в ситуации реальной опасности для существования, крайне важно четкое понимание смысла, во имя которого идет война, защита родного. Другими словами, если подходить к трактовке искусства как нечто, призванного очищать наш внутренний мир, то бой можно рассматривать как то, что великолепным образом делает нашу душу чище и лучше, т.е. способствует эффективному нравственному совершенствованию человека.

В контексте обсуждаемого нам представляется весьма уместным указать на то, что одним из самых базовых категорий боевых искусств является концепт пути. Путь – это движение своей дорогой, что невозможно без самоосмысления, познания и постижения своей природы и сущности. Обеспечиваемая боевыми искусствами гармонизация человека с необходимостью актуализирует его гуманистические начала.

Гуру менеджмента Исхак Адзизес в одном из своих публичных выступлений озвучил мысль о том, что исторически можно зафиксировать эволюцию ценностей человека от осознания важности мускульной силы физической природы через понимания большой роли интеллекта для развития человечества к неминусемому достижению точки осознания ценности этики, доброго отношения между людьми, способствующее подлинной интеграции. Все дело в том, что именно воспитываемые образованием эмпатия и сопереживание, чувствование другого не могут быть заменены никакими алгоритмами, искусственным интеллектом, ничем навязанным природному извне [3]. Как показывает история, физический и интеллектуальный компоненты человека уже были успешно заменены. Будущее за движением человека внутрь себя, психотехнической революцией [4], в результате которой будет в разы повышено качество, не количество жизни людей, что выразится в более богатой палитре субъективных переживаний, ощущения подлинной радости и легкости бытия.

В свете сказанного необходимо подчеркнуть, что наблюдаемая в области безопасности тенденция смены парадигмы с самоотрицания на самоутверждение лишней раз подтверждает факт психологизации или интериоризации трактовок сущности такой категории, как безопасность [5].

Поясним мысль. Сегодня недостаточно защитить объект охраны от внешних или внутренних угроз, гораздо стратегичнее и глубже обеспечить существование человека, общества в соответствии с их природой, познать которую призваны методологии социально-гуманитарного знания, в первую очередь, гносеологические ресурсы философии, которая всегда была устремлена на постижении фундаментальнейших основ вещей. В том случае, если будет реализована жизнь явлений в согласии с их субстанцией, их функционирование приобретет по-настоящему устойчивый характер на долгий срок. Интересно, что словосочетание «устойчивое развитие» было недавно включено в измененную и доработанную формулировку компетенции государственных стандартов большого числа направлений подготовки по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» применительно к обществу.

Таким образом, в современном многополярном мире кричащей проблемой многих обществ является вопрос тотальной разобщенности социумов. Боевые искусства со свойственной им установкой на развитие сознания человека в сторону гуманизма как сущностной основы индивида способны внести неоценимый вклад в дело гармонизации обществ.

**Библиографический список:**

1. Соловьёв LIVE (2021) Серьезный вызов для России . Мигранты разрывают Европу. Мировой эксклюзив от президента Сербии [любительское видео] URL: <https://www.youtube.com/watch?v=8qNtpq7BBIs> (дата обращения: 13.11.2021).
2. Брюс Ли - забытое интервью. Bruce Lee The Lost Interview 1971 [любительское видео] URL: <https://www.youtube.com/watch?v=HXmoylr33DI> (дата обращения: 10.11.2021).
3. Ицхак Адизес - Михаэль Лайтман [любительское видео] URL: <https://www.youtube.com/watch?v=OxXctiX-c0A&t=3334s> (дата обращения: 09.11.2021).
4. Щавелев А. (2017) Разговор со смыслом [любительское видео] URL: <https://www.youtube.com/watch?v=8I8Ff9dze0Y> (дата обращения: 12.11.2021)
5. Рыбалкин Н.Н. Природа безопасности: автореф. на соиск. ученой степ. д-ра филос. наук: 09.00.11. М., 2003. 44 с.

*Лукутин А.А., к.пед.н., доцент,  
профессор Академии военных наук,  
заведующий кафедрой физической культуры и спорта  
Мурзаев Д.В., к.филос.н., доцент,  
кафедра физической культуры и спорта  
ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный  
лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова»  
Устюжанин Н.Н., старший преподаватель*

*ФГКОУ ВО «Нижегородской академии МВД РФ»,  
вице-президент Нижегородского отделения  
Российского союза боевых искусств  
lukutin66@mail.ru, ds7771@bk.ru, nnustujanin@mail.ru  
г. Нижний Новгород, Российская Федерация*

**Вопросы изучения и адаптации философско-педагогических аспектов  
боевых искусств Востока к задачам совершенствования  
духовно-нравственного пространства образовательного учреждения**

**Issues of studying and adapting the philosophical and  
pedagogical aspects of the martial arts of the East to the tasks of  
improving the spiritual and moral space of an educational institution**

***Аннотация.*** Авторы статьи акцентируют свое исследовательское внимание на рассмотрении философско-педагогических сторон дальневосточных боевых искусств, обосновывая необходимость использования их мировоззренчески-просветительских граней в деле оздоровления морально-нравственной атмосферы учебных заведений. Проведенный анализ исторических, социально-экономических, культурных особенностей развития боевых искусств Востока за рубежом и в нашей стране, а также рассмотрение различных этапов и особенностей изучения их философско-педагогического наследия свидетельствуют об огромном потенциале боевых искусств Востока для совершенствования духовно-нравственного пространства образовательных учреждений.

***Ключевые слова:*** искусство, боевые искусства Востока, духовность, нравственность, совершенствование, духовно-нравственного пространства, безопасность, образовательное учреждение.

***Abstract.*** The authors of the article focus their research attention on examining the philosophical and pedagogical aspects of the Far Eastern martial arts, substantiating the need to use their worldview and educational aspects in improving the moral and ethical atmosphere of educational institutions. The analysis of the historical, socio-economic, cultural features of the development of the martial arts of the East abroad and in our country, as well as consideration of the various stages and features of the study of their philosophical and pedagogical heritage, testify to the enormous

potential of the martial arts of the East for improving the spiritual and moral space of educational institutions.

**Key words:** art, martial arts of the East, spirituality, morality, improvement, spiritual and moral space, safety, educational institution.

Прежде всего, необходимо отметить, что база научных исследований философско-педагогического контекста восточных боевых искусств (ВБИ) содержит колоссальный по объему и различный по качеству изученности массив источников. Вместе с тем, полагать, что данная проблематика в качестве всех возможных объектов и граней научного познания, необходимых для целостного понимания этого явления себя исчерпала, преждевременно. Во многом, это связано с непрерывными изменениями в той конкретно-исторической, социально-образовательной и социально-воспитательной роли, которая возлагалась на них особенностями развития разных стран и их взаимодействия. В связи с этим, несколько предварительных замечаний о характере этапов и приоритетах исследования указанных аспектов в прошлом и настоящем. Представленные в отечественных и иностранных научных и других источниках последних шестидесяти лет результаты изучения причин и процессов, связанных с их распространением за рубежом и в России, показывают, что повышенный спрос на них в этот период, в целом, был обусловлен потребностью многих, и прежде всего, молодых людей быстро обрести в них действенное средство психологической, физической и ментальной защиты от разрушительного воздействия условий и перспектив окружающей жизни [1].

Однако более мощные источники стремления понять и, при необходимости, использовать достижения этой неотъемлемой части цивилизации Востока уходят в глубину минимум двух последних столетий и скрываются в сакральных, мировоззренческих, религиозных и философских пластах общественного, в том числе педагогического, профессионального, бытового и иных проявлений массового сознания и жизнедеятельности его народов [2]. Первыми инициаторами более пристального отношения к их изучению и распространению стали представители наиболее просвещенной части общества (путешественники, ученые-ориенталисты, психологи, писатели, художники, этнографы, кинематографисты, военные, дипломаты и пр.). Затем в этот процесс, особенно в условиях нарастания геополитических и внутринациональных кризисных явлений XX-XXI вв., включились высокие представители и определенные институты, и структуры государств. Чтобы



влиять на состояние социально-психологического климата в своих странах, они в той или иной форме стремились уяснить, оценить, где-то отрицать (как, в СССР), либо использовать философско-педагогический и сопутствующий ему потенциал боевых искусств Востока. В частности, на Западе, а впоследствии, и в нашей стране, для этого подробно изучались, а потом и задействовались философско-педагогические механизмы формирования социально-одобряемых моделей поведения различных категорий граждан и воспитания социально-положительных личностных качеств подрастающего поколения [3]. Так, И.Э. Власова приводит один из следующих характерных для ВБИ мировоззренческих постулатов: «Бой, как необходимость вернуть равновесие в мир, является отражением экстремальной жизненной ситуации. Умеющий сохранить хладнокровие в бою всегда сумеет со спокойным сознанием принять и правильно оценить любую жизненную ситуацию и адекватно на нее отреагировать» [4]. Следует указать и на то, что, при необходимости, этот потенциал адаптировался государством для нужд служебной, в том числе психологической подготовки сотрудников правопорядка и других силовых структур [5].

Учитывая заметное нарастание в последние годы системных угроз для безопасности современной России и рассмотренные выше особенности адаптации философско-педагогических аспектов развития боевых искусств Востока к интересам её защиты, полагаем весьма актуальной постановку вопроса о возможных способах решения этой актуальной задачи в рамках образовательного учреждения высшего профессионального образования России. Среди них авторы предлагают рассмотреть использование социально обусловленной природы не только традиционного, но и современного философского знания, связанного с ВБИ в качестве изначального эпистемологического условия для выбора и применения остальных способов. В одном из основных направлений современной эпистемологии, которого придерживается один из авторов, делается акцент на абстрактную структуру знания и на социальные предпосылки создания и функционирования знания.

Уже сама функция философии, реализуемой в форме ментального и духовного развития человека, во все времена была связана со стремлением её носителей постичь и транслировать с её помощью природу универсальной безопасности (объективной и субъективной, внешней и внутренней) для всех исповедующих её субъектов (личностей, социальных групп, обществ, государств и человечества) и законы её защиты. По мнению ряда современных философов, природа безопасности кроется в соответствии вещи своей

непреходящей субстанции (выделено нами – авт.) [6]. Другими словами, нельзя вести речь ни о каком по-настоящему качественном обеспечении целостности и цельности нечто как объекта защиты без предварительного постижения его глубинной сущности. Методологией «схватывания» объективной идеи чего бы то ни было владеет всеобъемлющая философия защиты духовно-нравственной безопасности как разновидность духовной, социальной, образовательной, учебной и другой деятельности в этой сфере. Отсюда с логической необходимостью вытекает актуальность формирования и распространения в её рамках современной философской культуры у всех её субъектов.

Одним из отличительных свойств житейской и философской мудрости, как известно, является некая объединяющая их отрешённость, как бы «парение» над смятением и бедами внешнего и внутреннего мира как универсальное условие предвидения, раннего обнаружения, прежде всего опасности для особого состояния собственного сознания и контроля над ней. Как известно, Г.В.Ф. Гегель ввел в философский оборот словосочетание «покой субстанции» [7], то есть только постижение истинной природы вещей, их субстанциальных основ дарует внутреннее спокойствие не только для ума, но и экзистенциально (по-русски узреть нутром, всей душой и сердцем) каждому познающему любой сложный объект.

