

Педагогические науки / Pedagogical Science
Оригинальная статья / Original Article
УДК 796.8
DOI: 10.31161/1995-0659-2023-17-2-118-122

Элементы восточных единоборств и боевых искусств в физическом воспитании студентов высшей школы

© 2023 Шихшабеков Ш. Ю.¹, Пайзулаев М. К.², Чупанова Н. В.¹,
Ибрагимова Ш. З.¹, Нухова З. К.¹

¹Дагестанский государственный педагогический университет, Махачкала, Россия,
Sh-bek55@mail.ru, achu-68@mail.ru, shuainat05rs2@gmail.com,
zairanuhova@gmail.com

²Дагестанский институт развития образования,
Махачкала, Россия, nazhibat@mail.ru

РЕЗЮМЕ. Цель. В статье обосновывается эффективность использования элементов восточных единоборств и боевых искусств в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений Дагестана. **Методы.** Анализ психолого-педагогической литературы, наблюдение, обобщение. **Результаты.** Включение элементов восточных единоборств и боевых искусств в содержание тренировок и практических занятий по физическому воспитанию студентов способствует повышению общей выносливости, скоростных возможностей, скоростно-силовых качеств и силовых показателей отдельных групп мышц нижних и верхних конечностей. **Выводы.** Для повышения эффективности учебного процесса по физической культуре и спорту в вузах Дагестана целесообразно опираться на этнокультурные традиции, такие как восточные единоборства и боевые искусства.

Ключевые слова: учебный процесс, высшая школа, боевые искусства, восточные единоборства, физическое воспитание

Формат цитирования: Шихшабеков Ш. Ю., Пайзулаев М. К., Чупанова Н. В., Ибрагимова Ш. З., Нухова З. К. Элементы восточных единоборств и боевых искусств в физическом воспитании студентов высшей школы // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2023. Т. 17. № 2. С. 118–122. DOI: 10.31161/1995-0659-2023-17-2-118-122

Elements of Martial Arts and Martial Science in the Physical Education of Higher School Students

© 2023 Shikhshabek Yu. Shikhshabekov¹, Magomed K. Paizulaev²,
Nina V. Chupanova¹, Shuainat Z. Ibragimova¹, Zaira K. Nukhova¹

¹Dagestan State Pedagogical University, Makhachkala, Russia,
Sh-bek55@mail.ru, achu-68@mail.ru, shuainat05rs2@gmail.com,
zairanuhova@gmail.com

²Dagestan Institute for the Development of Education,
Makhachkala, Russia, nazhibat@mail.ru

ABSTRACT. Aim. The paper deals with the use of elements of martial arts and martial science in the system of physical education of students of higher educational institutions of Dagestan: development and substantiation of the use of martial arts and single combats in teaching this subject. **Methods.** Analysis of psychological and pedagogical literature, observation, generalization. **Results.** The study showed that the inclusion of elements of martial arts and martial science in the content of training and practical classes on physical education of students contributes to improving the overall endurance, speed capabilities, speed-strength qualities and strength indicators of individual muscle groups of the lower and upper extremities. **Conclusions.** To

increase the effectiveness of the educational process in physical culture and sports in Dagestan universities, it is advisable to rely on ethno-cultural traditions, such as martial arts and martial arts.

Keywords: educational process, higher school, martial arts, martial science, physical education

For citation: Shikhshabekov Sh. Yu., Payzulaev M. K., Chupanova N. V., Ibragimova Sh. Z., Nukhova Z. K. Elements of martial arts and martial science in the physical education of higher school students. Dagestan State Pedagogical University. Journal. Psychological and Pedagogical Sciences, 2023, vol. 17, no. 2, pp. 118-122. DOI: 10.31161/1995-0659-2023-17-2-118-122 (in Russian)

Введение

В системе вузовского образования физическая культура представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. В процессе физического воспитания студентов решаются следующие задачи:

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре [2, с. 266].

Материалы и методы

Физическая культура как неотъемлемая часть процесса обучения и профессионально-прикладной подготовки обеспечивает физическую готовность будущих специалистов к высокопроизводительной

профессиональной деятельности и способствует их всестороннему и гармоничному развитию.

В настоящее время под влиянием научно-технического прогресса и широкого внедрения информационных технологий обучения процесс подготовки специалиста сопряжен со большими умственными и психологическими нагрузками на организм студентов. Значительно повышаются требования к уровню здоровья специалистов в различных областях, уровню развития их физических и психических качеств, а именно профессионально важных, таких как умение быстро адаптироваться, работоспособность, выносливость и др.

Процесс физического воспитания студентов высших учебных заведений осуществляется по государственной программе обучения, с обязательными базовыми разделами и с элементами специализированной направленности, включая и элементы спортивных единоборств и боевых искусств как региональный компонент содержания образования по предмету «Физическая культура» [1, с. 4]. В литературе обоснована эффективность применения различных национальных систем физического воспитания молодежи. Однако вопросы применения восточных систем физического воспитания и оздоровления (куда входят и различные виды единоборств) представлены недостаточно в отечественной и зарубежной литературе. Вместе с тем известные специалистам данные указывают на то, что средства и методы этих систем чрезвычайно эффективны для всестороннего воспитания человека, в том числе и студенческой молодежи.

