

Fight-fitness в программе физического воспитания студентов высших учебных заведений

Мунтян В.С.

Национальный университет «Юридическая академия Украины имени Ярослава Мудрого»

Аннотации:

Представлена авторская программа / новое направление физического, технико-тактического, морально-волевого и эстетического развития – Fight-fitness. Выделены основные составляющие (разделы): единоборства / самозащита; специальная физическая подготовка; кик-бокс аэробика; специальная морально-волевая подготовка / психологический тренинг. Обосновано положительное влияние занятий Fight-fitness на организм занимающихся, эффективность воздействия на развитие физических и интеллектуальных качеств (используя суггестивный метод обучения и специальную спортивную терминологию на английском языке), необходимость воспитания прикладных / практических навыков.

Мунтян В.С. Fight-fitness у програмі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Представлена авторська програма / нове напрямлення фізичного, техніко-тактичного, морально-вольового і естетичного розвитку – Fight-fitness. Виділені основні складові (розділи): единоборства / самозахист; спеціальна фізична підготовка; кик-бокс аеробіка; спеціальна морально-вольова підготовка / психологічний тренінг. Обґрунтовано позитивний вплив занять fight-fitness на організм осіб які займаються, ефективність впливу на розвиток фізичних і інтелектуальних якостей (використовуючи суггестивний метод навчання, загальну і спеціальну спортивну термінологію на англійській мові), необхідність виховання прикладних / практичних навичок.

Muntian V.S. Fight-fitness in the program of student's physical education in higher educational institutions. It is introduced the new author's program / new area of physical, technical, tactical, moral and volitional and aesthetic development – Fight-fitness. It is singled out the basic components: martial arts / self-defence, physical training, kick-boxing aerobics, special moral and volitional / psychological training. Justified by the positive influence of employment Fight-fitness on the organism involved, the effectiveness of the impact on the development of physical and intellectual qualities (using suggestive method of teaching and special sports terminology in English), the need for education of practical skills / practical skills.

Ключевые слова:

fight-fitness, физическая, техника, самозащита, кик-бокс аэробика, психологическая, подготовка.

fight-fitness, фізична, самозахист, психологічна, підготовка.

техника, аеробіка,

fight-fitness, physical, technique, self-defence, kickboxing aerobics, psychological, training.

Введение.

В настоящее время наиболее актуальным является вопрос универсализации программ обучения, как в теоретическом, так и в практическом плане. Интеграция украинских высших учебных заведений в общеевропейское образовательное пространство, повышение мобильности участников образовательного процесса (студентов, педагогов, научных работников) предъявляют новые требования к программам обучения / подготовки студентов и школьников (знание иностранных языков, высокий уровень теоретических знаний) [4,6]. Неотъемлемым требованием, предъявляемым к будущим специалистам, также является достаточный уровень их физической подготовленности, морально-волевых качеств, функциональных возможностей организма, психофизиологической и социальной адаптации [2,5,10].

Fight-fitness* (авт.) означает *быть здоровым, соответствовать* (в плане интеллектуального и физического развития) определенным стандартам; быть в состоянии *отстаивать* свои законные права, *защищать* себя и других; в случае необходимости, применять силу, *практические навыки* (ведения поединка).

Основными задачами курса «Fight-fitness» являются: выявление состояния уровня физической подготовленности студентов; поиск современных эффективных форм и методов организации процесса физического воспитания, ориентированных на развитие технико-тактических навыков и морально-волевых качеств, психологической устойчивости к стрессовым ситуациям; выполнение требований техники безопасности, правил личной гигиены и гигиены мест занятий; обретение знаний в области истории развития различных видов единоборств, основ физиологии и психологии человека, приемов оказания первой медицинской помощи [11].

Курс «Fight-fitness» опирается на достижения многих наук. Научно-методической основой курса являются данные общей педагогики, педагогики физической культуры, анатомии и физиологии человека, биомеханики, валеологии и др. Непосредственно практика занятий Fight-fitness опирается на теорию и методику физического воспитания, психологию спорта, на специальную область знаний и практический опыт занятий единоборствами и фитнесом (укрепление здоровья); на курс «Атлетической гимнастики», способствующий развитию силовых качеств; адаптированные методики развития специальных скоростно-силовых качеств и «взрывной силы»; на общий и специальный курс «Английского языка», способствующий обретению новых знаний (активное использование общей и спортивной терминологии).