«Сущность любого традиционного боевого искусства, по заявлениям экспертов заключается в обеспечении безопасности человека» [8]. Боевые искусства – одна из моделей совершенствования, развития и гармонизации человека. Искусство наряду с наукой, религией и философией является формой духовной культуры, разновидностью идеальных ценностей, направленной, в первую очередь, на улучшение и возвышение человека посредством его воспитания (англ. to bring up, to raise - поднимать). Боевое искусство призвано делать это через культуру воина, философию боя и войны. Именно понятия риска и угрозы для жизни помогают людям четче себе представить основы всего сущего, понять безусловную ценность жизни как таковой, ее смысл и непреходящее значение. Кроме того, занятия боевыми искусствами как жизненным путем приближают действительно серьезно настроенного на постижение сути того или иного вида единоборства человека к осознанию ослабляющей любого пагубности эгоизма, необходимости работать над собой, преодоления, в первую очередь, себя во имя достижения индивидом успокаивающих и, стало быть, усиливающих его альтруизации и деэгоизации собственного внутреннего мира. Подобного рода состояние незаинтересованности и бескорыстия дает возможность индивидууму

метафизически объективнее видеть вещи такими, какими они являются сами по себе, а не такими, какими их хочет воспринимать искаженный своим Я из-за гордости, амбиций и тщеславия, эмпирически ограниченный и всегда односторонний субъект. О важности отмеченной выше сковывающей функционирование любого индивида субъективности мировосприятия свидетельствует фиксация этого же противоречия в своем диссертационном исследовании экспертом безопасности Н.Н. Рыбалкиным, писавшем о «теоретической недостаточности существующих научно-эмпирических дефиниций» [6].

В контексте современных вызовов назначению образовательных учреждений ВПО России как точек роста духовно-нравственной и психологической устойчивости не только нынешнего, но других поколений обучающихся и обучающихся в них людей. Опираясь на положительный опыт, в заключении авторы предлагают: включать в курс лекций по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» темы «Приемы, рекомендуемые в восточных боевых искусствах для повышения качества жизни и учебы», а в практические учебные, факультативные и внеучебные занятия простейших и проверенных элементов философско-духовных, физических и психофизических аспектов ВБИ; практиковать проведение в образовательных организациях, летних студенческих лагерях фестивалей многостилевых и стилевых соревнований, показательных выступлений и мастер-классов с участием тренеров-педагогов, воспитанников федераций, школ и клубов ВБИ из числа выдающихся мастеров ВБЕ; создавать условия для открытия в образовательных организациях секций ВБИ для студентов, преподавателей и членов их семей, курируемых самыми компетентными тренерами-педагогами, представляющими верхние эшелоны руководителей всемирных организации ВБИ на территории России и странах- родоначальницах.

**Библиографический список:**

1. Гагонин С., Гагонин А. Психотехника рукопашной схватки. [Электронный ресурс] URL: <https://dogmon.org/sergej-gagonin-aleksandr-gagonin.html>.
2. Асобина Т.В. Духовные и философские традиции боевых искусств Востока. [Электронный ресурс] URL: <https://studylib.ru/doc/2440582/duhovnye-i-filosofskie-tradicii-boevyh-iskusstv-vostoka> и др. (дата обращения: 14.11.2021).
3. Носова Т.Е. Философско-педагогические аспекты боевых искусств Востока: дис. ... канд. филос. наук: 09.00.11 Архангельск, 2006. 150 с.
4. Абаев Н.В., Лепихов С.Ю. Методы и регуляции социального поведения в тайных религиозных объединениях старого Китая // Источниковедение и историография буддизма. Страны Центральной Азии. Новосибирск, 1986.

5. Власова И.Э. Философские аспекты боевых искусств / Филиппинские боевые искусства. [Электронный ресурс] URL: <http://combat-arnis.ru/2013/05/03/fiosof/>. (дата обращения: 14.11.2021).
6. Смирнов В.Н. Использование нетрадиционных психотехник в профессионально-психологической подготовке сотрудников органов внутренних дел к действиям в экстремальных условиях (на основе методик чань, дзэн-буддизма): автореф. на соискание ученой степ. канд. псих. наук: 19.00.06. Рязань, 1998. 23 с.
7. Рыбалкин Н.Н. Природа безопасности: автореф. на соискание ученой степ. д-ра филос. наук. М., 2003. 44 с.
8. Гегель Г.В.Ф. Феноменология духа. М.: Наука, 2000.
9. Интервью Сосновского В.Л. [Электронный ресурс] URL: <http://www.aikido.ru/p/content/content.php?content.46>. (дата обращения: 14.11.2021).

*Николаев В.Т., канд. пед.наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»  
nikolaev\_vt@mail.ru  
г. Йошкар-Ола, Российская Федерация*

### **Влияние биоэлектрического показателя и состояния метаболизма организма студенток на физическую подготовленность**

### **The influence of the bioelectric indicator and the state of metabolism of the female students on physical fitness**

**Аннотация.** В работе рассматривается влияние биоэлектрического показателя фазового угла биоимпеданса и состояния метаболизма организма студенток на физическую подготовленность студенток в вузе. Девушки 1 исследуемой группы, с более высокими показателями фазового угла биоимпеданса, и состоянием метаболизма организма по данным активной клеточной массы (АКМ), % АКМ, скелетно-мышечной массы (СММ), % СММ, содержания жировой массы тела (ЖМТ), % ЖМТ в пределах соответствия средним популяционным нормам, показывали средние результаты в двигательных тестах статистически значимо выше по сравнению со 2 исследуемой группы (более низкие показатели фазового угла импеданса, и нарушениями метаболизма). Двигательные тесты интегрировано показывают уровень физической и функциональной подготовленности человека.

**Ключевые слова:** метаболизм, биоимпедансный анализ, фазовый угол, организм, физическая подготовленность, компонентный состав тела.

**Annotation.** The paper considers the influence of the bioelectric indicator of the phase angle of bioimpedance and the state of metabolism of the female students on the physical fitness of female students at the university. Girls of the 1st study group, with higher indicators of the bioimpedance phase angle, and the state of the body's metabolism according to active cell mass, musculoskeletal mass, body fat content within the limits of compliance with the average population norms, showed average results in motor tests statistically significantly higher compared to the 2nd study group (lower indicators of phase impedance angle, and metabolic disorders). Motor tests integrally show the level of physical and functional fitness of a person.

**Keywords:** metabolism, bioimpedance analysis, phase angle, organism, physical fitness, body component composition.

Периодически проводимые нами исследования [1, 2, 3, 4, 5, 6] с использованием БИА состояния метаболизма студенток, свидетельствуют о ниже средних и низких от популяционных норм, таких показателей, как активная клеточная масса (АКМ), % АКМ, скелетно-мышечной массы (СММ). % СММ. Эти показатели характеризуют состояние белкового метаболизма организма человека и зависят от поступления белков в продуктовом наборе и режима двигательной активности. Данные показатели характерны состоянию гипокинезии и гиподинамии организма студенток. Содержание жировой массы тела (ЖМТ), % ЖМТ превышает популяционные нормы и соответствуют повышенному содержанию ЖМТ и ожирению (метаболическому синдрому), то есть состоянию организма с нарушением липидного метаболизма. Данная проблема связана с риском заболевания и должна решаться формированием у студенческой молодежи осознанного стремления к систематическим тренировочным занятиям и рациональному питанию.

Цель исследования заключается в определении влияния биоэлектрического показателя фазового угла биоимпеданса и состояния метаболизма организма студенток в вузе на их физическую подготовленность.

Исследования проводились в Марийском государственном университете 2017 - 2020 году. В исследованиях приняли участие 60 студенток первого курса, были сформированы две исследуемые группы по 30 человек: 1 группа с более высокими значениями фазового угла биоимпеданса, согласно рейтинга, 2 группа – с меньшими значениями. Все студентки были основной медицинской группы, посещали только учебные занятия по физической культуре (общая физическая подготовка), они не тренировались в группах спортивного

совершенствования, за исключением некоторых девушек самостоятельно занимающихся.

Результаты исследования показали, что исследуемые 1 и 2 группы по 30 человек были сформированы по рейтингу значений биоэлектрического показателя - фазового угла биоимпеданса, а также учитывали индивидуальное состояние белкового и липидного метаболизма их организма. Фазовый угол отражает емкостные свойства клеточных мембран и коррелирует с функциональным состоянием клеток организма, отсюда с уровнем функционирования тканей и в целом функционированием организма человека [4,5,6]. В результате сравнительного анализа средних показателей фазового угла биоимпеданса исследуемых групп 1 и 2 установлено, что данный показатель у 1 группы статистически значимо ( $P < 0,05$ ) больше на 0,83 градуса чем у 2 исследуемой группы. Это было ожидаемо, так как в 1 группу определялись девушки с более высокими показателями фазового угла. Отсюда, девушки 1 группы физиологически обоснованно имеют предпосылки показать более высокий уровень физической работоспособности [4,5,6].

Коррелятом белкового метаболизма является активная клеточная масса (АКМ), а % АКМ свидетельствует о состоянии физической подготовленности. Средние результаты активной АКМ составили в 1 группе  $22,55 \pm 2,47$  кг, во 2 группе -  $20,72 \pm 1,40$  кг, и % АКМ соответственно  $56,5 \pm 1,52\%$ ,  $52,2 \pm 1,08\%$ ). различия статистически значимые ( $P < 0,05$ ). Более высокие рассматриваемые показатели 1 группы физиологически обосновывается достаточным поступлением в организм девушек белков в продуктовом наборе, используемого для питания и преобладанием физической подготовленности [1,2,3]. Содержание СММ в исследуемых группах 1 и 2, соответственно составили  $21,45 \pm 1,63$  кг и  $20,33 \pm 1,71$  кг, различия статистически значимые ( $P < 0,05$ ). Данные показатели характеризуют о лучшем физическом развитии девушек 1 исследуемой группы.

Средний показатель ЖМТ у девушек 1 группы статистически значимо ниже ( $P < 0,05$ ) по сравнению с девушками 2 группы ( $13,52 \pm 1,82$  кг  $15,57 \pm 1,61$ ). Можем предположить, что повышенное содержание ЖМТ у девушек 2 исследуемой группы связано с преобладает поступление энергии над расходом и недостаточной двигательной активности. Поэтому на учебных занятиях осуществлялась индивидуализация физических нагрузок, девушки 1 исследуемой группы по сравнению со 2 выполняли тренировочные нагрузки больше по объему и выше по интенсивности. Для 2 группы девушек рекомендованы повысить расход энергии в условиях, дополнительно

выполняемых самостоятельно тренировочных занятия. Наиболее эффективно и доступно им легкоатлетический бег, выполняемый дистанционным методом в аэробном режиме энергообеспечения.

Статистический анализ результатов выполнения студентками исследуемых групп 1 и 2 двигательных тестов на учебных занятиях по физической культуре (общая физическая подготовка) свидетельствует, о имеющемся статистически значимых различии ( $P < 0,05$ ) средних показателей следующих тестов: бег 30 мин без перехода на ходьбу в аэробной зоне энергообеспечения, бег 2000 м, приседания на левой и правой ноге, подъем туловища из положения лежа (упражнение для брюшного пресса), кистевой динамометрии. Во всех перечисленных двигательных тестах средние результаты выше у студенток 1 исследуемой группы. Результаты тестов показывают о более высокой физической подготовленности у студенток 1 группы. Результаты двигательных тестов индивидов рассматриваются, как уровень функционального и физического состояния и в целом состояние соматического здоровья.

