

## СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ И КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ



**Чэнь Жуй**

Белорусский  
государственный  
университет  
физической  
культуры



**Колета В.А.**

д-р пед. наук,  
профессор  
Белорусский  
государственный  
университет  
физической  
культуры

В статье отражена специфика видов единоборств и отличительные особенности их применения в физическом воспитании студентов учреждений образования Республики Беларусь и Китайской Народной Республики. Рассматриваются системные составляющие и приоритетность в выборе спортивных единоборств и боевых искусств студенческой молодежи обеих стран во взаимосвязи их с потенциальными культурными традициями, включении их в соревновательную деятельность и профессионально-прикладную подготовленность будущего специалиста.

**Ключевые слова:** спортивные единоборства; боевые искусства; физическое воспитание студентов; профессионально-прикладная физическая подготовка; соревновательная деятельность; физическая культура.

### MARTIAL ARTS IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF THE REPUBLIC OF BELARUS AND THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA

The article reflects the specifics of the types of martial arts and the distinctive features of their use in physical education of students of educational establishments of the Republic of Belarus and the People's Republic of China. The systemic components and priority in the choice of martial arts by the students of both countries in their relationship with potential cultural traditions, their inclusion in competitive activities, and professional and applied preparedness of the future specialist are considered.

**Keywords:** combat sports; martial arts; physical education of students; professionally applied physical training; competitive activity; physical culture.

### ВВЕДЕНИЕ

В системе физического воспитания студентов управление образовательным процессом определено исторической необходимостью системно-структурного подхода к изучению основополагающих изучаемых объектов, синтезированному соотношению форм, средств, видов деятельности, методических особенностей научного сопровождения в образовательном пространстве.

Спортивные единоборства с позиций системно-структурного изучения следует отнести к группе специфических средств физического воспитания, освоение которых связано с координационными и кондиционными двигательными способностями, с техническими и тактическими действиями, выполняемыми в переменных условиях. Особенность единоборств акцентирована в интегральном спортивном потенциале занимающегося, где концентрируются результаты

спортивной подготовки и которые реализуются в соответствии с физическими, технико-тактическими, психологическими (волевыми) действиями непосредственного соперника [3–6].

В рамках учебной дисциплины «Физическая культура» программы по спортивным единоборствам определены задачи педагогического процесса, условиями целенаправленной подготовки специалиста, предпочтениями студента, его осознанным отношением к данному виду спорта, особенно в оценке рейтинговой значимости общего вклада средств физической культуры и спорта в формирование профессионально-личностных качеств, необходимых для жизнедеятельности.

Роль и место единоборств в реализации цели и конкретных задач физического воспитания следует рассматривать с позиций ценностных ориентаций для личности студента, общества и государства. Именно поэтому диапазон двигательных способностей,

умений и навыков в любом виде единоборств – это не только возрастающее психическое напряжение в поединке, в укреплении своего тела, статодинамической устойчивости и прогнозировании ситуации, это еще и способность управлять собой и «выходить из любого непредвиденного положения», пользуясь «сообразительностью, сметливостью, разумом» (по Н.А. Бернштейну) [4].

Спортивные единоборства являются одним из популярных и широко распространенных средств физического воспитания в Республике Беларусь и Китайской Народной Республике. Подтверждением этому является активное внедрение различных видов спортивных единоборств в образовательный процесс. При этом характерно отметить избирательность, традиции и предпочтения конкретному виду, прикладную направленность и, что весьма актуально для молодежи, познание национальных боевых искусств как первичного источника появления вида спортивного единоборства.

**Цель работы** – дать сравнительную характеристику наиболее распространенных видов единоборств в физическом воспитании учреждений образования Республики Беларусь и Китайской Народной Республики.

Для исследования данной проблемы изучались различные стороны и явления, отраженные как факты реальной действительности в образовательном процессе, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности белорусских и китайских студентов.

