

Мир науки. Социология, филология, культурология <https://sfk-mn.ru>

World of Science. Series: Sociology, Philology, Cultural Studies

2022, №4, Том 13 / 2022, No 4, Vol 13 <https://sfk-mn.ru/issue-4-2022.html>

URL статьи: <https://sfk-mn.ru/PDF/35SCSK422.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Ахапкин, В. Н. Единоборства в профессионально-прикладной физической культуре в гражданском вузе / В. Н. Ахапкин, А. Н. Малинин, А. А. Передельский, Е. В. Румянцева // Мир науки. Социология, филология, культурология. — 2022. — Т. 13. — № 4. — URL: <https://sfk-mn.ru/PDF/35SCSK422.pdf>

For citation:

Akharpin V.N., Malinin A.N., Peredel'skiy A.A., Rummyantseva E.V. Martial arts in professional-applied physical culture in a civil university. *World of Science. Series: Sociology, Philology, Cultural Studies*. 2022; 13(4): 35SCSK422. Available at: <https://sfk-mn.ru/PDF/35SCSK422.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

Ахапкин Василий Николаевич

ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет — МСХА имени К.А. Тимирязева», Москва, Россия
Доцент кафедры «Физической культуры»
Кандидат педагогических наук

Малинин Анатолий Николаевич

ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет — МСХА имени К.А. Тимирязева», Москва, Россия
Старший преподаватель кафедры «Физической культуры»

Передельский Алексей Анатольевич

ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет — МСХА имени К.А. Тимирязева», Москва, Россия
Профессор кафедры «Физической культуры»
Доктор педагогических наук

Румянцева Екатерина Владимировна

ФГБПОУ «Колледж Министерства иностранных дел Российской Федерации», Москва, Россия
Преподаватель физической культуры высшей категории

Единоборства в профессионально-прикладной физической культуре в гражданском вузе

Аннотация. Размещенный ниже материал является очередным в цикле статей, посвященных проблемам разработки и совершенствования профессионально-прикладного раздела физической культуры, преподаваемой в гражданских и военных вузах Российской Федерации.

Актуальность заявленной темы исследования заключается в необходимости разрешения противоречия между спортивным моделированием и производственным (военно-боевым, оперативно-служебным и гражданским трудовым) функционалом без разрушения самой учебно-образовательной дисциплины «базовая физическая культура».

Целью исследования является поиск системного решения указанной проблемы за счет использования методов и средств восточных единоборств и боевых искусств, как области социальной практики, в различные исторические периоды и в различных географических регионах весьма далекой от западного спорта или, в крайнем случае, первичной по отношению к спортивно-видовому моделированию.

Методика и организация исследования определяются обращением к культурной традиции осуществления системной психофизической практики восточных единоборств и боевых искусств, как к социокультурной традиции, первоначально альтернативной к практике западного спорта.

Выводы. Практика внедрения описанной выше модели профессионально-прикладного раздела базовой физической культуры, разработанного на основе системы боевого (прикладного) движения, в лучшую сторону отличается от любой спортизированной модели прежде всего тем, что она проста, доступна, применима к совершенно разному контингенту, не требует специально оборудованной материально-технической базы, реализуется в течение одного, максимум двух учебных семестров.

Ключевые слова: единоборства; физическая культура; профессионально-прикладной раздел; гражданские вузы Российской Федерации

Введение

В предыдущих публикациях мы уже неоднократно отмечали, что спортивно-видовые модели малопригодны в профессионально-прикладном использовании, а профессионально-прикладной раздел физической культуры, преподаваемой студентам гражданских и военных вузов Российской Федерации, в ряде случаев существует чисто декларативно и как минимум требует существенной коррекции, доработки и совершенствования.