Учебный процесс по физической культуре в вузе с мониторингом БИА способствует формированию у студентов компетенции для биологически обоснованных самостоятельных тренировок, рациональному питанию и в целом получения необходимого непрофессионального образования в сфере физической культуры, спорта и фитнеса [4].

Таким образом, уровень биоэлектрического показателя фазового угла биоимпеданса, и состояния метаболизма организма индивида по данным активной клеточной массы (АКМ), % АКМ, скелетно-мышечной массы (СММ), % СММ, содержания жировой массы тела (ЖМТ), % ЖМТ в пределах соответствия средним популяционным нормам отражают физическую и функциональную подготовленность.

#### **Библиографический список:**

1. Николаев В.Т. Влияние на метаболизм в организме девушек анаэробных и аэробных нагрузок в фитнесе силовой направленности // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: материалы Всероссийской научно-методической конференции. М.: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина, 2021. С.97-103.
2. Николаев В.Т., Зиновьева Д.В. Построение тренировок в макроциклах с девушками первого разряда в пауэрлифтинге // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: Материалы Всероссийской научно-методической конференции. М.: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина, 2021. С. 104-110.
3. Николаев В.Т., Зиновьева Д.В. Оптимизация тренировочных нагрузок в макроцикле у спортсменок первого разряда в пауэрлифтинге // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: Материалы XXXII Всероссийской научно-практической конференции

студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава. Ростов-на-Дону: Издательско-полиграфический комплекс Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), 2021. С. 71-75.

4. Николаев В.Т., Зиновьева Д.В. Тренировочные нагрузки спортсменов в пауэрлифтинге на гипертрофию мышц и развитие максимальной силы // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: материалы Всероссийской научно-методической конференции, посвященной 90-летию введения физической культуры как обязательной дисциплины в высшем образовании. М.: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина, 2019. С. 183-186.

5. Николаев В.Т., Зиновьева Д.В. Построение тренировок в пауэрлифтинге на основе гормональных изменений в организме девушек // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы IV Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2018. С. 379-381.

6. Николаев В.Т. Особенности тренировочного процесса девушек в силовом фитнесе на основе биоимпедансометрий // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы IV Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2018. С. 382-386.

*Николаев В.Т., канд. пед.наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»  
nikolaev\_vt@mail.ru  
г. Йошкар-Ола, Российская Федерация*

### **Индивидуализация тренировочного процесса в спорте и фитнесе на основе биоимпедансного анализа**

### **Individualization of the training process in sports and fitness based on bioimpedance analysis**

**Аннотация.** В работе представлен обобщенный материал многолетних научных исследований автора с использованием биоимпедансного анализа (БИА) в спорте и фитнесе. О особенностях управления тренировочным процессом, индивидуализируя тренировочные программы в различных видах спорта и фитнесе на основе персональных биоэлектрических показателей и состояния метаболизма занимающихся. Научно и методически обосновано разделение занимающихся на три тренировочные (метаболические) группы по жировому компоненту массы тела (ЖМТ), с последующим делением каждой группы на подгруппы (а и б) с учетом показателей, характеризующих физическое развитие, общую и специальную подготовленность, физическую



работоспособность. Подгруппа (а) – с средними, выше среднего и высоким уровнем указанных показателей подготовленности, подгруппа (б) с показателями ниже среднего и низкого уровня. Такое разделение занимающихся по морфофункциональным признакам позволяет тренеру индивидуализировать подготовку и рационализировать продуктовый набор для питания занимающимся.

**Ключевые слова:** тренировочный процесс, интенсивность нагрузки, единоборства, метаболизм, продуктовый набор.

**Annotation.** The paper presents a generalized material of the author's long-term scientific research using bioimpedance analysis in sports and fitness. About the peculiarities of the training process management, individualizing training programs in various sports and fitness based on personal bioelectric indicators and the state of metabolism of those involved. The division of students into three training (metabolic) groups according to the fat component of body weight is scientifically and methodically justified, followed by the division of each group into subgroups (a and b), taking into account indicators characterizing physical development, general and special fitness, physical performance. Subgroup (a) – with average, above average and high levels of these fitness indicators, subgroup (b) with indicators below average and low. Such a division of students according to morphofunctional characteristics allows the coach to individualize the training and rationalize the grocery set for feeding the students.

**Keywords:** training process, intensity of load, martial arts, metabolism, grocery set.

В современных условиях тренировочного процесса в различных видах спорта весьма эффективно индивидуализировать подготовку спортсменов на основе морфофункциональных показателей. Если внешние морфологические признаки (рост, вес, окружность талии, бедер и так далее) всем тренерам известны и ими используются в индивидуализации подготовки. Маловероятно, что большинство тренеров правильно интерпретируют и применяют в управлении тренировок следующие, наиболее информативные показателями БИА организма занимающихся: фазовый угол (ФУ) биоимпеданса – биоэлектрический критерии, компонентный состав массы тела - тощая масса (ТМ) (безжировая масса тела), активная клеточная масса (АКМ) и % АКМ в тощей массе, скелетно-мышечная масса (СММ) и % СММ в тощей массе, жировая масса тела (ЖМТ), % ЖМТ, общая вода организма (ОВО), основной

обмен (ОО) (базовый метаболизм), удельный основной обмен (УОО) (нормированный на площадь поверхности тела).

Цель исследования – обобщение результатов, проведенных нами исследовании, с использованием биоимпедансного анализа организма занимающихся для формирования методических рекомендации в управлении тренировочным процессом в спорте и фитнесе.

Исследования проводились биоимпедансным анализатором ABC-01 «Медасс» с применением программ персонального компьютера. Статистическая обработка полученных результатов исследования проведена в стандартном пакете «STATISTICA 6.1» с использованием дисперсионного анализа.

Результаты исследования говорят о том, что для управления тренировочным процессом в различных видах спорта нами предложена модель индивидуализации тренировочных программ в силовом фитнесе с использованием показателей биоимпедансного анализа, ранее опубликованной автором статьи [6]. Следует отметить, что эта модель универсальна для всех видов спорта и фитнеса. В силовом фитнесе модель индивидуализации тренировочных нагрузок по направленности, объему и интенсивности основывается в зависимости от отнесенных занимающихся в одну из трех тренировочных (метаболических) групп в зависимости от содержания в % жировой массы тела. С делением каждой группы на две подгруппы (а и б): первая (а) и (б) - (1а) и (1б); вторая (а) и (б) -- (2а) и (2б); третья (а) и (б) - (3а) и (3б). Деление нами тренировочных групп на подгруппы имеет биологическое обоснование и методики спортивной тренировки, так как при этом рассматриваются показатели, характеризующие физическое развитие, общую и специальную подготовленность, физическую работоспособность. Подгруппа (а) – с средними, выше среднего и высоким уровнем указанных показателей подготовленности - показывающие высокий уровень двигательной активности, подгруппа (б) с показателями ниже среднего и низкого уровня, характерное состояние гиподинамии. Такое разделение занимающихся по морфофункциональным признакам позволяет тренеру индивидуализировать подготовку. На первый взгляд некоторым не совсем понятно, как формируются эти тренировочные группы, но в дальнейшем мы обоснуем с позиции метаболизма организма человека. И будет восприниматься с пониманием. Во - вторых из числа занимающихся спортом, в том числе новичков в процессе биоимпедансометрии будет установлено большинство лиц в 1 группе и будет в основном подгруппа (а). Количество занимающихся фитнесом больше и многие

приходят с целью коррекции телосложения, и поэтому достаточное количество индивидов во 2 и 3 группе, но в 3 группе их меньше. Индивиды этих групп основном относятся подгруппе (б), но встречаются и с подгруппы (а). Следует отметить, что с лицами 3 группы, то есть группы метаболического синдрома должны заниматься в специальных центрах под наблюдением врачей. Если же таково не имеется, то рекомендуется персональный тренер, подготовленный для работы с нарушениями липидного метаболизма.

Базовой основой распределения, занимающихся спортом и фитнесом по группам, является процентное содержание ЖМТ. Именно количество жираотложения позволяет объективно относить занимающихся в одну из 3 тренировочных групп [4,5,6]. Содержание ЖМТ зависит от многих факторов: половозрастных особенностей, генетических предрасположенностей, двигательного режима, ежедневного продуктового набора, как по калорийности, так по количеству БЖУ (белков, жиров, углеводов). В протоколе БИА расположение маркера показывает в абсолютных значениях ЖМТ и на сколько соответствует популяционным физиологическим нормам, а также и % ЖМТ. Физиологические критерии жирового компонента состава массы тела девушек студенческого возраста: менее 17 % - истощение (недостаточное содержание ЖМТ), от 17 % до 22 % - пониженное содержание жира (фитнес-стандарт), от 22 % до 27 % - в норме, от 27 % до 32 % - повышенное содержание ЖМТ, более 32 % - ожирение [2,3,4,5,6]. Процентное содержание ЖМТ в общей массе тела индивида отражает состояние липидного метаболизма, что является научным обоснованием организации тренировочного процесса в трех тренировочных (метаболических) группах [4,5,6]. В первую тренировочную группу (1а, 1б) для занятий спортивной подготовкой и фитнес тренировками, входят девушки отнесенные по содержания ЖМТ от мене 17 % и до 27 %, то есть группы по содержанию жира: истощение, пониженное содержание жира (фитнес-стандарт) и норма, во вторую группу (2а, 2б) – 27 % - 32 % ЖМТ, повышенное содержание жира и в третью группу (3а, 3б) – свыше 32% - метаболического синдрома, то есть ожирения [4,5,6]. Что касается девушек с состоянием липидного метаболизма организма, менее 17 % ЖМТ, то наша многолетняя научно - исследовательская деятельность показывает, что девушки с низким показателем ЖМТ– истощение, встречаются крайне редко. В таком состоянии могут встречаться девушки с гормональными нарушениями. Но имеющиеся в нашей базе исследования девушек, женщин мастеров спорта России и мастеров спорта международного класса, профессионально занимающихся легкоатлетическим

бегом на длинные и марафонские дистанции, составляет 15 % ЖМТ. Данные изменения в липидном метаболизме спортсменов – процесс метаболической адаптации, рассматривается как следствие объемных аэробных тренировочных нагрузок. Это является дополнительным обоснованием формирования 1 тренировочной группы (1а и 1б) с диапазоном % ЖМТ от менее 17 % до 27 %. С таким состоянием метаболизма большинство занимающихся детей и взрослых как спортом и, так фитнесом. Вторую тренировочную группу (2а, 2б), включаются девушки от 27 % до 32 % ЖМТ. В спорте их меньше, а в фитнесе достаточно много. Надо иметь в виду это индивиды с нарушениями липидного метаболизма, соответственно тренировочный процесс в спорте и фитнесе направить на уменьшение ЖМТ, с использованием средств видов спорта и фитнеса, и следить за питанием. В состоянии повышенного содержания ЖМТ в результате тренировок и питания липидный метаболизм легко корректируется в сторону уменьшения. Третья тренировочная группа (3а, 3б) – % ЖМТ свыше 32, состояние ожирения или метаболического синдрома. Очень серьезные метаболические нарушения и как правило двигательные нагрузки выполняют в специальных медицинских центрах для лиц с метаболическим синдромом. Где должна применяться специальная технология тренировок и питание, создавая небольшой дефицит поступления энергии. Нами опубликованы [1,6] более подробное содержание тренировок по направленности, объему и интенсивности в тренировочных (метаболических) группах. В тренировочном процессе в спорте и фитнесе необходимо учитывать сезонные изменения метаболизма в организме человека, что позволяет повышать специальную подготовленность и корректировать ЖМТ [2,3].

