

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/54SCSK422.pdf>

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Матчинова, Н. В. Совершенствование профессионально-прикладного раздела физической культуры средствами единоборств и боевых искусств / Н. В. Матчинова, О. В. Жирная, Д. А. Токарев // Мир науки. Социология, филология, культурология. — 2022. — Т. 13. — № 4. — URL: <https://sfk-mn.ru/PDF/54SCSK422.pdf>

**For citation:**

Matchinova N.V., Zhirnaya O.V., Tokarev D.A. Improving the professional and applied section of physical culture by means of martial arts and martial arts. *World of Science. Series: Sociology, Philology, Cultural Studies*. 2022; 13(4): 54SCSK422. Available at: <https://sfk-mn.ru/PDF/54SCSK422.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

**Матчинова Нина Викторовна**

ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет — МСХА имени К.А. Тимирязева»  
Калужский филиал, Калуга, Россия  
Заведующий кафедрой «Физического воспитания»  
Доцент

**Жирная Ольга Владимировна**

ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет — МСХА имени К.А. Тимирязева»  
Калужский филиал, Калуга, Россия  
Доцент кафедры «Физического воспитания»

**Токарев Дмитрий Анатольевич**

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

## Совершенствование профессионально-прикладного раздела физической культуры средствами единоборств и боевых искусств

**Аннотация.** Актуальность темы представленного ниже исследования определяется необходимостью базовой подготовки как военного, так и гражданского населения России к активному силовому противодействию внешним и внутренним врагам нашей Родины средствами боевых искусств и единоборств на объектах массового обучения социального контингента в том числе на кафедрах физического воспитания (физической культуры) аграрных вузов страны.

Однако предполагается, что специально отобранные и правильно сгруппированные технические и психологические приемы (элементы) спортивных единоборств в синтезе с практикой применения тактических приемов боевых искусств могут успешно выполнить поставленную профессионально-прикладную задачу.

Целью исследования выступает организация и последующая оценка результатов экспериментального внедрения системы FM в практику проведения занятий по физической культуре в аграрном вузе, точнее, в РГАУ — МСХА имени К.А. Тимирязева.

Организация и методика проведения исследования. Для проверки степени применимости системы FM в качестве модели профессионально-прикладной подготовки

студентов аграрного вуза на занятиях по физической культуре было выделено несколько экспериментальных учебных групп, состоящих почти исключительно их девушек.

Чтобы адаптировать организм и психику к неспецифическим для физической культуры приемам, соответствующим образом были скорректированы гимнастическая и легкоатлетическая части разминки, а также игровая подготовка студентов.

Первый этап эксперимента длился один семестр (с начала сентября — до середины декабря 2022 года) и заканчивался промежуточным педагогическим, а точнее, психолого-педагогическим тестированием.

**Выводы.** По результатам промежуточного тестирования можно подвести следующие предварительные, а потому требующие последующей дополнительной проверки итоги:

- на первом этапе суммарный уровень усвоения материала у девушек в среднем опережает данный показатель у юношей. Например, по показателям гибкости на уровень получивших зачет девушек сумели выйти только трое юношей. Исключение составляют показатели силы и резкости (ускорения в заключительной фазе движения, действия, двигательного акта) выполнения приемов. Здесь более 70 процентов юношей вполне закономерно опережают девушек, причем всех;
- у экспериментальной группы девушек, посещавших занятия по физической культуре регулярно и без значительных пропусков, успешно, то есть на «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно» с плановыми тестовыми показателями справились более 63 процентов контингента (в основном это те, кто в прошлом занимался танцами или спортом, не относящимся к единоборствам). Для сравнения укажем, что у юношей на «хорошо» и «отлично» с плановыми тестовыми показателями справились менее 18 процентов контингента;
- 11 девушек и 6 юношей выбыли из экспериментальной группы по причине перехода в секции тхэквондо, бокса и кикбоксинга.

Общим выводом по результатам промежуточного тестирования на первом этапе эксперимента служит предварительно обоснованный тезис о том, что девушки-студентки аграрного вуза в контексте профессионально-прикладной подготовки в среднем показали себя более успешным и мотивированным контингентом, чем студенты-юноши. Естественно, этот вывод касается только тех студентов, которые не имели в прошлом значительного (более 2 лет) стажа занятий тем или иным видом единоборств.