Интерес к восточным боевым искусствам, главным образом к китайским, корейским и японским системам единоборств, в нашей стране был всегда велик, а в последние годы популярность их возросла ещё больше.

Различные виды невооруженного и вооруженного поединка существовали практически у всех народов. Однако ни прикладная, ни даже спортивная сторона рассматриваемых боевых искусств практически не существуют на Востоке изолированно. Являясь частью воспитательного кодекса и образа жизни, они служат становлению и развитию гармоничной личности. Собрать разрозненные приёмы в стройную систему с четкой классификацией, принципами и методами, подвести под неё философскую и морально-этическую базу, сделать её способом не только физического, но и нравственного, психологического, духовного совершенствования человека смогли только на Востоке [4, с. 152].

Реформирование образования в нашей стране создало благоприятные условия для обновления теории и практики физического воспитания студентов вузов. Физическая культура заняла новую позицию: из учебной дисциплины она стала неизменной сферой высшего профессионального образования.

Физическая культура может быть реализована через различные виды базовой, атлетической и рекреационной физической культуры по учебным программам, разработанным на основе федерального государственного образовательного стандарта. Стало возможным учесть специфику культурно-исторического развития регионов, республик, конкретных мест расположения учреждения образования; направленность физкультурно-спортивных интересов учителей и учащихся, студентов и преподавателей, а также других факторов, обуславливающих оптимальность учебно-воспитательного процесса по физической культуре.

Как мы ранее отмечали, в некоторых вузах занятия по физической культуре проводятся на недостаточно высоком уровне, у студентов не формируются необходимые умения и навыки спортивной культуры, мало внимания уделяется физическому развитию и укреплению здоровья студентов.

Анализ практики преподавания спортивных дисциплин с элементами боевых искусств в ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный педагогический университет» (ДГПУ) позволяет разработать новые методики и учебные программы с использованием элементов восточных единоборств в физическом воспитании студентов, тем

более что описание включения элементов единоборств в содержание занятий по физическому воспитанию студентов в научно-методической литературе пока встречается редко. Поэтому мы стремимся изучить возможности эффективного использования элементов восточных боевых искусств в обучении студентов ДГПУ.

Исследование проводилось в 2016–2020 гг. на базе специализированного спортивного зала факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности ДГПУ с охватом 200 студентов.

Цель нашего исследования – обосновать эффективность использования элементов восточных единоборств в учебном процессе по предмету «Физическая культура» в вузах Дагестана.

Для достижения целей решались следующие задачи:

1. Определить объем учебного материала, соответствующий требованиям ФГОС по физической культуре.

2. Выявить степень влияния элементов единоборств на занятия по физическому воспитанию на здоровье, физическое развитие и физическую подготовленность студентов.

3. Продемонстрировать соответствующую процедуру использования рекомендованных элементов восточных единоборств в учебном процессе в течение учебного года (в академическом семестре).

4. Сформировать у студентов умение использовать физические упражнения из арсенала восточных единоборств в процессе самостоятельных занятий.

Результаты и обсуждение

Для достижения цели в процессе обучения студентов физической культуре использовались элементы боевых искусств и единоборств. В ходе экспериментальной работы студенты изучали стойки и перемещения, технику нападения и защиты в стойке, болевые и удушающие приемы в партере.

В исследовании мы предполагали, что использование элементов боевых искусств на занятиях по физическому воспитанию в университете поможет студентам развить силу, подвижность, скорость, гибкость и ловкость, а также психофизические функции (устойчивость внимания, зрительная память, укрепление здоровья и успеваемость).

Новизна нашего исследования заключается в определении места и значения элементов боевых искусств в содержании преподавания по предмету «Физическая культура», обосновании эффективности этих средств в структуре занятий по физическому воспитанию.

Наше исследование показало, что после года обучения произошли положительные изменения в физическом воспитании и физическом развитии студентов. Упражнения из арсенала боевых искусств, используемые на занятиях по физкультуре, влияют на физическое развитие и физическое здоровье студентов.

Следует отметить, что занятия боевыми искусствами и единоборствами положительно влияют на учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» и на общую успеваемость студентов. Многие студенты начали систематически заниматься спортивными дисциплинами в различных областях восточных единоборств, развивая

способность самостоятельно заниматься физической культурой и спортом.

Результаты анкетирования преподавателей и анализ успеваемости студентов дают основания полагать, что занятия с элементами боевых искусств могут улучшить физическую подготовку студентов, укрепить их здоровье, получить специальные знания в области физической культуры и спорта, а также развить психологические функции и лучше усвоить учебный материал.

Выводы

Результаты исследования имеют практическое значение и могут быть использованы для подтверждения содержания вариативной части Федерального государственного образовательного стандарта с учетом региональных особенностей физкультурно-спортивных интересов студентов высших учебных заведений.