## ■ ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

В структуру учебных программ по физической культуре студентов, как правило, включены научно обоснованные средства физического воспитания, имеющие многолетнюю доказательную базу своей эффективности, содержащие традиционные и нетрадиционные системы и виды физических упражнений, которые обеспечивают формирование физической культуры личности студента-выпускника [7]. В то же время поиск новых видов физических упражнений или видов спорта для включения в учебную программу, спортивное мероприятие или в комплекс самостоятельных занятий может быть обусловлен социально-педагогическими предпосылками и противоречиями в организации образовательного процесса. Современная студенческая молодежь нуждается в социально значимых, доступных и в то же время эффективных формах, средствах и методах физического воспитания и спортивной подготовки. Это характерно на примере единоборств. Так, в Республике Беларусь только в программе финальных соревнований республиканской универсиады представлены армрестлинг, бокс, борьба вольная, борьба греко-римская, дзюдо, самбо, каратэ и др.

В Китайской Народной Республике, согласно литературным источникам, внедрение единоборств в уч-

реждениях образования ассоциируется, как минимум, с тремя направлениями физкультурно-спортивной деятельности студентов:

**1. Первое направление** – это целесообразность конкретного единоборства в учебной программе учреждений образования для улучшения физических и умственных качеств студентов [8–10]. Структура и содержание учебной литературы представлены достаточно широким спектром исследовательского материала по преподаванию бокса, таэквондо, ушу (ушу саньда), каратэ, китайской борьбы [11–13].

Основу данного направления составляет статья 1 Закона о спорте Китайской Народной Республики, в которой сформулированы главные цели Закона: содействие делу физического воспитания, пропаганда китайского духа физического воспитания, культивирование китайской физической культуры, развитие физического воспитания и повышение физической подготовленности народа [2, 14, 15].

**2. Второе направление** отражает освоение боевых искусств в контексте традиционной китайской культуры. Это связано с культурными обменов Китаем и зарубежных стран в рамках платформы национальной стратегии развития инициативы «Пояс и путь». В Китайском проекте университетских игр представлены таэквондо и разнообразные китайские боевые искусства, которые сопровождаются соревнованиями по цюаньшу (китайский бокс); фехтованию мечом; с длинным оружием (за исключением оружия тайцзи); по малому многоборью нескольких классов и др. Проводятся чемпионаты Китая среди студентов по ушу саньда, боксу, таэквондо и другим видам.

**3. Третье направление** связано с научно-методическим сопровождением и обеспечением образовательного процесса с использованием единоборств в физическом воспитании студентов. Ссылаясь на Закон о спорте Китая, государство «поддерживает спортивные научные исследования и технологические инновации, развивает таланты в области спортивной науки и техники, популяризирует и применяет достижения спортивной науки и техники, а также повышает уровень спортивной науки и техники» [2].

Очевидно, что любые используемые средства, методы, подходы к обучению двигательным умениям и навыкам, к спортивной подготовке, к новым технологиям в физическом воспитании predeterminedены научным сопровождением. На примере изучения единоборств в учреждениях образования Китая прослеживается достаточно объемная научная тематика, в основе которой предмет исследования составляют: мотивация занятий боевыми искусствами; оптимизация структуры и содержания учебников по боевым искусствам; преподавание отдельных видов единоборств: китайского бокса, борьбы, таэквондо, каратэ, саньда и др. видов; методика разработки учебных программ по единоборствам; анализ и профилактика спортивного травматизма; результаты соревновательной деятельности и др.

Весьма важным аргументом проявления позитивного отношения студентов к спортивным единоборствам является неоспоримый факт специфического их воздействия на организм занимающегося, которое обеспечивает высокую и разностороннюю двигательную активность, при этом одновременно формирует самостоятельность, самоутверждение личностного статуса с ответственностью за совершаемые действия.

Способность управлять собой в сложных, изменяющихся условиях при постоянном техническом напряжении как от действий соперника, так и от других сбивающих факторов следует рассматривать как результат взаимодействия средств спортивной тренировки, психологии, физиологии, педагогики и других дисциплин, участвующих в формировании физического культурного студента.

Способность управлять собой – это волевой компонент и на примере единоборств есть все основания утверждать, что он востребован у студенческой молодежи, так как тесно связан с жизнедеятельностью и профессиональной подготовкой. Поэтому популярность и многообразие видов единоборств, в том числе и боевых искусств, научно обоснованы и социально значимы.

В Республике Беларусь одними из первых видов спортивных единоборств в учреждениях высшего образования внедрены греко-римская и вольная борьба, самбо, бокс, дзюдо, армрестлинг, а впоследствии – женская вольная борьба, каратэ, тайландский бокс, таэквондо, ушу. Многие студенты – спортсмены в олимпийских видах спортивных единоборств становились участниками, призерами и победителями крупных международных соревнований, в том числе и Олимпийских игр.

