

УДК 796.853.262

ВОСТОЧНОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО (СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА КОСИКИ-КАРАТЭ) КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Хохлов А.А., кандидат технических наук, доцент,

тел. 89997693210, khokhlov.73@mail.ru,

Разумова О.И., старший преподаватель,

тел. 89297918773, razumovaoi@mail.ru

Петряков Д.С., студент,

тел. 8927827487, denis121312130@mail.ru

ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

***Ключевые слова:** эффективность подготовки студентов, косики-каратэ, подготовка студентов вуза, эффективность физической подготовки.*

В статье рассматривается косики-каратэ как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза. Акцентируется внимание на особенностях, которые следует учитывать, при преподавании косики-каратэ. Отдельно акцентируется внимание на том, что именно следует считать эффективностью физической подготовки студентов и также на том каким образом она достигается. Исследование проводится на конкретном примере применения косики-каратэ.

Введение. На сегодняшний день особое внимание уделяется развитию подготовки студентов вуза. В условиях глобализации, цифровизации и активного распространения сидячего образа жизни, развитие физических навыков студентов – актуальное направление современной педагогической деятельности. На современном этапе этому вопросу внимание уделяется со стороны деятелей науки и непосредственно педагогов.

Отметим, что в числе видов повышения эффективности одним из приоритетных являются различные единоборства. Одним из популярных направлений является косики - каратэ. Косики - каратэ трактуется в переводе с японского языка как «Жесткое каратэ».

Данная разновидность в числе единоборств обозначилась примерно в 70-х годах XX века в силу проявления инициативы значительной части мастеров Японии обозначенного времени. Это обуславливало реализацию цели по созданию модернизированной, соответствующей духу времени системе соревнования. Она должна была сыграть объединяющую роль в вопросе объединения различных школ и направлений каратэ [1-3].

Учитывая специфику и особенности данного направления представляет особый интерес и важность изучить вопросы эффективности использования метода косики-каратэ при обучении студентов. Обозначенное обстоятельство обуславливает актуальность исследуемой темы.

Целью данной работы является критический обзор, обсуждение и анализ производительности, эффективности и возможности расширения сферы применения методики, связанные с косики-каратэ.

Объектом исследования являются вопросы эффективности использования косики-каратэ в ходе организации и осуществления физической подготовки студентов вуза.

Предметом исследования выступает непосредственно применение косики – каратэ в ходе физической подготовки студентов вуза.

Гипотеза исследования: косики-каратэ является одним из самых эффективных методов для обеспечения эффективности физической подготовки студентов вуза.

Материалы и методы исследований. В данной работе были использованы такие материалы, как работы педагогов в сфере физической подготовки студентов вузов, а также тренеров, преподающих различные направления каратэ, в частности – косики-каратэ.

Методологию исследования составила совокупность методов исследования, в частности такие как: сравнительный, логический,

системный, статистический, метод конкретно-социологических исследований и др.

Результаты исследования. В последние годы все большее значение уделяется вопросу повышения эффективности физической подготовки студентов вуза. Для этого применяется множество различных способов, одним из которых может выступать занятия косики-каратэ.

Учитывая, что в научной литературе было очень мало предыдущих попыток оценить эффективность как феномен, мы считаем, что в рамках данной работы сделать это необходимо в первую очередь.

Следует разобраться, что именно мы будем понимать под эффективностью в данном вопросе. Кроме того физическая активность напрямую влияет на когнитивные процессы, повышает самооценку студентов и влияет на его/ее умственную активность в процессе обучения.

Студент должен быть в состоянии организовать свою самостоятельную физическую активность, чтобы взять на себя ответственность за собственное обучение. Чтобы реализовать этот подход, в ходе подготовки студентов должна быть обеспечена расширенная версия физического воспитания.

