

ставляет в среднем 27,6 секунд, у тренированных спортсменов оно может достигать 90 секунд.

Выбор средств тренировки вестибулярного анализатора определяется индивидуальными особенностями занимающихся.

Результаты применения разработанной методики свидетельствуют о значительном повышении функции равновесия игроков, улучшении показателей физической подготовленности, что в целом способствовало совершенствованию технико-тактических действий студентов-регбистов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бахтина Т. Н.* Методика тренировки статокINETической устойчивости юных велосипедисток 12–15 лет с учетом особенностей их организма (на начальном этапе подготовки): дис. ... канд. пед. наук. — СПб., 1993. — 201 с.

2. *Погребной А. И., Комлев И. О., Литвишко Е. В.* Новое в системе спортивной подготовки в регби: зарубежный опыт. Научно-метод. пособие. — Краснодар, КГУФКСТ, 2019. — 74 с.

3. *Стрелец В. Г.* Тренажеры для вестибулярной тренировки органов равновесия и методы объективного педагогического контроля // Сборник науч. трудов. — Л., 1986. — 86 с.

4. *Туров Б. Д.* Разработка средств и методов развития вестибулярной устойчивости у высококвалифицированных спортсменов в видах спорта со сложно координационной структурой движений: дис. ... канд. пед. наук. — Киев, 1987. — 156 с.

5. *Фарфель В. С.* Управление движениями в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 208 с.

ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ ЯПОНСКОЙ СИСТЕМЫ БУКАЦУДО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

А. А. Борисова
ассистент

Ю. Р. Косоня
студент

А. Е. Голощук
студент

Санкт-Петербургский государственный университет
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В данной статье на основе анализа японской системы *букацудо*: рассмотрены перспективы по внедрению инновационных программ в отечественную образовательную среду. Посредством выявления особенностей

японской модели, авторами обозначены причины, преимущества и педагогический потенциал по возможному внедрению *букацудо*: в российскую программу по физической культуре. Также в статье уделяется внимание стратегии развития отечественного спорта и популяризации различных спортивных фестивалей и мероприятий путём интеграции японской системы.

Ключевые слова: *букацудо*., система клубов, управление культурой и спортом, педагогический потенциал, Россия, Япония.

Сегодня отечественный образовательный процесс по физической культуре сталкивается с множеством вызовов. В частности, перед разными образовательными учреждениями стоит вопрос, каким образом обеспечить детей и подростков школьного возраста, а также студентов вузов достаточной физической активностью, которая заметно снизилась за время продолжительного карантина. Также, данную задачу необходимо реализовать в рамках равного доступа всех учащихся к занятиям спортом, в контексте не только оздоровительной, но и обучающей деятельности. Таким образом, в данной статье рассматривается перспектива внедрения японской системы внеклассной деятельности *букацудо*., которая практикуется в стране восходящего солнца уже 125 лет и успела доказать свою эффективность.

Согласно исследованию «Global Burden of Disease Study» (GBD) 2010 [ИНМЕ, 2019], Япония является лидером по показателю ожидаемой продолжительности здоровой жизни. Таким образом, можно утверждать, что японцы — одна из самых здоровых наций на планете, что не удивительно, так как большое внимание в стране уделяется здоровью и физическому воспитанию нации, которое считается одним из основных направлений развития страны. В связи с этим возникает интерес к системе здравоохранения Японии, и в частности, к реализации спортивной деятельности в учебных заведениях страны. Одной из особенностей японской модели физической культурой и спортом является т. н. *курабукацудо*: (クラブ活動) или *букацудо*: (部活動) — внеклассная клубная деятельности, являющаяся обязательной для всех учащихся японских младших, средних и старших школ, а также практикуется в высших учебных заведениях. Учащиеся выбирают между двумя направлениями: спорт и искусство. В рамках данной статьи далее будет рассмотрена именно деятельность по линии спортивных клубов. Они включают в себя традиционные японские боевые искусства, такие как айкидо, дзюдо, карате, кэндо, а также большой популярностью пользуются европейские виды спорта: баскетбол, футбол, волейбол, плавание, настольный теннис. В том числе заметно увлечение и, так назы-

ваемыми, экстремальными видами спорта, в число которых входит горнолыжный спорт, скалолазание, скейтбординг, сноубординг, альпинизм, маунтинбайкинг, фигурное катание и многие другие.