Все виды подготовки на занятиях Fight-fitness необходимо планировать на протяжении всего учебного процесса по периодам, этапам, модулям и отдельным занятиям, соблюдая оптимальное соотношение объема и интенсивности нагрузки, используя инновационные, интерактивные методики подготовки студентов с учетом их индивидуальных особенностей.

Программа предусматривает пропаганду физической культуры и спорта путем организации занятий Fight-fitness и рассчитана на студентов вузов и школьников, которые по состоянию здоровья относятся к основной медицинской группе и потенциально способны (в состоянии) осваивать запланированный объем теоретических и практических занятий.

В настоящее время многие молодые люди стремятся к «накачиванию мышц», обретению атлетического телосложения, «внушительного внешнего вида» без учета «внутреннего содержания». Однако практика / сама

* Fight – ... (спорт, воен.) вести бой; отстаивать, защищать. Fitness – (при)годность, соответствие, здоровье.

жизнь показывает, что акцент только на «прирост» физических показателей или на использование каких-то «отвлеченных» методик подготовки не оправдан.

В одной телевизионной передаче прозвучало: «...в 3–4 раза повысить технико-тактические характеристики ракет, сохраняя при этом их габариты и массу». Если экстраполировать этот тезис на человека, то очевидно, что спортсмен, например, при одинаковом весе и пропорциях тела покажет лучшие результаты, чем человек, не занимающийся спортом. В любом случае **приоритет отдается технико-тактическим характеристикам и морально-волевым качествам, то есть – внутреннему содержанию при, примерно, одинаковых внешних формах.** Отсюда следует, что во время занятий спортом / физическими упражнениями, необходимо охватывать все стороны подготовки и подготовленности: физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую составляющие.

Исследования выполнены в соответствии с планом научно-исследовательской работы Национального университета «Юридическая академия Украины им. Ярослава Мудрого» на 2010–2011 учебный год.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования – обосновать необходимость внедрения в систему физического воспитания высших и средних учебных заведений *программу обучения Fight-fitness*, аргументировать ее эффективность.

Результаты исследований.

Процесс организации занятий со студентами и школьниками, в системе физического воспитания, часто сводится к проведению уроков «физкультуры». Проблемы воспитания в целом и физического воспитания в частности следует рассматривать (как писал Н.А. Бернштейн) через призму создания модели «потребного будущего». На современном этапе развития общества, одной из важнейших задач, стоящих перед высшей школой является развитие и саморазвитие, формирование физкультурно-оздоровительной компетентности студентов [2,4]. Поэтому вопрос нострификации компетентности – признания знаний, умений и навыков, а не только дипломов является весьма актуальным.

Применение комплекса упражнений, требующих проявления двух и более компонентов подготовленности развивает каждое из этих качеств более эффективно, нежели использование упражнений направленных на развитие одного из них [1,5,9 и др.].

Человек практически всегда стремится к тому, чтобы *что-то уметь*, развивать и совершенствовать *какие-то практические навыки*. Поэтому вопрос объединения как *физической*, так и *технико-тактической* и *морально-волевой* составляющих является достаточно актуальным и заслуживает особого внимания, как для современной молодежи, так и для людей различного возраста и пола, желающих по-настоящему укрепить свое здоровье, стать сильнее и приобрести определенные практические навыки.

Аргументация в пользу занятий *Fight-fitness* состоит в том, что, например, правонарушитель / хулиган, как правило, занимается каким-нибудь видом едино-

борств (в секции или самостоятельно). Он внутренне *готов* и всегда *готовится* в психологическом плане к совершению правонарушения или преступления. *Всех остальных* же надо обучать элементарным умениям / способам самозащиты, выработать определенные навыки и алгоритм действия в экстремальной ситуации. В конечном итоге, *это* будет являться, своего рода, «сдерживающим фактором» (на примере паритета в области гонки вооружений). Также, например, при приеме на работу (и в других случаях), составляя «резюме», любой человек, как правило, *указывает* на то, *что он умеет*, а не на то, *чем он занимается*...