Данное требование имеет под собой достаточно веские основания, базирующиеся на совершенно для нас очевидном противоречии, которое состоит в следующем. С одной стороны, многолетний период спортивного перерождения различных военно-боевых и производственно-трудовых систем физического воспитания привел к тому, что на занятиях физической культурой преподаватели по большей части применяют те же самые телесно-двигательные элементы и приемы, которые как тренеры практикуют во время проведения спортивной тренировки [1–13]. По факту выходит, что базовая физическая культура отличается от спортивной секции всего лишь отсутствием узкой спортивно-видовой специализации и нормативной соревновательной практики. С другой стороны, наши проведенные в последние годы конкретно-социологические и психолого-педагогические исследования показывают, что интегративным фактором любой профессионально-прикладной физической культуры должен быть не спортивный, а, соответственно, военно-служебный оперативный и связанный со специальностью производственно-трудовой функционал. Более того, указанный функционал часто приходит в жесткое противоречие со спортивным регламентом и нормативом спортивной тренировки, особенно в части содержания, объема и специфики прикладного использования тех же спортивных приемов, не только не рекомендуемого, но и по разным причинам категорически запрещаемого в спортивной деятельности.

Таким образом, **актуальность заявленной темы исследования** заключается в необходимости разрешения противоречия между спортивным моделированием и производственным (военно-боевым, оперативно-служебным и гражданским трудовым) функционалом без разрушения самой учебно-образовательной дисциплины «базовая физическая культура».

Целью исследования является поиск системного решения указанной проблемы за счет использования методов и средств восточных единоборств и боевых искусств, как области социальной практики, в различные исторические периоды и в различных географических регионах весьма далекой от западного спорта или, в крайнем случае, первичной по отношению к спортивно-видовому моделированию.

Методика и организация исследования

Методика и организация исследования определяются обращением к культурной традиции осуществления системной психофизической практики восточных единоборств и боевых искусств, как к социокультурной традиции, первоначально альтернативной к практике западного спорта.

Результаты исследования и их обсуждение

В качестве модели военно-служебной (в оперативно-боевой ситуации) и гражданской (в экстремальной ситуации) профессионально-прикладной подготовки студентов (мужчин и женщин) на занятиях по курсу базовой физической культуры нами была взята система боевого (прикладного) движения [3; 8; 9; 12]. Данная система была разработана относительно недавно в целях подготовки военнослужащих, а затем (по упрощенной схеме) и гражданского населения к эффективному противодействию агрессивному противнику в оперативно-служебных, боевых и экстремальных ситуациях. Система базируется на нескольких технико-тактических принципах, не совместимых с условиями и регламентом спортивно-соревновательной деятельности. К ним относятся такие основные принципы, как принцип:

- простоты, всеобщей доступности и минимального периода обучения;
- нанесения максимального психофизического урона (ущерба);
- опережающего и асимметрического контратакующего воздействия на наиболее уязвимые точки и зоны тела;
- комбинированного применения верхних и нижних конечностей в зависимости от занимаемой позиции, дистанции и экипировки противника [3; 8; 9; 12].

Мы видим, что и порознь, и в синтезе указанные принципы антигуманны и чужды узко спортивной специализации. Но именно этим и объясняется эффективность определяемой ими системы для обеспечения собственного выживания ценой временной или тотальной нейтрализации агрессора, насильника, преступника, врага. Особо подчеркнем, что законность применения системы боевого (прикладного) движения зависит не от степени абстрактного гуманизма ее приемов, а от строгого и неуклонного соблюдения действия российского законодательства, в частности, Уголовного кодекса РФ, законов об оружии, о частной охранной деятельности, о превышении самообороны, прочее [2; 4; 10].

Все вышеизложенное указывает на достаточно опасный по процессу и по результату характер обучения системе боевого (прикладного) движения и, соответственно, *встает вопрос не только о высоком уровне дисциплины и гражданской ответственности обучаемых, но и об условиях и механизме реализации данной системы именно на учебных занятиях по программе дисциплины «базовая физическая культура»*. Собственно, *технологии указанного обучения (с учетом необходимых мер соблюдения техники безопасности) и посвящена представленная статья*.