В Японии количество часов внеклассной работы учителей и преподавателей в разы больше, чем в других странах, в частности благодаря чему в Японии наблюдается большее количество молодых людей, занимающихся спортом, и в целом прослеживается совершенно иное отношение к здоровому образу жизни. В то же время отечественная система внеклассной деятельности предполагает сравнительно небольшое количество секций и кружков в большинстве своем на платной основе. Российские учителя не всегда заинтересованы в организации бесплатных секций и кружков по интересам, или же не имеют для этого необходимого финансирования или соответствующих предписаний в учебном плане. Говоря о платных спортивных секциях, зачастую молодые люди или их родители не имеют достаточных денежных средств. Многие специалисты говорят о том, что недостаточное финансирование — основной фактор, препятствующий развитию детского спорта. По словам доцента кафедры национальной и региональной экономики РЭУ им. Г. В. Плеханова Ирины Владимировны Гороховой, «именно это [недостаток финансирования] служит основным барьером для массового вовлечения в занятия физкультурой. Причем, как представителей среднего и старшего возраста, так и детей, и молодежи» [Фалыхов, 2020]. Мониторинг ОНФ также показал, что в общей сложности в России с начала 2016 года закрылось почти 60 организаций дополнительного образования и более 50 кружков. Основная причина закрытия кружков — нехватка денежных средств [ОНФ, 2017].

Нужно отметить, что система клубов в Японии является отчасти платной, так как от учащихся требуется определённый вступительный взнос для приобретения спортивного инвентаря, формы, организации спортивных соревнований, однако само учебное заведение также финансово поддерживает работу спортивных секций. Главным преимуществом данной системы является активная агитация по привлечению учащихся в спортивные клубы, а также широкий выбор спортивной активности. Именно этого не хватает отечественным образовательным учреждениям, так как в большинстве случаев помимо основного курса физической культуры не существует других альтернатив. Учреждения системы спортивной внеклассной деятельности в учебных заведениях на государственном уровне (обеспечение материальной поддержки государством в рамках реализации в РФ бесплатного образования) помогло бы решить один из ключевых вопросов, которым,

согласно приведенной выше статистике, является вовсе не отсутствие заинтересованности молодежи в физической культуре и спорте, а нехватка денежных средств.

Также, не только Россия, но и весь мир сталкивается с проблемой низкой физической активности у современной молодежи. Четверо из пяти подростков двигаются недостаточно, и в особенности данная проблема затрагивает девочек, лишь около 15 процентов которых достигают необходимого уровня ежедневной физической активности, как утверждается в исследовании Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), опубликованном в научном журнале *The Lancet* [Guthold, Stevens, Riley, Bull, 2020]. Данную статистику усугубила и заставшая врасплох мир пандемия, и последовавший за ней продолжительный карантин. Япония же достаточно успешно справляется с этим кризисом: в старших классах более 40 % школьников занимаются спортом не менее девяти часов в неделю, а остальные 60 % тратят на физкультуру два-три часа в неделю — это обязательный минимум. Нельзя не упомянуть и о том, что участие в спортивных клубах также способствует социализации учащихся [Cave, 2004].

Помимо необходимой физической нагрузки, существует еще одно существенное преимущество системы *букацудо*:. Как правило, внутри каждого клуба формируется своя особая структура, в которой у каждого есть своя роль, своя зона ответственности, что является своего рода моделью устройства реального общества. Также, в учебном заведении в общем, и в клубах в частности, существует система отношений *сэнтай-кохай*, характерная для японского общества, в котором значимую роль играет социально-возрастное положение человека. Таким образом, *кохай*, как учащийся с меньшим опытом в той или иной области, должен быть критичным в оценке себя и своих способностей, обладать скромностью и выражать стремление учиться у своих старших товарищей, выполняя их поручения и указания, в то время как задача *сэнтай* (учащийся, с большим опытом) заключается в том, чтобы поддерживать командный дух и слаженность работы в группе, а также делиться с младшими товарищами своим опытом и знаниями. Благодаря этому, учащиеся приобретают знания о структуре и устройстве социума, и необходимые навыки для успешного в нем существования в дальнейшей жизни.

