

Мунтян В. С.

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ И ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ ЕДИНОБОРСТВ В КОНТЕКСТЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Аннотация. Рассмотрены проблемы, связанные с существованием различных федераций единоборств (боевых искусств) и их соответствия профессиональной подготовке будущих специалистов. Приведены результаты исследования взаимосвязи между уровнем подготовленности спортсменов по показателям двух туров соревнований по рукопашному бою.

Ключевые слова: единоборства, профессионально-прикладная подготовка, эффективность, психологическая устойчивость.

Анотація. Мунтян В. С. Аналіз ефективності та проблемні питання розвитку единоборств у контексті професійної підготовки майбутніх фахівців. Розглянуто проблеми, пов'язані з існуванням різних федерацій единоборств (бойових мистецтв) та їх відповідності професійної підготовки майбутніх фахівців. Наведено результати дослідження взаємозв'язку між рівнем підготовленості спортсменів за показниками двох турів змагань з рукопашного бою.

Ключові слова: единоборства, професійно-прикладна підготовка, ефективність, психологічна стійкість.

Abstract. Muntian V. S. Analysis of the effectiveness and problems of the development of martial arts in the context of future specialist's training. The problems associated with the existence of different martial arts federations and their compliance with the training of future specialists are considered. The results of the study about the relationship between the athletes' levels in the terms of two rounds in hand-to-hand fighting competition.

Key words: martial arts, professional and application training, efficiency, psychological stability.

Постановка проблемы. Проблемы профессиональной подготовки, будущих специалистов, формирования положительной мотивации и устойчивого интереса к занятиям единоборствами следует рассматривать через призму создания модели «потребного будущего» (*термин Н. А. Бернштейна*).

Одной из основных проблем, определяющих эффективность развития единоборств в высших учебных заведениях различного профиля является соответствие *содержания* программ подготовки, с учетом профессиональной направленности будущих специалистов. Например, занятия с курсантами учебных заведений или факультетов подготовки кадров для силовых структур должны предусматривать формирование необходимых навыков и конкретных алгоритмов поведения в различных ситуациях, связанных с выполнением профессиональных задач.

В одной телевизионной передаче прозвучала такая фраза: «...в 3–4 раза повысить технико-тактические характеристики ракет, сохраняя при этом их габариты и массу». Если экстраполировать (*перевести*) этот тезис на человека, то очевидно, что *хороший* спортсмен, например, при одинаковом весе и пропорциях тела покажет лучшие

результаты, чем более слабый атлет и, тем более, чем человек, не занимающийся спортом. Речь идет о приоритете технико-тактического мастерства и морально-волевых способностей, психологической устойчивости, то есть, о *внутреннем содержании* при одинаковых *внешних формах*.

В настоящее время также существует ряд проблем объективного и субъективного характера, связанных с созданием (*наличием*) многочисленных федераций по различным видам единоборств.

В результате проведенных педагогических наблюдений выявлено, что чем больше представители *«традиционных школ»* привязаны к *своим канонам*, связанных с соблюдением различного рода ритуалов и разучиванием большого объема *базовой техники*, тем они хуже проводят *свободные* поединки и выступают в соревнованиях в дозированной и, тем более, полный контакт.

Таким образом, развитие и совершенствование необходимых физических качеств, технико-тактического мастерства и профессиональных навыков на фоне повышения уровня психологической устойчивости будущих специалистов, является одной из самых актуальных проблем современного спорта и профессионально-прикладной физической подготовки, отражающих, в целом, результативность их практической деятельности.

Анализ последних исследований и публикаций. Важнейшим направлением интенсификации и оптимизации процесса подготовки является формирование устойчивой познавательной активности и положительной мотивации студента (спортсмена, сотрудника) к обучению *в рамках* его будущей профессиональной деятельности [4; 7]. *Успешное* выполнение деятельности возможно только при условии *оптимального уровня мотивации*, которая определяет настойчивость в реализации плана и зависит от *наличия* (на данный момент времени) целеустремленности, настойчивости, смелости [6; 10].

