

УДК: 378.663.147.091.33–027.22:796.855(476.6)

**УШУ САНЬДА В ОБЩЕЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ГРОДНЕНСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Мелешко Д.И.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

Одной из составных частей учебно-воспитательного процесса в высших учебных заведениях является физическое воспитание, основные задачи которого сводятся к следующему:

- содействие подготовке гармонично развитых, квалифицированных специалистов;

- укрепление здоровья студентов, поддержание их работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- воспитание высоких моральных, волевых и физических качеств;

- содействие приобретению навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями [6].

Как известно, основной формой физического воспитания в учреждениях высшего образования (УВО) являются учебные занятия по дисциплине «Физическая культура», базовое содержание которой несколько ограничено государственной типовой программой.

По результатам многолетних педагогических наблюдений, собеседований со студентами, а также проведенного кафедрой физического воспитания и спорта социологического исследования (816 единиц) в 2011-2012 уч. г. (выборка респондентов 1-4 курсов ГГАУ – сплошная), содержательная сторона физического воспитания как учебного предмета во многом не удовлетворяет их [3]. В итоге, так и не выявлены наиболее предпочтительные студентами средства физического воспитания, традиционно используемые в учебном процессе. Они с нежеланием посещают эту дисциплину, а нагрузка, полученная без видимого интереса, не дает положительного эффекта и, как правило, может оказать негативное воздействие на организм занимающихся. Таким образом, поиски в этом направлении продолжаются.

На современном этапе развития общества, когда происходит демократизация социального мышления населения и появляется свобода выбора интересов студентов и преподавателей УВО, очень важно на занятиях по физической культуре предлагать такие физические упражнения, которые бы соответствовали возможностям личности и оказывали самое благоприятное воздействие на физический статус и здоровье занимающихся. При этом специалистам необходимо учитывать эмоциональный и общий интерес студентов к выполнению предлагаемых заданий.

В последние десятилетия значительно возрос интерес студенческой молодежи к различным видам восточных единоборств. Как отмечалось ранее [2], первые спортивные секции, связанные с этим видом деятельности, в УО «ГГАУ» стали культивироваться, начиная с 2000 г.

С целью разнообразия форм и средств, применяемых в учебном процессе в ГГАУ, авторами предлагается использование на занятиях по физической культуре отдельных элементов бесконтактного упражнения восточного единоборства ушу саньда.

Ушу саньда – это спортивное единоборство, сочетающее в себе мощную ударную и бросковую техники. Данный вид единоборств задумывался и создавался в Китае, как современная прикладная армейская система рукопашного боя, основанная на синтезе лучших традиционных техник Востока (традиционное ушу, вин-чун, муай-тай и другие) и Запада (бокс, самбо и прикладные системы рукопашного боя).

Ушу саньда оказывает комплексное воздействие на организм, сочетающее целенаправленную проработку опорно-двигательного аппарата (суставов, мышц, сухожилий), дыхательной и кровеносной систем, положительное влияние на психику человека [1, 4, 5].

При занятиях ушу саньда вырабатываются такие морально-волевые качества, как смелость, упорство, целеустремленность и др., совершенствуется духовно-нравственная сфера личности. Занятия ушу саньда дисциплинируют человека, помогают четко и рационально распределить время. И, наконец, занимаясь ушу саньда, человек приобретает навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями [1, 2, 4, 5].

Ушу очень популярно в современной системе высшего образования на своей родине – в Китае. Так же в литературе имеются сведения, что и в некоторых городах Российской Федерации и Республики Беларусь в высших учебных заведениях студентам предлагают использовать в учебном процессе отдельные элементы этого единоборства, и даже разработаны программы использования средств ушу под руководством китайских экспертов. На учебных занятиях в ГГАУ по ушу саньда кроме обучения базовой техники широко используется комплексное развитие физических качеств. Этим достигается гармоничное развитие всех систем и функций организма человека. Физические упражнения сгруппированы в виде комплексов с силовой и скоростно-силовой направленностью, нацеленных на развитие быстроты и выносливости, а также широко используются упражнения на гибкость.

