

УДК 796.853.23.012

А. Г. Полевая-Секэрян, О. Е. Афтимичук

**ЗНАЧИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ
ВОСПРИЯТИЙ ДЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЗЮДОИСТОВ**

Успех процесса обучения во всех видах подготовки зависит от уровня мастерства тренера-преподавателя, его способности представить содержание учебного материала спортсмену. К сожалению, часто обучение того или иного двигательного действия занимает продолжительное время, что затягивает процесс становления двигательного навыка, а значит и процесс формирования спортивного мастерства [18]. Более того, чем ярче выражены «двигательные способности борца, тем богаче возможности для формирования его технического арсенала» [4, с. 40]. Это в значительной степени обуславливает необходимость дальнейшего поиска различных педагогических средств и методов в системе спортивной подготовки борцов, поэтому проблема формирования двигательной деятельности борцов имеет неиссякаемую актуальность, отличающуюся усложнением технико-тактических приемов, постоянным изменением правил борьбы, а также жестким соперничеством на международной арене.

В современном спорте увеличивается значение научно-технического прогресса и внедрения научных разработок в практику подготовки спортсменов. Особое место отводится применению как традиционных, так и нетрадиционных средств [18]. При этом наличие разнообразных средств рассматривается как одно из первостепенных значений в учебно-тренировочном процессе, которые положительно влияют на двигательные возможности той или иной категории спортсменов [10].

Всемирно известный физиолог И. Сеченов [17] усматривал важнейшую роль различительной чувствительности в ориентации и управлении двигательной деятельностью. Он установил, что никакое новое движение не может быть освоено, если нет «контроля чувством». Автор доказал, что само движение является мерой времени, ощущения времени, которое мы воспринимаем при помощи чувственных приборов, где наибольшее значение отведено органам слуха и кинестетической чувствительности.

Эти же проблемы разрабатывались и в лаборатории Н. Бернштейна [3], который отмечал, что в зависимости от сложности движения все виды эфферентации в большей или меньшей степени принимают участие в сенсорных коррекциях, выполняя функцию проприоцепции. Таким образом, центральная нервная система в каждый определенный момент управляет мышечной деятельностью, где

большую роль играют проприоцептивные сигналы, поступающие от рецепторов, расположенных в разных участках двигательного аппарата: *в мышцах, связках, сочленениях, суставных сумках, сухожилиях* [1].

Не менее важным фактором организации двигательных действий борцов является оперативный контроль параметров выполняемых движений [3, 13], для осуществления которого необходимо уметь воспринимать и чувствовать моторику, не только свою, но и соперника.

Затрагивая тему восприятий и ощущений в спортивной деятельности, следует отметить, что управление движениями осуществляется с помощью проприорецепторов [6, 19], основанных преимущественно на точности и тонкости двигательных ощущений и восприятий, выступающих нередко в сочетании со зрительными и слуховыми ощущениями и восприятиями [20]. Такие специализированные восприятия определяют как «чувства». Например, чувство движения в процессе борьбы представляет собой весьма тонкое восприятие сопротивления партнера при осуществлении им каких-либо технико-тактических действий. В состав восприятия при сопротивлении партнера входят не только мышечно-двигательные ощущения, но и восприятие выполнения действий в их последовательности.

В то же время, в доступной нам литературе материалов по методике формирования специализированных восприятий, которые проявляют себя в соревновательных движениях борцов, не наблюдается. В основном речь идет о построении двигательного действия, не отмечая методы его воспитания.

В этой связи мы обратились к мнению специалистов и тренеров по спортивной борьбе.

Для оценки состояния проблемы спортивной подготовки в дзюдо, нами была разработана анкета, позволившая провести социологический опрос специалистов по борьбе. Опросу были подвергнуты тренеры (61 респондент) и преподаватели ВУЗов, специализирующихся по спортивной борьбе (34 респондента).

