

КОМПЛЕКСНЫЙ ХАРАКТЕР ВЛИЯНИЯ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ НА ВОСПИТАНИЕ И РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ

Л. С. Неменков

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Аннотация. Статья посвящена анализу спортивных единоборств как комплексного средства воспитания и развития студентов. Рассматриваются основные виды спортивных единоборств, их влияние на физическое развитие, психоэмоциональное состояние и социальную адаптацию молодежи. Обсуждаются возможности применения единоборств в системе физического воспитания образовательных учреждений.

Ключевые слова: спортивные единоборства, студенты, физическое воспитание, личностное развитие.

В современном обществе проблема физического воспитания молодежи приобретает все большую актуальность. Это связано с ростом умственной нагрузки, снижением двигательной активности и распространением малоподвижного образа жизни среди студентов. Зачастую отсутствие регулярной физической активности приводит к ухудшению здоровья, снижению выносливости, увеличению уровня стресса и снижению общей продуктивности. В этих условиях поиск эффективных подходов к физическому воспитанию студентов становится одной из важнейших задач образовательных учреждений.

Одним из перспективных направлений решения данной проблемы является внедрение спортивных единоборств в систему физического воспитания. Спортивные единоборства, включая дзюдо, бокс, карате, тхэквондо и айкидо, представляют собой комплексные виды спорта, сочетающие развитие физических и психоэмоциональных качеств. Они включают в себя элементы, направленные на развитие силы, гибкости, координации движений, выносливости и реактивности, что делает их универсальным средством для улучшения физической подготовки студентов.

Помимо физической составляющей, спортивные единоборства способствуют развитию личностных и социальных качеств. Занятия требуют высокой дисциплины, самоконтроля, настойчивости и умения работать в коллективе. Эти навыки приобретают особую значимость в образовательной среде, где успех студента во многом определяется его умением планировать свое время, преодолевать трудности и работать в условиях повышенного стресса.

Целью данной статьи является анализ спортивных единоборств как средства физического воспитания и личностного развития студентов.

Спортивные единоборства, такие как греко-римская борьба, дзюдо, тхэквондо, бокс, айкидо и карате, представляют собой высокоинтенсивные виды физической активности, требующие развития различных физических качеств. Они включают в себя элементы силовой, скоростной, координационной и подготовки, развития общей выносливости, что делает их комплексным средством воздействия на организм [3]. Они способствуют формированию у студентов физических качеств, таких как сила, гибкость, выносливость и быстрота. Например, занятия дзюдо и греко-римской борьбой способствуют укреплению опорно-двигательной системы, развитию гибкости и силы, тогда как бокс и тхэквондо повышают скоростные и координационные способности.

Занятия спортивными единоборствами оказывают благоприятное воздействие на системы организма: улучшают и нормализуют функционирование сердечно-сосудистой системы, увеличивают объем легочной вентиляции и улучшают кровообращение. Исследования показывают, что регулярные тренировки укрепляют опорно-двигательный аппарат, повышают иммунитет и способствуют поддержанию оптимального веса [1, 2].

Учитывая распространенность малоподвижного образа жизни среди студентов, спортивные единоборства являются эффективным средством борьбы с гиподинамией. Они стимулируют двигательную активность, восстанавливают энергетический баланс и помогают снять напряжение и усталость от учебного процесса.

Комплексный характер спортивных единоборств проявляется, в том числе, в их психологическом воздействии. Спортивные единоборства оказывают положительное влияние на психоэмоциональное состояние студентов. Они способствуют формированию устойчивости к стрессу, развитию самодисциплины и уверенности в себе. Так, интенсивные тренировки и участие в соревнованиях позволяют студентам адаптироваться к стрессовым ситуациям. В условиях учебной нагрузки такие навыки помогают им успешно справляться с экзаменационным стрессом и другими проблемными ситуациями.

Занятия спортивными единоборствами требуют высокого уровня самоконтроля, поскольку результативность тренировок и успешность применения приемов зависят от точности и осознанности движений. Это качество особенно важно для студентов, так как оно переносится

и на академическую сферу, способствуя улучшению концентрации внимания и способности к целеполаганию, планированию.

Освоение сложных технических действий и приемов спортивных единоборств, успешное участие в соревнованиях и преодоление физических и эмоциональных трудностей укрепляют чувство уверенности в себе. Это особенно важно для студентов, поскольку содействует позитивному самовосприятию и самоотношению, повышению уровня самооценки и развитию навыков уверенного поведения.

Кроме того, спортивные единоборства играют значимую роль в социализации студентов и воспитании их морально-этических качеств. Занятия в группах, участие в соревнованиях и выполнение тренировочных программ способствуют формированию навыков взаимодействия и уважительного отношения к окружающим. Спортивные единоборства также выступают средством профилактики асоциального поведения и формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи. В ходе учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, студенты учатся работать в команде, уважать своих соперников, соблюдать правила и принимать последствия своих действий. Эти качества способствуют успешной социальной адаптации и интеграции в студенческую среду.

Однако несмотря на многочисленные преимущества, использование спортивных единоборств в физическом воспитании студентов сталкивается с рядом вызовов. Так, отсутствие оборудованных залов и недостаток квалифицированных кадров могут затруднить внедрение спортивных единоборств в образовательный процесс учреждений высшего образования. Сложность составляет и согласование графиков учебных занятий и тренировок, соблюдение оптимального баланса и распределения интеллектуальной и физической нагрузки студентов. Дополнительной трудностью является учет различного уровня физической подготовки студентов, что требует индивидуализации организационно-методических аспектов тренировочного процесса.

Вместе с тем перспективы использования спортивных единоборств значительны. Их популярность среди молодежи, эффективность в формировании личностных качеств и положительное влияние на физическую подготовку и здоровье делают их важным компонентом современной системы физического воспитания.

Анализ показывает, что спортивные единоборства являются эффективным средством физического воспитания и личностного развития студентов. Их использование позволяет решать задачи укрепле-

ния здоровья, повышения уровня физической подготовленности, развития психоэмоциональной устойчивости и социализации молодежи. Обозначенные преимущества спортивных единоборств позволяют их рассматривать как комплексное средство образовательного процесса высшей школы, способствующее гармоничному развитию личности и подготовке студентов к вызовам современной жизни. Внедрение этих видов спорта требует системного подхода, поддержки со стороны администрации вузов и совершенствования методик преподавания учебной дисциплины «Физическая культура».

Список литературы

1. Ашкинази, С. М. Единоборства в мире спортивной науки / С. М. Ашкинази // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 11. – С. 38.
2. Баранов, Д. В. Единоборства в системе физического воспитания студентов / Д. В. Баранов // Весн. Мазыр. дзярж. пед. ўн-та імя І. П. Шамякіна. – 2008 – № 4 (21). – С. 97–104.
3. Ходжанов, А. Р. Боевые искусства в системе физического воспитания и прикладной физической подготовки / А. Р. Ходжанов // Проблемы педагогики. – 2021. – № 1 (52). – С. 74–76.