Профессионально-прикладная (*ориентированная*) подготовка в высших учебных заведениях является педагогическим процессом обучения студентов (курсантов), направлена на обретение знаний, формирование умений и навыков в соответствии со спецификой конкретного вида предстоящей деятельности. Каждая профессия предъявляет к человеку ряд специфических требований, предполагающих достижение *достаточного* уровня развития физических и психических качеств, способствующих его психофизиологической адаптации к нагрузкам в обычных и особых (экстремальных) условиях [3; 5; 12].

Деятельность кафедр физического воспитания высших учебных заведений непосредственно связана с профессионально-прикладной физической подготовкой (ППФП). Принципиальная особенность ППФП заключается в том, что процесс обучения и воспитания направлен непосредственно на практические показатели. ППФП должна обеспечить развитие и совершенствование физических качеств, повышение уровня подготовленности студенческой молодежи путем использования адекватных предстоящей (конкретной) трудовой деятельности средств и методов [3; 5; 12].

Обязательным условием проведения занятий прикладной направленности является осуществление педагогического контроля, проверки и оценки специальной подготовленности (физической, психологической, уровня профессиональной компетентности). Критерием эффективности подготовки выступают показатели затрат времени на обучение, выполнение специальных нормативов и др. [1; 2; 5; 13].

Неотъемлемым требованием, предъявляемым к будущим специалистам, является *достаточный уровень* их физической подготовленности, морально-волевых качеств, функциональных возможностей организма, психофизиологической и социальной адаптации [3; 8; 11; 15].

Анализ специальной литературы и практических наблюдений показывает, что наиболее высокий уровень психологической устойчивости, определяющий поведение человека в экстремальной ситуации, принадлежит спортсменам, занимающимся единоборствами: борьбой, боксом, рукопашным боем, муай-тай, кик-боксингом и спортивными играми, где идет постоянный физический и психологический контакт (противоборство) [8; 11]. Отсюда следует, что, чем больше спортивная / практическая деятельность связана с реальным и открытым противоборством и чем больше спортсмены работают в жестком и *плотном* контакте, тем более высокий уровень их психологической устойчивости.

В процессе подготовки необходимо учитывать *базовый уровень* психологической подготовленности конкретного человека, так как, проявление физических, технических, тактических и интеллектуальных возможностей зависит от уровня морально-волевых качеств и психологической надежности. Для развития волевых качеств необходимо научиться контролировать свое поведение, сознательно преодолевать, все более возрастающие по степени трудности, поставленные перед собой задачи и цели, *требующих приложения значительных волевых усилий в течение достаточно длительного времени*. Отсюда следует, что с целью воспитания морально-волевых качеств, занятия необходимо проводить исходя из принципа целесообразности, который заключается в выполнении *необходимой* работы, то есть, делать то, *что надо*, а не то, *что хочется* [8; 11; 13; 14].

Исходя из теории ассоциативно-рефлекторного обучения, в содержание которой входит чувственное восприятие информации, ее осмысление и воспроизведение, следует, что надо **учить тому, что необходимо в жизни** [2].

Исследования выполнены в соответствии с планом научно-исследовательской работы Национального университета «Юридическая академия Украины им. Ярослава Мудрого» на 2012–2013 учебный год.

Формулирование цели и задач работы. На основе анализа научно-методической литературы, практического опыта и реального состояния вопроса физического воспитания и специальной подготовки студентов и курсантов в высших учебных заведениях, выделить наиболее актуальные проблемы и перспективы развития единоборств. Обосновать необходимость занятий единоборствами как одной из наиболее эффективных средств формирования необходимых физических и морально-волевых качеств и профессионально-прикладных навыков будущих специалистов.

