

каждого студента является хорошим стимулом для привлечения внимания студентов к физической культуре

Заключение. Таким образом, исследования показывают, что соблюдение этих условий как в физическом воспитании, так и в обычной жизни позволяет учащимся значительно улучшить свое физическое и психическое здоровье. Из этого можно сделать вывод, что сегодня существуют эффективные способы решения проблем ухудшения здоровья школьников и студентов. Исследование продемонстрировало высокую эффективность использования индивидуальных предложений по физическому воспитанию молодежи и применения здоровьесберегающего подхода в контексте воспитания здоровьесберегающих навыков у школьников.

Литература.

1. Васильков, В.Г. *Физическое воспитание, как средство целостного развития личности вуза: Дис ... канд. пед. наук. – СПб, 2003. – 174 с.*

2. Козлов, А.В. *Альтернативная методика спортивноориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов: Дис ... канд. пед. наук. – Воронеж, 2006. – 178 с.*

3. Мелешкова, Н.А. *Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: Дис ... канд. пед. наук. – Кемерово, 2005. – 215 с.*

УДК 796.81–057.875

АНАЛИЗ ПРОВЕДЕНИЯ ULTIMATE FIGHTING CHAMPIONSHIP – АБСОЛЮТНОГО БОЙЦОВСКОГО ЧЕМПИОНАТА ПРИ ВЫБОРЕ ВИДА БОЕВЫХ ИСКУССТВ ДЛЯ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Шилько А. А., научный руководитель **Сучков А. К.,**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Кто сильнее? Этот вопрос волнует весь биологический мир, включая человека, от зарождения и до сегодняшних дней. В наших исследованиях мы попытались разобраться, выбрав какой вид единоборств, и совершенствуясь в нем, можно будет уверенно отвечать на поставленный выше и подобные ему вопросы.

Цель статьи – определить вид боевых искусств, наиболее подходящий для самосовершенствования, отвечающий возможностям и потребностям студенческой молодежи.

Методы исследования: библиографический поиск, анализ литературы, наблюдение.

Результаты и их обсуждение. У юношей и девушек, обучающихся в учреждениях высшего образования, по разным причинам (от приобретения уверенности в себе, до времяпровождения с друзьями) возникает потребность в занятиях видами боевых искусств [1]. Библиографический поиск выявил большое количество литературы, предназначенной для специалистов и любителей единоборств [2, 3, 4], в которой человеку, непосвященному в суть единоборств, зачастую непросто сделать выбор, определить вид боевых искусств, наиболее подходящий для его самосовершенствования, и в частности – для достижения победы в определенном поединке. В этом случае приходит на помощь самый простой метод – организовать и показать такой поединок. Идея создать чемпионат по боям без правил была реализована Рорионом Грейси и Артом Дейви в 1993 году [5]. Это был турнир, в котором соревновались 8 бойцов, с минимальным количеством правил и наградой в \$ 50 000 за победу. Турнир организовывался с целью посмотреть, как разные виды боевых искусств будут противопоставляться друг другу. Таким образом, The Ultimate Fighting Championship – Абсолютный Бойцовский Чемпионат, позже называемый UFC 1: The Beginning – первый

турнир по смешанным единоборствам, был проведен организацией Ultimate Fighting Championship (UFC) 12 ноября 1993 г. на Макниколс Спортс-арене в Денвере, штат Колорадо, США. В Колорадо отсутствует спортивная комиссия и организаторам не требовалось разрешения на проведение. Зрительский зал был едва заполнен. Событие было проигнорировано ведущими изданиями в области боевых искусств. Призовой фонд был откровенно малым. Тем не менее, это было историческое событие, определившее формат для смешанных единоборств на много лет вперед. Многие именитые мастера не приехали, на призыв организаторов откликнулось менее десятка спортсменов. Практически все участники были супертяжеловесами, массой свыше 100 кг, и только Ройс Грейси (брат Рориона Грейси, одного из организаторов) был полутяжеловесом и уступал остальным по всем антропометрическим параметрам. По мнению Рориона Грейси, поединки супертяжеловесов породят у зрителей мысль: «Хорошо, что меня нет на ринге!», а победы «Давида над Голиафами» в его представлении должны были вселить надежду: «И я так смогу!».

В чемпионате приняли участие представленные ниже спортсмены.

1. **Ройс Грейси** (12.12.1966 г., Рио-де-Жанейро, Бразилия) – мастер бразильского джиу-джитсу. Один из 9 детей в семье Грейси Элио – одного из основателей бразильского джиу-джитсу. Начал тренироваться в 8 лет у отца и старших братьев. В 16 лет имел синий пояс по бразильскому джиу-джитсу, в 18 – чёрный. В 17 лет Ройс едет к брату Рориону в США, помогает ему в тренировках и соревнуясь, получает рекордный любительский рейтинг.