Предлагаемая авторская программа *физического, технико-тактического, морально-волевого и эстетического развития* – *Fight-fitness* включает в себя следующие разделы: 1) единоборства / самозащита; 2) специальная физическая подготовка; 3) кик-бокс аэробика; 4) специальная морально-волевая подготовка / психологический тренинг, где акцентируется доминирование обретения практических навыков, а не развитие отдельных компонентов подготовленности.

1). Единоборства / боевые искусства / самозащита. Набор определенных технических приемов, соответствующих половым и возрастным особенностям человека, а также его личным предпочтениям (в плане направленности, объема и интенсивности нагрузки).

Для того, чтобы в дальнейшем можно было заниматься *по всем вышеперечисленным разделам подготовки* необходимо разучивать определенный **набор ударной техники** руками и ногами, например:

- положение боевой стойки, перемещения веса тела, передвижения;
- ударная техника руками (из бокса): прямые удары руками в голову и туловище (*jab & straight punch*); боковые удары руками (*hook to the head & hook to the body*); удары руками снизу (*uppercut*); удары локтями (*elbow strike / blow*);
- ударная техника ногами (из каратэ-до, таэквондо, кик-боксинга и др.): прямые удары ногами (*front kick*); круговые удары ногами (*round kick*); удары ногами в сторону (*side kick*) и назад (*back kick*); а также (факультативно) в прыжке (*jumping & flying technique*); удары на нижнем уровне / по ногам (*low kick*); удары коленями (*knee strike / blow*) и др.

Основная задача технической подготовки заключается в достижении максимального эффекта при минимальных затратах энергии. Основными показателями технического совершенства являются эффективность и экономичность действий [5,8,9]. В

¹ «Направленность» предусматривает акценты в индивидуальном плане подготовки, с учетом пожеланий занимающегося (предпочтение атлетической гимнастике, ударной технике, кик-бокс аэробике, самозащите и т.д.). Женщинам, например, не следует увлекаться наращиванием мышц и закаливанием ударных поверхностей, а больше уделять внимание (в разделе «Самозащита») ударам ладонями и ногами в уязвимые точки / зоны. Кто-то может выбрать для себя за основу кик-бокс аэробика с элементами силовой подготовки, но которая, тем не менее, будет носить специфический характер. Данный раздел также предусматривает проведение тренировок с целью участия в соревнованиях, проводимых в полный или дозированный контакт по рукопашному бою, кик-боксингу и других видах единоборств.

атлетической гимнастике же основной акцент делается на выполнение тяжелой работы (проведение изнурительных тренировок) с целью *набора* мышечной массы и *обретения* рельефа, атлеты пренебрегают или даже игнорируют принцип рекуперации энергии, то есть не используют силу упругой деформации мышц, «однажды созданной» энергии. А это, как раз, является одним из основных факторов экономичности работы, которая имеет более важное значение в повседневной жизни, чем, собственно, *неразумно* накаченные мышцы.

2). Специальная физическая подготовка. Известно, что чем выше уровень физической подготовленности организма человека, тем быстрее и в полной мере это позволяет ему адаптироваться к высоким нагрузкам, а также способствует восстановлению работоспособности в наиболее короткий срок и тем самым обеспечивается кумулятивный тренировочный эффект [8,9 и др.].

Специальную физическую подготовку следует рассматривать через призму классических, научно обоснованных методик подготовки, которые практикуются на протяжении многих десятилетий и, которые используются как при подготовке спортсменов высокого класса, так и при обучении бойцов спецподразделений. То есть, если задача состоит в том, чтобы повысить уровень аэробных возможностей организма занимающихся или конкретная работа по выполнению боевой задачи, то для этого нужна *соответствующая* подготовка.

Специальная физическая подготовка служит для обеспечения необходимого уровня функциональных возможностей, активизации процесса адаптации организма человека к предстоящим нагрузкам, совершенствования технико-тактического мастерства и оптимального использования уровня подготовленности в соревнованиях / реальных ситуациях. Нельзя использовать неспециализированные средства тренировки, так как это приводит к вовлечению в работу тех функциональных систем, которые не принимают участие в целевом движении, а адаптационный ресурс организма, в таком случае, тратится нецелесообразно и неэкономно. *Это может привести к потере специальной адаптации организма человека к характерной мышечной деятельности* [1,5,9 и др.].