Изложение основного материала. Аргументация в пользу занятий единоборствами состоит в том, что, например, правонарушитель / хулиган, как правило, занимается каким-нибудь видом единоборств (в секции или самостоятельно). *Он* внутренне *готов* и всегда *готовится* в психологическом плане к совершению правонарушения или преступления. *Всех остальных* же надо обучать элементарным умениям / способам самозащиты, выработать определенные навыки и алгоритм действия в экстремальной ситуации. В конечном итоге, *это* будет являться, своего рода, «сдерживающим фактором» (на примере паритета в области гонки вооружений) [9]. А будущие сотрудники силовых структур *априори* должны владеть в совершенстве или на

достаточном уровне приемами самообороны и задержания или *нейтрализации*, в зависимости от занимаемой должности и поставленных задач.

Из исторического обзора развития единоборств (боевых искусств) прослеживается закономерность, показывающая, что у различных народов формировались «свои» *стили, виды и направления*, исходя не только из их оптимальной результативности, но и из учета местных традиций, которые часто преобладали над эффективностью. Многие виды и системы единоборств (восточных и отечественных) перенасыщены национальными традициями и канонами, а это отрицательно влияет на эффективность подготовки бойцов, реализации достигнутого уровня подготовленности в условиях соревновательной / практической деятельности [8].

Например, во время ведения поединка, особенно в соревнованиях в полный контакт, руки не должны «находиться у бедер», как тому учит базовая техника каратэ, и передвижения в классических стойках тоже не применяются.

Кик-боксинг, как вид спорта, возник благодаря признанию специалистами *превосходства техники работы руками из бокса* над техникой из каратэ-до, ушу и других видах во время ведения поединка, особенно в полном контакте.

Принято считать, что мастер айкидо использует энергию нападающего противника против *него самого* и постоянно ставит его в неудобное положение, склоняя к отказу от нападения. Однако «*в чистом виде*» айкидо не совсем эффективно в реальном поединке. Так, например, боксер или рукопашник, как правило, не наносит свой удар *с шагом правой ногой вперед* и не «оставляет» руку сопернику для захвата и выполнения *эффектного* приема. Исторический обзор развития различных видов единоборств (боевых искусств) дает основание констатировать, что «*самбо*» Виктора Спиридонова, Василия Ощепкова, Нила Ознобишина и других специалистов, где использовалась противодействующая сила нападающего противника против него самого, возникло раньше (в 20-х гг. XX-го столетия), чем «*айкидо*» Морихея Уэсибы (в 50-х гг.).

В процессе рукопашного поединка у спортсменов, ранее занимающихся боксом, наиболее уязвимы ноги (в плане использования подсечек, ударов ногами (low kick) и др. Против борца достаточно эффективно применение различной ударной техники руками и / или ногами. У спортсменов, занимающихся каратэ Кекусинкай, несмотря на достаточно жесткое ведение поединка (*в полный контакт*), притупляется бдительность в плане *возможного* нанесения ударов руками в голову, так как в этом *виде* они запрещены правилами соревнований.

Большой популярностью у молодежи пользуется тхэквондо из-за преобладания (около 80%) ударов ногами. Однако это и является самым большим недостатком, так как: во-первых, в контактном поединке целесообразнее применять ударную технику руками в голову, руками и ногами в туловище, а также технику борьбы и, во-вторых, спортсмены откровенно пренебрегают защитными действиями, особенно на удары руками в голову.

Таким образом, становится очевидным актуальность определения наиболее эффективного и универсального вида единоборств и его внедрения в программу подготовки студентов (курсантов) высших учебных заведений страны. В настоящее время таковым является *рукопашный бой*, как вид единоборства, который возник в результате объединения наиболее эффективных технико-тактических действий (ударной техники руками и ногами, техники борьбы, выполнения болевых и удушающих приемов) и методик подготовки бойцов из различных видов боевых искусств.

