

УДК 796. 022

Гавриленко В.В.

асист. НУ «Запорізька політехніка»

РОЛЬ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Заняття різними техніками бойових мистецтв сприяє розвитку у студентів наступних фізичних якостей (м'язова пам'ять, швидкість реакції, почуття дистанції, здатність керувати своїм тілом) і психологічних (вміння зосередитися і налаштуватися, скинути напругу, проявити стійкість до подразників і витримку). Дозволяє удосконалювати моральні і вольові якості - наполегливість і цілеспрямованість, витримку і самовладання, організованість і дисциплінованість. Для досягнення вище вказаних якостей студенти НУ Запорізька політехніка на заняттях з фізичного виховання по спеціалізації бойове мистецтво навчаються таким різновидам бойових дій як бокс, боротьба, рукопашний бій та метання спортивного ножа по спеціальній навчальній програмі яка спрямована не тільки на зміцнення здоров'я але і на розвиток спеціальних фізичних, морально-вольових та інтелектуальних

здібностей що допоможе їм при перетворенні у разі необхідності на захисників свого суспільства. Особливо це стає вагомим у теперішній час у зв'язку із оголошенням в нашій країні воєнного стану та загостренням криміногенної ситуації тому заняття бойовими мистецтвами повинно бути необхідною складовою частиною підготовки не тільки для співробітників силових структур але й для звичайних громадян що дозволить їм вижити у цей нелегкий воєнний час.

Слід зазначити що постійне почуття небезпеки за своїх рідних та нашу країну в значній мірі сприяє більшій мотивації до занять бойовими мистецтвами не тільки наших захисників але і звичайних громадян які сповнені бажанням помсти до окупантів.

Під час занять студентами бойовими мистецтвами вдало використовуються різні системи навчання такі як система технічного контролю, моделювання ситуацій, розвиток функціональної симетрії та інші, що дозволяє пристосовувати програми навчання для різного рівня підготовленості тих хто займається та складається з навчального пріоритетного матеріалу для формування необхідних теоретико-методичних знань, практичних навичок та умінь при розвитку фізичних якостей. При виборі прийомів захисту в теперішніх умовах слід враховувати досвід певних фахівців у цьому напрямі та зосередитись на більш важливих практично-прикладних напрямках таких як захист від озброєного та неозброєного супротивника та його знешкодження. Особливо слід звернути увагу на навчання метанню спортивного ножа цей різновид бойових мистецтв сприяє розвитку кидка не тільки спеціальних спортивних знарядь але при необхідному захисту дає можливість кидати по нападнику любий підручний предмет(кухонний ніж, виделка, викрутка, сокира, цвяхи тощо). Основною формою організації навчально-виховного процесу в спеціалізації «Спортивне метання ножа» є навчально-тренувальні заняття які забезпечують:

- оптимізацію навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання;

- диференційований підхід до організації навчально - тренувальних занять з урахуванням фізичного розвитку, рухової підготовленості вихованців;

- вивчення, удосконалення та закріплення техніко – тактичної підготовки зі спортивного метання ножа.

В нинішніх умовах при відсутності споряджень для спортивного метання ножа можливо використовувати для тренування влучного кидка любі прикладні предмети що дозволить захиститись навіть від озброєного нападника.