

**Обучение восточным единоборствам студентов  
в польских и украинских университетах**

Kuśnierz C., Saienko V.

*Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii, Politechnika Opolska*

**Аннотация.** Проведен теоретический анализ применения восточных единоборств как средства физического воспитания студентов университетов в Польше и Украине.

**Ключевые слова:** университет, студент, восточные единоборства, дисциплины, Польша, Украина.

Тезисом поддержания и сохранения здоровья студенческой молодежи руководствуются государства большинства стран Мира [2]. В учебные программы включаются разнообразные виды физической культуры, спорта и технических упражнений, где они признаются как эффективное средство физического воспитания. В этом перечне свое место уже более 20 лет занимают восточные единоборства, что прошли достаточную апробацию и активно развиваются в европейских государствах и государствах постсоветского пространства. Доказано [9], что уровень агрессивности у практикующих спортивные единоборства и боевые искусства значительно ниже, чем у людей, осваивающих другие виды спорта или подвижные игры. Это выводит виды, системы и стили восточного единоборства в разряд актуальных для педагогической среды.

Объемы учебной нагрузки для студентов университетов подвергаются непрерывной дискуссии, проверке и перепроверке среди специалистов, преподавателей и чиновников. Одним из главных вопросов, выносимых на обсуждение, является количество аудиторных часов, отводимых на развитие двигательной активности студентов. В классических университетах это регулируется за счет сочетания программы занятий физической культурой и тренировок в спортивных секциях, а в профильных ВУЗах – цикла обязательных для изучения спортивных дисциплин и специализированных дисциплин по выбору студента.

Для рациональной организации занятий по восточным единоборствам имеются рекомендации по основным моментам: 1) обоснования научных положений тренировки согласно избранной структуре, методик и способов обучения, совершенствования и развития в различных видах восточных единоборств [3, 4, 10]; 2) планирования тренировочного процесса для спортсменов высокой квалификации [8, 12]; 3) эффективных средств восстановления единоборцев после выполнения тренировочных нагрузок и их

физической реабилитации [5-7];

4) использования на занятиях современных приспособлений, оборудования и специальных технических приборов [1, 11].

Целью данного исследования является анализ и сравнение обучения восточным единоборствам студентов в польских и украинских университетах.

Анализ программ обучения в университетах Польши и Украины позволил выявить следующее. Во всех ВУЗах Польши используется трехлетняя программа обучения (по отдельным специальностям обучение осуществляется три с половиной года) для лицензиата и двухлетняя (по отдельным специальностям обучение осуществляется полтора года) для магистратуры. В Украине программа обучения составляется на четыре года для бакалаврата и на полтора года (для отдельных специальностей – на два года) – для магистратуры. Однако повышение двигательной активности студентов на занятиях по физической культуре и тренировки в секциях избранного вида спорта большинства университетов Украины являются обязательными только для лицензиата, магистерская программа даже профильных спортивных ВУЗов включает лишь лекционные занятия, теоретические семинары, различные виды учебной практики. В Польских университетах двигательной активности студентов уделяется внимания больше, а поэтому на обязательные занятия по физической культуре отводиться 30 аудиторных часов на каждый год обучения.

Восточные единоборства в Украине преимущественно развиваются в форме частных спортивных клубов или в группах ДЮСШ, которые неподотчетны высшим учебным заведениям. Лишь в профильных спортивных университетах функционируют формы специализации по подготовке будущих тренеров по единоборствам. В польских университетах такие дисциплины по выбору как «Самооборона» довольно востребованы у студентов. Программные университетские занятия дополняет спортивная ассоциация AZS (польск. «Akademicki Związek Sportowy»), деятельность которой направлена на развитие физической культуры, поощрение здорового образа жизни и физической активности среди молодежи. Будучи членом этой организации, студент получает право посещать различные спортивные секции или повышать мастерство в избранной специализации. В организации обеспечивается развитие студенческого спорта в более чем сорока дисциплинах, среди которых такие виды спортивных восточных единоборств как дзюдо, каратэ, тхэквондо.

