

Романенко Ю.С.

студентка;

Чикольба Г.М.

старший викладач,

Університет митної справи та фінансів

РУКОПАШНИЙ БІЙ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

У сучасному світі істотно зростає роль фізичної підготовки як фактору вдосконалення людини. Здоровий спосіб життя, фізична культура й спорт – одні з ключових понять національної ідеї. Тому не дивно, що з кожним роком підвищується зацікавленість молоді в оволодінні різними видами спорту та фізичними вправами загалом. Не втрачає своєї популярності й рукопашний бій, який розглядають як один із найефективніших методів покращення та удосконалення фізичної підготовки студентів та курсантів вищих навчальних закладів.

У процесі навчання рукопашному бою застосовуються різноманітні методи, основними з яких є: словесні методи навчання (усний виклад матеріалу), методи наочності і практичні методи. Усі вони дозволяють найбільш повноцінно вирішувати завдання технічної, фізичної і морально-вольової підготовки. Застосування різноманітних методів навчання залежить від завдань, програми навчання, персонального складу групи, а також рівня їх підготовки, кількості часу, відведеного на заняття, стану навчально-матеріальної бази, рівня практичної підготовки інструкторів (викладачів) [1, ст. 250].

Питання наукового обґрунтування змісту та методів формування техніки рукопашного бою в процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів різних силових структур знайшли своє відображення в численних наукових публікаціях. У той же час проблема вдосконалення техніки рукопашного бою в процесі фізичної підготовки для студентів ВНЗ, які не відносяться до силових структур, не отримала належного наукового обґрунтування й потребує подальшого вивчення та вирішення.

Від майстерності володіння прийомами рукопашного бою може залежати життя й здоров'я людини. Тож удосконалення рухових навичок рукопашного бою є одним із головних завдань фізичної підготовки в системі професійної діяльності не лише співробітників спеціальних підрозділів, але й звичайних студентів, які оволодівають даними практичними та теоретичними знаннями.

Із точки зору Ю. М. Назарова, побудова навчального процесу із застосуванням фізичних і психологічних навантажень у поєднанні зі змодельованими екстремальними факторами позитивно впливає на працездатність, функціональний та психічний стан особового складу [2].

Для вдосконалення техніки виконання прийомів рукопашного бою в процесі фізичної підготовки співробітників Міністерства юстиції,

Л. Б. Дзержинська запропонувала включати в заняття виконання прийомів у повній екіпіровці, у повсякденному одязі, у темряві, на обмеженому просторі,

на слизькій поверхні, на тлі фізичного стомлення, а також спаринги з одним і декількома супротивниками [3].

Загалом, рукопашний бій можна поділити на 3 категорії:

- Спортивний рукопашний бій – вид з най обмеженішим арсеналом дій, вилучені прийоми, що можуть призвести до тяжкої травми або смерті супротивника. Використовується у підготовці молодих бійців, розвиває основні, необхідні для перемоги, якості спортсмена – фізичну підготовку, координацію, відчуття дистанції, удари, кидки, боротьбу в партері, психологічну підготовку до бою.

- Поліцейський рукопашний бій – вид створений для застосування органами міліції та поліції. Характеризується великою кількістю прийомів на утримання супротивника, конвоювання. Включає прийоми бою проти озброєного супротивника та бій з декількома супротивниками. З поліцейського рукопашного бою проводяться показові виступи.

- Армійський рукопашний бій – вид, створений для спецпідрозділів армії. Акцент робиться на прийоми, що максимально ефективно ведуть до смерті супротивника. Викладання цих прийомів цивільному населенню заборонено і зараз у більшості секцій під маркою АРБ (армійський рукопашний бій) викладають саме спортивний рукопашний бій [4].

Проблеми навчання і виховання студентів та курсантів мають свої відмінні принципи, цілі й завдання залежно від того, який саме вид рукопашного бою вони будуть освоювати. У процесі виконання завдань з побудови й вдосконалювання організації, застосування методів, способів і принципів навчання і виховання, тактичних дій студента значно розширилися можливості вдосконалювання цієї проблематики на основі вже наявних рекомендацій учених. Значну увагу треба приділити формуванню фізичної підготовленості студентів з допомогою прийомів рукопашного бою у процесі навчання.

