

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ В СЕКЦИИ КАРАТЕ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

А. А. Кузнецов

Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

Карате — это не только вид спорта, но и глубокая философия, приверженцы которой на протяжении всей жизни должны придерживаться особых этических норм и принципов. Также карате учит не нападать, а защищаться, то есть это возможность овладеть навыками самообороны, что тоже привлекает студентов, не занимавшихся единоборствами. Таким образом, студенты приходят заниматься в секцию карате, чтобы удовлетворить не только потребность в двигательной активности, но и духовно окрепнуть.

Ключевые слова: *карате, качество жизни, оценка.*

Развитие физической культуры и спорта в студенческой среде — чрезвычайно актуальная проблема, связанная с сохранением и укреплением здоровья будущих специалистов [1]. Говоря о роли спорта в подготовке к жизни и будущей профессии, нельзя ограничиваться только решением задач развития и совершенствования различных функций организма. Спортивная подготовка через «метод приучения к практическим действиям и поведению» обеспечивает воспитание необходимых качеств — самодисциплины, настойчивости, упорства в преодолении трудностей, уверенности в себе, решительности и способности проявлять максимальные усилия и в спортивной, и трудовой, и общественной деятельности [1].

Как оценить влияние занятием спорта в целом на жизнь студента? Качество жизни — прежде всего оценка человеком степени удовлетворённости различными аспектами жизни, ощущаемого качества жизни, субъективные ощущения индивида, формирующегося на основе условий жизни, эмоционального состояния и т. д. [2]. Оценка качества жизни — новое и перспективное направление психофизиологии, которое даёт возможность точнее оценивать нарушения в состоянии здоровья человека, определить наиболее рациональный метод тренировки, а также оценить ожидаемые результаты по параметрам, которые находятся на стыке научного подхода специалистов и субъективной точки зрения спортсмена [3].

В последнее время правительством Российской Федерации много сделано для развития студенческого спорта. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации

до 2020 г. ставит задачей увеличить долю студентов, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, с 34,5 (2009 г.) до 80 % (2020 г.). С рекомендациями о создании студенческих спортивных клубов в вузах выступил президент страны, возглавив попечительский совет ассоциации студенческих клубов России, который курирует создание и деятельность студенческих спортивных клубов в Российской Федерации. Основная задача клубов, основанных на студенческом самоуправлении, — сделать студенческий спорт доступным и массовым. Поэтому студенческие клубы открывают в вузах новые, востребованные студентами спортивные секции, улучшают материально-техническое оснащение уже имеющихся секций, создают систему соревнований и спортивно-массовых мероприятий. Всё это направлено на привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом и популяризацию здорового образа жизни.

В Сургутском государственном университете доля студентов, регулярно занимающихся физической культурой и спортом в спортивных секциях вуза, составляет 6 % (272 чел.) от общего числа студентов дневного отделения (4 599 чел.). Доля студентов, регулярно занимающихся физической культурой и спортом помимо секций вуза, составляет 11 % (486 чел.). С каждым годом число студентов, желающих заниматься в спортивных секциях вуза, растёт. Растёт и интерес к соревнованиям, проводимым в вузе, увеличивается число участников спартакиад среди неспортивных факультетов вуза, число болельщиков. В связи с этим особый интерес представляет изучение влияния занятий физической культурой и спор-

том в свободное время на качество жизни студентов (КЖ).

Рассмотрим этот вопрос на примере секции карате. Карате — это не только вид спорта, но и глубокая философия, которая подразумевает под собой выполнение этических норм и принципов всю сознательную жизнь. Вероятно, в первую очередь молодёжь привлекает именно это. Во-вторых, карате учит не нападать, а защищаться, то есть это возможность овладеть навыками самообороны, что тоже привлекает студентов, не занимавшихся единоборствами. Таким образом, студенты приходят заниматься в секцию карате, чтобы удовлетворить не только потребность в двигательной активности, но и духовный аспект.

Целью настоящей работы является изучение влияния спортивной секции карате на качество жизни студентов, занимающихся в этой секции.

Для достижения поставленной цели исследования были сформулированы следующие задачи:

- 1) провести теоретический анализ источников по данной проблеме;
- 2) подобрать методику оценки качества жизни;
- 3) провести опрос по выбранной методике для выявления характера изменения физического и психического компонента у студентов-спортсменов и незанимающихся спортом.

Методика и организация исследования. В исследовании принимали участие 20 студентов разных специальностей, занимающихся в секции вуза — карате; в контрольную группу вошли 40 студентов разных специальностей Сургутского государственного университета. Для оценки КЖ, связанного со здоровьем, использовалась русифицированная версия методики SF-36 (созданная и рекомендованная МЦИКЖ), включающая 36 вопросов для выявления субъективной оценки качества жизни респондентами. Вопросы с помощью ключа переводятся в значения восьми шкал, характеризующих физический и психический компоненты здоровья. Количество баллов в оценке от каждой шкалы — от 0 до 100. Большее число баллов соответствует наиболее высокому КЖ.

Результаты исследования и их обсуждение. У студентов-спортсменов на фоне высокого «физического функционирования» (PF — $96,25 \pm 6,66$ балла против $92,25 \pm 6,19$ ($p < 0,02$)) выявлено статистически значимое снижение показателей шкалы «влияние физического состояния на ро-

левое функционирование» (RP) и резкое снижение болевого порога (BP) относительно студентов, не занимающихся спортом, — соответственно $76 \pm 12,96$ балла против $61,5 \pm 17,25$ при $p < 0,001$.

