**ВПЛИВ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ НА ПОКАЗНИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК 17-18 РОКІВ**

**INFLUENCE OF EASTERN MARTIAL TEACHING METHODS ON FUNCTIONAL STATUS INDICATORS OF 17-18 YEAR STUDENTS**

Науковий керівник: старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Небож Ігор Віталіївич

Здобувач бакалаврату Самойлов Ігор

Supervisor: Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sport

Nebozh Ihor Vitaliivych

Bachelor's candidate Samoilov Igor

**Анотація:** Робота присвячена експериментальному обґрунтуванню методики навчання східних бойових мистецтв у процесі фізичного виховання студенток ЗВО. Встановлено, що засоби східних єдиноборств мають сприяють поліпшенню показників функціонального стану організму. Обґрунтовано доцільність застосування східних єдиноборств у практиці фізичного виховання з метою оздоровлення, збільшення рухової активності студенток 17-18 років.

**Ключові слова:** східні єдиноборства, функціональний стан, здоров’я, заклади вищої освіти.

**Abstract:** The work is devoted to the experimental substantiation of the methodology of teaching oriental martial arts in the process of physical education of freelance students. It is established that the means of oriental martial arts should help to improve the functional state of the body. The expediency of the use of oriental martial arts in the practice of physical education for the purpose of recovery, increase the physical activity of students aged 17-18 is substantiated.

**Keywords:** martial arts, functional status, health, higher education institutions.

Східні єдиноборства останнім часом набирають все більшу популярність на території України. Відбувається істотне збільшення кількості спортивних секцій, військово-патріотичних і спортивних клубів, котрі культивують різні види єдиноборств. При цьому контингент, що займається, в переважній більшості, має на меті оволодіння навичками самооборони [1, 3].

Однак східні єдиноборства здатні не тільки розвити фізичні якості та вдосконалити техніку ударів, за багатьма даними вони значно впливають на стан фізичного та психічного здоров’я людини [2].

Для дослідження впливу занять з східних єдиноборств на функціональний стан студенток, які навчаються в Державному університеті «Одеська політехніка», нами було обрано такі показники: визначення функціонального стану дихальної системи – життєва ємність легенів (ЖЄЛ), визначення функціонального стану вегетативної нервової системи – ортостатична проба; визначення функціонального стану серцево-судинної системи – артеріальний тиск (АТ); фізичний стан – довжина і мама тіла; стан соматичного здоров’я – кількість пропусків занять через хворобу за рік.

В педагогічному експерименті взяли участь 24 студентки 17-18 років, які мали приблизно однакові фізичні й фізіологічні характеристики та не мали медичних обмежень до занять східними єдиноборствами.

Випробовувані за бажанням були розділені на дві групи. Експериментальна група (ЕГ) включала 12 дівчат, які бажали займатися змішаними бойовими мистецтвами. До контрольної групи (КГ) увійшло та ж кількість дівчат (n = 12), які бажали відвідувати заняття за програмою загальної фізичної підготовки. Впродовж року ЕГ відвідували заняття східними єдиноборствами.

Аналіз впливу східних єдиноборствна показники функціонального стану студенток ЕГ показав, що у всіх функціональних показниках відбулися позитивні зміни (р <0,05) (табл.).

*Таблиця*

**Показники функціонального стану студенток 17-18 років до і після експерименту, М ± т**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Функціональні показники** | **Група** | **На початку експерименту (М±т)** | **Наприкінці експерименту (М±т)** | **р** |
| ЖЄЛ, мл | ЕГ | 364±0,06 | 398±0,06 | <0,05 |
| КГ | 3,52±0,07 | 3,54±0,07 | >0,05 |
| Ортостатична проба, ЧСС | ЕГ | 16,37±0,56 | 10,48±0,46 | <0,01 |
| КГ | 15,80±0,72 | 16,23±0,33 | >0,05 |
| АТ систолічний, мм рт.ст.. | ЕГ | 128,43±0,91 | 120,14±0,53 | <0,05 |
| КГ | 124,57±1,16 | 130,14±0,78 | <0,05 |
| АД диастолічне, мм рт.ст. | ЕГ | 78,14±0,88 | 80,85±0,62 | <0,05 |
| КГ | 76,71±1,30 | 82,0±0,85 | <0,05 |
| Довжина тіла, см | ЕГ | 168,57±0,78 | 169,42±0,79 | >0,05 |
| КГ | 167,60±1,05 | 168,40±1,02 | <0,05 |
| Маса тіла, кг | ЕГ | 61,83±0,74 | 62,91±1,04 | >0,05 |
| КГ | 61,20±1,25 | 63,71±1,13 | <0,05 |
| Пропуски занять через хворобу, кільк. захворювань за навчальний рік | ЕГ | 2,91±0,08 | 1,57±0,08 | <0,01 |
| КГ | 2,86±0,09 | 1,54±0,09 | <0,01 |

Більш достовірні зміни зафіксовані в показниках «ортостатична проба» і «кількість простудних захворювань за навчальний рік» (р <0,01). Це означає, що експериментальна методика значно поліпшила функціонування серцево-судинної та нервової систем, стабілізувала функцію симпатичного відділу вегетативної нервової системи, та значно підвищила опірність організму до захворювань.

Звертає на себе увагу стабілізація артеріального тиску в ЕГ (на початку в середньому 128/ 78, наприкінці 120/80). Довжина і маса тіла збільшились в межах вікового розвитку.

За час проведення експерименту у КГ також поліпшилась опірність організму до простудних захворювань (табл.), однак в іншому зміни були незначні. Викликає занепокоєння факт виокремлення певної тенденції до підвищення артеріального тиску в студенок КГ (АД на початку експерименту 124/76, наприкінці – 130/82).

Покращення функціональних показників у ЕГ пов'язані з регулярними заняттями східними єдиноборствами, бо практично всі вправи, які нами були запропоновані, виконуються при інтенсивній і швидкісний роботі, де значну роль відіграє правильний розподіл фаз дихання, а також із включенням в заняття теоретичної частини, а саме, лекції про здоровий спосіб життя, правильне харчуванні, гігієні, загартовування та ін..

**Список використаних джерел:**

1. Ребрина А. Науково-теоретичне обґрунтування ефективності виховання професійно-прикладної фізичної культури засобами бойових мистецтв (на прикладі хортингу). *Теорія і методика хортингу*, 2015. № 3. С. 166-171.
2. Санжарова Н. М. Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Єдиноборства,* 2017. С. 57-60.
3. Чоботько М. А. Бойове дзюдо, як засіб спеціальної підготовки студентів правоохоронної діяльності. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 2019. № 1. С.58-60.