Обязательным условием применения системы боевого (прикладного) движения является выполнение всех без исключения задач и достижение всех без исключения компетенций, заложенных стандартом в программу дисциплины «базовая физическая культура». Другой вопрос, что этого можно достигнуть разным набором методов и средств, в том числе взятых из арсенала единоборств и боевых искусств.

Кроме того, важным условием, которым не рекомендуется пренебрегать, выступает специфика телесно-двигательной и психофизической активности, связанной с особенностями выбираемой студентами профессии или особенности специализации конкретного вуза, отражаемыми если не в базовом, то в вариативном компоненте профильной программы.

В контексте точного соблюдения указанных условий и требований устанавливаются конкретные модельные качественно-количественные характеристики, осуществляется отбор и комплектация элементов и технических приемов из арсенала системы боевого (прикладного) движения, а также методов и средств, предполагающих достижение установленного уровня освоения данной системы.

Далее вся масса отобранного материала группируется по 5 видам физической и 2 видам психической активности, что обеспечивает последовательность и преемственность усвоения материала. На этом этапе работы по допустимой коррекции программного обеспечения, как показывают специально проведенные нами конкретно-эмпирические исследования социологического, функционально педагогического, психологического и медико-профилактического характера, необходимо принять во внимание следующие аспекты неполноты и недостаточности обычного курса по базовой физической культуре в отечественных вузах:

- наличие и процент заболеваний опорно-двигательного аппарата, нервной системы, тканей, дыхательной системы и других систем организма, позволяющих проводить занятия по физической культуре, но ограничивающих объем, интенсивность и характер предлагаемой студентам (курсантам) нагрузки;
- недооценка роли совершенствования внимания, мотивации, памяти;
- незавершенность и неполнота формирования комплекса условных рефлексов нейрофизиологической программы, отвечающей за автоматизм воспроизведения специально воспитанных навыков деятельностных и поведенческих актов, полезных для выживания в неординарных ситуациях;
- недостаточность внимания, уделяемого на занятиях совершенствованию мелкой (общей и специальной) моторики;
- недостаточная работа по быстрому приобретению и длительному сохранению баланса и равновесия, причем сначала психического, а уже на данной основе — физического;
- недостаточная работа по совершенствованию функционального коридора гибкости, общей и специальной выносливости, быстроты и силы, скоростно-силовых свойств;
- необходимость более серьезной и объемной работы над совершенствованием быстроты и точности телесно-двигательной реакции на перемещающийся предмет (включая человека);
- недостаточная работа по совершенствованию умения манипулировать предметами и людьми, включая их целенаправленное пространственное перемещение, а в случае с людьми — и целенаправленное управление быстротой и точностью движений противника.

После проведенной программной коррекции наступает черед перехода к методико-технологическому обеспечению, который начинается с определения пакета основных применяемых психофизических методов, наиболее универсальным из которых выступает медитация, то есть психофизический метод максимальной концентрации внимания

при полном расслаблении тела. Именно этот, проверенный на протяжении многих веков метод практического психо-управления позволяет достаточно быстро и надежно знания и умения по телесно-двигательному конструированию превратить в моторные навыки.

Сами моторные навыки представляют собой *малый двигательно-поведенческий комплекс*, применяемый исключительно в разного рода экстремальных ситуациях бессознательно и моторно-автоматически и включающий в себя две группы технико-тактических действий, применяемых по четырем направлениям (вперед, назад, вправо, влево):

- защиту от ударов противника уклоном, смещением, отводом ладонью, блокировкой локтем, стопой, коленом, бедром;
- атакующие и контратакующие комбинации ногами по нижнему уровню (то есть по ногам противника) и руками по верхнему уровню (то есть по незащищенным точкам и зонам лица, головы, шеи. В комбинациях преобладают ударные приемы, только изредка допускающие замену ударов по ногам подсечками и подножками. Техника борьбы (захватов, болевых приемов, бросков) в силу ряда причин, например, из-за скоротечности и возможной жестокости схватки, исключается.