Эффективность проведения приемов самозащиты определяется их универсализацией, простотой и надежностью. Обучение и совершенствование спортивной техники, предусматривает соблюдение ряда условий, позволяющих обеспечить преемственность и повышение эффективности в тренировочном процессе.

Примерный порядок обучения техническим действиям в рукопашном бое обусловлен тем, что ударная техника «первична», бросковая – «вторична», а болевые и удушающие приемы – «третичны». То есть в рукопашном поединке бойцы начинают действовать с дальней дистанции (это очевидно, так как до начала поединка они находятся на определенном расстоянии друг от друга). До сближения на дистанцию, где могут применяться захваты и броски, каждый из них имеет возможность и как бы «обязан» использовать ударную технику руками и ногами (хотя бы отвлекающие удары). В спортивном поединке, для того, чтобы провести удержание, болевой или удушающий прием необходимо сначала провести бросок.

Для каждого бойца существует свой уровень психологической устойчивости и «психологический барьер» и, в зависимости от влияния взаимосвязанных внутренних и внешних факторов (спортсмен, сотрудник), может вести себя по-разному в *подобной / одинаковой* ситуации.

Правилами соревнований по рукопашному бою (п. 1.1) предусмотрена *демонстрация* техники выполнения приемов. В соответствии с п. 33 Правил «Условия проведения первого тура соревнований», спортсмены выполняют приемы самозащиты с использованием «элемента неожиданности». Непременным условием выполнения технических действий, является завершение приема полным контролем над соперником, болевым или удушающим приемом, или «добиванием» *в темп выполнения броска*.

Здесь следует подчеркнуть, что существенным недостатком проведения первого тура, является выполнение атаки *шагом правой ногой вперед*. Хотя в реальной ситуации, *таким образом*, практически никто не нападает.

Ко второму туру соревнований (поединки) допускаются спортсмены, которые показали в первом туре *результат не меньше проходной суммы баллов, указанной в Положении о проведении соревнований*.

С целью определения взаимосвязи между показателями (результатами) *первого* (демонстрация приемов) и *второго* (проведение поединков) *туров* соревнований, нами были проанализированы протоколы результатов соревнований, победителей и призеров Кубка Украины и двух чемпионатов Украины, по рукопашному бою. Всего были исследованы результаты 54 спортсменов уровня 1 разряда, КМС и МС по рукопашному бою.

Результаты анализа показывают, что *средний бал* у чемпионов за первый тур соревнований выше, чем у призеров соответственно на 1,9 и 3,3 балла. А разница между призерами, занявшими 2-е и 3-е места, составляет 1,4 балла.

Сравнение результатов спортсменов, занявшие первые и вторые места с $(\bar{X} \pm m = 127,6 \pm 1,64)$ до $(\bar{X} \pm m = 125,7 \pm 1,62)$ баллов, ($t = 1,053$; $p > 0,1$) и результатов первых мест и третьих с $(\bar{X} \pm m = 127,6 \pm 1,64)$ до $(\bar{X} \pm m = 124,3 \pm 1,96)$ баллов, ($t = 0,917$; $p > 0,1$) показывает, что они *отличаются недостоверно*.

Таким образом, подтвердилась гипотеза о том, что высокие результаты во 2-м туре соревнований не детерминированы (не связаны) с результатами 1-го тура. Причина состоит в том, что во время выполнения «показательных» технических действий от спортсмена не требуется такой же психологической мобилизации как во

время ведения поединка, особенно в полный контакт, когда существует угроза пропустить сильный (нокаутирующий) удар.

В первом туре соревнований просматривается индивидуальный стиль выполнения технических действий, и уже на этом этапе спортсмены могут увидеть особенности своих соперников по второму туру. Однако 1-й тур не является достаточно информативным с точки зрения показателей интегрального уровня подготовленности спортсменов. Особенно это касается уровня тактической и психологической подготовленности бойцов (развития морально-волевых качеств и психологической устойчивости / *надежности*).