2. **Жерар Гордо** (30.03.1955 г., Гаага, Нидерланды) – многократный чемпион страны по кёкусинкай карате, чемпион мира и Европы по савату. Прозвище – «Могильщик из ада».

3. **Тейла Тули** (14.06.1969 г., Гонолулу, Гавайи, США) – мастер смешанных единоборств. В 17 лет переехал в Японию, где начал заниматься сумо. Позже стал известным американским актером (роль Камекона Тупуола в криминальном сериале «Гавайи Пять»).

4. **Кевин Джин Розье** (06.01.1962 г., Буффало, США – 14.04.2015 г., Мерфрисборо, США) – американский кикбоксер, боксёр, боец смешанного стиля. Наибольшего успеха добился в кикбоксинге, где владел несколькими чемпионскими титулами.

5. **Зэйн Фрейзер** (16.07.1966 г.) – после успешной карьеры в карате в 1980-х годах, за которую он завоевал множество международных наград, обратился к кикбоксингу и стал чемпионом Соединенных Штатов и Северной Америки.

6. **Арт Джиммерсон** (04.08.1963 г.) – будучи любителем, был национальным чемпионом по золотым перчаткам 1983 г. Завершил боксерскую карьеру в 2002 г. с результатом 33-18. Является главным тренером по боксу в тренажерном зале UFC в Торрансе, Калифорния.

7. **Кеннет Уэйн Шемрок** (фамилия при рождении Килпатрик, 11.02.1964 г., Мейкон, Джорджия, США) – американский боец смешанных боевых искусств и рестлер, выступавший в сотрудничестве с ассоциациями UFC, WWF и GFW. Прозвище спортсмена – «Самый опасный человек в мире». Атлет подтвердил его, став первым чемпионом мира в тяжелом весе, а также первым иностранным чемпионом ММА. Из парня с трудным детством он превратился в звезду октагона и межконтинентального чемпиона WWF.

8. **Патрик Смит** (28.08.1963 г., Колгейт, Оклахома, США – 19.06.2019 г., Колорадо, США). – американский боец смешанных единоборств, профессиональный боксер и кикбоксер. Начал профессиональную карьеру в 1992 г. Принял участие в двух первых турнирах UFC. Обладатель чёрного пояса, третьего дана по тхэквондо, а также черного пояса в хапкидо, американском кенпо-каратэ и тансудо. В 1993 г. стоял первым в рейтинге кикбоксеров в тяжёлом весе в США и пятым в мире.

Далее охарактеризуем боевые искусства, которыми владели перечисленные бойцы.

Бокс (от англ. *to box* — «драться на ринге») – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Запрещены удары ниже пояса, по затылку, в спину, захваты и толчки соперника.

Карате – боевое искусство, зародившееся на острове Окинава, в Японии. Изначально карате предназначалось как средство защиты, перевод означает – «пустая рука», то есть безоружная. Техника карате основана на ударных и блокирующих действиях руками и ногами.

Кёкусинкай – стиль карате, одна из самых жёстких разновидностей.

Бразильское джиу-джитсу – боевое искусство и международное спортивное единоборство, основой которого является борьба в партере, а также болевые и удушающие приёмы. Возникло в начале XX века из дзюдо Кодокан, которое было самостоятельной молодой системой (основано в 1882 г.), сформированной многочисленными школами (рю) японского джиу-джитсу. Основывается на принципе, по которому человек слабо развитого телосложения может успешно защититься от более сильного противника, используя надлежащую технику (болевые приёмы и удушения), и победить его.

Сават (бокс и борьба ногами) – французское боевое искусство, в котором используются в равной мере руки, и ноги, комбинируя элементы западного бокса и удары ногами. Классический сават был школой уличного боя. Удары ногами были адаптированы под ведение боя в тяжелой обуви с плотной подошвой и выступающим рантом; удары кулаками распространения не получили, поскольку часто использовалось оружие.

Сумо – единоборство, в котором два борца выявляют сильнеешего на круглой площадке (дохё). Родина этого вида – Япония. Японцы относят сумо к боевым искусствам. Традиция сумо ведётся с древних времён, поединки сопровождается многочисленными ритуалами.

Кикбоксинг (от англ. *kick* – удар ногой и *boxing* – бокс) – спортивное единоборство, зародившееся в 60-х – 70-х годах 20-го века. Исторически подразделяется на американский кикбоксинг (фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, лайт-контакт, поинтфайтинг), японский кикбоксинг (формат К-1), сольные композиции (музыкальные формы).

