

УДК 372.879.6

Вербецька А.М.¹, Орлов О.І.², Гуніна Л.М.³

¹магістрант каф. фізичного виховання, спорту та здоров'я, Державний податковий університет України, м. Київ, Україна

²Заслужений тренер України; кандидат педагогічних наук, Казахський Національний жіночий педагогічний університет, м. Алмати, Республіка Казахстан

³науковий керівник – доктор біологічних наук, професор, професор каф. фізичного виховання, спорту та здоров'я, Державний податковий університет України, м. Київ, Україна

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ОВОЛОДІННЯ БОЙОВИМ МИСТЕЦТВОМ ДЗЮ-ДЗЮЦУ

Навчання студентської молоді у сучасних закладах вищої освіти педагогічно-фізкультурного профілю відбувається у специфічних умовах [1], пов'язаних із постійним зростанням обсягу навчальної інформації, високою нервово-емоційною напругою, зниженням рухової активності [2]. Низький рівень фізичної підготовленості абітурієнтів до вступу до вищих шкіл та традиційна система фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів не здатні повною мірою забезпечити реалізацію завдань гармонійного розвитку особистості [3].

Сьогодні система фізичного виховання має досить багато засобів і форм організації занять фізичними вправами [4]. Одними з популярних серед молоді є школи бойових мистецтв, зокрема японські, що найчастіше вийшли з китайських шкіл ушу.

Як відомо, японські бойові мистецтва безпосередньо пов'язані з ушу, особливо з його армійським варіантом, хоча сьогодні вони перетворилися на абсолютно самостійні напрямки. На противагу китайському ушу, що виникло стихійно і формувалося тисячоліттями, бую-дзюцу постійно змінювалися зовні, саме «створювалися» нібито наново. Сьогодні існують японські види бойових мистецтв, які дуже опосередковано пов'язані зі своїми старими формами.

Як тільки бойові мистецтва, чи то джиу-джитсу чи то карате, стають видом спорту, до того ж спортом вищих досягнень, вони відразу

йдуть від традиційної духовної культури і починають жити за «спортивними законами». З огляду на це, проведені дослідження [4] дозволяють стверджувати, що бойові мистецтва, зокрема школи дзю-дзюцу, є важливим елементом формування фізичної культури.

Значна частина дослідників (К. Кондратович, 1991; О. Боршевський, 2003; О. Орлов, 2003) стверджує, що заняття джіу-джитсу (у більш точному перекладі з японської – дзю-дзюцу) сприяють інтелектуальному, естетичному, вольовому вихованню, гармонійному розвитку фізичних здібностей, а також зміцненню здоров'я.

У більшості держав світу під час організації занять бойовими мистецтвами – шкіль джіу-джитсу, карате, таеквондо та ушу – використовуються рекомендації як із загальних основ спортивної підготовки в єдиноборствах загалом, так і із спеціальних, розроблених та рекомендованих спеціалістами східного (Ясумото Акієші, Ямамото Ацуші, Дзигоро Кано та ін.) та західного світу (Антоніо Гарсія, Ерік Карлссон, Річард Морріс та ін.). Ці рекомендації є значним внеском у науку й практику бойових мистецтв, особливо для фахівців, які вирішили присвятити себе більш ретельному вивченню спортивних аспектів бойових мистецтв, або у виборі майбутньої спеціальності – служби у правоохоронних органах, регулярних військах, армійських спецпідрозділах, або питанням особистого самозахисту.

Під час оволодіння бойовими мистецтвами, зокрема дзю-дзюцу, молодь, що навчається в закладах вищої освіти, опановує низку необхідних для створення середовища, які сприяють збереженню здоров'я та якості життя, навичок. По-перше, це навички виховного характеру, які базуються на тому, що в процесі навчання цьому бойовому мистецтву створюються умови для розвитку вольових здібностей: дисциплінованість, самостійність, наполегливість, ініціативність, витримка, рішучість [5]. По-друге, дуже важливими у світлі реалій сьогодення є набуття навичок оздоровчого характеру, оскільки усі школи бойових мистецтв сприяють розвитку фізичних здібностей і функціональних можливостей, що загалом позитивно впливає на покращення здоров'я студентів та їхньої працездатності.

І, нарешті, студенти, які займаються дзю-дзюцу, освоюють освітні навички, які заключаються у формуванні в них системи знань з розвитку бойових мистецтв, вивчення базової техніки школи дзю-дзюцу, його ідеалів та принципів, професійно-педагогічних навичок у проведенні занять й змагань з бойових мистецтв. У процесі проведення занять з дзю-дзюцу використовуються всі прийоми, характерні для інших шкіл, а також національних видів боротьби, що відповідає напрямку й змісту навчання

студентської молоді, у тому числі, з вивченням основ самозахисту на тлі створення здоров'язберігаючого оточення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Kännel W. B., Sortie R. Some Health Benefits of Physical Activity. Arch. Intern. Med. 1979. Vol. 139. P.857 – 861.

2.Орлов А. И., Ислямов Б.Б. Усовершенствование учебного процесса в профессиональной подготовке будущих специалистов физической культуры и спорта. Вестник университета Алматы. 2018. № 1(1). С. 89–94.

3.Орлов А. Организационные и методические основы начальной школы обучения боевым искусствам (на примере Джиу-джитсу) студенческой молодежи. «Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних умовах»: матеріали міжнародної наукової конференції. Запоріжжя, 2005. С. 72 – 79.

4.Орлов О. Структура і зміст початкової спортивної підготовки студентської молоді в бойових мистецтвах (на прикладі джиу-джитсу). Спортивний вісник Придніпров'я. 2007. № 2-3. С. 149 – 151.

5.Ведмеденко Б.Ф., Назаровець В.З. Психолого-педагогічна технологія виховання інтересу в молоді до занять спортом і фізичною культурою. Тези регіональної науково-практичної конференції з теорії й методики виховання в молоді інтересу до занять боротьбою. Чернівці: Прут, 2022. С. 11 – 14.