Таким образом, БИА организма занимающихся спортом и фитнесом позволяет на начальном этапе тренировочного процесса по состоянию липидного метаболизма определить в одну из 3 метаболических групп, с конкретизацией по физической подготовленности в подгруппы (а) или (б), что позволяет индивидуализировать спортивную подготовку. Далее системный мониторинг БИА позволяет корректировать тренировочные программы и рационализации питания.

#### **Библиографический список:**

1. Николаев В.Т. Влияние на метаболизм в организме девушек анаэробных и аэробных нагрузок в фитнесе силовой направленности // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: материалы Всероссийской научно-методической конференции. М.: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина, 2021. С.97-103.

2. Николаев В.Т., Зиновьева Д.В. Построение тренировок в макроциклах с девушками первого разряда в пауэрлифтинге // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: Материалы Всероссийской научно-методической конференции. М.: Издательский

центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина, 2021. С. 104-110.

3. Николаев В.Т., Зиновьева Д.В. Оптимизация тренировочных нагрузок в макроцикле у спортсменок первого разряда в пауэрлифтинге // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: Материалы XXXII Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава. Ростов-на-Дону: Издательско-полиграфический комплекс Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), 2021. С. 71-75.

4. Николаев В.Т., Зиновьева Д.В. Тренировочные нагрузки спортсменок в пауэрлифтинге на гипертрофию мышц и развитие максимальной силы // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: материалы Всероссийской научно-методической конференции, посвященной 90-летию введения физической культуры как обязательной дисциплины в высшем образовании. М.: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина, 2019. С. 183-186.

5. Николаев В.Т., Зиновьева Д.В. Построение тренировок в пауэрлифтинге на основе гормональных изменений в организме девушек // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы IV Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2018. С. 379-381.

6. Николаев В.Т. Особенности тренировочного процесса девушек в силовом фитнесе на основе биоимпедансометрий // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы IV Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2018. С. 382-386.

*Николаев В.Т., канд. пед.наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»*

*nikolaev\_vt@mail.ru*

*г. Йошкар-Ола, Российская Федерация*

## **Методические особенности совершенствования техники приседания со штангой спортсменок в пауэрлифтинге**

### **Methodological features of improving the technique of squatting with a barbell athletes in powerlifting**

**Аннотация.** В статье рассматриваются методические особенности технической подготовки спортсменок в приседании со штангой в пауэрлифтинге. Рассматривается фазовая структура двигательных действий в приседании и акцентируется внимание на отдельные элементы техники в каждой фазе. Определены биомеханические характеристики двигательных действий, которые влияют на эффективность приседания со штангой. Совершенствование техники

в приседании рассматривается с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей спортсменок.

**Ключевые слова:** индивидуализация техники, пауэрлифтинг, приседания со штангой, фазовая структура движения, методика обучения технике.

**Annotation.** The article discusses the methodological features of the technical training of female athletes in squatting with a barbell in powerlifting. The phase structure of motor actions in squatting is considered and attention is focused on individual elements of the technique in each phase. Biomechanical characteristics of motor actions that affect the effectiveness of squatting with a barbell are determined. The improvement of the technique in squatting is considered taking into account the individual morphofunctional characteristics of athletes.

**Keywords:** individualization of technique, powerlifting, barbell squats, phase structure of movement, technique training methodology.

В современных условиях развития спорта и фитнеса, оснащенность тренажерами и оборудованием залов силового тренинга пауэрлифтинг приобретает все большую популярность среди студентов вузов как среди юношей, так и среди девушек. Пауэрлифтинг привлекателен с доступностью для студенческой молодежи, достижением гипертрофии скелетных мышц, повышением силовых качеств и физической подготовленности [1,2,3,4,5,6]. В пауэрлифтинге можно достигнуть высоких спортивных результатов, начиная регулярные тренировочные занятия в студенческом возрасте. Ведущим компонентом тренировочного процесса спортсменок является техническая подготовка. Высокий уровень технической подготовленности во всех видах спорта является основой достижения высоких спортивных результатов в условиях конкуренции. Техническая подготовка в пауэрлифтинге осуществляется совершенствованием двигательных действий в приседании со штангой, жиме лежа и становой тяги.

Цель исследования – определение эффективных методик совершенствования техники приседания со штангой.

Анализ и обобщение научно-методического материала, педагогическое наблюдение, визуальное отслеживание кинематики двигательных действий во время приседания, анализ видеозаписи, обобщение субъективных ощущений в процессе приседания со штангой с изменениями пространственно-временных характеристик, анализ дневника тренировок, отслеживание динамики спортивных результатов.

Ряд авторов указывают, на сложность технических действия в приседании со штангой. В упражнениях пауэрлифтинга приседание со штангой является самой сложной в техническом плане. В приседании со штангой возникают большее количество ошибок по сравнению с другими упражнениями пауэрлифтинга. В пауэрлифтинге это упражнение является основным (соревновательным). Поэтому с первых занятий необходимо сформировать правильные двигательные действия. Биомеханическая целесообразность двигательных действия связана сокращением определенных мышечных групп. Правильная техника плюс специальная физическая подготовка основа повышения спортивного результата. Наш практический тренировочный опыт позволяет определить спортсменкам оптимальные веса 80-85% от максимального для обучения и совершенствования технике двигательных действия в пауэрлифтинге. При выполнении приседания со штангой с такими весами спортсменки способны максимально концентрироваться в осознанном выполнении технических действия.

Для эффективного изучения техники в спорте необходимо дать биомеханическую характеристику двигательных действия, разделяя на фазы, и определяя граничные позы этих фаз. В целостной структуре техники приседания со штангой можно выделить шесть фаз. Первая фаза – подход к штанге, которая размещена на стойке. Спортсменка переходит в состояние концентрации на выполнении данного упражнения. Вторая фаза – хват и размещение штанги на спине. Хват штанги подбирается индивидуально для каждой спортсменки, более рационально располагать кисти рук максимально близко к плечевому суставу, что дает возможность уверенно фиксировать штангу на спине. В пауэрлифтинге характерно низкое размещение грифа на спине на задней части дельтовидных мышц и середине трапециевидной мышцы, что уменьшает физическую нагрузку на мышцы спины за счет уменьшения позвоночного плеча рычага. Третья фаза – стартовое положение – граничные позы с момента снятия штанги со стоек до принятия стартового (исходного) положения. Основное действие в третьей фазе – это принятие исходной позы для создания жесткой системы звеньев тела спортсмена. Расположение ног на опоре варьируется от узкой (уже ширины плеч) до широкого расстановки стоп (шире ширины плеч). Наиболее удобной для приседания является среднее расположение ног не значительно шире плеч. В данной расстановке ног обеспечивается равномерное распределение нагрузки между спиной и ногами. Стопы немного развернуты наружу, чтобы коленные суставы перемещались параллельно линии постановки стоп, что составляет 30

градусов. Четвертая фаза - опускание в присед. Важно начинать движение вниз с отведения таза назад как бы присаживаясь на стул и последующего сгибания ног в коленных суставах. Спина должна оставаться слегка прогнутой, сохраняя физиологическую кривизну позвоночного столба, грудная клетка - в приподнятом состоянии. Пятая фаза – прохождение нижней точки. По правилам выполнения упражнения в нижней точке приседа верхняя часть бедер у тазобедренных суставов должна быть ниже верхнего уровня коленных суставов. Шестая фаза – подъем из приседа. Движение вверх начинается с небольшого отведения таза назад и, а за тем - разгибания ног в коленных суставах. Спортсменкам требуется приложить максимальное взрывное усилие. Больше всего трудности возникают при вставании в момент преодоления угла в 30° («мертвая точка»). В этот момент движение должно совершаться за счет разгибания коленных суставов и вся нагрузка ложиться на переднюю группу мышц бедра. Спортсмен проявляет максимальное мышечное усилие при вставании из самого нижнего положения.

Общий центр тяжести в приседаниях в пауэрлифтинге проектируется на среднюю или заднюю часть стопы. Траектория движения центра тяжести штанги проходит по прямой вертикальной линии - проекции центра тяжести, для биомеханической целесообразности. Такая траектория движения достигается при целенаправленной технической подготовке. Важно знать такую биомеханическую особенность, что чем дальше сустав находится от центра тяжести, тем большая нагрузка приходится на него. Отсюда положение коленного и тазобедренного суставов относительно проекции общего центра массы акцентирует нагрузку на определенную группу мышц. В пауэрлифтинге особенно спортсменкам для увеличения результатов в приседании рационально акцентировать нагрузку на мышцы разгибатели тазобедренного сустава (мышцы задней поверхности бедра и ягодичные). Этому способствует максимальное отведением таза, постановка ног чуть шире плеч с разворотом носков в стороны.

Важным компонентом техники приседаний со штангой с максимальными весами является скорость выполнения движения. Для успешного выполнения приседания с весом спортсменкам необходимо развить высокую скорость движения при прохождении нижней точки положения седа. Поэтому ускорение необходимо начинать с середины движения вниз. Но в то же время слишком резкие и быстрые движения вызывают большие перегрузки в опорно-двигательном аппарате, возникает риск получения травмы и могут создаться худшие условия для преодоления «мертвой точки».



При обучении и совершенствовании техники приседаний со штангой важно учитывать индивидуальные морфофункциональные особенности спортсменов. Поиск оптимального расположения ног, размещение грифа на спине и хват руками могут компенсировать анатомические особенности телосложения и сделать двигательные действия более биомеханики целесообразными.

В тренировочном процессе спортсменов в пауэрлифтинге деление на техническую, общую физическую и специальную физическую подготовку весьма условно. В большей мере практикуется реализация тренировочных программ проведением отдельные дни в микроциклах тренировки преимущественной направленности на один из видов подготовки. Модель подготовки спортсменов в пауэрлифтинге основывается на биологических особенностях функционирования женского организма – овариально-менструальных циклах [1,2,3,4,5,6]. Наиболее эффективно совершенствовать спортсменкам технику двигательных действия в дни повышенной физической работоспособности, где тренировочные нагрузки направлены на развитие гипертрофии мышц и максимальной силы [1,2,3,4,5,6]. Управление тренировочным процессом спортсменов в пауэрлифтинге можно осуществлять с использованием наиболее информативных показателей биоимпедансного анализа (БИА) организма: фазовый угол (ФУ) биоимпеданса – биоэлектрический критерии, компонентный состав массы тела - тощая масса (ТМ) (безжировая масса тела), активная клеточная масса (АКМ) и % АКМ в тощей массе, скелетно-мышечная масса (СММ) и % СММ в тощей массе, жировая масса тела (ЖМТ), % ЖМТ, общая вода организма (ОВО), основной обмен (ОО) (базовый метаболизм), удельный основной обмен (УОО) (нормированный на площадь поверхности тела) [1,2,3,4,5,6].

Таким образом, эффективно совершенствовать спортсменкам технику двигательных действий в дни повышенной физической работоспособности, где тренировочные нагрузки направлены на развитие гипертрофии мышц и максимальной силы.

