

# ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ В ЛУГАНСЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ ПЕДАГОГІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ

Саєнко В. Г.

*Луганський національний педагогічний університет імені Тараса Шевченка  
Інститут фізичного виховання і спорту*

**Постановка проблеми.** Перспективи розвитку східних єдиноборств пов'язуються з системними підходами до тренувального процесу. У колишньому СРСР перші згадки про східні єдиноборства з'явилися у 1970-ті роки. Найчастіше інформація черпалася з книг, що потрапляли на територію країни, від тих, хто вчився, працював чи служив за кордоном і там ознайомлювався зі східними єдиноборствами. Частина інформації надавали і студенти-іноземці, що навчалися в вищих навчальних закладах країни. Деяка кількість прихильників східних єдиноборств була і на Україні, хоча і базова техніка, і правила двобоїв далеко не відповідали тим стандартам, що викладалися безпосередньо на сході і в світі. Незважаючи на те, що в період 1984-1990 рр. у СРСР діяла заборона викладання східних єдиноборств, багато ентузіастів усе-таки продовжували вивчати і практикувати стилі бойових мистецтв, але це відбувалось не системно.

У світі існує 1200-1500 бойових мистецтв, які розвивають у людини фізичні і моральні якості. У кожній країні практикуються як свої національні види боротьби, так і численні різновиди певних традиційних стилів, що пройшли шлях адаптації в світі. Майстри бойових мистецтв, за зразками й виходячи з свого досвіду, дають початок власним стилям, що робить більш досконалою систему фізичної підготовки. Тому, деякі стилі, що на перший погляд різко відрізняються один від одного, мають у корені багато спільного. Існують стилі, що розрізняються за своїми принципами і концепціями, однак

схожі один на одного в чомусь іншому. Деякі так звані м'які стилі виконуються більш жорстко, ніж деякі жорсткі стилі. І навпаки. Найбільш відомі системи східних єдиноборств, що розвинені на Україні, це: таеквондо, дзюдо, карате, сумо, дзюдо, джиу-джитцу, у-шу, кунг-фу, айкідо, джит-кун-до, сань-да, в'єтводао і т. п.

**Мета дослідження.** Довести факти про перспективність розвитку східних єдиноборств в навчальних закладах на прикладі Луганського національного педагогічного університету імені Тараса Шевченка.

У 2001 році до програми змагань Всеукраїнської універсиади, яка проводиться один раз в два роки, були включені декілька видів найбільш розвинених на Україні східних єдиноборств: дзюдо, таеквондо, шотокан карате-до за правилами WKF (Всесвітньої федерації карате). До змагань Всеукраїнської універсиади допускаються спортсмени 17-27 років, які є студентами вищих навчальних закладів України. В Луганському національному педагогічному університеті імені Тараса Шевченка перша необхідність у розвитку східних єдиноборств з'явилась у 2003 році при формуванні команди на змагання. Були зібрані ті студенти, які мали навички, кваліфікацію та займалися різними видами бойових мистецтв і могли принести користь своєму університету. Оскільки команда формувалась вперше, то на допомогу запрошено було керівників обласних федерацій та провідних тренерів міста з цих видів спорту для відбору студентів. В травні 2003 року перша команда у складі дев'яти спортсменів вирушила на універсиаду з карате-до в м. Одесу. Поєдинки були безкомпромісні, але з дев'яти обраних спортсменів, жоден не мав досвіду змагань за правилами даного виду карате-до. Кращим здобутком команди стали виборені спортсменами два п'ятих місця в особовому заліку.

Через два роки до підготовки команди з карате-до керівництво підійшло уважніше. Був запрошений досвідчений тренер Божков О. П. (2-й дан), а члени команди забезпечені екіпіровкою і два місяці перед змаганням тренувались за спеціальною програмою. В травні 2005 року команда у складі дванадцяти спортсменів, серед яких четверо дівчат, вдруге вирушила на Всеукраїнську

універсіаду в м. Одесу. На цей раз результати були кращі – команда принесла близько трьохсот залікових балів університету, але медалей не завоювала.

З вересня 2005 року в університеті була введена нова навчальна дисципліна „Спортивно-педагогічне вдосконалювання з східних єдиноборств”, яку викладає автор статті майстер спорту України, володар чорного поясу 2-го дану з кіокушинкай карате. За формою проведення ця навчальна дисципліна є комплексом практичних занять і її відвідують студенти всіх курсів інституту фізичного виховання і спорту тричі на тиждень, які спеціалізуються за різними видами східних єдиноборств. Заняття проводяться в гімнастичному і тренажерному залі спортивного корпусу університету, а контроль функціональних показників – в науковій лабораторії кафедри спортивних дисциплін.

З перших занять сформована група в складі двадцяти студентів була оточена постійною увагою фахівців. Проведені і узагальнені наукові дослідження. Зафіксовані вихідні дані таких характеристик, як: гнучкість, спритність, швидкість, швидкісно-силові якості, загальна і спеціальна витривалість, а також особисті дані студентів (вік, розряд, вага, зріст, стаж занять). В даний час ведеться застосування спеціальної педагогічної методики спортивного тренування, яка спрямована на покращення результатів підготовки. За попередньою оцінкою спостерігаються позитивні зрушення, що подають надію на покращення здобутків команди на майбутніх змаганнях.

**Висновки.** Розвиток східних єдиноборств в вищому навчальному закладі дає змогу студентам вдосконалювати свої спортивні і тренерські здібності в рамках навчальної програми завдяки системній ціленаправленій роботі. Керівникам спортивного клубу надається можливість запрошувати досвідчених тренерів і фахівців для системної підготовки, як спортсменів початківців, так і досвідчених спортсменів, що входять у склад збірної команди університету для студентських змагань і чемпіонатів країни, де виборюються нагороди різного гатунку і присуджуються спортивні бали, збільшуючи авторитет і рейтинг університету у державі і Україні в цілому.