К числу аспектов, определяющих эффективность подготовки студентов, на наш взгляд, можно отнести следующие факторы:

1. Достаточная степень развития двигательных навыков и способностей учащихся.
2. Высокий уровень координационных способностей и двигательных навыков, обеспечивающих развитую культуру движений, их раскованность и надежность.
3. Соблюдение требований стандартно-нормативного подхода к организации физической подготовки студентов.
4. Содействие развитию двигательной активности у студентов.
5. Достижение значительного уровня положительной мотивации к регулярным физическим упражнениям, спорту и здоровому образу жизни.

Физические требования, предъявляемые к современным студентам в плане физической подготовки, строго определены, и лишь

немногие избранные обладают возможностями и необходимыми навыками для того, чтобы осуществить подготовку студентов в физическом плане на должном уровне.

Эти требования в основном связаны с построением физического тела, двигательными, тактическими и психологическими навыками студентов; все это определяет уровень полученных необходимых спортивных результатов.

Оценить степень развитости физических качеств студентов можно как с субъективной точки зрения (оценка преподавателя, так и объективной (сдача нормативов, тестирование с помощью различных приборов, проведение медицинских измерений). В свою очередь, степень развитости студентов позволяет судить об эффективности проводимой с ними работы по физическому развитию.

Чтобы рассмотреть эффективность косики-каратэ как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза, была определена группа студентов, возрастным диапазоном 18-25 лет.

Перед началом занятий, каждому из студентов было предложено самостоятельно оценить уровень своей физической подготовки. После этого оценка начального уровня производилась непосредственно преподавателем. Сразу отметим, что занятия были организованы в рамках вариативной части учебной программы.

После первой встречи студенты совместно с тренером встречались и занимались вместе в течение часа, один раз в неделю в течение 9-10 недель. В те дни, которые были отведены для тренировок происходило целенаправленное обсуждение технической составляющей тренировок, методов и форм разрешения возникающих проблем и сложностей. В то же время происходит определение преимуществ физической активности, барьеров и препятствий.

В результате проведения констатирующего эксперимента изучались различные значения и степени физической подготовленности и функциональных показателей обучающихся. В течении реализации эксперимента подбирались средства и методы для занятий косики-каратэ со студентами.

Итоговая проверка показателей дала возможность дать оценку результативности использования косики-каратэ в процессе физической подготовки обучающихся.

На подготовительном этапе происходило обоснование методики технологии, педагогических условий, апробацию средств и методов. Констатирующий этап был посвящен анализу литературных источников по особенностям физического воспитания студентов, отбору участников эксперимента.

Также был реализован подбор средств косики-каратэ, проводилась первичная диагностика физической подготовленности, функционального состояния и уровня физической культуры участников эксперимента .

В свою очередь формирующий этап включал непосредственную работу с выбранной методикой.

Итоги проверки общей физической подготовленности до начала эксперимента дали понять, что в исследуемых тестах у студентов экспериментальной группы результаты имеют примерно равные значения, поскольку их числовая обработка не выявила существенных расхождений. Это в значительной степени связано с однородностью групп. Изучение показателей дополнительной проверки продемонстрировали, что достигнутые результаты существенным образом превалируют над показателями юношей контрольной группы.

Далее была проведена числовая оценка данных физической подготовленности, функционального вида и степени физической культуры обучающихся. В то же время реализовывался анализ и обобщение полученных результатов.

Следующий этап был сопряжён с систематизацией и обобщением опытно-экспериментальных показателей.

Вышесказанное позволяет говорить о том, что для воплощения указанных целей, примерялись логичные и в целом достаточные (в числовом смысле) средства, система организации и способы оценки их эффективности.

Для того, чтобы произвести оценку результативности использования косики-каратэ в процессе подготовки юношей проводилось первоначальное тестирование. Аналогичным тестированием завершался эксперимент. На основе разности между полученными данными, можно сделать вывод, что трансформировались данные по нескольким параметрам, к числу которых относятся скорость, сила, выносливость.

Также отметим, что в процессе проведения эксперимента отмечается незначительное повышение частоты сердечных сокращений обучающихся. Оценка итогов вычисления частоты сердечных сокращений показал, что данные результаты располагаются в пределах нормы для тех или иных возрастных значений.

