

ЕДИНОБОРСТВА В ГАРМОНИЧНОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В работе представлена аргументация расширения в учебном процессе по физической культуре в вузах занятий по единоборствам для развития у молодежи способности к координации интеллектуальных, эмоциональных и физических возможностей.

Ключевые слова: интеллектуальные, эмоциональные и физические возможности; координация; студенты; физическая культура; единоборства.

Появление глобальных информационных сетей и огромный объем информации в современном мире привели к значительному ограничению развития двигательной, интеллектуальной и эмоциональной сфер деятельности человека практически во всех возрастных категориях. Это явление следует рассматривать как настоящий вызов человечеству, последствия которого трудно прогнозировать как в ближайшем, так и в отдаленном будущем.

Недостаток двигательной активности может рассматриваться как непосредственная угроза физическому здоровью; отсутствие необходимости выработки собственных решений ввиду наличия в информационных сетях разнообразных готовых решений – как угрозу собственным интеллектуальным возможностям (в этом случае интеллект рассматривается в своем наиболее общем определении как способность к разработке и реализации собственных стратегий достижения целей); уменьшение в разы непосредственного общения людей между собой, как угрозу развитию и совершенствованию эмоционального аппарата, отвечающего за управление эмоциями.

Особую тревогу вызывает нарастание перечисленных проблем у молодого поколения, прежде всего у студенческой молодежи. В данном возрасте особенно активно происходит интенсивное развитие физических, интеллектуальных возможностей и эмоционального аппарата, а также их координация [1]. В этой связи, на наш взгляд, необходимо еще раз обратить самое пристальное внимание на возможности физической культуры и спорта в плане уменьшения отрицательных последствий информационной глобализации.

Не вызывает сомнений факт положительного влияния регулярных занятий физическими упражнениями на развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение иммунитета, улучшение метаболизма, развитие и

совершенствование нервной системы, а также их общий оздоравливающий эффект.

В этой связи следует отметить, что влияние физической культуры и спорта на развитие нервной системы, особенно на развитие её высших функций рассматривалось в значительно меньшей степени, чем влияние на другие системы.

Известно, что любое движение, а тем более сложное техническое действие, не может быть осуществлено без участия мозговых структур нервной системы. С одной стороны, чем более совершенна координация мозговых структур, тем более сложные двигательные действия могут быть выполнены. С другой стороны, более сложные двигательные действия, которые предлагается выполнить, совершенствуют способность к координации мозговых структур, участвующих в их реализации. Реализация таких действий обеспечивается гораздо более сложными конфигурациями нейросетей.

Спортивная деятельность (тренировки и особенно, ее соревновательная часть) характеризуются наличием своего рода поведенческих реакций, которые направлены на достижение определенной цели – стать победителем. Двигательное действие является конечным (реализующим) звеном такой поведенческой реакции.

В свою очередь, интеллектуальная составляющая поведенческой реакции обеспечивают анализ ситуации, выбор и принятие оптимального решения, а также его коррекцию исходя из информации, поступающей по каналам обратной связи; эмоциональная в значительной мере ответственна за ресурсное (энергетическое) обеспечение реакций. В спорте подобные реакции, характеризующиеся максимальной мобилизацией и координацией всех своих интеллектуальных, эмоциональных и физических возможностей в необходимый момент времени, обеспечивают спортивный результат. Причем в разных видах спорта в разной степени осуществляется уровень проявления и координация этих возможностей.

Для многих видов спорта (лёгкая атлетика, плавание, тяжёлая атлетика, лыжи и др.) характерны относительно простые по структуре движения, а результат напрямую зависит от устойчивости структуры двигательного действия и его энергетического обеспечения. Подобные виды спорта развивают, в основном, отдельные физические качества или их комбинации.