На вопрос, акцентируют ли респонденты внимание на воспитание таких специализированных восприятий, как *ориентация в пространстве, чувство ритма, чувство темпа, чувство времени, чувство равновесия* в учебно-тренировочном процессе борцов, большинство респондентов преподавателей вузов (82,35%) и тренеров (75,41%) ответили утвердительно. На вопрос же о рейтинговой оценке этих же восприятий мнения респондентов распределились следующим образом: приоритетное место заняло *чувство равновесия* (преподаватели – 39,29%, тренеры – 39,13%), далее – *ориентация в пространстве* (соответственно 32,14%; 32,61%), затем – *чувство времени* (соответственно 17,86%; 17,39%), на четвертом месте определилось *чувство темпа* (соответственно 7,14%; 10,87%). И только 3,57% преподавателей вузов обращают внимание на значимость *чувства ритма* в двигательной деятельности борцов. Как видим, здесь наблюдается единое мнение в

предпочтениях за исключением незначительного процента респондентов-преподавателей, обращающих внимание на такое важное, на наш взгляд, специализированное восприятие, как *чувство ритма*, тогда как тренеры вообще не отметили его значимости (0,0%) [15].

Для уточнения данного положения мы проанализировали полученные ответы на вопрос «Какими специализированными чувствами, по Вашему мнению, должен обладать спортсмен, для того, чтобы сократить время усвоения того или иного двигательного действия в борьбе?». Для того, чтобы ответить на данный вопрос, респондентам необходимо было расставить предложенные ответы в ранговом порядке.

Предпочтение по количеству мнений было отдано *ориентации в пространстве* (преподаватели – 50,00%, тренеры – 26,23%), второе место отвели *чувству равновесия* (преподаватели – 44,12%, тренеры – 22,95%), на третьем месте – *чувство времени* (преподаватели – 41,82%, тренеры – 19,67%). При этом на *чувство темпа* и *чувство ритма* никто из респондентов не обратил внимания, хотя и респонденты-тренеры (59,01%), и респонденты-преподаватели (70,58%) считают необходимым ввести в учебно-тренировочный процесс специальную подготовку по воспитанию чувства ритма.

Данную ситуацию можно интерпретировать следующим образом. При анализе соответствующей специальной литературы поставленная проблема не раскрывается специалистами в спортивной борьбе, а потому и не рассматриваются в самом процессе подготовки спортсменов. К тому же структура усвоения при разучивании двигательных действий определяется смысловым содержанием информации, передаваемой преподавателем обучающемуся.

Учитывая результаты полученных ответов на следующий вопрос: «Как Вы считаете, необходимо ли борцу владеть ниже перечисленными чувствами: *темпа, ритма, времени, пространства?*», большинство респондентов-преподавателей (91,12%) и респондентов-тренеров (80,33%) ответили положительно, то есть «Да».

Для более полного изучения данной проблемы, респондентам был предложен вопрос, с помощью которого определялось, в каких ситуациях борцу необходимы выше названные чувства. На поставленный вопрос респонденты-преподаватели отметили, что указанные выше специализированные восприятия необходимы борцу, в первую очередь, в *атаке* и *контратаке* (25,81%), во вторую очередь – в *ложной атаке* (19,35%) и в третью очередь – в *маневрировании* (12,90%).

Тренеры же смотрят на данную ситуацию несколько иначе. Первое место они отдали *контратаке* (22,45%), второе место – *атаке, защите* и *маневрированию* (20,41%), третье место – *ложной атаке* (12,24%).

Рассматривая участие специализированных восприятий в различных ситуациях в процессе борьбы, необходимо отметить, что они проявляются комплексно, и каждое из них играет важную роль в

процессе двигательной деятельности борца, «особенно при решении сложных сенсомоторных задач в условиях смены ситуации» [7]. К тому же двигательные ритмы представляют собой более высокую степень организации функциональной активности, свойственную лишь человеку, на которой целенаправленно включаются такие психические факторы, как *чувство ритма, чувство времени, чувство пространства, чувство усилия* [8, 9, 11, 16].

Таким образом, социологический опрос позволил выявить, наиболее значимые, по мнению респондентов, воспитываемые чувства в рамках учебно-тренировочного процесса. В то же время, респонденты-практики, на наш взгляд, не акцентируют своего внимания на значимость воспитания чувства ритма в формировании двигательной деятельности борцов. Основной причиной наличия таких мнений следует считать отсутствие научно обоснованных подходов по вопросу совершенствования учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе в современных условиях.