Выбор защитно-атакующей тактики или тактики контратаки на опережение определяется дистанционно-позиционными характеристиками, степенью агрессивности и решительности противников, их количеством.

Для моторного усвоения технико-тактических комбинаций, они после их предварительной индивидуальной и парной обкатки группируются в два формальных комплекса, выполняемых по крестообразной схеме, имитирующей поочередный контакт с передним, задним (или, наоборот, с задним, передним), правым и левым противником, многократно повторяемых и доводимых до автоматического исполнения.

Последний момент обучения принципиально важен, ибо без него практически невозможно обеспечить бессознательно-моторное исполнение усвоенной техники, а следовательно, невозможно достичь изначально поставленной цели учебно-образовательной программы.

Завершающей частью программы обучения выступает совершенствование недостаточного уровня развития физических качеств и способностей, выявленного в процессе воспроизведения формальных комплексов. Такое совершенствование может осуществляться большим и разнообразным арсеналом методов и средств, в том числе и совершенно напрямую не связанных с единоборствами и боевыми искусствами: работой со скакалкой, манипулированием с различного рода мячами, стретчингом, легкоатлетическими, силовыми, гимнастическими и иными тренировками [1; 3].

Тестовой программой, определяющей степень усвоения профессионально-прикладного раздела физической культуры на основе единоборств и боевых искусств, служит исполнение тех же самых формальных комплексов, подразумевающее как количественный, там и качественный оценочные показатели.

Заключение

Практика внедрения описанной выше модели профессионально-прикладного раздела базовой физической культуры, разработанного на основе системы боевого (прикладного) движения, в лучшую сторону отличается от любой спортизированной модели прежде всего тем, что она проста, доступна, применима к совершенно разному контингенту, не требует

специально оборудованной материально-технической базы, реализуется в течение одного, максимум двух учебных семестров.

ЛИТЕРАТУРА

1. Блеер, А.Н. Концепция двигательного действия спортсменов-единоборцев / Блеер А.Н., Передельский А.А. // Спорт. психолог. — 2015. — № 1(36). — С. 28–31.
2. Блеер, А.Н. Спортивные и прикладные единоборства как основа государственного стандарта по физической культуре = Sport and applied combats as a base national standard for physical culture / Блеер Александр Николаевич, Передельский Алексей Анатольевич // Теория и практика приклад. и экстрем. видов спорта. — 2010. — № 1. — С. 18–24.
3. Виткевич, Н.Н. Боевое (прикладное) движение: физ. и силовая подгот., технология продления жизни / Н.Н. Виткевич // 9 науч.-практ. конф. "Совершенствование подгот. кадров в обл. физ. культуры и спорта в условиях модернизации проф. образования в России", 31 марта — 2 апр. 2011 г.: материалы / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ [и др.]. — М., 2011. — С. 109–110.
4. Еганов, В.А. Обучение студентов оборонительной тактике ведения боя в ударных видах единоборств / Еганов В.А., Галкин П.Ю. // Оптимизация учебно-воспитат. процесса в образоват. учреждениях физ. культуры : 22 регион. науч.-метод. конф. с международ. участием, 18 мая 2012 г.: [Материалы] / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Урал. гос. ун-т физ. культуры". — Челябинск, 2012. — С. 61–63.
5. Калашников, М.Ю. Обыгрывание противника при выполнении комбинаций атакующих и контратакующих действий в тхэквондо / Калашников М.Ю. // Совершенствование системы подгот. кадров по единоборствам: материалы науч.-практ. конф. преподавателей каф. теории и методики единоборств / сост. Свищев И.Д., Игуменов В.М.; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики единоборств. — М., 2010. — [Ч. 1, 2]. — С. 105–107.
6. Калашников, Ю.Б. Место "степа" в технических приемах и тактико-технических действиях в таэквондо = Position of "Stop" in Technical Holds and Tactical-Technical Actions in Taekwondo // Теория и практика физ. культуры: Тренер: журн. в журн. — 1999. — № 2. — С. 37–38.
7. Кокурин, А.В. Психологические факторы успешности подготовки единоборцев / Кокурин А.В. // Кафедр. науч. конф. "Совершенствование системы подгот. кадров по единоборствам", 2011 г.: материалы / [сост. Игуменов В.М., Свищев И.Д.]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Каф. теории и методики единоборств. — М., 2011. — Ч. 2. — С. 61–68.
8. Конигов, С.Л. "Боевое (прикладное) движение" — академический проект создания универсального единоборства = "Combat motion" — academic project establishment of universal martial arts / Конигов Сергей Львович // Теория и практика приклад. и экстрем. видов спорта. — 2011. — № 1. — С. 47–48.