**Ключевые слова:** профессионально-прикладной раздел физической культуры; единоборства; боевые искусства; подготовка воинского и гражданского контингента; активное силовое противодействие; кафедры физического воспитания (физической культуры) аграрного вуза; эксперимент; педагогическое тестирование

## Введение

В периодически возникающих ситуациях военно-боевого противостояния нашей страны с внешними врагами и локального оперативно-служебного противодействия внутренним криминальным элементам на повестку дня неизбежно ставится задача совершенствования профессионально-прикладного раздела физической культуры средствами боевых искусств и единоборств.

*Актуальность темы* представленного ниже исследования определяется необходимостью базовой подготовки как воинского, так и гражданского контингента России к активному силовому противодействию внешним и внутренним врагам нашей Родины средствами боевых искусств и единоборств на объектах массового обучения, в том числе, на кафедрах физического воспитания (физической культуры) аграрных вузов страны. Такая необходимость действительно существует не только потому, что в современной ситуации резко обострилось противостояние с ближним и с дальним европейско-американским зарубежьем, но и потому, что модели подготовки, принятые в спорте (в спортивных единоборствах), узко специализированы, сложны, требуют усиленной многолетней подготовки и многоразовой соревновательной практики, невозможной для большинства учащихся в вузах [1–4].

Однако предполагается, что специально отобранные и правильно сгруппированные технические и психологические приемы (элементы) спортивных единоборств в синтезе с практикой применения тактических приемов боевых искусств могут успешно выполнить поставленную профессионально-прикладную задачу [4–8].

Вместе с тем опыт Второй мировой войны убедительно доказывает, что массовая подготовка не только военного контингента, но и гражданского населения по программам профессионально-прикладной физической культуры с соответствующим психофизическим воспитанием позволила привить миллионам вступившим в ряды ОСОАВИАХИМ советским юношам и девушкам высокий патриотизм и жизненно полезные военно-боевые навыки. Именно этот массовый, но неучтенный Вермахтом резерв Красной армии явился одним из важнейших факторов победы над нацистской Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.

Интересно, что в первые годы ВОВ советское командование столкнулось с той же проблемой, которая существует сегодня, то есть с проблемой «спортизации» или спортивной, а не военно-боевой ориентации прикладной подготовки красноармейцев [3; 6; 9]. Проблему разработки и обучения реальному рукопашному бою пришлось решать «на ходу», однако решение стало столь успешным, что солдаты и офицеры Вермахта награждались железным крестом даже не за победу, а просто за выживание в рукопашной схватке с бойцами Красной (а с 1946 года — Советской) армии.

Необходимо учитывать, что в условиях организационного, временного, кадрового и материально-технического цейтнота, который обычно сопровождает ускоренную и одновременную массовую подготовку большого социального контингента к ведению оперативно-боевых действий при непосредственном силовом контакте с врагом, целевые навыки профессионально-прикладного рукопашного боя целесообразно прививать не только военному, но и гражданскому контингенту еще до мобилизации. Реальную организацию указанной массовой профессионально-прикладной подготовки до и вне мобилизационных мероприятий можно и нужно обеспечить и в школах, и в вузах страны. Кадровый потенциал тренерско-инструкторского состава для проведения подобной работы следует в первую очередь искать на кафедрах физической культуры или физического воспитания колледжей и вузов. За основу профессионально-прикладной подготовки следует брать не спортивные модели, а специально «заточенные» под решение соответствующих задач модели прикладной физической культуры, реализуемой в качестве раздела программ базовой физической культуры.

Учитывая, что специальная военно-прикладная подготовка (например, в рамках штурмового рукопашного боя с оружием) для гражданского населения по ряду причин неприемлема, одной из таких прикладных моделей может довольно эффективно выступать более нейтральная модель, к примеру, система боевого (прикладного) движения или

Fightingmotion, построенная на основе избирательного синтеза элементов бокса, кикбоксинга, тхэквондо и джиу-джитсу [4; 5; 7; 10].

### Основная часть

Итак, *целью исследования* выступает организация и последующая оценка результатов экспериментального внедрения системы FM в практику проведения занятий по физической культуре в аграрном вузе, точнее, в РГАУ — МСХА имени К.А. Тимирязева.