#### **Библиографический список:**

1. Николаев В.Т. Влияние на метаболизм в организме девушек анаэробных и аэробных нагрузок в фитнесе силовой направленности // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: материалы Всероссийской научно-методической конференции. М.: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина, 2021. С.97-103.

2. Николаев В.Т., Зиновьева Д.В. Построение тренировок в макроциклах с девушками первого разряда в пауэрлифтинге // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: Материалы Всероссийской научно-методической конференции. М.: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина, 2021. С. 104-110.

3. Николаев В.Т., Зиновьева Д.В. Оптимизация тренировочных нагрузок в макроцикле у спортсменок первого разряда в пауэрлифтинге // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: Материалы XXXII Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава. Ростов-на-Дону: Издательско-полиграфический комплекс Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), 2021. С. 71-75.

4. Николаев В.Т., Зиновьева Д.В. Тренировочные нагрузки спортсменок в пауэрлифтинге на гипертрофию мышц и развитие максимальной силы // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: материалы Всероссийской научно-методической конференции, посвященной 90-летию введения физической культуры как обязательной дисциплины в высшем образовании. М.: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина, 2019. С. 183-186.

5. Николаев В.Т., Зиновьева Д.В. Построение тренировок в пауэрлифтинге на основе гормональных изменений в организме девушек // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы IV Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2018. С. 379-381.

6. Николаев В.Т. Особенности тренировочного процесса девушек в силовом фитнесе на основе биоимпедансометрий // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы IV Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2018. С. 382-386.

*Николаев В.Т., канд. пед.наук, доцент  
ФГБОУ ВО Марийский государственный университет  
nikolaev\_vt@mail.ru  
г. Йошкар-Ола, Российская Федерация*

### **Управление тренировочного процесса спортсменок в пауэрлифтинге на основе состояния метаболизма**

### **Management of the training process of female athletes in powerlifting based on the state of metabolism**

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования управления тренировочным процессом спортсменок студенческого возраста в пауэрлифтинге на основе физиологических особенностей функционирования их организма и индивидуальных показателей мониторинга состояния метаболизма организма биоимпедансным анализом (БИА).

**Ключевые слова:** управление, тренировочный процесс, пауэрлифтинг, женский организм, биоимпедансный анализ, гипертрофия.

**Annotation.** The article presents the results of a study on the management of the training process of college-age athletes in powerlifting based on the physiological features of their body functioning and individual indicators of monitoring the state of the body's metabolism by bioimpedance analysis.

**Keywords:** management, training process, powerlifting, female body, bioimpedance analysis, hypertrophy.

В силовых видах спорта, в том числе в пауэрлифтинге, при работе с максимальными и субмаксимальными весами организм спортсменок функционирует на пределе функциональных возможностей. Отсюда, наиболее биологически целесообразно выполнять спортсменкам развивающие тренировочные нагрузки в дни повышенной физической работоспособности [1,2,3,4,5,6]. Это связано с репродуктивной функцией женского организма, системными овариально-менструальными циклами, сопровождающиеся гормональными изменениями [1,2,3,4,5,6]. Следующим важным аспектом управления тренировочного процесса девушек в пауэрлифтинге является системный мониторинг состояния метаболизма их организма с использованием биоимпедансного анализа [1,2,3,4,5,6].

Цель исследования - изучить эффективность управления тренировочным процессом спортсменок в пауэрлифтинге с учетом биологических особенностей функционирования их организма и мониторингом показателей БИА.

Исследования проводились на базе Марийского государственного университета в группе девушек спортивного совершенствования по пауэрлифтингу. Квалификационный уровень спортсменок от начинающих и до первого спортивного разряда. Критерием управления тренировочным процессом являлись волнообразные изменения физической работоспособности в овариально-менструальных циклах (ОМЦ) и персональные данные биоимпедансного анализа (БИА) организма спортсменок.

В процессе управления и программирования выполнения тренировочных нагрузок в спортивной подготовке девушек в пауэрлифтинге нами выделены два ведущих аспекта. Первый аспект - системные овариально-менструальные циклы (ОМЦ), сопровождающиеся гормональными изменениями в организме спортсменок, и как следствие волнообразные изменения физической работоспособности. Системные ОМЦ связаны с репродуктивной функцией женского организма. Биологически обосновано выполнение спортсменками развивающих тренировочных нагрузок с максимальными и субмаксимальными

весами в дни повышенной работоспособности [1,2,3,4,5,6]. В силовых видах спорта, в том числе в пауэрлифтинге, при работе с максимальными и субмаксимальными весами организм спортсменок функционирует на пределе физиологических возможностей. Следующим важным аспектом управления тренировочного процесса девушек в пауэрлифтинге является системный мониторинг состояния метаболизма их организма с использованием биоимпедансного анализа [1,2,3,4,5,6].

Более подробно рассмотрим первый аспект управления. Чтобы выстроить девушкам биологически обоснованную тренировочную программу в годичном макроцикле, нами разработаны индивидуальные модели мезоциклов в соответствии продолжительности ОМЦ. Физиологическая норма продолжительности ОМЦ 26-32 дня, в среднем у большинства спортсменок - 28 дней. В предыдущих исследованиях [1,2,3,4,5,6] установлена эффективность структуры мезоцикла из двух микроциклов. Длительность первого микроцикла – 13-14 дней соответствует фолликулярной фазе, а продолжительность второго микроцикла – 14-15 дней – лютеиновой фазе. В фолликулярной фазе выделяются три подфазы: менструальная, постменструальная и овуляторная. В лютеиновой фазе две подфазы: постовуляторная и предменструальная. В постменструальной подфазе (5-13 день) происходит увеличение содержания гормона эстрадиола в женском организме, что влияет на повышение физической работоспособности. В данной подфазе планируются и реализуются тренировочные нагрузки в упражнениях пауэрлифтинга развивающей и поддерживающей направленности с максимальными и субмаксимальными весами. В постовуляторной подфазе (15-23 день) также наблюдается у девушек высокая физическая работоспособность, можно предположить на это влияет повышенное содержание гормона прогестерона. Организм спортсменок функционально готов к выполнению предельных тренировочных нагрузок. Поэтому планируются и реализовываются тренировочные нагрузки в упражнениях пауэрлифтинга с максимальными и субмаксимальными весами. В остальных подфазах выполняются тренировочные нагрузки поддерживающей и восстановительной направленности. Более подробное содержание и уровень физических нагрузок в мезоциклах тренировочного процесса раскрыты в наших работах [1,2,3,4,5,6].

Нами обосновано эффективность управления тренировочным процессом спортсменок в пауэрлифтинге с использованием следующих показателей биоимпедансного анализа (БИА) организма: фазовый угол (ФУ) биоимпеданса – биоэлектрический критерии, компонентный состав массы тела - тощая масса

(ТМ) (безжировая масса тела), активная клеточная масса (АКМ) и % АКМ в тощей массе, скелетно-мышечная масса (СММ) и % СММ в тощей массе, жировая масса тела (ЖМТ), % ЖМТ, общая вода организма (ОВО), основной обмен (ОО) (базовый метаболизм), удельный основной обмен (УОО) (рассчитанный на площадь поверхности тела) [1,2,3,4,5,6]. Тренировочные нагрузки развивающей, поддерживающей, восстановительной направленности в упражнениях пауэрлифтинга, и их реализация в мезоциклах подготовки с учетом гормональных изменений в организме спортсменок и употребляемый продуктовый набор влияют на метаболические процессы. Рассматриваемые показатели компонентного состава массы тела следствие метаболизма организма. Поэтому у спортсменок тренировочные программы и употребляемые продукты питания корректируются на увеличение АКМ и % АКМ в тощей массе, СММ и % СММ в тощей массе (на гипертрофию мышц), сдерживания увеличения ЖМТ. Гипертрофия СММ спортсменок способствует увеличению максимальной силы и как следствие рост спортивных результатов в упражнениях пауэрлифтинга.

В процессе управления тренировками надо знать, что не у всех спортсменок причиной недостаточного увеличения АКМ и СММ являются неадекватные тренировочные нагрузки. Физиологический механизм гипертрофии мышц в организме человека происходит однотипно, как процесс адаптации, отличается только персональным объемом морфофункциональных изменений.

Таким образом, наиболее эффективна технология управления тренировочным процессом спортсменок в пауэрлифтинге на основе физиологических особенностей функционирования их организма и индивидуальных показателей мониторинга состояния метаболизма организма биоимпедансным анализом (БИА).

#### **Библиографический список:**

1. Николаев В.Т. Влияние на метаболизм в организме девушек анаэробных и аэробных нагрузок в фитнесе силовой направленности // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: материалы Всероссийской научно-методической конференции. М.: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина, 2021. С.97-103.
2. Николаев В.Т., Зиновьева Д.В. Построение тренировок в макроциклах с девушками первого разряда в пауэрлифтинге // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: Материалы Всероссийской научно-методической конференции. М.: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина, 2021. С. 104-110.
3. Николаев В.Т., Зиновьева Д.В. Оптимизация тренировочных нагрузок в макроцикле у спортсменок первого разряда в пауэрлифтинге // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: Материалы XXXII Всероссийской научно-практической конференции

студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава. Ростов-на-Дону: Издательско-полиграфический комплекс Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), 2021. С. 71-75.

4. Николаев В.Т., Зиновьева Д.В. Тренировочные нагрузки спортсменов в пауэрлифтинге на гипертрофию мышц и развитие максимальной силы // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: материалы Всероссийской научно-методической конференции, посвященной 90-летию введения физической культуры как обязательной дисциплины в высшем образовании. М.: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина, 2019. С. 183-186.

5. Николаев В.Т., Зиновьева Д.В. Построение тренировок в пауэрлифтинге на основе гормональных изменений в организме девушек // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы IV Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2018. С. 379-381.

6. Николаев В.Т. Особенности тренировочного процесса девушек в силовом фитнесе на основе биоимпедансометрий // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы IV Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2018. С. 382-386.

*Плешивцев А.Ю., к.п.н., старший преподаватель  
кафедры физической подготовки  
ФГКОУ ВО «Волгоградская академия МВД России»  
goushin@inbox.ru  
г. Волгоград, Российская Федерация*

### **О некоторых проблемах, связанных с практической реализацией сотрудниками ОВД России приёмов борьбы лёжа**

### **About some problems associated with the practical implementation of lying fighting techniques by officers of the Russian Internal Affairs Directorate**

**Аннотация.** Главная цель данного исследования – обозреть проблемы и недостатки, наличествующие в сфере приёмов борьбы лёжа, применяемых сотрудниками органов внутренних дел при осуществлении ими служебной деятельности. Для этого в работе проводится анализ ситуации, сложившейся в сфере реализации сотрудниками МВД приёмов борьбы лёжа и выявление соответствующих недостатков и пробелов, связанных с данной тематикой. Помимо теоретического аспекта, в работе затрагивается и практическая часть, в

которой предлагаются возможные пути разрешения и усовершенствования боевых приёмов борьбы лёжа.

**Ключевые слова:** Боевые приёмы борьбы, приёмы борьбы лёжа, профессионально-прикладная физическая подготовка, сотрудник ОВД.