Особенности психического компонента здоровья у студентов-спортсменов заключаются в более высокой жизнеспособности (VT) — $72,75 \pm 9,93$ балла против $65,87 \pm 10,49$ у студентов, не занимающихся спортом ($p < 0,05$).

Для выяснения соотношения высоких и низких показателей шкал, характеризующих различные аспекты здоровья респондентов, проведён анализ с использованием принятых нами градаций КЖ.

При изучении соотношения высоких и низких показателей по шкалам психического состояния установлено, что у студентов-спортсменов не выявлено случаев с низкими значениями по шкалам «жизнеспособность» (VT) и «оценка психического здоровья» (MH), а у студентов, не занимающихся спортом, плохое КЖ по этим шкалам ($p < 0,01$).

При этом у спортсменов чаще отмечаются высокие значения по шкале MH ($p < 0,05$).

Выводы. У студентов-спортсменов на фоне высокого «физического функционирования» отмечается снижение показателей шкалы «влияние физического состояния на ролевое функционирование» и резкое снижение болевого порога относительно студентов, не занимающихся спортом.

Особенности психического компонента здоровья у студентов-спортсменов заключаются в более высокой «жизнеспособности». У студентов-спортсменов в 90 случаев установленные высокие показатели КЖ по шкале «физическое функционирование» а у студентов, не занимающихся спортом в 82 %.

У студентов-спортсменов значительно чаще отмечаются низкие показатели по таким шкалам, как «влияние физического состояния на ролевое функционирование» и «интенсивность боли», чем высокие. У студентов-спортсменов не выявлено случаев с низкими значениями по шкалам «жизнеспособность» и «оценка психического здоровья» в отличие от студентов, не занимающихся спортом.

Совмещение учёбы в университете с занятиями спортом приводит к повышению качества жизни. Однако при этом отмечается снижение болевого порога на фоне выраженного повышения уровня физического функционирования.

Список литературы

1. Оринчук, В. А. Оценка качества жизни и роли физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов первых курсов вузов / В. А. Оринчук, А. Н. Оринчук, Н. В. Лапчинская, А. С. Большев // Физическая культура и спорт студенческой молодёжи в современных условиях: проблемы и перспективы развития : материалы IV Международ. юбил. науч.-практ. конф., посвящ. 60-летию каф. физ. воспитания и спорта. – Тула : Изд-во Тул. гос. ун-та, 2008. – С. 155–157.

2. Заяц, А. А. Оценка качества жизни у студентов различных вузов г. Гомеля / А. А. Заяц // Адаптационно-компенсаторные механизмы регуляции функционирования в современных экологических условиях : материалы науч.-практ. конф. молодых учёных и студентов, посвящ. 10-летию образования Гомел. гос. мед. ин-та, 23–24 нояб. 2000 г., Гомель / [Редкол. : С. В. Жаворонок и др.]. – Мозырь : Белый ветер, 2000. – С. 67–68.

3. Wenger N.K., Mattson M.E., Furberg C.D. et al. Assessment of quality of life in clinical trials of cardiovascular therapies // Amer. J. Cardiol. – 1984. – Vol. 54. – P. 908–913.

Поступила в редакцию 1 октября 2015 г.

Для цитирования: Кузнецов, А. А. Влияние занятий в спортивной секции карате на качество жизни студентов / А. А. Кузнецов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 1. – С. 147–151.

Сведения об авторе

Кузнецов Антон Анатольевич — аспирант 2-го года обучения, Сургутский государственный университет. Сургут, Россия. *Karateanton04021991@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 1, pp. 98–100.

The Influence of Sports Clubs Karate on the Quality of Life of Surgut State University Students Engaged in Karate

A. A. Kuznetsov

Surgut State University, Surgut, Russia
Karateanton04021991@mail.ru

Karate is not only a sport but also a deep philosophy, which entails the implementation of ethical standards and principles throughout our adult life. Primarily attracts exactly that. Secondly, karate teaches not to attack but to defend themselves, that is, it is an opportunity to learn the skills of self-defense, which also attracts students who are not involved in the martial arts. Thus, students come to engage in karate to satisfy not only the need for physical activity, but also the spiritual aspect.

Keywords: *karate, quality of life, assessment.*

References

1. Orinchuk V.A., Orinchuk A.N., Lapchinskaya N.V., Bolshev A.S. Otsenka kachestva zhizni i roli fizicheskoy kulturyi v formirovaniy zdorovogo obraza zhizni studentov pervyih kursov vuzov [Assessment of Quality of Life and the Role of Physical Culture in the Formation of Healthy Lifestyle of Students of the First Courses of Universities]. *Fizicheskaya kultura i sport studencheskoy molodezhi v sovremennyih usloviyah: problemy i perspektivy razvitiya* [Physical Culture and Sports of Students in Modern Conditions: Problems and Prospects. Proceedings of the IV International Jubilee Scientific-practical Conference Dedicated to the 60th Anniversary

of the Department of Physical Education and Sport]. Tula, 2008. Pp. 155–157. (In Russ.).

2. Zayats A.A. Otsenka kachestva zhizni u studentov razlichnyih vuzov g. Gomelya [Assessment of Quality of Life in Students of Different Universities of Gomel]. *Adaptatsionno-kompensatornyie mehanizmyi regulyatsii funktsionirovaniya v sovremennyih ekologicheskikh usloviyah* [Adaptive-compensatory Mechanisms of Regulation of Functioning in Modern Ecological Conditions]. Mozyr', 2000. Pp. 67–68. (In Russ.).

3. Wenger N.K., Mattson M.E., Furberg C.D. et al. Assessment of Quality of Life in Clinical Trials of Cardiovascular Therapies // Amer. J. Cardiol., 1984, vol. 54, pp. 908–913.