**ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СУЧАСНИХ УКРАЇНСЬКИХ ЄДИНОБОРСТВ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ**

**Огарь Г. О., Санжаров В. А., Ласиця В. І.**

*Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди*

***Анотація****.* Робота присвячена проблемі оптимізації фізичної і військово-патріотичної підготовки студентської та учнівської молоді в навчальних закладах України, засобами сучасних українських змішаних єдиноборств.

***Ключові слова****:* навчальні заклади, змішані спортивні єдиноборства, студенти, молодь.

На сучасному етапі розвитку України гостро стоїть проблема здоров’я нації. Складне соціально-економічне становище українського суспільства, фінансова та політична кризи відбиваються на здоров’ї українців. Сьогодні спостерігається погіршення стану здоров’я населення, що призвело до збільшення на 40%, порівняно з 2007 роком, кількості осіб, віднесених до спеціальної медичної групи [2]. Зараз, коли країні, як ніколи потрібні міцні, загартовані фізично і психологічно, захисники Вітчизни, ця проблема має першорядне значення. Одними з основних вимог під час відбору та прийняття на військову службу за контрактом є стан здоров’я і придатність до військової служби за медичними показниками та фізична та професійно-психологічна підготовленість. На нашу думку наразі підготовка фізично досконалого, здорового покоління має бути головним завданням системи фізичного виховання в освітніх закладах України. Ми вважаємо, що одними з ефективних засобів вирішення цієї проблеми можуть стати спортивні єдиноборства.

Сьогодні у навчальних закладах багатьох країн світу вивчають різні спортивні єдиноборства. У США, наприклад, існує коледжська боротьба (адаптована до масових занять вільна боротьба, без небезпечних для здоров’я технічних дій), яку розвивають у коледжах і університетах. В Японії учні та студенти вивчають свої національні види єдиноборств дзюдо і карате. Китайське ушу – це ціла система фізичного і духовного удосконалення, якою китайці займаються з дошкільного віку і до глибокої старості. Цей список можна продовжувати довго.

Ми пропонуємо включити у навчальні програми вищих та середніх навчальних закладів України сучасні українські змішані спортивні єдиноборства. У світі сьогодні такі види єдиноборств об’єднанні під назвою ММА (англійською - Mixed Martial Arts, тобто змішані бойові мистецтва). Це сприятиме вирішенню проблем фізичної підготовки, освоєння навичок самозахисту, психологічної загартованості, воєнно-патріотичного виховання молоді.

Змішані спортивні єдиноборства з кожним роком набувають все більшої популярності у світі. Зараз існує багато версій таких спортивних єдиноборств. Змагання проводяться і серед професійних бійців і серед аматорів.

Мета роботи - визначити ставлення студентів до занять сучасними українськими єдиноборствами та ефективність засвоєння навчального матеріалу.

Ми маємо позитивний досвід проведення занять з українських змішаних спортивних єдиноборств (адаптованих до масових занять) на факультеті фізичного виховання і спорту. З 2012 року на денному відділенні, а з 2015 на заочному була введена навчальна дисципліна «Козацькі єдиноборства». На теоретичних заняттях студенти вивчають історичні витоки зародження козацьких єдиноборств, їх відродження у незалежній Україні та теоретичні основи сучасних українських єдиноборств. За основу практичного курсу були взяті технічні прийми розділів ММА сучасних українських єдиноборств: хортингу, рукопашу «СПАС», козацького двобою [1,3]. Появі цих видів спортивних єдиноборств сприяло відродження українського козацтва і козацької культури, після проголошення незалежності України у 1991 році і затвердження програми по відродженню національної культури. Сьогодні усі вище названі спортивні єдиноборства є офіційними видами спорту, мають національні й міжнародні федерації. З цих видів спортивних єдиноборств проводяться чемпіонати України, континенту та світу.

Практичний курс дисципліни «Козацькі єдиноборства» включає:

* окреме вивчення техніки ударів руками й ногами, а також комбінацій ударних дій руками й ногами і захист від них;
* вивчення техніки боротьби в партері (заняття вигідного положення, вихід із невигідного положення, проведення больових прийомів і прийомів задушення та захист від них);
* вивчення техніки боротьби у стійці (клінчі, контроль суперника у клінчі, переведення суперника у нижнє положення, захист від атакуючих дій суперника);
* вивчення комбінованої техніки (ударних дій і боротьби).

Практика проведення занять з дисципліни «Козацькі єдиноборства» показала позитивне відношення переважної більшості студентів до них. Нами було проведене опитування студентів з питання їх ставлення до занять з козацьких єдиноборств. За підсумками анкетування 89,6% опитуваних виявили позитивне ставлення, 2,8% негативне, інші вагалися з відповіддю.

Успішно і своєчасно склали залік з козацьких єдиноборств 92% студентів денного відділення і 90,4% студентів заочників, причому 52,5% студентів стаціонару отримали більше 74 балів, на заочному відділенні цей показник дорівнює 38,5%.

Таким чином можна стверджувати, що заняття сучасними українськими єдиноборствами сьогодні користуються популярністю серед молоді. Розмаїття технічних дій ММА дозволяє майже кожному знайти для себе улюблені прийоми, що безумовно позитивно впливає на ефективність засвоєння навчального матеріалу студентами.

***Література* :**

1. Качанов О.А. [Урок хортингу з використанням інноваційних технологій для всіх типів навчальних закладів](http://www.horting.org.ua/node/41762) / О.А. Качанов // [**Фізичне виховання в рідній школі. - № 2 (216). – 2016. – С. 42-48.**](http://horting.org.ua/node/41761)
2. Про схвалення концепції державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року.- Розпорядження кабінету міністрів України від 9 грудня 2015 року, № 1320-р.
3. <http://spas.zp.ua/>

***Аннотация****.* **Огарь Г.А., Санжаров В.А., Ласица В.И. Перспективы развития современных украинских единоборств в учебных заведениях Украины.** Работа посвящена проблеме оптимизации физической и военно-патриотической подготовки студенческой и учащейся молодежи в учебных заведениях Украины, средствами современных украинских смешанных единоборств.

***Ключевые слова****:* учебные заведения, смешанные спортивные единоборства, студенты, молодежь.

***Annotation****.* **Ogar’ G.O., Sancharov V.A., Lasitsa V.I. Prospects for the development of modern Ukrainian martial arts in educational institutions of Ukraine**. The work is devoted to the problem of optimization of physical and military-patriotic preparation of students in educational institutions of Ukraine, the means of modern Ukrainian mixed martial arts.

***Key words****:* educational institutions, mixed martial arts, students, youth.