Другие виды спорта, отличаются весьма сложными двигательными построениями (акробатика, гимнастика, фристайл) и, соответственно, с более сложной структурой как отдельного двигательного действия так и их связок). Как для первой, так и для второй, из условных групп видов спорта не характерны быстротечные изменения си-

туаций, которые требуют так называемого ситуационного реагирования, отличающегося мгновенной оценкой ситуации, принятием решения (выбором двигательного действия) и его реализацией, а также коррекцией принятого решения на основе анализа информации обратной связи о соответствии полученного и ожидаемому результатов. Все это обеспечивается сложными информационными процессами, связанными с восприятием информации, ее запечатлением и хранением в памяти, выделением и извлечением из памяти. Скорость переработки входящей информации, точность восприятия, качество хранения (устойчивость памяти), быстрота поиска необходимой информации и ее доставки к центрам анализа и принятия решений обеспечивают достоверность и своевременность информации. Бесспорно, это требует организации нейросетей соответствующей конфигурации, обеспечивающей восприятие и переработку необходимой информации, ее своевременную доставку к центрам анализа и принятия решений, где осуществляется анализ всех аргументов, содержащихся в полученной информации с целью выделения наиболее соответствующих достижению поставленной цели, принятие решения и его дальнейшая рассылка во все звенья выполнения двигательного действия.

Такая сложная координация интеллектуальных, эмоциональных и физических возможностей наиболее ярко выражена в игровых видах и единоборствах, где общий результат складывается из отдельных побед в динамических ситуациях. Именно в этих видах спорта всегда присутствует необходимость мониторинга ситуации, выбора и реализации оптимальных решений, направленных на достижение максимальной эффективности при минимизации рисков, применительно к конкретным ситуациям.

В этой связи становится понятным, что данные виды спорта развивают координационные способности мозговых структур, ответственных за оперативную оценку ситуаций, выбор и реализацию оперативных действий. Необходимо отметить, что реализация принятого решения требует совершенной синхронизации всех двигательных звеньев, обеспечивающих выполнение избранного действия (принятого решения), а часто и его корректировку по ходу выполнения исходя из информации обратной связи (реакции противника).

Для изучения влияния занятий единоборствами на организм молодых людей в возрасте 18-20 лет (студенты 1-2 курсов УВО) были проведены исследования, которые показали, что по сравнению с занятиями на общем курсе дисциплины «Физическая культура», занятия вольной борьбой на курсе специализации в течение двух лет оказывает значительно более выраженное влияние на развитие не только физических качеств, но также и психофизиологических характери-

стик. На занятиях по единоборствам использовалось освоение технических приемов вольной борьбы (сложных двигательных действий), а также специальных комплексов заданий, направленных на развитие физических качеств (силы, скорости, выносливости), в том числе в специфических проявлениях, характерных для вольной борьбы, зрительно-моторных реакций (простых и сложных), концентрации внимания, устойчивости к влиянию сбивающих факторов разного рода [2]. Отмечено достоверное в экспериментальной группе улучшение показателей скорости переработки зрительной информации, кратковременной памяти, чувства времени (точности отмеривания временных интервалов), дифференциации мышечных усилий. Следует подчеркнуть, что координационные способности мозговых структур лежат в основе не только в реализации сложных двигательных действий и отдельных поведенческих реакций человека, но также в разработке и реализации стратегии и тактики достижения практически всех жизненных целей.

Учитывая возможности данных видов спорта в развитии способностей к координации интеллектуальных, эмоциональных и физических возможностей в процессе тренировки и участия в соревнованиях, представляется целесообразным расширить представительство спортивных игр и единоборств в программе дисциплины “Физическая культура” на всех уровнях образования.

Думается, что у молодого поколения понимание необходимости совершенствования собственных способностей к координации интеллектуальных, эмоциональных и физических возможностей окажется безусловно ценным не только при построении и реализации стратегий достижения собственных жизненных целей, но и при приобретении навыков принятия оптимальных решений в сложных ситуациях, которые могут возникать в их последующей профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическое воспитание студентов основного отделения / под общ. ред. проф. А. В. Медведя. – Мн.: БГУИР, 1997. – 710 с.
2. Использование тренировочных средств в единоборствах для формирования специальных качеств у студентов технического вуза / Мурзинков, В. Н. [и др.] // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: сб. статей по материалам VI Международной науч.-техн. конференции. – Мн.: БНТУ, 2020. – С. 164