

УДК: 796.853.262

DOI: 10.25629/НС.2023.03.20

## ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Хохлов А.А., Разумова О.И.

Ульяновский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина

**Аннотация.** В статье проводится обсуждение по формированию физических возможностей учащихся, а также велось по семи испытательным заданиям для ключевых физиологических качеств. Во время изучения использовались последующие методы: теоретическое исследование и обобщение научно-методической литературы, преподавательское исследование, преподавательские наблюдения, преподавательское тестирование, технологии математической статистики. Итог тестирований характеристик физической подготовленности учащихся свидетельствует, что уровень физиологической подготовленности у учащихся не одинаков, однако большинство исследованных учащихся обладают посредственным уровнем физиологической подготовленности по государственной системе тестов физиологической подготовленности населения России, предусмотренной к их возрасту и полу. Исследование приобретенных итогов свидетельствует, что у студентов квалификации «лыжные гонки» преобладают подобные физиологические особенности как скорость и выносливость, а у студентов квалификации «восточные единоборства» – сила, ловкость и гибкость.

**Ключевые слова:** студенты, физическая подготовка, восточные единоборства, результаты, тесты, лыжные гонки.

### Введение

Вопросы физической подготовки и совершенствования физических качеств студентов в наши дни чрезвычайно актуальны, поскольку студенческий возраст имеет значительные ресурсы и возможности для восприятия тренировочных нагрузок. Постоянное совершенствование физических качеств студентов неизменно приводит к усилению требований физической подготовленности. Для оптимизации учебного процесса нужна детализированная оценка каждого показателя физической подготовленности, уровня развития двигательных способностей: скоростных, силовых, координационных, выносливости и гибкости [1,2].

Тренировки по «восточным единоборствам» могут стать отличным способом улучшить свой уровень физической подготовки для студентов. Обучение многим из этих боевых стилей обеспечивает отличную тренировку для всего тела.

Тренировки по «восточным единоборствам» могут помочь нарастить мышечную массу, сбросить жир и повысить выносливость. Кроме того, «восточным единоборствам» могут помочь улучшить гибкость и баланс тела. Все эти преимущества могут привести к улучшению уровня физической подготовки у студентов [3].

Существует много разных видов боевых искусств, поэтому крайне важно найти тот, который соответствует потребностям и интересам. Некоторые стили «восточным единоборствам» сосредоточены на нанесении ударов, в то время как другие делают упор на грэпплинг. Существует также много различных форматов занятий «восточным единоборствам», поэтому необходимо студентам находить тот который соответствует расписанию и образу жизни.

Независимо от стиля «восточным единоборствам», который студент выберет для изучения, то спустя некоторое время увидит улучшения в физической форме. Некоторые из способов, с помощью которых занятия «восточными единоборствами» улучшают физическую форму, включают:

1) Улучшение здоровья сердечно-сосудистой системы. «Восточные единоборства» дают в сочетании анаэробных и аэробных упражнений, заставляя сердце работать дольше. В результате повышается способность выполнять энергозатратные упражнения, в то время как сердце более эффективно перекачивает кровь по всему телу. Это снижает риск проблем, связанных с сердцем, таких как болезни сердца и сердечные приступы.

2) Улучшенная дыхательная функция. Анаэробный характер некоторых «восточных единоборств» может помочь улучшить объем легких и укрепить дыхательные мышцы. В результате студент сможет легче дышать и увеличить выносливость.

3) Увеличение мышечной силы. «Восточные единоборства», основанные на грэпплинге, требуют, чтобы студент использовал все свое тело, чтобы противостоять противнику. В результате студент наращивает мышцы по всему телу, увеличивая силу и мышечную выносливость.

4) Улучшенная плотность костной ткани. Воздействие ударов в «восточных единоборствах», заставляет кости адаптироваться и становиться сильнее. Это приводит к улучшению плотности костей, снижая риск переломов. Тренировки, которые студент получает во время тренировок, также помогают укрепить кости.

5) Повышенная гибкость. Как ударные, так и основанные на грэпплинге «восточные единоборства» требуют высокого уровня гибкости. По мере тренировки гибкости будет возрастать, что приведет к увеличению диапазона движений и снижению риска травм.

6) Улучшение баланса и координации. Тренировки по боевым искусствам требуют, чтобы студент использовал все свое тело в координации с противником. Это приводит к улучшению баланса и координации. Чем лучше баланс и координация, тем меньше вероятность того, что студент упадет или поранится.