**Annotation.** The main goal of this study is to review the problems and shortcomings that exist in the field of lying fighting techniques used by employees of the internal affairs bodies in the implementation of their official activities. For this, the work analyzes the situation in the sphere of the implementation of lying fighting techniques by the Ministry of Internal Affairs officers and identifies the corresponding shortcomings and gaps associated with this topic. In addition to the theoretical aspect, the work also touches on the practical part, which suggests possible ways to resolve and improve the fighting techniques of the lying fight.

**Key words:** Combat techniques of struggle, techniques in the supine position, professional-applied physical training, police officer.

В настоящее время в Российской Федерации, в соответствии с официальной статистикой, преступность, как массовое, деструктивное, социальное явление, меняет свой вектор развития в сторону уменьшения. Но, снижение роста преступности в экстенсивном плане, не всегда сопутствует тому факту, что преступность начинает деградировать и в контексте качественного показателя. Проще говоря, количество и численность совершаемых преступлений постепенно снижается. Но, к сожалению, качественный аспект преступности, как показывает практика, остаётся на прежнем уровне, а в некоторых сферах наоборот, можно наблюдать тенденцию развития преступности с точки зрения качества. Именно поэтому одним из важнейших векторов политики структуры ОВД России, неизменно остаётся подготовка высококвалифицированных специалистов, способных грамотно и оперативно противостоять дестабилизирующим силам. Соответственно, для осуществления эффективной борьбы с преступностью, принимаемые аппаратом ОВД меры по подготовке сотрудников, должны соответствовать всем критериям и реалиям нынешнего времени. В данном случае, мы хотим поговорить о процессе подготовки сотрудников органов внутренних дел в части качающейся физической подготовки. Именно физическая подготовка способствует общему укреплению здоровья будущих сотрудников как в соматическом (формирует необходимую энергетическую базу, развивает уровень владения двигательными навыками и т.д.), так и в психологическом

плане (увеличивает стрессоустойчивость, способствует развитию внимания, а также способствует поднятию общего уровня эмоционального фона) [1]. В методических рекомендациях физической подготовки сотрудников ОВД России в значительной степени раскрыт раздел боевых приёмов борьбы, структура которых включает в себя заимствованные из различных видов единоборств (дзюдо, самбо и т.д.) приёмы. В данном разделе изучаются различного рода броски, защиты при вооружённом и невооружённом нападении, защиты от захватов и обхватов, болевые и удушающие приёмы. Среди огромного количества техник, особо выделяются приёмы, используемые при контакте с преступником/правонарушителем в положении лёжа. Нередки такие случаи, когда сотрудник, вступив в противоборство с преступником, сам оказывается в положении лежа, или на четвереньках. Поэтому знания и навыки в области приёмов борьбы лёжа позволяют сотрудникам эффективно ограничивать подвижность и задерживать правонарушителя/преступника в различных условиях. Однако, в данной отрасли физической подготовки наблюдается существенная неурегулированность в методическом плане. Касается это правил, по поводу действий сотрудников полиции в положении лёжа, с учётом сложившейся обстановки [2]. Да, нельзя не согласиться с тем фактом, что невозможно сформировать методические рекомендации, затрагивающие все возможные варианты развития событий, при возникновении ситуации, связанной с реализацией сотрудником приёмов борьбы лёжа. Но, при этом возможно сформировать абстрактные, общие правила поведения сотрудника в подобной ситуации.

Говоря о причине возникновения данной проблемы, следует упомянуть тот факт, что суть приёмов борьбы не раскрывается и в официальных нормативно-правовых актах, посвящённых физической подготовке сотрудников. К примеру, о боевых приёмах борьбы лёжа ничего не говорится в приказе МВД России № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [3]. Помимо этого, при осуществлении нами анализа доктринальной литературы, не связанной с нормативными актами, обнаруживается проблема неосвещённости. Но, если абстрагироваться от теории и перейти к сфере практической реализации, можно заметить, что многие применяемые сотрудниками приёмы попросту заимствуются из области спорта. При этом, необходимо принять к сведению тот факт, что в непосредственных условиях, т.е. при столкновении с правонарушителем, ограничения, которые непрекословно соблюдаются в спортивной области, низводятся, что порождает ряд трудноразрешимых, а в



некоторых случаях, неразрешимых проблем. К примеру: возьмём такой классический приём как удержание сбоку. При осуществлении приёма противник находится на спине. Атакующий занимает позицию сбоку, ближайшей рукой захватывая шею противника, а другой рукой захватывая руку противника под своё плечо. Одна из ног слегка согнута и направлена к голове противника. Другая нога находится в согнутом положении и направлена голенью к ногам атакующего. И тут важно заметить следующее: вторая рука противника не подвергается никакому силовому воздействию со стороны атакующего, что может привести к следующим последствиям: нанесение свободной рукой удара ладонью в область шеи; нанесение свободной рукой удара в область затылка; в область проекции почек; в область позвоночника; в область лёгких, что позволяет обороняющемуся освободиться от захвата и перейти в более выгодное положение. Ситуация отягощается тем фактом, что правонарушитель имеет возможность воспользоваться холодным или огнестрельным оружием, что по итогу может привести к необратимым последствиям. Аналогичные обстоятельства складываются и при осуществлении удержания сверху, когда атакующий садится на живот противника и прижимается головой к его плечу или к земле. Обе руки обороняющегося находятся в свободном положении. Так же стоит отметить тот факт, что сотрудники, при совершении приёма (далее за пример заново берётся приём удержания сбоку) по многим субъективным причинам допускают ошибки, приводящие к непоправимым последствиям. К характерным ошибкам можно отнести: положение, когда ближняя к туловищу противника нога выносится недостаточно вперёд; положение, когда атакующий сидит таким образом, что касается тазом груди противника; положение, когда обе ноги выносятся вперёд; неполный захват ближней руки.

Да, можно сказать, что в наилучшем варианте развития события, к сотруднику полиции, который был подвержен атаке со стороны правонарушителя, вовремя подоспеет другой сотрудник в качестве подмоги и окажет содействие. Но, в процессе подготовки необходимо всегда быть готовым к наихудшему раскладу. К примеру, когда сотрудник оказался на земле, т.е. в заведомо неудобном для него положении, в одиночку против правонарушителя. Поэтому, рекомендуется применять методику, сформированную преподавателями ведомственных ВУЗов и действующими сотрудниками органов внутренних дел, при условии нахождения сотрудника в положении лёжа на спине и нахождении правонарушителя в положении сверху.

1. Осуществить резким движением бедром в направлении к голове противника, подбросить противника вперед. В момент, когда ладони его рук будут опираться о поверхность, согнув свою левую руку в локтевом суставе, прихватить ей противника за локтевой сустав правой руки снаружи или изнутри. Согнув руку противника в локте, прижать ее к своему корпусу тела, лишив его опоры. Лево́й ногой перекрыть правую ногу противника, блокируя ее движения. Правая рука прихватывает корпус тела противника за одежду в области левой подмышки, правая стопа упирается в пол. Прогнув корпус тела, выполнив тем самым мост через левое плечо, толчковым движением правой ногой от опоры, рывковым движением правой рукой перевернуть противника через левую сторону в положение лежа на земле. В противоположенную сторону прием выполняется зеркально.

2. Резким движением бедрами по направлению к голове, подбросить противника вперед. В момент, когда ладони его рук будут опираться о поверхность, сделать упор основаниями обеих ладоней в корпус тела в области живота. Толчковым движением руками вверх, приподнять противника как можно выше над собой. Согнуть левую ногу в коленном суставе и просунув между ног противника, упереть ее голенью в области паха. Правой ногой обхватить левую ногу противника в области подколенного сгиба, стопу правой ноги упереть в корпус его тела в области живота. Округлив спину, повернуть корпус своего тела на 90 градусов в правую от головы сторону. Движением ног от себя перевести противника на пол, повернув в положение лежа на правом боку, левая нога противника обхвачена двумя ногами. Обхватив левую ногу руками в области голеностопа, возможно провести болевой прием на ногу, либо двигаясь вперед перейти в положение сидя на противнике сверху.

3. Резким движением бедрами по направлению к голове, подбросить противника вперед. В момент, когда ладони его рук будут опираться о поверхность, сделать упор основаниями обеих ладоней в корпус тела в области живота, толчковым движением вверх, приподнять противника как можно выше. Правая рука проходит между корпусом своего тела и левой ногой противника в области подколенного сгиба. Сгибая правую руку в локтевом суставе, обхватить ей правую ногу противника в области подколенного сгиба. Соединив правую и левую руки в замок, выполнить мост через левое плечо. Рывковым движением обеих рук и толчком правой стопы от опоры, перевернуть противника через свое левое плечо в положение лежа на животе.

В настоящее время в России ведется деятельность по совершенствованию системы профессиональной подготовки сотрудников МВД России. Этот

процесс сопровождается существенными изменениями в педагогической теории и практике учебно-воспитательного процесса, связанными с внесением корректив в содержание технологий обучения, которые должны быть адекватны современным техническим возможностям, и способствовать, в частности, совершенствованию физической подготовленности будущих сотрудников. Преподавателями различных ведомственных ВУЗов России проводится исследовательская деятельность по поиску действенных методов и средств, направленных на формирование эффективных навыков борьбы лежа, и применение их в первоначальной прикладной физической подготовке сотрудников МВД России.

**Библиографический список:**

1. Алдошин А.В. Методические особенности обучения курсантов образовательных организаций МВД России приёмам освобождения от захватов, обхватов и удержаний лёжа в аспекте решения проблемы физической безопасности личности полицейского // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 160-165
2. Муслимов Р. А. Приемы борьбы лежа в физической подготовке сотрудников МВД России // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2014. Т. 20. С. 3671-3675.
3. Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении наставления по организации физической подготовке в органах внутренних дел Российской Федерации».

*Резнов Ю.А., старший преподаватель  
Жаворонков Н.С., ассистент  
кафедра физической культуры и спорта  
ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный  
лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова»  
rez.youira@mail.ru, zhavoronkov95.95@mail.ru  
г. Нижний Новгород, Российская Федерация*

**Мудрость как базовая ценность боевых искусств**

**Wisdom as a core value in martial arts**

**Аннотация.** Авторы статьи строят дискурс вокруг мысли о том, что ключевой аксиологической доминантой всех боевых искусств является такая добродетель, как мудрость, так как именно эта духовная ценность человечества всегда обеспечивала ему спокойствие духа и ясность мысли, столь необходимые во времена смутные и турбулентные. Обосновывается тезис о том, что актуальность боевых искусств в современный период

зидается на их способности формировать личность человека, отличающегося добро- и миролюбием, что особенно востребовано в связи с существующим в сегодняшнем обществе явлении фобисофии.

**Ключевые слова:** мудрость, боевые искусства, добролюбие, аксиология.

**Abstract.** The authors of the article build a discourse around the idea that the key axiological dominant of all martial arts is such a virtue as wisdom, since it is this spiritual value of humanity that has always provided him with peace of mind and clarity of thought, so necessary in times of troubled and turbulent. The thesis is substantiated that the relevance of martial arts in the modern period is based on their ability to form the personality of a person who is distinguished by kindness and peacefulness.