В единоборствах быстрота (скорость) выполнения ударов, бросков, приемов играет ведущую роль. При недостаточной скорости выполнения приема все усилия практически сводятся к нулю, так как удары не доходят до цели, а попытки выполнить броски не увенчаются успехом. Удар (прием), выполненный «впустую», приводит к большим затратам энергии и, что очень важно, к морально-психологическим затратам, которые приводят к преждевременному физическому и моральному обессиливанию (истощению) организма спортсмена [5,7,9].

Те методики развития силы, которые, например, используются в бодибилдинге и тяжелой атлетике нельзя экстраполировать и применять «в чистом виде» в единоборствах и других видах спорта. В большинстве видах спорта, где спортсмены «нацелены» на резуль-

тат, который, как правило, зависит от проявления силы в динамическом режиме методы, средства, объемы нагрузки и другие параметры будут отличаться.

Специальная силовая и скоростно-силовая подготовка обеспечивает преимущественное развитие специфических мышечных групп (участвующих в выполнении конкретных движений), способствует увеличению мышечной силы и одновременному совершенствованию ведущих качеств, характерных для определенного вида спорта / практической деятельности. Уровень проявления силовых возможностей спортсмена зависит от совершенства биомеханических характеристик движения и степени напряжения мышц. Только оптимальные напряжения отдельных мышц при выполнении многосуставных движений обеспечивают их лучший суммарный эффект при выполнении всего движения (приема) [1,7,9 и др.].

Таким образом, специальная силовая подготовка обеспечивает преимущественное развитие специфических мышечных групп, участвующих в выполнении конкретного движения, а также способствует техническому совершенствованию, что в свою очередь увеличивает рост проявляемой силы. Результатом специальной силовой подготовки является «обретение другого качества» / качественное наполнение существующей и незначительно измененной формы [5,8,9].

Оптимальный **уровень гибкости** способствует развитию и совершенствованию двигательных навыков, а также проявлению специальных физических качеств, повышению уровня координации, оптимизации работы, а также значительно снижает вероятность травматизма. Избыточный объем мышечной массы отрицательно влияет на гибкость и растяжимость мышц. Развивая гибкость, следует учитывать необходимость *оптимального развития мышечной силы*. Чрезмерное развитие гибкости может привести к синдрому «разболтанных суставов», а переразвитые мышцы (гипертрофия) ведет к уменьшению уровня гибкости [5,7,9].

Во время выполнения силовых упражнений в мышечных волокнах происходят микроскопические травмы. Ткань заживает и наращивается, следовательно, без растяжки, она будет заживать в укороченном виде. После выполнения силовых упражнений растяжка снижает болезненные ощущения и уровень скопления молочной кислоты в мышцах [3].

Уровень **специальной выносливости** зависит от степени адаптации мышц к конкретной работе, а также от уровня аэробной мощности организма человека, который в определенной степени влияет на надежность выполнения технико-тактических действий, например, на протяжении всего периода проведения поединка / соревнований / задания. Совершенствование выносливости включает повышение уровня аэробной мощности и определяется количеством кислорода, доставляемого к работающим мышцам и адаптацией самих мышц к длительной напряженной работе за счет внутримышечной и межмышечной координации [8,9].

Для людей, занимающихся только атлетической гимнастикой, «слабым звеном» является уровень вы-

носливости, так как у них, в основном, занятия проходят в анаэробном режиме. **Выносливость** – это *жизненная энергия*, поэтому пренебрегать этим важным физическим качеством нельзя. Для *повышения уровня* специальной выносливости следует применять специальные упражнения на фоне утомления. Существенный положительный эффект при развитии специальной выносливости оказывает выполнение упражнений под музыкальное сопровождение – **кик-бокс аэробика**.

3) **Самозащита. Эффективность проведения приемов самозащиты определяется их универсализацией, простотой и надежностью.** Для работников силовых структур, как правило, выполнение защитных и контратакующих действий должно завершиться приемом задержания. Для «обычных граждан» существует *более широкий выбор приемов*, так как можно *выполнять / применять любые контратакующие действия*.