7) Улучшение психического благополучия. Преимущества тренировок по «восточным единоборствам» выходят за рамки физических. «Восточные единоборства» также могут помочь улучшить психическое самочувствие. Дисциплина, необходимая для тренировок, может помочь улучшить внимание и концентрацию. Эндорфины, выделяемые во время упражнений, также могут помочь уменьшить стресс и улучшить настроение.

8) Улучшенное качество сна. Преимущества улучшения психического самочувствия также могут привести к улучшению качества сна. Эндорфины, выделяемые во время упражнений, могут помочь студентам расслабиться и снизить уровень стресса, что облегчает засыпание и сон. Кроме того, дисциплина, необходимая для тренировок, может помочь улучшить привычки.

9) Повышенная уверенность в себе. Тренировки по «восточным единоборствам» могут помочь повысить студенту уверенность в себе. Изучение того, как защищаться, может дать ощущение силы. По мере того, как студент становится более физически подтянутыми, студент также будет чувствовать себя лучше. Повышенная уверенность в себе может привести к улучшению психического благополучия в целом.

10) Здоровый образ жизни. В целом, тренировки по «восточным единоборствам» могут помочь студентам вести более здоровый образ жизни. Улучшенная физическая форма даст больше энергии и мотивации правильно питаться и оставаться активным. Кроме того, дисциплина, необходимая для тренировок, может помочь студентам выработать полезные привычки, которые выходят за рамки спортзала.

Вот более подробный взгляд на то, как сравниваются тренировки по «восточным единоборствам» и тренировки в тренажерном зале:

1) Занятия боевыми искусствами менее повторяющиеся. Посещение тренажерного зала может быть столь же эффективным, как и занятия боевыми искусствами, если студент составит правильную программу тренировок и будет придерживаться ее, но скорее всего, наскучат тренировки в тренажерном зале. Студент может выполнять одни и те же упражнения так долго, пока они не начнут казаться рутинной.

Занятия «восточными единоборствами» дают разные впечатления от каждой тренировки. Нет двух одинаковых занятий, поскольку студент постоянно изучает новые техники, упражнения, разминки и растяжки. Каждое занятие может предложить что-то новое, так что студенту никогда не надоеет тренироваться.

2) Занятия «восточными единоборствами» предоставляют больше социальных возможностей. На занятиях по «восточным единоборствам» тренировки проводятся в групповой обстановке. Это дает студенту возможность познакомиться с новыми людьми и завести друзей. И по мере того, как студент узнает людей в своем вузе, у студентов сформируются связи, которые выйдут за рамки спортзала.

Как и любой режим физической подготовки, практикующие «восточные единоборства» могут ожидать улучшения сердечно-сосудистой системы и мышечной силы. Это еще один способ двигаться и оставаться активным. Но «восточные единоборства» могут предложить больше, чем некоторые другие формы упражнений. Практика «восточным единоборствам» также способствует улучшению осанки, выносливости, выносливости и гибкости. Напряжение и физические упражнения, которые обеспечивают боевые искусства, - это один из способов сохранить умственную функцию и отсрочить снижение когнитивных способностей. Это связано с тем, что наиболее слабое звено, которое снижает уровень проявления функциональной системы, может быть разным. Оценка физической подготовленности осуществляется путем определения уровня развития отдельных двигательных способностей с помощью тестов.

#### **Цель исследования**

– провести анализ влияния восточных единоборств, как способа повышения эффективности физической подготовки студентов на примере первого курса Челябинского филиала РАНХиГС.

#### **Задачи исследования**

1. Выявить уровень двигательных качеств для первого курса студентов занимающиеся «восточными единоборствами».
2. Осуществить сравнительный анализ двигательных качеств для первого курса студентов, занимающиеся «восточными единоборствами».

#### **Материалы и методы исследования**

Для реализации цели и поставленных задач было проведено педагогическое исследование. В исследовании приняли участие двадцать шесть юношей. В данный состав входило семнадцать спортсменов, которые имели опыт в занятиях восточными единоборствами. А также семь человек были - кандидатами в мастера спорта и еще десять юношей первого разряда. Также для сравнения взяли студентов, из девяти человек занимающихся лыжным спортом. Для проведения анализа принимали участие шесть юношей первого разряда и три кандидата в мастера спорта. Само исследование было проведено на базе Челябинского филиала РАНХиГС.

В процессе проведения исследования осуществлялись педагогические наблюдения. Анализ и оценка деятельности студентов осуществлялись по разработанным критериями и единой схеме, что дало возможность сравнить полученные ими результаты. Для раскрытия цели были применены государственные тесты и нормативные оценки физической подготовленности населения России (табл. 1). Это позволило обосновать комплекс показателей, которые несут информацию о разных сторонах физической подготовленности студентов [4].