Список источников

1. Альжанов Х. Х., Курицына А. Е., Иванов Д. А. Формирование основ ведения боевых искусств в физическом воспитании студентов в университете. Монография / под ред. Г. М. Грузных. Омск: Изд-во ОмГТУ, 2016. 132 с.

2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. М.: Академия, 2018. 494 с.

3. Шихшабеков Ш. Ю., Куршалиев А. Г., Пайзулаев М. К. Физическое воспитание младших школьников с элементами восточных единоборств в школах Дагестана // Известия Дагестанского государственного педагогического

университета. Психолого-педагогические науки. 2019. Т. 13. № 4. С. 85–90.

4. Шихшабеков Ш. Ю., Магомедов О. М., Арадахов Ш. Г. Элементы единоборств как вариативная часть содержания обучения по предмету «Физическая культура» // Мир науки, культуры, образования. 2016. № 6 (61). С. 152–154.

5. Шихшабеков Ш. Ю., Куршалиев А. Г., Пайзулаев М. К. Региональный компонент содержания образования по предмету «Физическая культура» // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2020. Т. 14. № 3. С. 93–98.

References

1. Alzhanov Kh. Kh., Kuritsyna A. E., Ivanov D. A. *Formirovanie osnov vedeniya boevykh iskusstv v fizicheskom vospitanii studentov v universitete. Monografiya*. [Formation of the foundations of martial arts in physical education of students at the university. Monograph]. Ed. by G. M. Gruznykh, Omsk, State Technical University Publishing House, 2016, 132 p. (in Russian)

2. Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta. Uchebnyk*. [Theory and methods of physical education and sports. Textbook]. Moscow, Academia, 2018, 496 p. (in Russian)

3. Shikhshabekov Sh. Yu., Kurshaliev A. G., Pailzulaev M. K. *Fizicheskoe vospitanie mladshih shkol'nikov s elementami vostochnykh edinoborstv v shkolah Dagestana*. [Physical education of junior schoolchildren with elements of martial arts in schools of Dagestan]. Dagestan State Pedagogical

University. Journal. Psychological and Pedagogical Sciences, 2019, vol. 13, no. 4, pp. 85-90 (in Russian).

4. Shikhshabekov Sh. Yu., Magomedov O. M., Aradakhov Sh. G. *Elementy edinoborstv kak variativnaya chast' soderzhaniya obucheniya po predmetu "Fizicheskaya kul'tura"*. [Elements of martial arts as a variable part of the content of training on the subject "Physical culture"]. Journal "The world of science, culture and education", 2016, no. 6 (61), pp. 152-154 (in Russian).

5. Shikhshabekov Sh. Yu., Kurshaliev A. G., Pailzulaev M. K. *Regional'nyy komponent soderzhaniya obrazovaniya po predmetu "Fizicheskaya kul'tura"*. [Regional component of the content of education in the subject "Physical culture"]. Dagestan State Pedagogical University. Journal. Psychological and Pedagogical Sciences, 2020, vol. 14, no. 3, pp. 93-98 (in Russian).

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Принадлежность к организации

Шихшабеков Шихшабек Юсупович, кандидат педагогических наук, профессор, кафедра физического воспитания, Дагестанский государственный педагогический университет, Махачкала, Россия, Sh-bek55@mail.ru

Пайзулаев Магомед Камиллович, старший преподаватель, кафедра развития профессионального и дополнительного образования, Дагестанский институт развития образования, Махачкала, Россия, nazhibat@mail.ru

Чупанова Нина Вадимовна, кандидат педагогических наук, доцент, кафедра теории и методики физической культуры, Дагестанский государственный педагогический университет, Махачкала, Россия, achu-68@mail.ru

Ибрагимова Шуайнат Зульпукаровна, старший преподаватель, кафедра физического воспитания, Дагестанский государственный педагогический университет, Махачкала, Россия, shuainat05rs2@gmail.com

Нухова Заира Казанাপовна, кандидат исторических наук, доцент, кафедра общественных наук, дисциплин и правоведения, Дагестанский государственный педагогический университет, Махачкала, Россия, zairanuhova@gmail.com

Принята в печать 05.05.2023

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Affiliations

Shikhshabek Yu. Shikhshabekov, Ph. D. (Pedagogy), professor, chair of Physical Education, Dagestan State Pedagogical University, Makhachkala, Russia, Sh-bek55@mail.ru

Magomed K. Paizulaev, senior lecturer, chair of Development of Professional and Additional Education, Dagestan Institute for the Development of Education, Makhachkala, Russia, nazhibat@mail.ru

Nina V. Chupanova, Ph. D. (Pedagogy), associate professor, chair of Theory and Methods of Physical Culture, Dagestan State Pedagogical University, Makhachkala, Russia, achu-68@mail.ru

Shuainat Z. Ibragimova, senior lecturer, chair of Physical Education, Dagestan State Pedagogical University, Makhachkala, Russia, shuainat05rs2@gmail.com

Zaira K. Nukhova, Ph. D. (History), associate professor, chair of Social Studies and Jurisprudence, Dagestan State Pedagogical University, Makhachkala, Russia, zairanuhova@gmail.com

Received 05.05.2023