За даними науковців військово-спортивне багатоборство має значну виховну та оздоровчу спрямованість, а саме заняття військово-спортивним багатоборством сприяють розвитку всесторонньо розвиненої особистості (В. Градусов та Н. Тихонова), загартовують тіло і дух, формують уміння досягати особистих перемог (М. Воєнчук), військово-прикладна вправа «подолання перешкод», рукопашний бій – формують морально-вольові якості та сприяє їх розвитку [5].

Окрім цього, учені С. Антоненко, В. Горбатов, О. Іванов, О. Івлєв, М. Фролов та ін. запропонували багато доповнень до традиційної методики навчання з метою удосконалення підготовки представників правоохоронних органів до дій під час затримання озброєних порушників.

Учені зазначають, що рукопашний бій – це комплекс засобів щодо навчання, виховання і формування у військовослужбовців технічної, тактичної, фізичної і психічної готовності до дій у складних умовах ближнього бою, тобто при безпосередньому зіткненні з противником. Комплекс різноманітних фізичних вправ, на думку вчених, забезпечує не тільки навчання техніки прийомів і тактики ведення рукопашного бою з противником, але і розвиток швидкості в діях, спритності та сили, виховання сміливості та рішучості, винахідливості та ініціативності, упевненості у своїх силах, удосконалення психічної стійкості, набуття досвіду емоційно-вольової поведінки [1].

Рукопашний бій дає змогу адекватно розвивати потрібні фізичні та спеціальні якості, формувати важливі оборонно-рухові навички, удосконалювати професійні прийоми й дії, виховувати моральні та психічні якості. Також рукопашний бій сприяє запобіганню антисоціальним проявам серед молоді, формуванню та пропаганді здорового способу життя, збільшенню рухової активності, залученню молоді до систематичних занять фізичною культурою й спортом.

У процесі занять рукопашним боєм вдосконалюються фізичні, спеціальні, психічні якості, такі як загальна, силова й швидкісна витривалість, швидкість у діях і рухових реакціях, спритність, точність дій та рухова координація, стійкість уваги й здатність до його широкого розподілу та переключення, загальна психологічна й емоційно-вольова стійкість, сміливість, рішучість і впевненість у своїх силах, наполегливість, завзятість та цілеспрямованість.

Список використаних джерел:

1. Чудик А. В. Методика навчання прийомів застосування сили та рукопашного бою в системі фізичної підготовки персоналу Державної прикордонної служби України / А. В. Чудик, – Збірник наукових праць Національної академії прикордонної служби України № 1. – 2015. – Ст. 248-261.
2. Назаров Ю. Н. Педагогические основы формирования профессиональных качеств у сотрудников ОМОН средствами и методами физической подготовки : дис. ... канд. пед. наук / Ю. Н. Назаров. – М., 2001. – 219 с.
3. Дзержинская Л. Б. Совершенствование техники выполнения приемов рукопашного боя в процессе физической подготовки сотрудников Министерства юстиции РФ / Л. Б. Дзержинская, Ю. М. Созин // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2010. – № 4. – С. 49–52.
4. Електронний ресурс: https://uk.wikipedia.org/wiki/Головна_сторінка
5. Мунтян В. С. Оптимізація спеціальної підготовки в рукопашному бою з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Віктор Степанович Мунтян ; Харківська державна академія фізичної культури. – Харків, 2006. – 20 с.

Семенюк В.В.

викладач,

Технологічний коледж

Національного університету «Львівська політехніка»

ЗАСТОСУВАННЯ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ І-ІІ РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ

Основною метою державної політики в галузі освіти є створення умов для розвитку особистості та організації навчально-виховного процесу відповідно до демократичних цінностей. Водночас до недавнього часу у діяльності кафедр фізичного виховання вищих закладів освіти був не сам студент, його ціннісні