Оценка развития двигательных способностей учащихся проводилась по семи тестовым заданиям оценивая качества (ловкость, скорость, гибкость, сила и выносливость). Для проверки двигательных способностей учащихся по видам спорта «лыжные гонки» и «восточные единоборства» были проведены следующие тесты. Бег трусой использовался для определения уровня развития выносливости на 3000 м. Также для определения уровня развития скорости использовался бег на 100 м. Уровень развития силы рук определялся с помощью теста-подтягивания на перекладине, взрывной силы мышц ног - с помощью теста - прыжок в длину с места, силы мышц брюшного пресса - с помощью тестового поднимания за 1 минуту из положе-

ния лежа на спине. Оценка проявления гибкости студентов проводилась по тесту наклон туловища вперед из положения сидя на полу. Для определения уровня ловкости использовался тест – «челночный бег 4х9 м».

Таблица 1 – Государственные тесты оценки физической подготовленности студентов

Виды испытаний	Пол	Нормативы, баллы				
		5	4	3	2	1
Выносливость Бег на 3000 м (мин. со)	муж.	12,01	13,06	14,31	15,41	16,31
Сила Подтягивания на турнике (кол. раз)	муж	16	14	12	10	8
Поднимание в Сид за 1 мин (кол. раз)	муж	53	47	40	34	28
Прыжок в длину с места (см)	муж	260	241	224	207	190
Скорость Бег на 100 м (с)	муж	13,3	13,8	14,3	14,8	15,6
Ловкость Челночный бег (с)	муж	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
Гибкость Из положения сидя выполняются наклон туловища вперед (см)	муж	19,3	16,2	13,5	10,2	7,2

### Результаты и обсуждение

Методы исследований, которые были применены, позволили обосновать оценку показателей учеников первого курса Челябинского филиала РАНХиГС по специальности «восточные единоборства» и «лыжные гонки». Результаты тестирований скорости показали, что студенты специализации «лыжни гонки» имеют четыре с половиной балла, и это проявляет высокие показатели. Для наглядности отобразим на рисунке 1 динамику оценки физической подготовленности студентов [5].

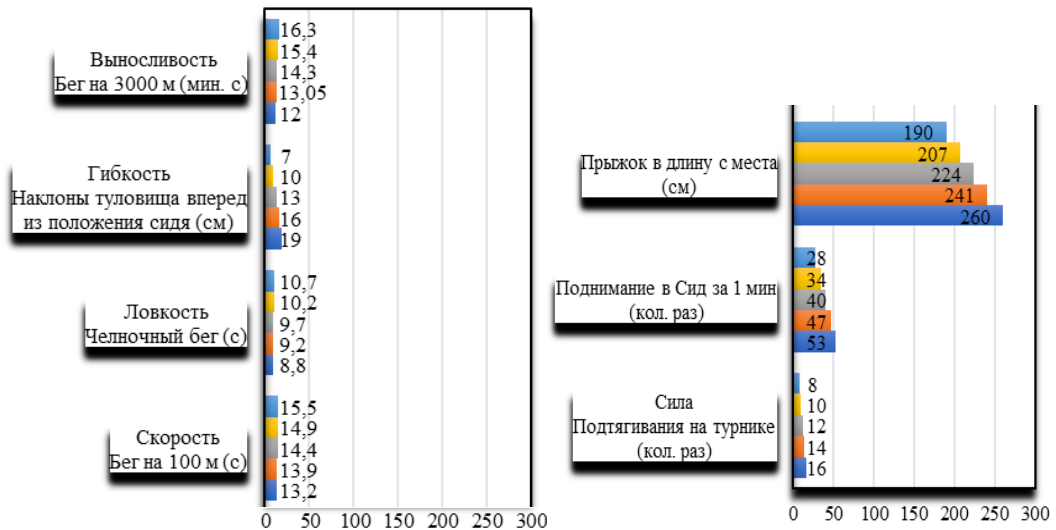


Рисунок 1 – Динамика оценки физической подготовленности студентов, в бал.

Анализируя рисунок 1, можно отметить, что показатель «прыжок в длину» имеет высокое значение, так как сила ног имеет большое значение у студентов данного направления. Учащиеся, специализирующиеся на боевых искусствах, имеют оценку 4,0, что соответствует хорошей успеваемости, но достоверной разницы в результатах теста скорости нет со значением ( $p > 0,06$ ) (табл. 2).

