

Оздоровчий вплив засобів східних єдиноборств на організм студенток ВНЗ

Бойченко Н.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті виявлено ряд факторів, які негативно впливають на стан здоров'я сучасної вузівської молоді. Визначено, що при реалізації програм, які мають оздоровчий вплив на організм молоді необхідні нові підходи, засоби і технології, які б, відповідали індивідуальним особливостям студенток, реалізовували їх інтереси і здібності. Виявлено, що важливим питанням є систематизація засобів і методів східних єдиноборств, що надають оздоровчий ефект на організм студенток.

Ключові слова: молодь, студентки, стан здоров'я, східні єдиноборства, засоби, методи, анкета.

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад [13].

Здоров'я нації, особливо студентської молоді, одне із важливих показників успішного розвитку країни. Адже молодь є майбутнім трудовим ресурсом країни. Тому від стану здоров'я студентської молоді залежить суспільний розвиток держави.

До сфери фізичного здоров'я включають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму [13].

Основні шляхи формування здорового способу життя дітей та молоді це [13]:

- сім'я та батьки;
- навчальні заклади (програмні та факультативні навчальні курси);
- позашкільні заклади, в тому числі заклади фізичної культури та спорту;
- центри соціальних служб для молоді;
- оздоровчі та медичні установи;
- програми за місцем проживання, що ініціюються державними установами;
- програми та проекти різноманітних громадських організацій;
- інформаційні заходи через ЗМІ та інші джерела інформації.

Аналіз науково-методичної літератури [3, 5, 7, 12], показав, що в останні роки в Україні спостерігається погіршення стану здоров'я студентської молоді. На стан здоров'я сучасної вузівської молоді негативно впливають ряд факторів [3]:

- інформаційні перевантаження (складність досліджуваних дисциплін великі обсяги матеріалу, що досліджується; висока питома вага нової інформації, що вимагає формального заучування і т.п.);
- спосіб життя (шкідливі звички, порушення режиму дня та незбалансоване харчування; стресові ситуації (виснажливі екзаменаційні перенапруги); погані матеріально-побутові умови);
- дефіцит студентського часу, додатковий заробіток і т.д.

Звертає увагу той факт, що одним з головних факторів, що впливають на стан здоров'я студентів, є специфіка майбутньої професії. На сучасному етапі ця тема досить актуальна.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що велика кількість авторів [1, 7-12] займалися обґрунтуванням методик і програм, що надають оздоровчий вплив на організм студентів вищих навчальних закладів різного профілю.

При реалізації програм, що надають оздоровчий вплив на організм молоді необхідні нові підходи, засоби і технології, які б відповідали індивідуальним особливостям студенток, реалізовували їх інтереси і здібності [2].

Інтерес до різних видів східних єдиноборств зростає з кожним днем, велика кількість дівчат займаються цими видами спорту. Особливу популярність і привабливість вони придбали через те, що кожен здатний знайти в них свій «плюс», адже крім змагальних поєдинків (куміте) багато видів єдиноборств включають і формальні вправи (ката), вивчення базової техніки (кіхон), розбивання предметів (тамеші-вари), дихальні вправи і т.д.

В цілому східні єдиноборства розвивають людину як особистість, виховуючи в ньому силу волі, наполегливість, рішучість, ініціативність. В процесі занять розвиваються загальна і спеціальна витривалість, силові якості основних груп м'язів і їх швидкісні характеристики, поліпшуються орієнтовні реакції, підвищується ефективність і продуктивність сенсорно-психічних реакцій [4].

Тому, важливим питанням є систематизація засобів і методів східних єдиноборств, що надають оздоровчий ефект на організм студенток. Викладені факти свідчать, що проблема оздоровчого впливу на організм студенток вищих навчальних закладів засобами східних єдиноборств досить актуальна.

Стан фізичного розвитку і рівня здоров'я студентської молоді викликають серйозне занепокоєння з боку державних органів управління фізичною культурою і спортом. Це Відображається в таких нормативно-правових документах як Закон України «Про фізичну культуру и спорт», «Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні», Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації».

З метою визначення рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я організму студенток, їх зацікавленості східними єдиноборствами була розроблена анкета (рис. 1).

АНКЕТА

1. П.І.Б _____
2. Учбовий заклад _____
3. Спеціальність _____
4. Курс _____ гр. _____
5. Вік _____ стать _____
6. Скільки годин в тиждень ви відвідуєте заняття з фізичного виховання:
Менш 2г. 2 години більше 2г.
7. Чи займаєтесь фізичними вправами самостійно:
Так ні інколи
8. Ви палите:
Так ні інколи
9. Чи вживаєте алкогольні напої:
Так ні інколи
10. Ви відвідуєте секційні заняття:
Так (вказіть вид спорту) _____ ні
11. Чи подобаються вам східні єдиноборства:
Так ні
12. Що вам подобається у східних єдиноборствах:
 краса рухів змагальна діяльність
 дисциплінованість вправи зі зброєю
13. Займаючись східними єдиноборствами, яку б ціль ви переслідували:
 навчання самозахисту гармонійний фізичний розвиток
 оздоровчі цілі виконання розряду
14. Хотіли б ви, щоб елементи східних єдиноборств вивчались в процесі фізичного виховання:
Так ні
15. Скільки часу ви проводите за роботою:
3-4г. 5-6г. 6-7г. більше 8г.
16. Які симптоми ви відчуваєте під час навчання:
 втома
 головна біль, запаморочення
 біль у м'язах шиї та спини
 біль у м'язах верхніх кінцівок
 зниження концентрації уваги
 втома органів зору
 пасивність та сонливість
17. Через який час у вас спостерігаються ці симптоми:
1-2г. 3-4г. 4-5г. не відчуваю
18. Скільки часу триває відновлення:
До вечора до ранку наступного дня
19. Як ви оцінюєте свій стан здоров'я:
Добре задовільно незадовільно