В то же время примечательно, что результаты систолического и диастолического артериального давления аналогично были расположены в пределах нормальных значений соответственно возрасту 18-25 лет.

Заключение. В результате числовой обработки данных были выявлены явные расхождение значений артериального давления. В то же время наблюдалась положительная динамика значений МПК у всех юношей.

Значительные изменения в постепенном движении вверх в сторону увеличения физической активности были схожими для студентов. Наблюдалась общая положительная динамика. Важным выводом этого исследования было то, что у 57% испытуемых наблюдалось движение вверх.

Кроме того, если учесть тех, кто не смог продвинуться на ступень выше (потому что они были на самой высокой ступени), то еще более впечатляющие 73% тренирующихся показали движение вверх по ступени после 10-недельных занятий [4-8].

Тот фактор, что контрольная группа активным образом улучшала свои показатели, делает более однозначное утверждение о ценности косики-кратэ при наблюдаемом движении вверх по пути прогресса в вопросе развития физических навыков и качеств. Таким образом, вывод о том, что занятия косики-кратэ является действительно способом и средством способствующим повышению степени эффективности при подготовке студентов.

Нами был проведен целостный и комплексный анализ, позволяющий охарактеризовать эффективность тренировочного процесса. В ходе написания работы, мы обозначили критерии, позволяющие сделать вывод о том, какие именно аспекты и показатели позволяют сделать справедливый вывод, насколько эффективно применение той или иной методики в процессе проведения тренировок.

На наш взгляд, гипотеза, выдвинутая нами в начале работы полностью подтверждена и цель ее достигнута.

Библиографический список:

1. Хохлов А.А. Эстетика косики-кататэ как разновидность восточных единоборств. Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения: материалы X Международной научно-практической конференции. Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П. А. Столыпина. 2020. С. 38-43.

2. Хохлов А.А. Косики - кататэ как перспективный вид единоборств. Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова. 2017: 308312.

3. Хохлов, А.А. Координационные способности школьников на тренировочных занятиях по косики - кататэ / А. А. Хохлов // Инновационные технологии в высшем образовании : МАТЕРИАЛЫ Национальной научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава. В 2-х частях, Ульяновск, 21–22 декабря 2017 года. Том 2. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2018. – С. 88-94.

4. Хохлов, А.А. Восточные единоборства как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза / А. А. Хохлов, О. И. Разумова // Человеческий капитал. – 2023. – № 3(171). – С. 194-200.

5. Хохлов, А. А. Психофизические возрастные особенности развития подростков 10-12 лет, занимающихся единоборствами / А. А. Хохлов, А. В. Воронин, О. И. Разумова // Человеческий капитал. – 2023. – № 3(171). – С. 273-279.

6. Хохлов, А.А. Двигательно-координационные качества как основа подготовки юных каратистов / А. А. Хохлов // Общество: социология, психология, педагогика. – 2023. – № 2(106). – С. 159-163.

7. Хохлов А.А. Восточные единоборства в системе физического воспитания детей школьного возраста. Аграрная наука и образование на

современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения : материалы Национальной научно-практической конференции. Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П. А. Столыпина. 2019; 1: 356-361.

8. Хохлов А.А. Повышение эффективности тренировочного процесса юных каратистов в годичном цикле подготовки. Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: материалы XVI международной научно-практической конференции. Ульяновск: Ульяновский государственный технический университет. 2018: 479-483.

ORIENTAL MARTIAL COMBAT (SPORTS DISCIPLINE KOSHIKI-KARATE) AS A WAY TO INCREASE THE EFFICIENCY OF PHYSICAL TRAINING OF UNIVERSITY STUDENTS

Khokhlov A.A., Razumova O.I., Petryakov D.S.

***Key words:** effectiveness of student training, koshiki-karate, training of university students, efficiency of physical training.*

The article considers koshiki-karate as a way to improve the efficiency of physical training of university students. Attention is focused on the features that should be taken into account when teaching koshiki karate. Separately, attention is focused on what exactly should be considered the effectiveness of physical training of students and also on how it is achieved. The study is conducted on a specific example of the use of koshiki-karate.