Таблица 2 – Показатели двигательных качеств студентов первого курса Челябинского филиала РАНХиГС специализаций «восточные единоборства» и «лыжные гонки» ( $n_1 + n_2 = 26$ )

№	Показатели	Лыжные гонки (n=9)	Восточные единоборства (n=17)	Оценка вероятности	
		$X_1 \pm m_1$	$X_2 \pm m_2$	t	p
1	Скорость Время бега на 100 м, с	13,37 ± 0,18	13,68 ± 0,14	$t_{1,2} = 1,12$	$p_{1,2} > 0,06$
2	Выносливость Время бега на 3000 м (мин. с) м	12,14 ± 0,43	12,58 ± 0,31	$t_{1,2} = 0,96$	$p_{1,2} > 0,06$
3	Сила Подтягивания на перекладине	13,83 ± 0,77	14,78 ± 0,48	$t_{1,2} = 0,53$	$p_{1,2} > 0,06$
4	Подъем в Сид за 1 мин (кол. раз)	45,22 ± 2,64	51,05 ± 1,86	$t_{1,2} = 0,55$	$p_{1,2} > 0,06$
5	Прыжок в длину с места, см	246,2 ± 10,62	253,1 ± 4,57	$t_{1,2} = 0,56$	$p_{1,2} > 0,06$
6	Гибкость Наклон туловища, см	16,54 ± 1,02	18,93 ± 0,52	$t_{1,2} = 1,62$	$p_{1,2} > 0,06$
7	Ловкость Челночный бег, 4х9 м, с	9,43 ± 0,32	9,12 ± 0,07	$t_{1,2} = 0,76$	$p_{1,2} > 0,06$

Бег на 3000 м использовался для определения уровня развития выносливости учащихся в видах спорта «восточные единоборства» и «лыжные гонки». Высокие показатели выносливости были выявлены по специальности лыжные гонки (4,5 балла). Средний уровень подготовки студентов, специализирующихся на боевых искусствах (4,2 балла). Между специализациями достоверной разницы в результатах тестирования выносливости не получено ( $p > 0,06$ ).

В данном исследовании также определялся уровень развития силы рук у студентов с помощью теста - подтягивания на перекладине. Согласно данным таблицы 3, средние результаты учащихся по пятибалльной системе оценки силы рук при подтягивании на перекладине были по специальности «восточные единоборства» (4,2 балла). Студенты специальности «лыжные гонки» показали результаты, равные четырем баллам. Для определения уровня развития силы мышц брюшного пресса использовался тест - поднимание туловища лежа на спине за 1 минуту из положения сидя (табл. 2).

Оказалось, что лучшие результаты показали студенты специальности «восточные единоборства» (51,06 раз), а средние результаты спортсменов специальности лыжные гонки (45,23 раз).

Чтобы определить взрывную силу мышц ног, был использован тест на прыжки в длину с земли. Наилучшие результаты в прыжках в длину с земли по пятибалльной системе оценок были получены у студентов, специализирующихся в области «единоборств» (253,2 см). Учащиеся в специализации «лыжные гонки» получили результат 246,0 см, что соответствует 4

баллам. Между специализациями «восточными единоборствами» и «лыжные гонки» в показателях силовой подготовленности достоверной разницы не было получено ( $p>0,06$ ).

Оценка проявления гибкости студентов проводилась по тесту «наклон туловища вперед с положения сидя на полу» (табл. 2). Высокие показатели гибкости были получены у студентов специальности «единоборств» со значением 18,96 см. Учащиеся специальности «лыжные гонки» отобрали результаты почти в 4 балла. Существенных различий в показателях гибкости в дисциплинах «единоборства» и «лыжные гонки» не было обнаружено в значении ( $p>0,06$ ). Важным двигательным качеством в спорте является ловкость. В государственных тестированиях для определения ловкости предложен тест «челночный бег 4х9 м», который и был использован в данном исследовании.

Результаты тестирования ловкости студентов Челябинского филиала РАНХиГС по пяти-балльной системе оценивания были лучше в специализации «восточные единоборства» (4,2 бала). Учащиеся по специализации «лыжные гонки» отобрали результат ориентировочно 4 балла (табл. 3).

Таблица 3 – Показатели физической подготовленности учащихся первого курса обучения Челябинского филиала РАНХиГС по данным государственных тестов (n=26)

№	Специализация	Кол-во студентов	Физические способности					Итоги (баллы)
			Скорость (баллы)	Выносливость (баллы)	Сила (баллы)	Гибкость (баллы)	Ловкость (баллы)	
1	Лыжные гонки	9	4,3	4,5	4,0	4,2	3,9	4,18
2	Восточные единоборства	17	4,0	4,2	4,2	4,7	4,2	4,26

Между специализациями учащихся занимающиеся «восточными единоборствами» и «лыжными гонками» в показателях ловкости в упражнении «челночный бег 4х9 м» достоверной разницы не обнаружено ( $p>0,06$ ).