В связи с этим, успешное решение задач спортивной подготовки должно предусматривать не только воспитание физических и психомоторных качеств, но и формирование специализированных восприятий в их проявлениях. Так, специализированные восприятия быстроты двигательного действия проявляются в чувствах темпа, ритма и времени совершаемого моторного акта. При осуществлении сложно-координационного действия в каком-либо спортивном поединке большую роль играют чувства равновесия и пространства, что может быть представлено сенсомоторной координацией. Спортсмен, выполняя те или иные технические приемы, регулирует свои движения через мышечные усилия, опираясь на точность восприятия времени, пространства, а также мышечно-суставные ощущения, определяющие работу вестибулярного аппарата.

С этих позиций нами была разработана экспериментальная программа по дзюдо [14]. Ее особенностью является то, что для целенаправленного формирования ритмической структуры двигательных действий в борьбе мы использовали нетрадиционные для данного вида спорта средства ритмического воспитания и музыки. Экспериментальная программа апробирована на группах совершенствования спортивного мастерства с целью оптимизации спортивной подготовки студентов в дзюдо.

Исследование проводилось на базе Университета физического воспитания и спорта Республики Молдова. Определение эффективности разработанной программы требовало формирования экспериментальных групп (опытной и контрольной), а также выявления динамики развития их двигательных способностей. Продолжительность педагогического эксперимента охватывала девять месяцев.

В соответствии с задачами исследования, нами был проведен анализ показателей специализированных восприятий, а также

результатов тестирования технической подготовки студентов, занимающихся дзюдо, в опытной ($n_1 = 15$) и контрольной ($n_2 = 15$) группах.

Омогенность групп была подтверждена результатами проведенного в начале педагогического эксперимента тестирования по всем показателям ($P > 0,05$). По окончании педагогического эксперимента нами было осуществлено повторное тестирование изучаемых параметров специализированных восприятий и технической подготовки в каждой из экспериментальных групп испытуемых студентов-дзюдоистов.

Динамика показателей, полученных в конце эксперимента, представлена в таблице 1. Здесь мы видим, что полученные данные по всем изучаемым параметрам претерпели изменения в сторону улучшения.

Таблица 1

Динамика специализированных восприятий и технической подготовки студентов-дзюдоистов контрольной и опытной группы

№ п/п	Параметры	$\bar{X} \pm m$		t	P	$\bar{X} \pm m$		t	P
		Контрольная группа				Опытная группа			
		исходные	итоговые			исходные	итоговые		
Специализированные восприятия									
1	Чувство «ритма» (балл)	5,55 ± 0,16	5,67 ± 0,15	0,81	>0,05	5,60 ± 0,15	6,07 ± 0,12	3,61	<0,01
2	Чувство «темпа» (балл)	6,50 ± 0,45	6,74 ± 0,44	2,02	>0,05	6,70 ± 0,45	8,60 ± 0,42	3,19	<0,01
3	Чувство «времени» (с)	0,75 ± 0,20	0,67 ± 0,13	0,45	>0,05	0,73 ± 0,20	0,43 ± 0,078	2,03	>0,05
4	Чувство «равновесия» (с)	4,17 ± 0,19	4,60 ± 0,18	2,61	<0,05	3,90 ± 0,19	5,40 ± 0,16	3,33	<0,01
5	Чувство «пространства» (к-во раз)	5,60 ± 0,32	6,26 ± 0,31	2,20	<0,05	5,80 ± 0,30	7,13 ± 0,28	4,92	<0,001
Техническая подготовка									
6	Специализированный тест (к-во раз)	3,40 ± 0,18	3,47 ± 0,18	0,37	>0,05	3,46 ± 0,18	4,00 ± 0,17	4,15	<0,001
7	Специальный технический тест (к-во раз)	32,20 ± 1,06	32,73 ± 1,04	0,53	>0,05	32,06 ± 1,05	35,73 ± 1,00	3,57	<0,01
8	СПУРТ (с)	51,59 ± 1,72	48,17 ± 1,66	2,15	<0,05	50,85 ± 1,68	43,47 ± 1,54	4,82	<0,001

Примечание: $n_1=15$, $n_2=15$, ($f=14$) при $P < 0,05$, $t = 2,145$; $P < 0,01$, $t = 2,977$; $P < 0,001$, $t = 4,140$

Однако в контрольной группе из пяти параметров специализированных восприятий только два – «чувство равновесия» ($t = 2,61$) и «чувство пространства» ($t = 2,20$) – выявили достоверность различий исходных и конечных данных при $P < 0,05$. Такой расклад можно мотивировать тем, что выполнение любого двигательного действия сопровождается изменением усилий под воздействием вестибулярного и органического анализаторов [1]. Это отражается, в

первую очередь, в степени развития чувств равновесия и пространства, поскольку, по утверждению Л. Назаренко [12], пространственная ориентация является одной из составляющих «многокомпонентного двигательного-координационного качества» – равновесия.

