

Пишна В.О.

студентка;

Чикольба Г.М.

старший викладач,

Університет митної справи та фінансів

ВПРОВАДЖЕННЯ В ПРАКТИКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ВНЗ ЗАНЯТЬ З РУКОПАШНОГО БОЮ

Період навчання у ВНЗ є одним із найважливіших у житті людини взагалі. Беручи до уваги те, що після закінчення ВНЗ людина є дипломованим спеціалістом тієї чи іншої галузі, слід відштовхуватись від того, що саме майбутня професія ставить свої вимоги до студентів у процесі навчання. Помилковою є думка студентів, які вважають, що для успішного становлення професіоналом їм досить звичайних занять з фізичного виховання. Адже, насправді, кожна професія пред'являє до людини специфічні вимоги і часто дуже високі до його фізичних якостей і прикладних навичок. У зв'язку з цим і виникає необхідність профілювання процесу фізичного виховання при підготовці студентів до трудової діяльності, поєднання загальної фізичної підготовки зі спеціалізованою [2]. Тож не можна сказати, що одним студентам у ВНЗ потрібні спеціальні заняття з фізичного виховання, а іншим – ні. На нашу думку, кожен ВНЗ має надавати студентам можливість отримувати практичні навички фізичного виховання спеціального характеру.

Керуючись вищевикладеним, робимо висновок, що студентам потрібно обов'язкове впровадження у практику фізичного виховання занять спеціалізованого характеру. У даній статті хотілося б детальніше зупинитись на аналізі і аргументації ідеї щодо впровадження в практику фізичного виховання в ВНЗ саме занять з рукопашного бою. Безперечно, даний вид практичних занять в ВНЗ не є новим. Але сьогодні такий спецкурс є обов'язковим для студентів далеко не всіх ВНЗ. Склалась тенденція, що заняття рукопашного бою є важливими лише для майбутніх спеціалістів правоохоронних органів і деяких інших студентів спеціальності «Правознавство». Ми вважаємо, що рукопашний бій має бути обов'язковою частиною фізичного виховання студентів всіх спеціальностей.

Перш за все, потрібно дати визначення рукопашного бою як такого. Так, рукопашний бій представляє собою вид бойової діяльності військовослужбовців і підрозділів у ближньому бою з метою знищення або ж виведення зі строю противника шляхом застосування особистої зброї, підручних засобів і боротьби без зброї. У широкому розумінні рукопашним боєм можна вважати бій між суперниками голіруч, тобто лише з використанням можливостей власного тіла. Цей спосіб ведення бою існує протягом багатьох століть і продовжує розвиватись. Що стосується технічного арсеналу, то він включає в себе удари руками й ногами, кидки, больові та задушливі прийоми, а також прийоми реанімації [1].

Також слід відзначити, що рукопашний бій є одним з найдинамічніших та найефективніших видів єдиноборств, який уособлює в собі найбільш технічні прийоми з карате, айкідо, дзюдо, боксу, теквондо, самбо. Бійці-рукопашники під час реальних сутичок можуть уміло і ефективно використовувати холодну зброю, ручну стрілецьку зброю, підручні засоби або ж прийоми єдиноборств без зброї [3].

За даними Міністерства охорони здоров'я України майже 90% учнів і студентів мають відхилення в стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку, низький та нижче середнього рівень фізичного здоров'я студентів: у віці 16-19 років – 61%, 20-29 років 67,2%, щороку до лав Збройних сил України за станом здоров'я не призивається кожний четвертий юнак призовного віку. З початку 90-х років чисельність підлітків, залучених до занять спортом в різних спортивних організаціях скоротилася на 620 тис.чоловік. Це не тільки негативно позначилось на стані здоров'я молоді, але і призвело до поширення антисоціальних кроків серед цього контингенту [4]. Також велику стурбованість викликає саме ставлення студентів до такої навчальної дисципліни як фізичне виховання. Байдужість та незацікавленість у процесі навчання призводять до того, що студенти взагалі не відвідують заняття. Проте головною метою освітньої реформи є саме мотивування та зацікавлення молоді до навчального процесу. Фізичне виховання у ВНЗ – це не просто дисципліна, яку треба «пройти». Саме на заняттях з фізичного виховання студенти можуть підтримувати свій стан здоров'я, а це є необхідним, оскільки будь-який навчальний процес потребує чергування розумової діяльності і фізичної. Таким чином, вважаємо, що саме впровадження рукопашного бою у практику фізичного виховання в ВНЗ сприятиме збільшенню зацікавленості у студентів до занять фізичного виховання.