«Стандартный набор» приемов самозащиты включает в себя *защиту: от удара рукой; от удара ногой; от удара ножом; от удара палкой; (обезоруживание) при угрозе пистолетом; освобождение от захватов и обхватов* и др. Также необходимо выработать *алгоритм поведения* непосредственно перед угрозой атаки (перед дракой) на улице.

Алгоритм поведения – это способность к адекватной реакции (практически, независимой от сознания человека) на всевозможные раздражители, для предотвращения угрозы (внезапного нападения). Это набор, *автоматически выполняемых* действий в экстремальной ситуации.

4) **Кик-бокс аэробика.** В настоящее время представители многих видов спорта (в том числе и футбола) «обратились» к занятиям аэробикой. В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо *учитывать роль эмоционального фона и положительное влияние музыки.* Для совершенствования некоторых качеств как, например: специальной выносливости, координационных, специальных скоростных, морально-волевых и других, при многократном повторении ударных движений используется темповая музыка и другие средства звуковой стимуляции двигательных действий.

Установлено, что существует положительная взаимосвязь между технической подготовленностью и уровнем проявления восприятий чувства темпа и ритма. Сочетание ритма собственных движений, когда спортсмены слышат ритмические звуковые колебания (музыкальное сопровождение занятия) позволяет им «ощущать движения», вызывает у них чувство удовлетворенности своими действиями. Слияние темпа своих движений с предложенным ритмом приводит к повышению уровня слухомоторной координации двигательных действий и положительно экстраполируется на качество выполняемых движений. Таким образом, стимуляция к выполнению движений в определенном ритме приводит к совершенствованию элементов техники движений, работы дыхательной системы, повышению уровня аэробных, а в целом, функциональных возможностей организма, специальной выносливости и т.д.[5,8,13].

5) **Специальная морально-волевая подготовка / психологический тренинг.** Известно, что переутомление наступает, в первую очередь, из-за моральной усталости. Предпочтение и желание человека заниматься тем или иным видом спорта также зависит от морально-волевого компонента и *установки* на ту или иную деятельность, а в целом от психологического фактора.

Анализ специальной литературы и практических наблюдений показывает, что наиболее высокий уровень психологической устойчивости, определяющий поведение человека в экстремальной ситуации, принадлежит спортсменам, занимающимся единоборствами: борьбой, боксом, рукопашным боем, муай-тай, кик-боксингом и спортивными играми, где идет постоянный физический и психологический контакт (противоборство) [5,10,12]. Исходя из этого, можно утверждать, что, чем больше спортивная / практическая деятельность связана с реальным и открытым противоборством и чем больше спортсмены работают в жестком и *плотном* контакте, тем более высокий уровень их психологической подготовленности и психологической устойчивости. Отсюда следует, что, чем более *условный характер* носит спортивное / практическое противоборство, тем более... *условным* является сам уровень психологической устойчивости.

Психологическая подготовка также как и другие виды подготовки, развитие и совершенствование необходимых качеств нуждается в регулярных тренировках и совершенствовании (повышении уровня психологической устойчивости). В процессе подготовки необходимо учитывать *базовый уровень* психологической подготовленности конкретного человека. Важно, чтобы каждый человек знал свой индивидуально-оптимальный уровень эмоционального возбуждения, а также умел входить в это состояние с помощью настройки. Настройка должна соответствовать обстановке, то есть должна быть адекватной данной / конкретной ситуации.

Проявление физических, технических, тактических и интеллектуальных возможностей людей зависит от их уровня морально-волевых качеств. Поэтому вопросы методики воспитания психологической устойчивости являются наиболее важными в их подготовке. Составляющим компонентом психологической подготовки спортсмена является определение его «уровня притязания». Для развития волевых качеств необходимо научиться контролировать свое поведение, сознательно преодолевать, все более возрастающие по степени трудности, поставленные перед собой задачи и цели, *требующих приложения значительных волевых усилий в течение достаточно длительного времени* [5,9,10,12].

