

УДК. 796

**УШУ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ  
ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО  
АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**Меленко Д.И., Рахматов Ю.К., Бесараб Г.В.**

УО «Гродненский государственный аграрный университет»  
г. Гродно, Республика Беларусь

Изучение дисциплины “Физическая культура” в системе социально-гуманитарных знаний определяется закономерностями и особенностями процесса формирования физической культуры личности обучающегося. совокупностью знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижений жизненных и профессиональных целей.

В системе высшего образования Республики Беларусь Физическая культура— единственная дисциплина в вузовском учебном плане, направленная на укрепление здоровья студентов.

Произошедшие в стране известные социальные и экономические условия жизни нашего общества потребовали по-новому взглянуть на организацию различных форм занятий физическими упражнениями. Немаловажную роль в этом направлении сыграла реклама новых видов физкультурно-спортивной активности, прежде всего зарубежного образца, способствующая возникновению моды, резко возрастающего интереса огромной аудитории, большая часть которой – студенческая молодёжь.

Ещё недавно такие формы занятий, как атлетическая и ритмическая гимнастика, аквааэробика и бодибилдинг, стретчинг, хатха-йога, ушу и многое другое считались нетрадиционными средствами физической культуры. Теперь же это широко известные в физическом воспитании формы и пользуются большой популярностью, практически во всех странах СНГ, в том числе и в Республике Беларусь. По праву, из всего перечисленного арсенала, большее признание среди всех слоёв населения получило ушу.

Ушу оказывает комплексное воздействие на организм, сочетающую целенаправленную проработку опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, положительное влияние

на психику человека. Кроме специальных физических упражнений ушу имеет элементы дыхательной гимнастики, классического и индивидуального массажа и др.

В литературе имеются сведения, что в некоторых городах Российской Федерации в высших учебных заведениях студентам преподают отдельные элементы этого единоборства и даже разработаны программы использования средств ушу под руководством китайских экспертов.

В связи с этим ушу имеет особое значение в физическом воспитании студенческой молодёжи, их общей профессионально-прикладной физической подготовке.

В Гродненском государственном аграрном университете ушу как вид спорта начал культивироваться с 2000 года. Именно тогда было создано первое спортивное отделение в рамках группы спортивного совершенствования по ушу.

Вполне естественно, что в первоначальный состав группы были зачислены студенты, не имеющие специальных навыков данного единоборства, но испытывающий большой интерес к восточным видам спорта.

Все учебные занятия по ушу во все времена и до настоящего времени проводятся в условиях спортивного зала старого корпуса ГГАУ по ул. Академической.

В дальнейшем правильная организация учебно-тренировочного процесса, грамотная методика построения занятий, энтузиазм занимающихся и тренера преподавателя уже через год начали приносить свои результаты.

К сожалению, ушу как вид спорта не включен в программу республиканской студенческой спартакиады. Зато включен тайландский бокс – несколько схожий по отдельным структурным элементам с ушу. Выступая на республиканских вузовских соревнованиях, сборная команда ГГАУ неоднократно занимала призовые места по данному виду спорта, принося драгоценные очки в общую “копилку” сборной.

Студенты УО «ГГАУ» являются постоянными участниками на международных и республиканских соревнованиях по ушу. За время существования группы они неоднократно становились обладателями Кубка Мира, серебряными и бронзовыми призерами Кубка Мира, являлись победителями межгосударственных турниров по ушу, и практически постоянно являются чемпионами и призёрами чемпионатов РБ и республиканских турниров. Воспитанники ГГАУ являются потенциальными членами национальной сборной республики по ушу.

Успешные выступления наших спортсменов неоднократно освещались в центральных и местных СМИ. Их заслуги публично отмечались ректором университета.

За сравнительно короткий период существования группы было подготовлено 4 мастера спорта и 6 кандидатов в мастера спорта.

Следует отметить, что занятия ушу не ограничиваются в рамках расписания в группе спортивного совершенствования, а стали повседневным образом жизни для студентов и во вне учебное время, в быту. Причем увлечение данным видом спорта ни как не сказывается на успеваемость студентов в их учебной деятельности: они успешно справляются с требованиями учебных программ по всем дисциплинам учебного плана, без задолженностей сдают экзаменационные сессии.

Надеемся, что славные традиции, родившиеся почти 12 лет назад в стенах ГГАУ, продолжатся. Пожелаем успехов нашим спортсменам.