Традиционно сильные школы подготовки спортсменов-единоборцев в Республике Беларусь были созданы в Минске, Гомеле, Гродно, Витебске, Могилеве, Бобруйске, Плесеницах, Лиде, Орше и других городах. Большинство из числа подготовленных в системе ДЮСШ спортсменов становились студентами и успешно выступали на международной арене.

Однако спортивная деятельность студентов в видах единоборств имеет свои отличительные особенности, которые необходимо учитывать при создании условий для спортивной подготовки.

**Во-первых** – доступность в выборе вида спорта. Студенту важно понимать совокупность тех действий и приемов, которые наиболее эффективно решают двигательные задачи в данном виде спорта. Из множества видов единоборств важно выявить особенности конкретного вида и условия подготовки, психологические возможности организма, готовность к обучению и совершенствованию с учетом специфики тренировочного процесса.

**Во-вторых** – определить уже на начальном этапе подготовки роль спарринг-партнеров в обучении и совершенствовании двигательных умений и навыков. При этом необходима констатация вида (группы) единоборств, так как спарринг-партнер в учебно-тренировочном процессе, как правило, соответствует уровню подготовленности партнера, цели и задачам подготовки, прикладной направленности и т. д. Следует пояснить, что традиционные виды единоборств с преобладанием национальной культуры или прикладные спортивные (включая спортивно-боевые), по своим координационным характеристикам, величине двигательной нагрузки, специфическим и неспецифическим средствам подготовки, а также условиям организационно-методического обеспечения имеют принципиальные отличия, в том числе и при выборе спарринга для тренировки [3, 4, 16, 17].

**В-третьих**, спортивные единоборства могут быть доступны для многих желающих, если:

- занятия проводятся в игровой форме, по упрощенным правилам и организационным требованиям;
- вид единоборства имеет несколько версий (разновидностей), позволяющих использовать их в ограниченном дозировании нагрузки, без сбивающего психоэмоционального напряжения и обязательного достижения спортивного результата;
- увеличить объем и продолжительность подготовительных (подводящих) упражнений и элементов вида единоборства с целью обеспечения базовой общефизической подготовки;
- предусмотреть поощрительную оценку за выполнение двигательного действия в упрощенной форме технико-тактического задания;



**Рисунок – Основополагающие компоненты внедрения единоборств в физическое воспитание студентов Республики Беларусь и Китайской Народной Республики**

– использовать соревновательный метод при контрольных испытаниях отдельных несложных, но соответствующих виду единоборств элементов технического задания.

Структура и содержание физического воспитания белорусских и китайских студентов в общем контексте образовательного процесса представлены на рисунке. Базовой основой специализированного направления физического воспитания студентов являются деятельность студента, социальные принципы и процессуальные компоненты обучения, которые и обеспечивают конкретный результат учебно-профессиональной и спортивной деятельности будущего специалиста.

## ■ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Физическое воспитание студентов Республики Беларусь и Китайской Народной Республики отражено в государственных нормативно-правовых актах, обеспечивающих системность педагогического процесса, организационно-методические условия его проведения, научное сопровождение и избирательность форм и средств физической культуры и спорта [1, 2].

2. Спортивные единоборства в учреждениях образования Беларуси и Китая широко распространены среди студенческой молодежи. В то же время выявлены отличительные особенности их популярности. Так, для китайских студентов отмечена характерная связь единоборств с традиционной национальной культурой и боевыми искусствами, исторически и социально значимыми для восточного региона. Белорусские студенты, как правило, осваивают программные виды спортивных единоборств, большинство из которых входит в олимпийскую программу. Из неолимпийских видов самыми распространенными среди студентов являются самбо, включая боевой раздел, армрестлинг, а также профессионально-прикладные виды единоборств: ушу саньда, рукопашный бой и другие.

3. Культивирование спортивных единоборств среди студентов обеих стран обусловлено предпочтениями молодежи к данному виду, профессионализмом кадрового потенциала, материально-технической базой, соответствующими условиями занятий, спортивными достижениями.