Успешность (результат) соревновательной / практической деятельности в единоборствах и в других видах деятельности во многом зависит от психического состояния человека, а итогом его психологической подготовки должно быть *устойчивое оптимальное состояние готовности*, выражающееся в умении максимальной мобилизации для достижения наилучшего результата в соревнованиях / практической деятельности / победы в реальном поединке.

Выводы.

В процессе обучения, тренировочной, соревновательной и практической деятельности следует исходить из принципа рациональности, который заключается в достижении максимального эффекта при минимальных затратах энергии и наличия кумулятивного эффекта на протяжении всего периода подготовки и самой практической деятельности.

Основной целью занятий Fight-fitness является укрепление здоровья студентов, повышение уровня их физической подготовленности, обучение приемам самозащиты, пропаганда основ здорового образа жизни, гармоничное развитие, воспитание черт личности, необходимых будущим специалистам разных сфер трудовой деятельности и способствующих их самореализации.

Здоровье человеку необходимо для того, чтобы он улучшил качество жизни, мог выполнять необходимую работу, осуществлять определенную деятельность, приобретать и применять прикладные / специальные навыки в зависимости от уровней физических и функциональных возможностей своего организма, развития физических и интеллектуальных качеств.

Таким образом, вопросы пропаганды здорового образа жизни, улучшения здоровья, повышения уровня подготовленности и профессиональной компетентности, психофизиологической и социальной адаптации молодого поколения представляют собой важную общегосударственную задачу. Ее решение требует от органов государственного управления внедрение системы мер воздействия на отдельного человека, семью, учебные заведения, общество в целом и предусматривает ее реализацию на долгосрочную перспективу, на протяжении жизнедеятельности нескольких поколений.

Дальнейшее исследование предполагается провести в направлении выявления проблемных вопросов понятийного аппарата в теории и практике физического воспитания и спорта.

Литература.

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988. – 331 с.
2. Головченко Г.Т. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания: Учебное пособие / Г.Т. Головченко, Т.В. Бондаренко. – Харьков, ИВМО «ХК», 2001. – 156 с.
3. Жичкин А.Е. Основы бодибилдинга / Краткий курс лекций / А.Е. Жичкин. – НГУ «ХПИ», Каф. физ воспитания, 2001. – 100 с.
4. Журавський В.С. Болонський процес: головні принципи входування в Європейський простір вищої освіти / В.С. Журавський, М.З. Згуровський. – К.: ІВЦ «Видавництво «Політехніка», 2003. – 200 с.
5. Мунтян В.С. Оптимізація спеціальної підготовки в рукопашному боє з урахування індивідуальних особливостей спортсменів / дис. ... канд. наук фіз. вихованню і спорту / Віктор Степанович Мунтян. – Х.: ХГАФК, 2006. – 195 с.
6. Мунтян В.С. Возможные критерии оценивания студентов по предмету «Физическое воспитание» в условиях кредитно-модульной системы / В.С. Мунтян, М.А. Красуля // Уч. записки НУА, № 12. – Х.: Изд-во НУА, – 2006
7. Никитюк Б.А. Анатомия и спортивная морфология (практикум): Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Б.А. Никитюк, А.А. Гладышева. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 176 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд-ва Астрель, АСТ, 2003. 863 с. ил.
9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. л-ра, 1997. – 583 с.
10. Плиско В.И. Формирование готовности профессионала к деятельности в условиях, опасных для жизни (на материале субъекта субъектной деятельности) / В.И. Плиско. – К.: Наук. світ, 2002. – 304 с.
11. Робоча навчальна програма з навчальної дисципліни «Фізичне виховання», розділ «Fight-fitness» / Розробник: Мунтян В.С. – Х.: ХГУ «НУА», 2010. – 11 с.
12. Романенко В.А. Психофизиология агрессивности / В.А. Романенко. – Донецк: Из-во ДонНУ, 2010. – 142 с.
13. Романенко В.В. Модельные характеристики технической и физической подготовленности тазквондистов на этапе начальной подготовки / дис. ... канд. наук физ. воспитанию и спорту / В.В. Романенко. – Х.: ХГАФК, 2010. – 193 с.

Поступила в редакцию 14.01.2011 г.
Мунтян Виктор Степанович
victor_muntian@mail.ru