*Краткая информационная справка.* Система боевого (прикладного) движения — Fightingmotion (далее — FM) была разработана еще около десяти лет назад группой специалистов (преподавателей и аспирантов) Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) под руководством доктора педагогических наук, профессора, обладателя черного пояса пятого дана по тхэквондо Передельского А.А.

Система FM базируется на нескольких практически значимых принципах:

- простоты и доступности;
- группировки нижних и верхних ударных конечностей;
- дистанционной дифференцированности арсенала технических действий;
- асимметричности атакующего воздействия;
- опережающей контратаки;
- единства тройного (превентивного, основного, контрольного) поражающего воздействия [4; 5; 7; 10].

Соответственно, в арсенал приемов системы FM входят технические элементы, удовлетворяющие указанным принципам [4; 5; 7; 10].

*Организация и методика проведения исследования.* Для проверки степени применимости системы FM в качестве модели профессионально-прикладной подготовки студентов аграрного вуза на занятиях по физической культуре было выделено несколько экспериментальных учебных групп, состоящих почти исключительно их девушек. Предполагалось, что если такой раздел программы удовлетворительно освоит эта, наименее мотивированная (в контексте мобилизационных мероприятий) и наиболее физически слабая, незащищенная, не имеющая предварительной специальной подготовки гендерная группа, то мужской гендер (немногочисленные представители которого в соотношении 1х5 также принимали участие в эксперименте) гарантированно успешно освоит предлагаемый экспериментальный материал.

Чтобы адаптировать организм и психику к неспецифическим для физической культуры приемам, соответствующим образом были скорректированы гимнастическая и легкоатлетическая части разминки, а также игровая подготовка студентов. Указанная коррекция включала:

- совершенствование позной и равновесной активности;
- уравновешенное совершенствование локомоторной активности, особенно в плане локомоций ходьбы, бега, прыжков, метания, ползания, а также физических качеств гибкости, выносливости, быстроты, силы в статическом и динамическом воспроизводстве и именно в такой последовательности;

- координация двигательных действий верхними и нижними конечностями, в том числе в вышеуказанных локомоциях;
- акцент на развитие внимания, мотивации, памяти и правильной психофизической реактивной активности;
- целенаправленное совершенствование манипулятивной активности, мелкой моторики пальцев и кистей рук, пальцев и стопы ног.

Первый этап эксперимента длился один семестр (с начала сентября — до середины декабря 2022 года) и заканчивался промежуточным педагогическим, а точнее, психолого-педагогическим тестированием.

### Выводы

По результатам промежуточного тестирования можно подвести следующие предварительные, а потому требующие последующей дополнительной проверки итоги:

- на первом этапе суммарный уровень усвоения материала у девушек в среднем опережает данный показатель у юношей. Например, по показателям гибкости на уровень получивших зачет девушек сумели выйти только трое юношей. Исключение составляют показатели силы и резкости (ускорения в заключительной фазе движения, действия, двигательного акта) выполнения приемов. Здесь более 70 процентов юношей вполне закономерно опережают девушек, причем всех;
- у экспериментальной группы девушек, посещавших занятия по физической культуре регулярно и без значительных пропусков, успешно, то есть на «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно» с плановыми тестовыми показателями справились более 63 процентов контингента (в основном это те, кто в прошлом занимался танцами или спортом, не относящимся к единоборствам). Для сравнения укажем, что у юношей на «хорошо» и «отлично» с плановыми тестовыми показателями справились менее 18 процентов контингента;
- 11 девушек и 6 юношей выбыли из экспериментальной группы по причине перехода в секции тхэквондо, бокса и кикбоксинга.

*Общим выводом по результатам промежуточного тестирования на первом этапе эксперимента* служит предварительно обоснованный тезис о том, что девушки-студентки аграрного вуза в контексте профессионально-прикладной подготовки в среднем показали себя более успешным и мотивированным контингентом, чем студенты-юноши. Естественно, этот вывод касается только тех студентов, которые не имели в прошлом значительного (более 2 лет) стажа занятий тем или иным видом единоборств.

### ЛИТЕРАТУРА

1. 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.