В спортивной борьбе же выше названные чувства проявляются особым образом, так как имеет место контакт с противником. Поэтому весь учебно-тренировочный процесс в дзюдо основан на обсуждаемых категориях.

В опытной группе, в сравнении с контрольной, показатели «чувства равновесия» ($t = 3,33$) и «чувства пространства» ($t = 4,92$) на порядок лучше, что подтверждено уровнем достоверности, соответственно $P < 0,01$; $0,001$. Такие же положительные результаты мы наблюдаем и по остальным трем параметрам специализированных восприятий.

Похожую картину мы наблюдаем и в блоке технической подготовки. Из трех тестов, отражающих уровень технической подготовки студентов-дзюдоистов контрольной группы, только один, СПУРТ, подтвердил достоверность полученных результатов ($t = 2,15$; $P < 0,05$). При этом в опытной группе этот же тест ($t = 4,82$) продемонстрировал уровень достоверности при $P < 0,001$. Показатели же двух других тестов («специализированный тест»: $t = 0,37$; «специальный технический тест»: $t = 0,53$) не оправдали возможности традиционной методики при подготовке дзюдоистов контрольной группы на этапе начальной спортивной специализации ($P > 0,05$). Из этого следует, что существующая на данный момент вузовская учебно-тренировочная программа по дзюдо в основном направлена на воспитание скоростно-силовой выносливости, что предусматривает тест СПУРТ. В случае же со специальным техническим тестом, который направлен на развитие тех же способностей, можно отметить, что осуществление пауз в 10 секунд между сериями явилось фактором, нарушающим ритмичное выполнение бросков. В опытной группе данный тест ($t = 3,57$) выявил достоверность сформированных способностей при $P < 0,01$, поскольку наработанный в процессе экспериментальных занятий ритм исполнения бросков утвердился как специализированный двигательный навык. В отношении специализированного теста можно сказать, что он направлен на определение способности ориентироваться в пространстве, сохранять вестибулярную устойчивость, проявлять скоростно-силовые качества. Анализируя его показатели, также отмечаем, что содержание учебно-тренировочных занятий в рамках экспериментальной программы обеспечило формирование комплексного умения сочетать двигательные действия студентов-дзюдоистов опытной группы, отражающие различные характеристики ($t = 4,15$; $P < 0,001$).

Таким образом, данное положение позволяет нам констатировать, что за период педагогического эксперимента применяемые средства и методы экспериментальной программы, направленные на воспитание

двигательного ритма, положительно воздействовали на показатели специализированных восприятий и технической подготовки студентов-дзюдоистов опытной группы, что подтверждается произведенными математическими расчетами при сравнительном анализе исследуемых показателей обеих групп (табл. 2).

Таблица 2

Сравнительный анализ итоговых показателей специализированных восприятий и технической подготовки экспериментальных групп

№ п/п	Параметры	$\bar{X} \pm m$		t	P
		Контрольная группа	Опытная группа		
		ИТОГОВЫЕ	ИТОГОВЫЕ		
Специализированные восприятия					
1	Чувство «ритма»(балл)	5,67 ± 0,15	6,07 ± 0,12	2,10	<0,05
2	Чувство «темпа» (балл)	6,74±0,44	8,60±0,42	2,15	<0,05
3	Чувство «времени» (с)	0,673±0,13	0,43±0,078	1,61	>0,05
4	Чувство «равновесия» (с)	4,60 ± 0,18	5,4 ± 0,16	3,33	<0,01
5	Чувство «пространства» (к-во раз)	6,26 ± 0,31	7,13 ± 0,28	2,07	<0,05
Техническая подготовка					
6	Специализированный тест (к-во раз)	3,47 ± 0,18	4,00 ± 0,17	2,12	<0,05
7	Специальный технический тест (к-во раз)	32,73 ± 1,04	35,73 ± 1,00	2,08	<0,05
8	СПУРТ (с)	48,17 ± 1,66	43,47 ± 1,54	2,08	<0,05

Примечание: $n_1=15, n_2=15, (f=28)$ При $P<0,05, t=2,048; P<0,01, t=2,763; P<0,001, t=3,674$

Данные таблицы 2 демонстрируют абсолютную достоверность полученных в ходе педагогического эксперимента результатов в пользу опытной группы. Из восьми параметров семь выявили достоверность различий итоговых показателей исследуемых групп студентов на уровне $P < 0,05$ и один, «чувство равновесия», – на уровне $P < 0,01$.