### Выводы

Проведенные исследования физической подготовленности студентов-юношей первого курса Челябинского филиала РАНХиГС свидетельствуют, что уровень развития двигательных качеств студентов спортивных специализаций не одинаков, и есть разница в показателях скорости, выносливости, силы, гибкости и ловкости [6-8].

Так, у студентов специализаций по данным тестов, преобладают: «лыжные гонки» – скорость (4,3 балла), а выносливость (4,5 балла), «восточные единоборства» – ловкость и сила (4,2 балла), а гибкость (4,7 балла).

Согласно проведенным результатам тестирования показателей по физической подготовке для студентов, говорит о том, что значения физической подготовки у учащихся не является одинаковыми, но имеет у большего количества студентов средний уровень по государственной системе тестов.

Согласно проведенному анализу, выявили, что у студентов специализации «восточные единоборства»: ловкость гибкость и сила, но в специализации «лыжных гонок» высокие значения физических качеств: скорость и выносливость.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении заключаются в проведении анализа антропометрических характеристик студентов занимающиеся «восточными единоборствами» и «лыжными гонками».

### Библиография

1. Гутин, М. Восточные единоборства / М. Гутин. - М.: АСТ, Астрель, 2020. - 160 с.
2. Хохлов, А. А. Повышение эффективности тренировочного процесса юных каратистов в годичном цикле подготовки / А. А. Хохлов, Л. И. Костюнина, Л. В. Чекулаева // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи : Сборник научных трудов, Ульяновск, 15–17 июня 2018 года / Редакционная коллегия: Буянов В. И., Рыжкина Л.А., Николаиди Е. С.. – Ульяновск: Ульяновский государственный технический университет, 2018. – С. 479-483.
3. Хохлов, А. А. Применение средств косики-каратэ в физическом воспитании юношей 16-17 лет / А. А. Хохлов, Д. С. Петряков // Здоровье человека, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, физическая культура и спорт: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 02 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО «НИЦ АРТ», 2021. – С. 113-123.
4. Костюнина, Л. И. Эффективность применения косики-каратэ в физическом воспитании школьников 16-17 лет / Л. И. Костюнина, А. А. Хохлов // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : Материалы VII Международной научно-практической конференции, Витебск, 22 ноября 2019 года. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2019. – С. 98-101.
5. Восточные единоборства в системе физического воспитания детей школьного возраста / А. А. Хохлов, А. В. Воронин, В. Я. Храбрых, О. И. Разумова // Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения : Материалы Национальной научно-практической конференции. В 2-х томах, Ульяновск, 20–21 июня 2019 года. Том 2019-1. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 356-361.
6. Шулика, Ю.А. Боевое САМБО и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика. - М.: Ростов н/Д: Феникс, 2019. - 224 с.
7. Хохлов А.А. Двигательно-координационные качества как основа подготовки юных каратистов // Общество: социология, психология, педагогика. 2023. № 2. С. 157–161.
8. Обоснование эффективности физического воспитания учащейся молодежи средствами косики-каратэ / А. А. Хохлов, О. И. Разумова, А. В. Воронин, Д. М. Марьин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – Т. 16. – № 3. – С. 50-56.

### MARTIAL ARTS AS A WAY TO INCREASE THE EFFICIENCY OF PHYSICAL TRAINING OF UNIVERSITY STUDENTS

**Khokhlov A.A., Razumova O.I.**

Ulyanovsk State Agrarian University P.A. Stolypin

**Abstract.** The article discusses the formation of physical abilities of students, and was conducted on seven test tasks for key physiological qualities. During the study, the following methods were used: theoretical research and generalization of scientific and methodological literature, teaching research, teaching observations, teaching testing, mathematical statistics technologies. The result of testing the characteristics of physical fitness of students indicates that the level of physiological fitness of students is not the same, however, most of the studied students have a mediocre level of physiological fitness according to the state system of tests of physiological fitness of the population of Russia, preset to their age and gender. The study of the acquired results shows that students of the “ski racing” qualification have such physiological characteristics as speed and endurance, and students of the “martial arts” qualification have strength, agility and flexibility.

**Keywords:** students, physical training, martial arts, results, tests, cross-country skiing.