2. Конигов, С.Л. Боевое (прикладное) движение: техн.-такт. характеристики / С.Л. Конигов // 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.
3. Конигов С.Л. Прикладные и служебно-прикладные единоборства: различ. подходы к решению проблемы спортив. прикладности / С.Л. Конигов, А.А. Передельский // Теория и практика физ. культуры. — 2015. — № 7. — С. 100–102.
4. Передельский А.А. Fightingmotion — психофизическая система боевого движения для вас и вашей семьи / А.А. Передельский, С.Л. Конигов. — М.: Спорт, 2017. — 88 с.
5. Передельский А.А. Социально-педагогическая система единоборств и боевых искусств в древнекитайских этико-социо-политических трактатах // Мир науки. Социология, филология, культурология. — 2019 № 3. — URL: <https://sfk-mn.ru/PDF/09SCSK319.pdf>.
6. Иванов В.В., Конигов С.Л., Передельский А.А. Практическая стрельба как спортивное и прикладное единоборство // Мир науки. Социология, филология, культурология. — 2021 № 3. — URL: <https://sfk-mn.ru/PDF/32SCSK321.pdf>.
7. 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. экстрем. видов спорта. — 2010. — № 1. — С. 18–24.
8. 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.
9. Передельский, А.А. "Боевое движение" как общее интегративное понятие общей теории единоборств / А.А. Передельский // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. — 2016. — № 5. — С. 79.
10. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева и другие. — М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. — 200 с.
11. Конигов, С.Л. "Боевое (прикладное) движение" — академический проект создания универсального единоборства = "Combatmotion" — academic project establishment of universal martial arts / Конигов Сергей Львович // Теория и практика приклад. и экстрем. видов спорта. — 2011. — № 1. — С. 47–48.

**Matchinova Nina Viktorovna**

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

**Zhirnaya Ol'ga Vladimirovna**

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

**Tokarev Dmitriy Anatol'evich**

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

## **Improving the professional and applied section of physical culture by means of martial arts and martial arts**

**Abstract.** The relevance of the topic of the study presented below is determined by the need for basic training of both the military and civilian population of Russia for active forceful counteraction to external and internal enemies of our Motherland by means of martial arts and martial arts at the objects of mass education of the social contingent, including at the departments of physical education (physical culture) of agrarian universities in the country.

However, it is assumed that specially selected and correctly grouped technical and psychological techniques (elements) of martial arts in synthesis with the practice of applying martial arts tactics can successfully complete the professionally applied task.

The aim of the study is the organization and subsequent evaluation of the results of the experimental introduction of the FM system into the practice of conducting physical education classes in an agricultural university, more precisely, in the Russian State Agrarian University — Moscow Agricultural Academy named after K.A. Timiryazev.

Organization and methodology of the study. To test the degree of applicability of the FM system as a model of professional-applied training of students of an agricultural university in physical education classes, several experimental training groups were identified, consisting almost exclusively of their girls.

In order to adapt the body and psyche to non-specific techniques for physical culture, the gymnastic and athletics parts of the warm-up, as well as the game training of students, were adjusted accordingly.

The first stage of the experiment lasted one semester (from early September to mid-December 2022) and ended with an intermediate pedagogical, or rather, psychological and pedagogical testing.

Findings. Based on the results of intermediate testing, the following preliminary results can be summed up, and therefore require subsequent additional verification:

- at the first stage, the total level of assimilation of material among girls on average outstrips this indicator among boys. For example, in terms of flexibility, only three boys managed to reach the level of girls who received credit. The exceptions are indicators of strength and sharpness (acceleration in the final phase of movement, action, motor act) of performing techniques. Here, more than 70 percent of boys are quite naturally ahead of girls, and all of them;
- in the experimental group of girls who attended physical education classes regularly and without significant gaps, more than 63 percent of the contingent successfully, that is, "excellent", "good" and "satisfactory" coped with the planned test indicators (mainly those who In the past, he was involved in dancing or non-martial arts sports). For

comparison, let us point out that less than 18 percent of the contingent coped with the planned test indicators with “good” and “excellent” marks;

- 11 girls and 6 boys dropped out of the experimental group due to transfer to taekwondo, boxing and kickboxing sections.

The general conclusion based on the results of intermediate testing at the first stage of the experiment is a preliminary substantiated thesis that female students of an agricultural university in the context of professional and applied training, on average, showed themselves to be more successful and motivated than male students. Naturally, this conclusion applies only to those students who did not have a significant (more than 2 years) experience in this or that type of martial arts in the past.

**Keywords:** professional-applied section of physical culture; martial arts; martial arts; training of military and civilian contingent; active force resistance; department of physical education (physical culture) of an agrarian university; experiment; pedagogical testing