20. Чи спостерігали ви за собою порушення:
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> нервової системи | <input type="checkbox"/> дихальної системи |
| <input type="checkbox"/> органів зору | <input type="checkbox"/> шлунково-кишкового тракту |
| <input type="checkbox"/> серцево-судинної системи | <input type="checkbox"/> опорно-рухового апарату |
21. Якщо так, чи звертались ви до лікаря:
- Так ні
22. За роки навчання стан вашого здоров'я:
- Покращився погіршився не змінився
23. Чи здатні ви виконати вимоги Державних тестів з фізичного виховання:
- Відмінно добре задовільно не здатна

Рис. 1. Анкета для визначення рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, зацікавленості східними єдиноборствами студенток ВНЗ

В подальшому планується провести анкетне опитування студентів ВНЗ Харкова різних спеціальностей, за допомогою розроблених анкет.

Література:

1. Ананченко К.В. Загальний курс «Бойові мистецтва» у ВНЗ при підготовці фахівців з фізичної культури і спорту / К.В. Ананченко, С.С. Єрмаков, Н.В. Бойченко // IX міжнародна наукова конференція пам'яті А.М. Лапутіна [«Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту»] (13-14 жовтня 2016 року, м. Чернігів, Україна) : Програма / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2016. – С. 275–279.
2. Барыбина Л. Н. Использование индивидуального подхода в физическом воспитании студентов на занятиях различной направленности / Л. Н. Барыбина, О. Ю. Боровская, Е. А. Репко // Под ред. Г.М.Арзютова.-К. : Изд-во НПУ им. Драгоманова, 2016. - выпуск 5(75)16. С. 6-10.
3. Белова Н. И. Отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни / Н. И. Белова, С. П. Бурцев, Е. А. Воробцова, А. В. Мартыненко // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2006. – № 1. – С. 14-15.
4. Бойченко Н.В. Особливості фізичної підготовки спортсменок, що займаються дзюдо / Н.В. Бойченко, Р.В. Голубничій // Єдиноборства № 1. Научный журнал : материалы XII международной научной конференции «Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях». – Харьков : ХГАФК, 2016. — С. 11-13.
5. Габелкова О. Е. Здоровье в представлениях современной молодежи / О. Е. Габелкова // Матеріали міжнародної науково – практичної конференції «Якість життя як критерій оцінки здоров'я дітей і підлітків». – Харків, 16-17 листопада 2011р. – Харків, 2011. – С.29 -33.
6. Горобей М.П. Єдиноборства як фактор саморозвитку особистості студента / М.П. Горобей, М.Г. Кузьменко, А.М. Харченко // Єдиноборства № 1. Научный журнал : материалы XIII международной научной конференции «Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях». – Харьков : ХГАФК, 2017. — С. 15-17.
7. Камаева Е. К. Особенности влияния занятий спортивными единоборствами и играми на физические и функциональные возможности студентов // Проблемы и

перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях / II международная электронная научная конференция, 7.02.2006 года. – Харьков, - Белгород – Красноярск, 2006. – с. 86-88.

8. Круковский Г.И. Организационно-педагогические условия повышения массовости занимающихся борьбой самбо в ВУЗах / Г.И. Круковский // Единоборства № 1. Научный журнал : материалы XIII международной научной конференции «Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях». – Харьков : ХГАФК, 2017. — С. 37-40.

9. Мунтян В. С. Fight-Fitness в программе физического воспитания студентов высших учебных заведений / В. С. Мунтян // Физическое воспитание студентов. – Х. : ХООНОКУ – ХГАДИ, 2011.– № 1. – С. 94–98.

10. Мунтян В.С. Про необхідність впровадження курсу «Самозахист» у програму фізичного виховання студентів ВНЗ / В.С. Мунтян // Единоборства № 1. Научный журнал : материалы XIII международной научной конференции «Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях». – Харьков : ХГАФК, 2017. — С. 41-44.

11. Хрипунова Л. Д. К вопросу о формировании личностных качеств будущих врачей средствами спортивных единоборств / Л. Д. Хрипунова // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 5 – С. 43-47.

12. Черненко В.А. Самозащита как предмет изучения в ВУЗах Украины / В.А. Черненко, Н.В. Бойченко // Единоборства № 1. Научный журнал : материалы XIII международной научной конференции «Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях». – Харьков : ХГАФК, 2017. — С. 64-67.

13. Яременко О. О. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку Українського суспільства. / О. О. Яременко, М. В. Вакуленко, Ю. М. Галусян. – К.: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – 160 с.

Відомості про автора:

Бойченко Наталя Валентинівна –

кандидат наук з ФВ та С, доцент, доцент кафедри единоборств, МСУ з дзюдо
ORCID.ORG/0000-0003-4821-5900

natalya-meg@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 28.11.2017 р.