Таким образом, совершенствование технико-тактического мастерства, в соответствии с динамикой прохождения поединка в процессе соревновательной деятельности, повышение уровня морально-волевых качеств и психологической устойчивости это наиболее значимые показатели, способствующие повышению результативности (эффективности) соревновательной деятельности во втором туре соревнований (*в поединках*).

Выводы. Процесс подготовки в единоборствах необходимо *рассматривать комплексно*, охватывая все его *составляющие* (физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую), а также стратегию соревновательной деятельности на основе учета индивидуальных особенностей спортсменов и особенностей будущей профессиональной деятельности.

В процессе обучения, тренировочной, соревновательной и практической деятельности следует исходить из принципа рациональности, который заключается в достижении максимального эффекта при минимальных затратах энергии и наличия кумулятивного эффекта на протяжении всего периода подготовки и самой практической деятельности.

На основе компаративного анализа соревновательной деятельности по рукопашному бою (по результатам двух туров) выявлено, что результативность ведения поединка, в большей степени, зависит от уровня тактической и психологической подготовленности спортсмена, а не от применения «эталонной техники». Таким образом, можно констатировать, что *тенденция* использования методик подготовки из различных видов «боевых искусств», где основной акцент делается на разучивание *базовой техники*, без учета ее практического применения и морально-волевого компонента, не оправдана.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении определения уровня мотивации студенческой молодежи к занятиям единоборствами, направленных на формирование необходимых навыков, связанных с их предстоящей профессиональной деятельностью.

Литература

1. Арзютов Г. Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г. Н. Арзютов – К. : НПУ им. Драгоманова, 1999. – 410 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : [учеб. пособие] для студентов высш. учеб. заведений / И.С.Барчуков, А.А. Нестеров; [под общ. ред. Н.Н. Маликова]. – М. : Академия, 2006. – 528 с.

3. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания : [учебник] / А. А. Васильков – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 381 с.
4. Головченко Г.Т. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания: Учебное пособие / Г.Т. Головченко, Т.В. Бондаренко. – Харьков, ИВМО «ХК», 2001. – 156 с.
5. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Евсеев Ю. И. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 380 с.
6. Занюк С. Психология мотивации [Электронный ресурс] / С. Занюк –К. : Эльга-Н; Ника-Центр, 2002. – Режим доступа: tkd.kulichki.net/psih/1_1.htm / psi.webzone.ru/intro/intro13.htm
7. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин – СПб. : Питер, 2006. – 512 с.
8. Мунтян В.С. Оптимизация специальной подготовки в рукопашном бое с учетом индивидуальных особенностей спортсменов / дис. ... канд. наук физ. воспитанию и спорту. Х. : ХГАФК, 2006. – 195 с.
9. Мунтян В.С. Fight-Fitness в программе физического воспитания студентов высших учебных заведений / В. С. Мунтян / Физическое воспитание студентов. – Х. : ХООНОКУ – ХГАДИ, 2011.– № 1. – С. 94–98.
10. Мунтян В. С. Особенности формирования положительной мотивации студентов к физическому воспитанию / В. С. Мунтян // Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту та основ здоров'я. – Чернигов : ЧНПУ, 2012. – С. 125–128.
11. Плиско В.И. Формирование готовности профессионала к деятельности в условиях, опасных для жизни (на материале субъекта субъектной деятельности). – К. : Наук. світ, 2002. – 304 с.
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : [учеб. пособие] для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд. – М. : Академия, 2004. – 480 с.
13. Худoley О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. – 2-е вид. – Х. : ОВС, 2008. – 406 с.
14. Karlene A Sugarman. Winning the Mental Way: A Practical Guide to Team Building and Mental Training. – New York: Human Kinetics Pub, 1999. –280p.
15. Ron Shillingford. The elite forces handbook of unarmed combat / Thomas Dunne books St. Vartin's Griffin. – New York, 2003. – 352 p.