**Key words:** wisdom, martial arts, love, axiology.

На площадке проходившего в мае 2021 года в стенах одного из нижегородских вузов симпозиума по проблемам диалога мировоззрений из уст уважаемого участника данного научно-философского мероприятия прозвучала весьма оригинальная мысль о том, что в современном беспокойном мире, в котором пахнет войной и порохом, можно наблюдать ряд косвенных признаков существования такого тревожного феномена, как фобософия [1]. Описателями данного относительно нового явления были названы такие свойства, как наблюдаемые в современный период развития мира категорическое неприятие и даже отторжение, а зачастую и ненависть со стороны немалого количества людей в отношении величайшей ценности и добродетели человечества – Мудрости. Как известно, символом рассматриваемой нами добродетели принято считать образ совы, которая характеризуется даром и талантом видеть предельно ясно в сумрачной темноте.

На наш взгляд, в сегодняшнем непредсказуемом и крайне нестабильном мире, лишенном каких-либо доверия и надежности, с логической необходимостью актуализируются любые формы гармонизации объективной действительности и субъективной реальности, к которым справедливо относятся занятия боевыми искусствами. Интересно, что при сравнении входящих в содержание обоих понятий мудрости и боевых искусств существенных признаков, обнаруживаемых в разного рода их дефинициях и определениях, можно зафиксировать целый ряд общих черт.

Во-первых, объединяющая эти термины духовность, как нечто, концептуально интегрирующее и придающее всему стратегические цельность и

целостность, приводящие к оздоровлению разбалансированных систем, превращающее это нечто в устойчивую структуру, способную преодолевать всевозможные вызовы крепкости всей конструкции в целом. Не секрет, что дух по своей природе интегрален, закономерно отличается исцеляющим свойством всеобщего единения и объединения разрозненного и дезинтегрирующегося. На наш взгляд, истоки духовного лежат в одной из онтолого-гносеологических категорий всего мыслимого, предельно общем понятии отношения, ни в коем случае не обособляющего свойства.

Во-вторых, устремление к покою, спокойствию, возникающие как результат эффективного самопознания и самоосмысления, как итог нахождения тем или иным носителем признаков своих субстанциональных истоком и начал-основ. Практикующие воинские искусства и культуру войны мужчины характеризовались удивительным самообладанием и выдержкой, могли контролировать себя даже в очень конфликтной ситуации. Они приходили в ходе постижения пути воина одну простую истину, к осознанию того, что «прекращение вражды и установление гармонии – кардинальная идея у-шу (боевого искусства)» [2].

В-третьих, связь изучаемых концептов с идеей блага, созидания и справедливости. Древнегреческий мыслитель Плотин, один из виднейших представителей неоплатонизма, считал, что из всех идей, которые он очень любил и обладал энциклопедическим кругозором, именно идея блага, отличающаяся всеединством и мощнейшим потенциалом интеграционного свойства, являлась наиважнейшей, по праву занимала высшее положение в иерархии идеального. Кроме того, справедливость рассматривалась многими философами древности в качестве акмеологической точки блага.

Выделенные три момента, конституирующие общее между изучаемыми явлениями, позволяют нам сделать вывод о том, что базовой аксиологической координатой такой формы духовной культуры, как боевые искусства является столь нужная современному беспокойному миру мудрость, иногда понимаемая как добросердечность. Анализ философских учений ряда боевых искусств свидетельствует о том, что именно гармония и баланс-равновесие между такими составляющими метафизической триады умопостигаемого характера, как Добро, Истина и Красота [2] рассматриваются как конечный пункт всяческих поисков Дао, конгруэнтного соответствия субъекта объекту, мира человеку в качестве неперемного условия обретения индивидом подлинной аутентичности своего я.

**Библиографический список:**

1. Программа XVI Международного симпозиума «Антропный принцип устойчивого развития, социальное государство, урбанизация: Диалог мировоззрений». Нижний Новгород 26-27 мая 2021 г. [Электронный ресурс] URL: <https://www.rapn.ru/in.php?d=6084&gr=42>. (дата обращения: 18.11.2021).

2. Долин А.А., Маслов А.А. Истоки У-ШУ. М., 1990. 240 с.

3. Космология и понимание природы. Религиозно-философская проблематика [Электронный ресурс] URL: [https://studopedia.su/5\\_32127\\_metafizicheskaya-triada.html](https://studopedia.su/5_32127_metafizicheskaya-triada.html). (дата обращения: 19.11.2021).

*Чуфистов А.В., преподаватель  
Заслуженный тренер Республики Марий Эл,  
кафедра физической культуры и  
безопасности жизнедеятельности  
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»  
г. Йошкар-Ола, Российская Федерация*

### **Приоритетные компоненты малой педагогической системы в подготовке студентов-спортсменов айкидоистов**

### **Priority components of a small pedagogical system in the preparation of student-athletes of aikido**

**Аннотация.** В статье представлено описание компонентов малой авторской педагогической системы (МАПС) для подготовки спортсменов-айкидоистов Марийского государственного университета. Представленная МАПС разработана для подготовки спортсменов различного квалификационного уровня. Данная МАПС универсальна, основана на базовых принципах обучения и воспитания системы айкидо, согласована и адаптирована к условиям и требованиям современных стандартов Российского спорта, Федерального государственного образовательного стандарта, требованиям и критериям воспитания современного студенчества.

**Ключевые слова:** малая авторская педагогическая система, Марийский государственный университет, айкидо, соревнования в айкидо.

**Annotation.** The article describes the components of the small author's pedagogical system for the training of Aikido athletes of the Mari State University. The presented small author's pedagogical system is designed to train athletes of various qualification levels. This small author's pedagogical system is universal, based on the basic

principles of training and education of the Aikido system, coordinated and adapted to the conditions and requirements of modern standards of Russian sports, the Federal State Educational Standard, the requirements and criteria for the education of modern students.

**Keywords:** small author's pedagogical system, Mari State University, Aikido, Aikido competitions.

Формирование личностных качеств человека происходит постоянно во все периоды его жизни. Влияние оказывают все компоненты окружающей среды. Происходит постоянная корректировка восприятия внешнего мира, которая требует корректировки личностных качеств, поведенческого опыта, коммуникационных навыков. В современном мире каждый из нас соприкасается с различными социальными группами. Каждая социальная группа, в силу исторически сложившихся условий, в основе своей имеет определенную педагогическую систему. Определение педагогической системы говорит, что «Педагогическая система – совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания организованного, целенаправленного педагогического влияния на формирование личности с заданными качествами». Педагогическая система это живой инструмент, который позволяет в определенные возрастные периоды, точно использовать базовые компоненты в формировании личностных качеств. Студенческий возраст (от 18 до 23 лет) характеризуется целенаправленностью в достижении цели, способностью к мотивации, высокой степенью доверия к преподавателю (тренеру) в избранном виде деятельности (спорте). Согласно мнения современных ученых в области педагогических наук – основным компонентом любой педагогической системы является совместная деятельность учителя и ученика (академик Хозяинов Г.И.). Учитель предлагает, ученик пробует. Секционная работа в студенческой среде по конкретному виду спорта также базируется на определенной педагогической системе. Такая педагогическая система классифицируется как «малая педагогическая система». К задачам «малых педагогических систем» относится решение узких профессиональных задач. В области спорта это подготовка спортсмена к достижению высоких результатов, в случае вида спорта «айкидо» это выполнение заданных техник с идеальной точностью и получением за выполнение необходимого количества баллов, или выполнение временного норматива с минимальным

количеством ошибок. Компонентной базой для достижения высокого результата в спорте являются:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- морально-волевая подготовка;
- психологическая подготовка.

Соревнования в виде спорта «айкидо» носят индивидуальный характер. На данный момент времени классифицируется три вида соревнований. Кихон вадза парный разряд (базовая техника из 2 подвидов, техники контроля и бросковые техники), дзюи вадза парный разряд (бросковые техники в свободной интерпретации, выполняемые от атаки одного партнера, выполняется не менее 20 технических действий), дзюи вадза групповой разряд (бросковые техники в свободной интерпретации, выполняемые от атаки двух и более партнеров выполняется не менее 20 технических действий). Время выполнения программы в каждом виде соревнований не превышает 3 минут. Для справки: временной промежуток для сдачи экзамена на международные степени кю и дан может измеряться до 6-8 часов. В данной статье мы затрагиваем спортивную составляющую и берем исходные данные из требований, предъявляемых к спортсмену. Исходные данные необходимы для определения приоритетов в малой педагогической системе подготовки спортсмена к достижению желаемого результата.

Исходные данные спортсмена:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- морально-волевая подготовка;
- психологическая подготовка.

Все показатели исходных данных индивидуальны для каждого спортсмена.

Исходные заданные условия соревнований:

- время работы по соревновательному виду до 3 минут;
- рекомендуемая техническая программа;
- индивидуальные качества партнера-ассистента;



- четкие критерии оценки технических действий.

Для определения приоритетных компонентов малой педагогической системы необходимо провести диагностику исходных данных спортсмена. По данным диагностики проводим анализ. На основании аналитических выводов определяем, показатели каких исходных данных имеют оценку удовлетворительно и ниже. Опыт работы с группами студентов показывает, что чаще всего оценку удовлетворительно имеют показатели специальная физическая, техническая и морально-волевая подготовка. Указанные показатели необходимо вводить в приоритетные при формировании малой педагогической системы. Рекомендуется добавлять в МПС мотивационную составляющую в виде реально достижимой цели в виде выполнения спортивного разряда или иного положительного результата (победа в соревновании, успешная аттестация на степени кю, дан). Вид деятельности «айкидо» на данном моменте развития в Российской Федерации предоставляет для практикующих (занимающихся) уникальные возможности в плане как спортивных так и личностных возможностей. Основой этого является законодательство Российской Федерации и уровень развития общественного движения в сфере развития вида деятельности «айкидо».

*Якунина А.С., студентка  
институт национальной культуры и  
межкультурной коммуникации,  
Бороухина Е.В., старший преподаватель  
кафедра физической культуры и  
безопасности жизнедеятельности  
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»  
borouhina.elena@yandex.ru  
г. Йошкар-Ола, Российская Федерация*

**Занятия восточными единоборствами  
как средство физического воспитания студентов**

**Martial arts classes as a means of physical education of student**

**Аннотация.** В статье рассматривается использование на занятиях физической культурой различных движения из единоборств с целью повышения интереса и совершенствования физической подготовленности студентов.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, восточные единоборства, спорт, здоровый образ жизни, физическая подготовленность.

**Annotation.** The article discusses the use of various martial arts movements in physical education classes in order to increase the interest and improve the physical fitness of students.

**Keywords:** physical education, martial arts, sports, healthy lifestyle, physical fitness.

Высокий ритм жизни характерен для современных студентов. Часы работы, академические занятия, совмещение работы с учёбой в университете, несбалансированное питание, употребление гамбургеров, хот-догов, частые стрессы, материальные, бытовые условия, которые иногда не соответствуют стандартам, курение, алкоголь, бесконтрольное употребление наркотиков, одиночество - все это приводит к быстрой усталости, раздражительности человека. В течение учебного периода эти факторы ослабляют состояние здоровья, большинство студентов страдают от болезненных состояний.

На данный момент студентам приходится много времени проводить в сидячем положении, много работать за компьютерами, вести малоподвижный образ жизни, что приводит к ухудшению осанки, зрения и таким заболеваниям, как вегето-сосудистая дистония, неврозы. Занятия физической культурой и спортом, в частности восточными единоборствами, позволяют повысить активность студентов и улучшить их физическую форму.

