

# БОЕВЫЕ ИСКУССТВА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Ходжанов А.Р.

*Ходжанов Азиз Рахимович – доцент,  
кафедра физической культуры и спорта,  
Ташкентский институт инженеров ирригации и механизации сельского хозяйства,  
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

**Аннотация:** единоборства являются мощным средством физического развития, обучения навыкам самообороны, комплексного развития важнейших физических качеств: силы, ловкости, координации, быстроты, а также способности быстро реагировать на внезапно меняющуюся обстановку, обретения уверенности в себе. Именно поэтому они должны органично сочетаться с традиционными средствами физического воспитания будущих специалистов в деле формирования профессиональной физической культуры личности.

**Ключевые слова:** боевые искусства, физическое воспитание, студенты, прикладная физическая подготовка.

Современный уровень развития спорта и те требования, которые он предъявляет к развивающейся личности, требуют максимальной мобилизации физических и психических сил спортсмена, профессиональной подготовки для успешного выступления на соревнованиях. Научные исследования и вузовская физкультурно-спортивная практика показывают, что существует целый ряд условий и факторов, которые существенно противодействуют вовлечению студенческой молодежи в активное и углубленное занятие тем или иным видом спортивной специализации. Объясняется это недостаточным включением и использованием (реализацией) целого ряда комплексных мероприятий (условий) для развития многих видов спорта, способствующих полной реализации психофизического потенциала спортсменов в вузе. Важнейшими из них являются следующие: уровень материально-технической базы для отдельного вида спорта и уровень современных требований к нему (оснащенности, обеспеченности современным спортивным оборудованием и инвентарем); расписание и соотношение количества учебных и тренировочных занятий; планирование адекватной тренировочной и соревновательной нагрузки спортсменам; соотношение и характер тренировочных средств; план-календарь соревнований, уровень квалификации преподавателей-тренеров, организационная структура и др.

Особое внимание следует обратить на представленность, динамику и уровень развития многих видов единоборств (бокс, кик-боксинг, каратэ, самбо и др.) в спортивно ориентированном физическом воспитании студентов, которые в вузе развиваются на основе энтузиазма малочисленной группы преподавателей-спортсменов. Следует отметить, что эти виды сегодня минимально задействованы в процессе физического воспитания учащейся молодежи и зачастую не являются профилирующими видами спорта в вузе. Практически отсутствует также цельная комплексная система подготовки студентов по этим видам спорта в вузе. Известно, что единоборства являются мощным средством физического развития, обучения навыкам самообороны, комплексного развития важнейших физических качеств: силы, ловкости, координации, быстроты, а также способности быстро реагировать на внезапно меняющуюся обстановку, обретения уверенности в себе [1]. Именно поэтому они должны органично сочетаться с традиционными средствами физического воспитания будущих специалистов в деле формирования профессиональной физической культуры личности.

В структуре физического воспитания студентов вуза существует широкий круг средств, методов и форм занятий для направленного развития физических качеств, двигательных умений и навыков и решения задач профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от профиля специальности. Особую роль в процессе спортивно ориентированного физического воспитания студентов вуза следует отнести достижению высокого двигательного потенциала во многих видах спортивной специализации, участию в соревнованиях и достижению высокого уровня спортивных результатов.

Отличительной особенностью студенческого спорта является его зависимость от основной, доминирующей учебно-познавательной деятельности студентов. Следовательно, занятия спортом у студенческой молодежи могут приобретать характер слияния базовой физической подготовки с профессионально-прикладным спортом и спортом высших достижений.

Всем известно на первый взгляд необъяснимое стремление к противоборству в детском и юношеском возрасте. У каждого человека этот инстинкт проявляется в разной мере и в разных формах. Наиболее действенными в плане реализации инстинкта противоборства (как одной из базальной потребности мужчины) являются боевые искусства.

Боевые искусства включают в себя широкий круг необходимой в бою деятельности. В них, кроме непосредственного взаимодействия с противником, включаются: боевые передвижения с использованием технических средств и без них, шанцевые работы и маскировка, стрельба из различных видов оружия, система выживания.

Как правило, под боевыми искусствами подразумеваются действия в непосредственном контакте с противником. Для их усвоения используются различные подводящие и завершающие упражнения, в состав которых входят:

- одиночные, демонстрационные упражнения (ката в каратэ, пхумсэ в тхэквондо и т. д.);
- условно-контактные упражнения (специальные разделы самбо, дзюдо, тхэквондо, каратэдо, ушу), которые относятся к разделу деятельностных, программно-ситуационных упражнений;
- единоборства (противоборства).

Таким образом, в состав боевых искусств из всего перечня видов деятельности входят действия (упражнения):

- демонстрационно-артистические (одиночные упражнения ушу);
- координационно-операционные (условно-контактные упражнения айкидо, специальных разделов дзюдо, каратэдо, самбо);
- единоборства (жесткоконтактные упражнения).

В отличие от конгломерата приемов нападения и защиты - дзюу-дзютсу, которой занималось сравнительно небольшое число людей, дзюдо, разработанная Дзигаро Кано, была рассчитана на охват большого количества людей, как система физического воспитания подрастающего поколения, развития и поддержания физических возможностей взрослого организма в военизированном аспекте. Дзюдо прочно заняло первое место среди средств профессионально-прикладной физической подготовки работников силовых структур.

Естественно, что при этом оно должно было быть посильным практически для всех и занимать по образовательному компоненту значительную часть времени, обеспечивая тем самым длительность занятий для всех и для каждого. Состав формализованных упражнений (кат), благодаря демонстрации которых учащиеся получают квалификационные категории, позволяет претендовать на высокую квалификацию практически любому человеку, способному к прилежному овладению данным предметом. Именно благодаря посильности квалификационных упражнений и соблюдению многочисленных педагогических атрибутов поведения дзюдоиста, система дзюдо охватила миллионы людей Японии.

Организацию учебно-тренировочных занятий необходимо проводить с учетом специфики единоборств, грамотно используя средства и методы спортивной подготовки, максимально индивидуализировать тренировочный процесс, посредством этого оказывать позитивное влияние на мотивационную сферу и познавательную деятельность студентов.

#### *Список литературы*

1. Бокс: учеб. прогр. для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских шк. олимпийского резерва / сост.: С.А. Сергеев, А.В. Дмитриев; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск: БГУФК, 2004. 60 с.