Тхэквондо, (также *таэквондо* с англ. *Taekwon-do*) – корейское боевое искусство с активным использованием ног в бою, как для ударов, так и для защитных действий. Слово «тхэквондо» складывается из трёх корейских слов: [тхэ] «топтать» + [квон] «кулак» + [до] «путь, метод, учение, дао». Общепринятое толкование звучит как «путь ноги и кулака».

Далее представим регламент описываемых нами соревнований:

без допинг-контроля, без ограничения по времени, без весовых категорий;

без участия судьи во время поединка (рефери мог только приостановить бой для консультации с секундантами, после чего он мог прекратить бой);

без обязательных спортивных экипировок;

разрешены любые захваты, удары в пах, по спине и по затылку, запрещено только вдавливать пальцы в глаза сопернику.

Варианты исхода боя: нокаут, сдача (отказ от продолжения поединка), прекращение боя по требованию секундантов (выбрасывание полотенца). Ничья исключена.

Начало соревнований. Четвертьфинал.

1. Соревнования открывал поединок между Жераром Гордо и Дейлом Тули. Бой длился 30 секунд. Гордо нанес Тули удар правой ногой в голову и выбил несколько зубов, два из которых застряли в ноге Гордо. Затем Гордо нанес апперкот и Тули упал. В результате у Гордо было сломано несколько костяшек на кисти. Итог – победа техническим нокаутом.

2. Вторым поединком стал бой между кикбоксерами Кевином Джинном Розье (74 боя, из них выиграно 66 и все нокаутом) и Зейном Фрейзером (не путать с Джо Фрейзером). На первых секундах Фрейзер прижал Розье к сетке, вошел в клинч, началось активное противоборство, в результате которого соперники сильно устали. Далее Розье провел серию ударов руками, и секундант Фрейзера выкинул белое полотенце. Итог – победа техническим нокаутом.

3. Следующий бой – Ройса Грейси с Артом Джиммерсоном, который уже был напуган происходящим в клетке. Джиммерсону в скором времени предстоял бой с Томасом Хирнсом, и он опасался возможных травм. Джиммерсон вышел на бой в одной боксёрской перчатке на

левой руке. Он был профессиональным боксёром, многие считали, что он просто уничтожит Ройса Грейси. Грейси же держал Арта на расстоянии при помощи лоукиков, а затем прошёл в ноги боксеру. Джиммерсон пытался защищаться, прижимаясь к Грейси, но попался в удушающий захват и сдался. Зрители не понимали, в чём суть борьбы в партере, и были явно недовольны. Итог – победа удушающим приемом.

4. Ситуация ухудшилась, когда в последнем поединке четвертьфинала Кен Шемрок победил местного любимца Патрика Смита с помощью болевого на ногу. Кен Шемрок: «Я шёл после победы над Смитом, и зрители недовольно гудели вокруг. Я же ему голень сломал! Но никто и понятия не имел о борцовских приемах». Итог – победа болевым приемом.

Продолжение соревнований. Полуфинал.

1. Жерар Гордо победил Кевина Розье. С первых же минут голландец начал наносить сопернику джебы и лоукики. После очередного джеба гордо пробил кросс. Кевин оперся на сетку и сел. Гордо наносил удары ногами и руками, Розье ставил блоки, не всегда эффективно. Решающим стал удар в голову локтем, а затем удар пяткой по ребрам. Секундант Розье выбросил белое полотенце. Итог – победа техническим нокаутом.

2. Кен Шемрок и Ройс Грейси сошлись в ставшим впоследствии легендарным полуфинальным матче. Оба знали, как действовать в партере. Шемрок был известен зрителям громкими победами и был уверен, что главного соперника уже победил. Грейси же в бою против Джиммерсона мало кого впечатлил. Вначале Шемрок, при попытке Грейси пройти в ноги, накрыл его. Однако, на спине Грейси был столь же опасен, как и в положении сверху. Он использовал удары пятками по почкам оппонента, лёжа на спине. Но это было только на руку Шемроку. Он схватил Грейси за ногу и попытался провести тот же болевой, от которого сдался Патрик Смит в четвертьфинале. Грейси был готов к этому и, использовав движение противника, оказался сверху. При этом Грейси захватил шею Шемрока и заставил его сдаться. Этот поединок сделал для бразильского джиу-джитсу больше, чем все последующие победы клана Грейси. Грейси не просто одержал победу над человеком, который весил на три десятка килограммов больше. Шемрок был опаснейшим соперником, обеспечившим себе место в элите ММА, выиграв титулы Pancrase и UFC. Грейси же победил Шемрока в позиции, которую Шемрок считал своей коронной – в партере. Кроме этого, Грейси заставил Шемрока сдаться, удушая его отворотом своего кимоно, что по логике вещей должно было создать больше проблем самому бразильцу. Итог – победа удушающим приемом.