Слід підкреслити, що рукопашний бій є корисним не лише для тих студентів, які у майбутньому матимуть справу з правопорушниками. Безперечно, ті ВНЗ, випускники яких будуть направлені на подальше працевлаштування до правоохоронних органів, мають обов'язково підготувати студентів до такої специфічної діяльності. Для таких студентів спеціальні заняття з рукопашного бою мають бути більш поглибленими. Що стосується студентів інших ВНЗ, то для них рукопашний бій також має бути частиною навчальної дисципліни фізичного виховання.

По-перше, типові практичні заняття фізичного виховання не є цікавими для сучасних студентів. Рукопашний бій не є типовим видом спорту, а тому його впровадження у практику зможе залучити студентів до активного відвідування занять, підвищить бажання навчатись і вдосконалюватись [5].

По-друге, рукопашний бій потребує хорошої фізичної підготовки, що слугуватиме додатковим стимулом для студентів у покращенні міцності і працездатності організму. В поняття фізичної підготовки входять розвиток силових якостей, швидкості, витривалості, спритності, вдосконалення рівноваги і витривалості. Швидкість – це, перш за все, швидкість виконання прийомів і також швидкість реакції. Ця риса є необхідною не лише для бійця-рукопашника, а і для звичайної людини, ким би вона не працювала. Для

студентів особливо важливо у своєму навчальному процесі бути оперативними, а рукопашний бій цьому навчає протягом короткого періоду часу, оскільки повільність – це не те, що характерне рукопашному бою.

По-третє, рукопашний бій сприяє розвитку у студентів процесу самоконтролю. Самоконтроль – це самостійне регулярне спостереження за своїм психофізичним станом здоров'я. А також розвивається самоорганізація студентів, що є досить важливим протягом усього життя людини [5].

І останнім важливим моментом є те, що навички рукопашного бою, набуті студентами на практичних заняттях з фізичного виховання у ВНЗ, можуть знадобитись у будь-який момент. Для їх практичного застосування не обов'язково працювати у сфері, якій характерно застосування сили і т.д. У повсякденному житті прийоми рукопашного бою також часто стають у пригоді.

Сьогодні реформування освіти і галузі фізичної культури та спорту вимагає впровадження нових ідей у практику. Такою є впровадження у практику фізичного виховання в ВНЗ занять з рукопашного бою. На нашу думку, це стане поштовхом для більш активного залучення студентської молоді до занять фізичного виховання і спорту в цілому. Крім того, ми вважаємо, що рукопашний бій буде корисним для кожного студента, оскільки він не лише стане в пригоді у побуті, а ще й допоможе розвинути такі корисні якості як швидкість, оперативність, витривалість, що стане запорукою становлення здорового і фізично активного покоління.

Список використаних джерел:

1. Блажко Ю.И. Рукопашный бой: учебник для курсантов и слушателей Института. / Блажко Ю.И. – Ленинград, 1990. – 327 с.
2. Короткова Е.А., Сірик А.Є. Шляхи підвищення фізичного виховання у ВНЗ. / Короткова Е.А., Сірик А.Є. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/30615/1/Kopotkova.pdf>
3. Мартинюк А.В., Мартиненко Ю.В., Суббот А.І. Розвиток рукопашного бою в Україні. / Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Зб. тез IV міжн. (Інтернет) наук. – практ. конф.: – Х.: Акад. ВВ МВС України, 2010. – 165 с.
4. Сотник О. До проблеми викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах. / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць № 1 (21), 2013. – 251-256 с.
5. Українець Л.М. Рукопашний бій: науково-популярне видання-посібник, книга перша. / Українець Л.М. – Житомир: «Пресс-форум» – «Лінекс», 1994. – 287 с.