Целью нашей работы является выявление возможности применения восточных единоборств на занятиях физической культурой со студентами. В процессе написания статьи использовался такой метод исследования как анализ научно-методической литературы.

Согласно статистике, 40 % студенческой молодежи регулярно занимаются физической культурой и спортом. По наблюдениям Общественной палаты РФ, 36 % опрошенных молодых людей занимаются спортом, в то время как остальные общаются в социальных сетях и мессенджерах, смотрят видео. "Виртуальная жизнь" в Интернете, вредные привычки приводят к тому, что молодые люди проявляют низкую социальную активность.

Физкультура помогает решить такие проблемы. Занятия боевыми искусствами в процессе физического воспитания студентов имеют множество

различных преимуществ, ценность которых нельзя недооценивать. К ним относятся:

1) общая подготовка тела - развитие мускулатуры тела, улучшение выносливости, повышение гибкости;

2) преимущества для фигуры - в боевых искусствах сжигается большое количество калорий, физические упражнения приводят к психологически здоровому образу жизни;

3) улучшение работы сердечно-сосудистой системы, повышение стрессоустойчивости;

4) улучшение настроения - во время физических упражнений вырабатываются эндорфины, которые хранятся в организме до четырех часов;

5) повышается самооценка - на каждой тренировке спортсмены учатся быть сильными, никогда не сдаваться, они могут защитить себя и своих близких в повседневной жизни.

Студенты, занимающиеся традиционными боевыми искусствами, обладают огромным интеллектуальным и образовательным потенциалом, степенью профилактики преступности и антиобщественного поведения, активной гражданской позицией, уверенностью, патриотизмом, уважением к государству и традициям. Особенность единоборств заключается в том, что они могут привести к нравственному развитию, ведь это не просто спорт, а образ жизни, который тесно связан с нравственными и эстетическими учениями.

Традиционные боевые искусства больше не считаются экзотикой – существует множество организаций, которые помогают детям, подросткам и студентам осваивать этот вид спорта. В Марий Эл существует три ассоциации, аккредитованные государством в области боевых искусств. Каждый из них представлен в центре боевых искусств, который был основан в 2014 году.

Тренеры, преподаватели, оборудованные тренажерные залы центра позволяют активно пропагандировать ценности здорового образа жизни, культурного наследия и боевых искусств, а также развивать студенческий спорт. Привлеченная квота предназначена для студентов марийских университетов и колледжей, довоенной молодежи, учащихся школ, лицеев, лицеев в возрасте 14-30 лет.

Вовлечение студентов в занятия боевыми искусствами способствует профилактике и защите здоровья молодежи, формированию здорового образа жизни, улучшению морально-психологического состояния, снижению социальной напряженности в студенческой среде, профилактике интернет-

зависимости, физическому развитию молодежи, патриотическому воспитанию и духовному развитию личности.

#### **Библиографический список**

1. Ведерникова А.М., Безденежных О.Г. Занятия традиционными восточными единоборствами как эффективное средство физического воспитания обучающихся // Проблемы развития студенческого спорта и боевых искусств. Сборник статей по материалам Всероссийской научной конференции. 2019. С. 55-60.

2. Пономарев В.В., Коноплева Е.Н., Минченков К.А., Дорошенко С.А. Восточные единоборства как средства формирования мотивации студентов на занятиях спортом // Педагогика и психология: проблемы развития мышления. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2017. С.271-274.

3. Туряница И.С. Восточные единоборства в качестве альтернативного средства улучшения уровня здоровья студенческой молодежи // Актуальные научные исследования в современном мире. 2020. № 2-4 (58). С.198-202.

*Яковлев М.А, студент  
историко-филологический факультет  
Злобина Е.В., старший преподаватель  
кафедра физической культуры и  
безопасности жизнедеятельности  
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»,  
mikhail\_yakovlev\_013@mail.ru  
г. Йошкар-Ола, Российская Федерация*

### **Кендо – современный спорт – искусство древних самураев**

#### **Kendo is a modern sport - the art of ancient samurai**

**Аннотация.** В данной статье рассматривается вопрос о возникновении и историческом развитии современного вида спорта – кендо, он берет начало от древнего искусства меча японских самураев. Данная соревновательная дисциплина ныне является самой популярной в Японии и одной из самых известных в мире. Проводятся соревнования разного уровня: от локальных до международных. Кроме того, популярность не обошла и нашу страну, в том числе Республику Марий Эл. В г. Йошкар-Оле значительное число занимающихся, и есть специалисты в данной области.

**Ключевые слова:** кендо, спорт, фехтование, меч, самурай, дыхание.

**Annotation:** This article examines the question of the origin and historical development of the modern sport – kendo, it originates from the ancient sword art of the Japanese samurai. This competitive discipline is now the most popular in Japan and one of the most famous in the world. Competitions of different levels are held: from local to international. In addition, the popularity has not bypassed our country, including the Republic of Mari El. There are a significant number of sportsmen in Yoshkar-Ola, and there are specialists in this field.

**Keywords:** kendo, sports, fencing, sword, samurai, breathing.

Кендо – перевод этого слова означает “путь меча” [1, с. 4]. В современном мире это общепризнанная международная спортивная дисциплина, по которой ежегодно проводятся крупные спортивные состязания. Но центром развития этого вида спорта остается Япония. Именно в этой стране оно и зародилось.

Данное спортивное состязание появилось тысячелетие назад, и было связано с физической подготовкой самураев к военной службе. Молодые самураи десятки лет оттачивали свое искусство, и именно кендо – как искусство фехтования было главной целью и обязанностью самурая [3, с. 27].

В начале XVIII века стали использовать, ставшие каноничными в современный период, защитные приспособления, и кроме того деревянные мечи были заменены в этот период на бамбуковые, что тоже стало каноничным. Бамбуковые мечи менее опасны, чем деревянные, но при этом более хлесткие, что расширяет тактику ведения боя.

Обязательным элементом экипировки является меч, носящий название “синай” [2, с. 34]. Он изготовлен из 4 частей, сделанных из бамбука, также допускается использование синтетических материалов. Габариты меча подбираются по росту ученика, но средний параметр длины синая – 115 сантиметров. Хват левой рукой всегда крепче, чем противоположенной, а правая конечность выполняет роль регулятора: она наводит и отвечает за точность удара, кстати.

Существует два вида ударов мечом: колющий – этот вид наносится в шею противника и может преподаваться опытным бойцам, рубящий – наносится в голову, тело и запястья. Бить им в лицо нельзя, поскольку это запрещено правилами кендо.

Ключевым для этой дисциплины стала Реставрация Мэйдзи в Японии (1868 год), когда официально было запрещено носить меч [4, с. 98], но оставшиеся традиции фехтования преобразовались в данный вид спорта, стоит

сказать, что на данный момент это самый популярный национальный вид спорта в Японии, во многих школах существует факультативы по кендо, в университетах существуют специальные клубы, и проводятся многочисленные соревнования на различных уровнях: от государственного до локальных соревнований между школами.

Одни из главных причин популярности кендо принято считать то, что, во-первых, это сохранение японских традиций, что для Японии очень важно, и кроме того этот вид спорта выделяется тем, что главной своей задачей ставит не победу, а формирование крепкого духа и здорового тела.

Каждые три года проводятся чемпионаты мира по кендо, к сожалению, последний, который должен был пройти в 2020 году был перенесен на неопределенный срок из-за начавшейся пандемии. Но данный вид спорта по-прежнему является очень популярным, только в самой Японии занимается около 8 млн. человек, кроме того данный вид спорта входит в обязательную программу подготовки для полицейских.

Очень большое внимание в кендо уделяется морально-нравственному совершенствованию человека – это идет со времен кодекса японской чести – бусидо [1, с. 37]. В кендо считается, что побеждать других в этом виде спорта нужно не с помощью грубой силы, а с помощью нравственного совершенствования и нравственного превосходства над своим противником.

Теперь немного о правилах данной дисциплины: участвуют на заранее подготовленных площадках, обычно не больше 11 на 11 метров, участники надевают специальную защиту, состоящую из кимоно, специальных штанов, пояс-юбки, нагрудника, перчаток и особой маски. Время на поединок отводится пять минут, для победы необходимо два раза попасть по установленным заранее местам. Все спорные моменты, в том числе и фиксацию ударов решают судьи, которых обычно насчитывается три человека [4, с. 27]. Нельзя не сказать о том, что очки засчитываются только при соблюдении определенных правил, именно поэтому во время занятий большое внимание уделяется именно технике бойца. Считается, что истинное искусство кендо определяется тем, сколько взмахов меча нужно для победы.

Очень большое внимание в кендо уделяется дыхательным практикам. Что также влияет на его популярность. Специальные упражнения и медитация помогали выработать глубокое, ровное дыхание и очистить сознание перед предстоящим поединком. Необходимо было сесть на пол в позе лотоса, и дышать медленно, глубоко и ритмично, очистив свою голову от лишних мыслей. Это позволяло сражаться хладнокровно, без суеты, не думая ни о

победе, ни о поражении – именно это то, чему в первую очередь учили в кендо – беспристрастности [1, с. 56].

Во время самого боя менялся и сам вид дыхания, так как организм бойца, совершая активную физическую нагрузку требовал очень много дополнительного кислорода, который нельзя было восполнить с помощью медитативного дыхания. Именно поэтому большую роль в кендо играют такие знаковые вещи как выкрики. Они использовались и используются для двух целей: деморализовать противника, а также набрав полные легкие воздуха сконцентрировать всю силу на ударе. Самым главным считался вдох, при том, что дышать следовало животом. Для максимального напряжения мышц перед самым ударом дыхание должно быть остановлено. Только после нанесенного удара кендоист мог позволить себе сделать выдох, но не до конца, чтобы не расслабить напряженную мускулатуру.

Стоит заметить, что кендо стало популярным и в нашей стране, началось это с 1989 года, когда первым тренером этого вида спорта стал преподаватель японского языка МГУ В.А. Янушевский. А уже спустя 4 года была образована Московская ассоциация кендо, которая стала распространять данный вид спорта по регионам. Именно в этот период в конце 90-х в Йошкар-Оле возникла секция кендо под руководством Николая Бунича. Но вскоре данная секция была распущена из-за отъезда основателя.

Второе рождение кендо обрело в пределах нашей республики в 2012 году, благодаря деятельности чемпионки России Александры Кузнецовой. Сегодня кендо в РМЭ представлено Региональной общественной организацией «Федерация кендо Республики Марий Эл», которая является официальным отделением «Российской федерации кендо, айкидо и дзюдо». Федерация имеет государственную аккредитацию Министерства молодежной политики, спорта и туризма РМЭ и располагается на базе МОСИ.

**Библиографический список:**

1. Масатоши Итиро. Кэндо – путь меча. М.: Русский Запад. 1993. 187 с.
2. Миямото Мусаси. Искусство Самурая. Книга Пяти Колец. М.: Азбука. 2015. 71 с.
3. Савилов В.А. Кэндо – путь к мужеству и благородству: Кн. для учащихся ст. кл. М.: Просвещение. 1992. 143 с.
4. Хироси Одзава. Кэндо: Полн. практ. рук. М.: Киев: София. 2000. 191 с.

**Материалы Всероссийской (с международным участием)  
научно-практической конференции  
«Боевые искусства и восточные единоборства: наука,  
воспитание, практика»  
г. Йошкар-Ола, 13 декабря 2021 года**

Статьи печатаются в авторской редакции