Финал.

Ройс Грейси – Жераром Гордо. Гордо выходил на бой с Грейси с двумя поврежденными костяшками рук. Он долго замораживал их и был настроен драться с Грейси, несмотря ни на что. На первых же минутах Грейси сделал подсечку и завалил Гордо на ковер. Гордо пытался укунить Грейси за ухо, но безуспешно. Грейси высвободил ухо, провел удушение сзади и победил, став первым чемпионом UFC. Итог – победа удушающим приемом.

Заключение. Возможно, если бы Ройс Грейси не стал чемпионом, второго чемпионата не случилось бы. Его победы стали тем толчком, который послужил дальнейшему развитию смешанных боевых единоборств во всем мире. Ройс Грейси доказал, что вес и антропометрические данные не имеют значения, когда ты настроен на победу, сильны твой дух и тело. Проведенный нами анализ The Ultimate Fighting Championship – Абсолютного Бойцовского Чемпионата показал, что сильнейшего определяет не столько его специализация в определенном виде боевых искусств, сколько комплексная характеристика настоящего бойца.

Выводы. Выбирая вид боевых искусств для самосовершенствования, юноши и девушки, обучающихся в учреждениях высшего образования должны определить, для чего заниматься, чего добиться, какие черты характера в себе воспитать. Выбранное боевое искусство должно соответствовать вашим моральным идеалам и типу того человека, которым вы хотите стать. В настоящее время боевые искусства пропагандируют уважение к

ближнему, физическое и духовное равновесие. Готовы ли Вы к этому? Техника единоборств многогранна. В зависимости от вида боевого искусства, бойцы задействуют разные части тела на различных уровнях физического контакта с партнерами. Поединок может проходить без ударов или с ударами, с применением или без применения болевых приемов. Объединяет всех обучающихся постоянная работа по совершенствованию сознания через совершенствование физических навыков на основе этики, самодисциплины, концентрации внимания, вдумчивости, активной работы мозга и тела. Выбирая путь изучения боевого искусства, вы выбираете путь формирования умеющего постоять за себя и за других, высокоморального, думающего, обладающего крепкой нервной системой человека.

Литература.

1. Воронин, С.М. *Борьба самбо в вузах неспортивного профиля* // С.М. Воронин, Е.В. Игнатова, Л.Ю. Шалайкин, О.Н. Зайцев. – Ярославль: ЯрГУ, 2017. – 126 с.
2. *Передельский, А.А. Единоборства и их спортивная традиция* / А.А. Передельский // *Наука о спорте. Энциклопедия систем жизнеобеспечения* / под ред. А.Д. Жукова. – М.: МАГИСТР-ПРЕСС, 2011. – С. 540–617.
3. *Мандзяк, А.С. Боевые искусства Европы* / А.С. Мандзяк. – Минск: Современное слово, 2005. – 352 с.
4. *Боевые и спортивные единоборства: Справочник* / под общ. ред. А.Е. Тараса – Минск: Харвест, 2003. – 638 с.
5. *The Ultimate Fighting Championship (позже UFC 1: The Beginning)* [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru.m.wikipedia.org/wiki/UFC_1. – Дата доступа. – 28.03.2023.

УДК 796.011.3

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МАССОВОГО СПОРТА

Шулькевич К.Д., научный руководитель **Войтишкин В.Л.**

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Чем привлекателен массовый спорт? В чём его неповторимость, в чём отличие, в чём сила притяжения? Почему мы всё чаще думаем о массовости и широком использовании физического воспитания и спорта в жизни людей? Главное, на что обращено внимание многих людей — это желание долго жить, сохраняя интерес к жизни, быть всегда работоспособным, деятельным, волевым и активным.

Что же конкретно способствует массовости? Средства массовой информации. Именно они играют определённую роль первооткрывателя современного массового спорта. В очень многих изданиях, журналах, статьях, телевидении отводится достойное место интересным публикациям и передачам о значении массового спорта с жизнью, здоровьем людей, памятными событиями.

Общедоступность. Здесь нет ограничений. За массовый спорт голосуют школьники и студенты, рабочие и колхозники, интеллигенты, пенсионеры, больные и здоровые.

Развитие физкультурно-спортивной базы. В настоящее время усилиями государства ставятся задачи и выделяются средства на приобретение нового инвентаря, на возведение новых спортивных сооружений во всех городах страны и больших, и маленьких. Это способствует привлечению большей части населения к занятиям физической культурой.

Систематические занятия физическими упражнениями способствуют:

- лечению без лекарств;
- повышению умственной работоспособности и успеваемости молодёжи;