Литература:

1. Бойченко Н. В. Спеціальні технічні пристрої в системі підготовки спортсменів-єдиноборців / Н. В. Бойченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2008. – № 4. – С. 108-111.

2. Дубовой О. В. Збереження здоров'я студентської молоді – запорука ефективного розвитку держави / О. В. Дубовой, В. Г. Саєнко // Materialy IX Międzynarodowej nauk.-prakt. konf. «Aktualne problemy nowoczesnych nauk – 2013» Vol. 25. Medycyna. : Przemysl. Nauka i studia, 2013. – str. 17-22.

3. Саєнко В. Г. Спортивно-педагогічне вдосконалювання зі східних единоборств : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. ФВіС / В. Г. Саєнко. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. – 432 с.

4. Саєнко В. Г. Удосконалення людини за системами східних єдиноборств : монографія / В. Г. Саєнко ; Бердянський державний педагогічний університет. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. – 440 с.
5. Толчева А. В. Комплекс упражнений хатха-йоги для восстановления единоборцев после тренировочных нагрузок / А. В. Толчева // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. – Белгород – Харьков – Красноярск : ХГАФК, 2015. – С. 153-155.
6. Толчева Г. В. Фізична реабілітація єдиноборців засобами хатха-йоги / Г. В. Толчева // Єдиноборства. – Харьков : ХГАФК, 2016. – Т. 2. – С. 62-64.
7. Borysiuk Z. Zastosowanie EMG w badaniu aktywności wzorców ruchowych podczas treningu jogi / Z. Borysiuk, M. Błaszczyszyn, H. Tolchieva // Zastosowanie Jogi i Ajurwedy w życiu współczesnego człowieka : III Międzynar. konf. naukowa jogi i Ajurwedy. – Warszawa : BJ Sp. z o. o., 2016. – С. 111-120.
8. Kasprzyszyn P. Proporcje treningowych ćwiczeń przygotowania sportowców wysokiej klasy na międzynarodowych mistrzostwach Karate Kyokushin / P. Kasprzyszyn, V. Saienko, M. Canlı // Єдиноборства : науч. журнал. – Харьков : ХГАФК, 2016. – № 1. – С. 65-68.
9. Kuśnierz C. Comparison of aggressiveness levels in combat sports and martial arts male athletes to non-practising peers / C. Kuśnierz, W. J. Cynarski, A. Litwiniuk // Archives of Budo. – 2014. – Vol. 1(10). – pp. 287-293.
10. Kuśnierz C. Metodyka nauczania podstawowych technik samoobrony : podręcznik akademicki / C. Kuśnierz. – Opole : Oficyna Wydawnicza Politechniki Opolskiej, 2011. – 90 s.
11. Montoya D. Korzystanie z nowoczesnego sprzętu i oprogramowania w procesie treningu z fighterami sztuk walki / D. Montoya, L. Boakye, V. Saienko // Єдиноборства : науч. журнал. – Харьков : ХГАФК, 2016. – № 2. – С. 65-68.
12. Saienko V. Improvement and control of the development level of special endurance in athletes of high qualification in kyokushin kaikan karate / V. Saienko // International Journal of Pharmacy & Technology. – 2016. – Vol. 8, Issue 3. – pp. 18026-18042.

### **Информация об авторах:**

**Kuśnierz Cezary** –

dr hab. prof. PO, prodziekan ds. nauki, kierownik katedry metodyki wychowania fizycznego

*Wydział wychowania fizycznego i fizjoterapii, Politechnika Opolska, Opole, Polska*

**Saienko Volodymyr** –

PhD. associate prof., mistrz sportu klasy międzynarodowej w karate,

*Wydział wychowania fizycznego i fizjoterapii, Politechnika Opolska, Opole, Polska*

*Поступила в редакцию 09.01.2017г.*