9. Кони́ков, С.Л. Боевое (прикладное) движение: техн.-такт. характеристики / С.Л. Кони́ков // 9 науч.-практ. конф. "Совершенствование подгот. кадров в обл. физ. культуры и спорта в условиях модернизации проф. образования в России", 31 марта – 2 апр. 2011 г. : материалы / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ [и др.]. — М., 2011. — С. 118–120.
10. Передельский А.А. Прикладные и служебно-прикладные единоборства: различ. подходы к решению проблемы спортив. прикладности / С.Л. Кони́ков, А.А. Передельский // Теория и практика физ. культуры. — 2015. — № 7. — С. 100–102.
11. Ли, Мин. Техника защиты от ударов ногами: Один на один / Ли Мин, Сабатовский С. // Спортив. жизнь России. — 1996. — № 5. — С. 30–31.
12. Передельский, А.А. "Боевое движение" как общее интегративное понятие общей теории единоборств / А.А. Передельский // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. — 2016. — № 5. — С. 79.
13. Румянцева, Е.В. Тхэквондо как социокультурная система / Е.В. Румянцева, А.А. Передельский // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. — 2017. — № 5. — С. 8–10.

Akhapkin Vasilij Nikolaevich

Russian State Agrarian University — Moscow Timiryazev Agricultural Academy, Moscow, Russia

Malinin Anatolij Nikolaevich

Russian State Agrarian University — Moscow Timiryazev Agricultural Academy, Moscow, Russia

Peredel'skiy Aleksey Anatol'evich

Russian State Agrarian University — Moscow Timiryazev Agricultural Academy, Moscow, Russia

Rumyantseva Ekaterina Vladimirovna

College of the Ministry of Foreign Affairs of the Russian Federation, Moscow, Russia

Martial arts in professional-applied physical culture in a civil university

Abstract. The material below is the next in a series of articles devoted to the problems of developing and improving the professionally applied section of physical culture taught in civil and military universities of the Russian Federation.

The relevance of the stated research topic lies in the need to resolve the contradiction between sports modeling and production (military-combat, operational-service and civil labor) functionality without destroying the very educational and educational discipline "basic physical culture".

The aim of the study is to find a systematic solution to this problem through the use of methods and means of martial arts and martial arts, as a field of social practice, in different historical periods and in different geographical regions, very far from Western sports or, in extreme cases, primary in relation to sports-species modeling.

The methodology and organization of the study are determined by the appeal to the cultural tradition of the implementation of the systemic psychophysical practice of martial arts and martial arts, as a socio-cultural tradition, originally an alternative to the practice of Western sports.

Findings. The practice of introducing the model of the professionally applied section of basic physical culture described above, developed on the basis of the system of combat (applied) movement, differs for the better from any sportized model, primarily in that it is simple, accessible, applicable to a completely different contingent, does not require special equipped material and technical base, is implemented within one, maximum two academic semesters.

Keywords: martial arts; physical education; professional applied section; civil universities of the Russian Federation