На основе экспериментального фрагментарного использования средств ушу саньда, проводимого в подготовительной части занятий (35-40 минут) на протяжении всего первого семестра 2014-2015 уч. г. на занятиях по физической культуре в университете, с целью определения отношения студентов к предлагаемым упражнениям (всего 30 занятий), был проведен анкетный опрос. В анкетировании приняло участие 60 студентов различных курсов и различных факультетов ГГАУ (выборка случайная).

Таблица – Результаты опроса отдельных фрагментов анкетного листа (в %)

№	Содержание вопроса	Варианты ответов				
		полностью не согласен	не согласен	затрудняюсь ответить	согласен	полностью согласен
1	Занятия ушу-саньда укрепляют здоровье студентов, поддерживают их работоспособность на протяжении всего периода обучения	0	0	0	81	9
2	Занятия ушу-саньда положительно влияют на физическое развитие, физическую подготовленность студентов	0	0	5	55	40
3	Занятия ушу-саньда воспитывают моральные и волевые качества	0	0	8	16	76
4	Студент, занимаясь ушу-саньда, приобретает жизненно важные умения и навыки	0	0	10	20	70
5	Занятия ушу-саньда дисциплинируют студента	0	0	5	20	75

Полученные варианты ответов (см. таблицу) косвенно подтверждают целесообразность использования средств ушу саньда в систематических занятиях по физической культуре на протяжении всего периода обучения студентов в университете.

Остальные ответы респондентов требуют дальнейшего осознания и анализа при составлении комплексов физических упражнений и заданий в подготовительной, а в дальнейшем, в основной и заключительной частях занятий.

Следует отметить, что с введением средств и отдельных элементов ушу саньда в учебный процесс по физической культуре в ГГАУ многие студенты впоследствии проявили большой интерес посещать занятия в группе спортивного совершенствования по ушу саньда. Однако спортивная секция групп спортивного совершенствования в условиях ГГАУ не в состоянии принять под свое «крыло» всех желающих заниматься этим видом единоборства.

В связи с этим, ушу саньда приобретает особое значение в общей структуре физического воспитания студенческой молодежи ГГАУ.

Это обстоятельство требует активного внедрения в общий процесс проведения ежедневных занятий по физической культуре с преимущественным применением всего доступного для студенческой молодежи арсенала данного единоборства (при наличии специалиста).

Такой подход, на наш взгляд, должен способствовать совершенствованию показателей общей физической подготовленности студентов и тем

самым содействовать повышению уровня их профессионально-прикладной физической подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лен Фен. Санда для начинающих. Пекин: Народный спорт, 1993. - 193 с.
2. Мелешко, Д. И. Ушу как эффективное средство физического воспитания студентов гродненского государственного аграрного университета / Мелешко Д. И., Рахматов Ю. К., Бесараб Г.В. // XV Международная научно-практическая конференция «Современные технологии сельско-хозяйственного производства» : Материалы конференции. Ч.2 – Гродно, 2012. Издательско-полиграфический отдел УО «ГГАУ». – С. 399-401.
3. Рахматов, Ю. К. К вопросу об оптимизации процесса физического воспитания студенческой молодежи в вузе в современных условиях Республики Беларусь / Рахматов Ю. К., Маврчук А. Н., Белый К. И. // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи: материалы II Международной науч.-метод. конф. (Брест, 22-23 ноября 2012 года) / Брест. Гос.ун-т им. А. С. Пушкина, кафедра легкой атлетики, плавания и лыжного спорта, кафедра теории и методики физического воспитания; под общ. Ред. А. С. Голенко.- Брест, «Альтернатива» , 2012.- С.166-171.
4. Стригин, Н. А. Санда. Восточные единоборства. Рига: Импакт, 1991.-155с.
5. Тай Энчжен. Санда: обучение и подготовка. Пекин: Народный спорт. 2004.-372 с
6. Физическая культура: учебное пособие/ Е. С. Григорович и др.; под ред. Е. С. Григоровича, В. А.Переверзева. – 2-е изд., дораб. и доп. – Минск: Выш.шк., 2009.- 245 с.