4. Внедрение единоборств в образовательный процесс учреждений образования Китая ассоциировано с целью и задачами улучшения физической подготовки, учебно-программного сопровождения, повышения мотивации к занятиям и уровня китайской культуры к боевым искусствам. Для учрежденной образования Беларуси, наряду с выполнением программных требований, характерны занятия спортивными единоборствами, которые являются традиционно устойчивыми средствами физического воспитания в подготовке специалиста и составляют основу спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки посредством соревновательной деятельности.

## ■ ЛИТЕРАТУРА

1. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-3: в ред. от 9 янв. 2018 г. № 92-3 // *ilex / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь.* – Минск, 2022.
2. Закон Китайской Народной Республики «О физической культуре и спорте» от 29.08.1995 (принят на 15-м заседании Постоянной комиссии 8-го Национального Народного Конгресса 29 августа 1995 г. и обнародован приказом № 55 Президента Китайской Народной Республики 29 августа 1995 г.).
3. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства / А. А. Новиков. – М. : ВНИИФК, 2003. – 208 с.
4. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, физическая тренировка : учеб. пособие : в 4 кн. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. II. Кинезиология и психология. – 280 с.
5. Сенько, В. М. Оптимизация технико-тактической подготовки самбистов : пособие / В. М. Сенько. – Минск : БГУФК, 2021. – 103 с.
6. Женская вольная борьба. – М. : Спорт, 2019. – 520 с.
7. Физическая культура : типовая учеб. программа для учр. высш. образования / сост. : В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2017. – 33 с.
8. 高校拳击课的开展对提升大学生身体素质的调查研究 颜 范. Исследование по развитию занятий боксом в колледжах и университетах для улучшения физической подготовки студентов колледжей [J]. *Экономический рынок науки и техники*, 2014. – № 12 – С. 214–214, 215. DOI:10.3969/j.issn.1009-3788.2014.12.170.
9. 高校公共体育课开设散打教学可行性探讨 范 杰. Обсуждение целесообразности преподавания санда на публичных уроках физического воспитания в колледжах и университетах [J]. *Журнал Сианьского института физического воспитания*, 2000. – № 17 (1). – С. 73–75. DOI:10.3969/j.issn.1001-747X.2000.01.020.
10. 跆拳道高校体育课程内容的理想选择 孙 晨. Тхэквондо – идеальный выбор для содержания курсов физического воспитания в колледжах и университетах [J]. *Чжэцзянская спортивная наука*, 2007. – № 29 (3). – С. 70–71, 125. DOI:10.3969/j.issn.1004-3624.2007.03.022.
11. 我国高校武术教学存在的问题及改进措施研究 潘 绍. Исследование проблем и мер по совершенствованию преподавания боевых искусств в колледжах и университетах нашей страны [J]. *Журнал Фуянского профессионально-технического колледжа*, 2021. – № 32 (2). – С. 93–95. DOI:10.3969/j.issn.1672-4437.2021.02.027.
12. 大学拳击课程教学方案设计与应用研究 米 杰. Исследование по разработке и применению учебного плана университетской учебной программы по боксу [J]. *Мир чистого пера*, 2021 (18). – С. 107–108.
13. 普通高等学校散打课程目标构建研究 陈 晨, 马 磊, 李 倩. Исследование по построению целей учебной программы Sanda в обычных высших учебных заведениях [J]. *Журнал Пекинского университета физического воспитания*, 2008. – № 31 (5). – С. 671–673. DOI:10.3969/j.issn.1007-3612.2008.05.033.
14. 拳击对高校学生身心素质发展的影响研究 蔡 晟, 徐 倩. Исследование влияния бокса на развитие физических и умственных качеств студентов колледжа [J]. *Бокс и боевые действия*, 2022 (1). – С. 29–32.
15. 谈如何提高高校散打课的教学效果 卢 浩. Поговорим о том, как улучшить обучающий эффект занятий Санда в колледжах и университетах [J]. *Спортивные технологии Ляонина*, 2004. – № 26 (3). – С. 76–76. DOI:10.3969/j.issn.1007-6204.2004.03.054.
16. 陈 晨. О формировании координационных способностей в у-шу саньда / 陈 晨, 王 伟, 曹 磊, 尹 迪 // *Мир спорта*, 2021. – № 2. – С. 95–98.
17. 孙 晨. Физическое развитие и двигательная подготовленность юных спортсменов, занимающихся у-шу / Т. А. Шилько, Г. А. Новикова // *Теория и практика физ. культуры.* – 2018. – № 11. – С. 30–32.

21.04.2023