Наравне с клубными секциями в Японии довольно большое внимание уделяется проведению ежегодных спортивных состязаний *ундо:кай*. На данных мероприятиях устраивают различные спортивные показательные выступления: бег на длинные и короткие дистанции, прыжки в длину, прыжки через скакалку. Данное мероприятие длится достаточно долго и требует тщательной подготовки, в связи чем к его органи-

зации привлекают не только учащихся, но и их родителей. Таким образом, подобная стратегия оказывает положительное влияние как на популяризацию и приобщение к здоровому образу жизни всех членов общества, так и на укрепление связей не только внутри учебного коллектива, но и семьи. В рамках проведения спортивных мероприятий по типу *ундо:кай* также возможно продемонстрировать культурное своеобразие спортивных состязаний разных стран. В России встречаются как платные, так и бесплатные спортивные секции, которые обучают японским боевым искусствам (айкидо, дзюдо), но в гораздо меньшей степени представлены такие традиционные виды спорта, как *кю:до:* (стрельба из лука), *кэмари* (разновидность футбола), *кудо:* (единоборство) и др. Внедрение данных традиционных восточных видов спорта в формате системы *букаудо:* (системы клубов на выбор) в отечественную образовательную программу по физической культуре, а также демонстрация учащимся навыков, приобретенных на данных занятиях, посредством проведения коллективных показательных мероприятий по типу *ундо:кай* позволит детям и подросткам не только приобщиться к спорту, но и познать другую культуру.

Букаудо:, разумеется, требует от учащихся, а также учителей большого количества времени, энергии и приверженности, но несмотря на это данная система продолжает сохраняться благодаря своей многогранности, гибкости и возможной реализации различных образовательных потребностей. В данной статье были сопоставлены особенности развития образования в сфере физической культуры и спорта в учебных заведениях России и Японии, и несмотря на то, что учебные планы по физической культуре школьников Японии и России сохраняют определенные различия в своем содержании, приоритетом для обеих стран является решение задачи социализации, физического развития и оздоровления учащихся. Опыт японской образовательной системы может послужить примером успешного вовлечения наибольшего количество молодежи в клубную спортивную деятельность; внедрение и адаптация подобной системы в российские учебные заведения разных уровней в перспективе может помочь реализовать стоящие перед ними задачи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Доля занимающихся спортом россиян оказалась в два раза меньше, чем в СССР [Электронный ресурс] // ДР. — URL: <https://deloros.ru/dolya-zanimayushhihsya-sportom-rossiyan-okazalas-v-dva-raza-menshe-chem-v-sssr.html> (дата обращения 10.04.2021).
2. Мониторинг ОНФ показал, что дополнительное образование остается недоступным для каждого третьего ребенка [Электронный ресурс] // ОНФ. — URL:

<https://onf.ru/2017/05/11/monitoring-onf-pokazal-cto-dopolnitelnoe-obrazovanie-ostaetsya-nedostupnym-kazhdomu/> (дата обращения 10.04.2021).

3. Cave P. Bukatsudō: The Educational Role of Japanese School Clubs. *The Journal of Japanese Studies* 30: 2 (Summer 2004), p. 383–415.

4. Guthold R., Stevens G. A., Riley L. M., Bull F. C. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health* 2020; 4: p. 23–35.

5. Japan profile. Institute for Health Metrics and Evaluation [Электронный ресурс] // Institute for Health Metrics and Evaluation. — URL: <http://www.healthdata.org/japan> (дата обращения 11.04.2021).

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ УДАРНО-БРОСКОВЫХ КОМБИНАЦИЙ, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ В БОЕВОМ САМБО

А. Э. Болотин

доктор педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВО «СПбПУ Петра Великого»
Санкт-Петербург, Россия

А. В. Зюкин

доктор педагогических наук, профессор

А. М. Фокин

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»
Санкт-Петербург, Россия

И. А. Давиденко

преподаватель
ФГКВБОУ ВО «МВАА»
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования применяемости, эффективности и результативности ударно-бросковых комбинаций, используемых высококвалифицированными спортсменами на соревнованиях по боевому самбо, рассмотрены основные принципы построения ударно-бросковых комбинаций и выявлены тенденции, необходимые для повышения уровня технико-тактической подготовленности борцов.

Ключевые слова: боевое самбо, комбинации, удары и броски, смешанные единоборства, показатели, эффективность.

Современной тенденцией развития смешанных видов единоборств в спорте высших достижений является универсализация технико-тактического арсенала и повышение эффективности технико-тактических