Таким образом, разработанная и апробированная нами экспериментальная программа по дзюдо для студентов ВУЗов, тренирующихся в рамках этапа начальной специализированной подготовки, использующая средства ритмического воспитания и музыки, позволяет интенсифицировать процесс спортивной тренировки на более высоком, качественном уровне.

Список использованной литературы

1. Берзин А. Спортсменам об органах чувств / А. Берзин. – Изд. 2-е. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 64 с.
2. Бернштейн Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. – М. : Медгиз, 1947. – 255 с.
3. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М. : Медицина, 1966. – 348 с.
4. Еремин И. Б. Билатеральное регулирование технико-тактических

действий борцов с учетом индивидуальных особенностей : Дис. ... канд. пед. наук. / И. Б. Еремин. – СПб. : 2002. – 164 с. **5. Ильин Е. П.** О необходимости дифференцированного подхода к оценке «мышечного чувства» (проприорецептивных функций). Психомоторика / Е. П. Ильин. – Л. : 1976. – С. 56-61. **6. Ильин Е. П.** Структура психомоторных способностей / Е. П. Ильин. В кн. : Психомоторика. – Л., 1976. – С. 4–22. **7. Кузнецов А. С.** Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе : Дис. ... д-ра пед. наук. / А. С. Кузнецов. Краснодар, 2002. – 484 с. **8. Ледовская О. А.** Технология формирования ритмической структуры барьерного бега у юных легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации : Дис. ... канд. пед. наук / О. А. Ледовская. – Челябинск, 2009. – 165 с. **9. Лях В. И.** Координационные способности: диагностика и развитие. – М. : ТВТ «Дивизион», 2006. – 290 с. **10. Манолаки В. Г.** Педагогический контроль за физической и технико-тактической подготовленностью дзюдоисток : Метод. пособие / В. Г. Манолаки. – Кишинев : Пед. ин-т им. И. Крянгэ, 1991. – 36 с. **11. Матвеев Л. П.** Теория и методика физической культуры : учеб. [для ин-тов. физ. культ.] / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 544 с. **12. Назаренко Л. Д.** Содержание и структура равновесия как двигательного координационного качества / Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №1. – С. 54. **13. Платонов В. Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808с. **14. Полевая-Секэряню А.** Совершенствование технической подготовки дзюдоистов средствами ритмического и музыкального воспитания / А. Полевая-Секэряню, О. Афтимичук, П. Демченко // Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ: Менжд. науч. Конгресс. – Кишинэу : ГУФВС, 2008. – С. 363–367. **15. Полевая-Секэряню А.** К проблеме о формировании рациональной техники двигательных действий в дзюдо / А. Полевая-Секэряню // Тези доповідей. XIV Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх» 80-річчя НУФВСУ. – К. : 2010,. – С. 104. **16. Полевая-Секэряню А.** Методические разработки использования средств ритмического воспитания и музыки в системе учебно-тренировочного процесса этапа начальной спортивной специализации в дзюдо / А. Полевая-Секэряню, О. Афтимичук // Спортивний Вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал, ДДІФКС. – 2011. – №3. – С. 7–10. **17. Сеченов И. М.** Участие органов чувств в работе рук зрячего и слепого. Осязание как чувство, соответствующее зрению. Избранные философские и психологические произведения. / И. М. Сеченов. – М. : 1952. – С. 551–556. **18. Туманян Г. С.** Спортивная борьба : Теория методика, организация тренировки. Учебное пособие / Г. С. Туманян. – Кн. II.– М. : Советский спорт, 1998. – 280 с. **19. Фарфель В. С.** Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – М. : Физкультура и

спорт, 1975. – 208 с. **20. Чумаков Е. М.** 100 уроков самбо / Е. М. Чумаков. – М. : «ФАИР-ПРЕСС», 1998. – 400 с.

Полевая-Секэрянэ А. Г., Афтімічук О. Е. Значимість формування спеціалізованого сприйняття для технічної підготовки дзюдоїстів

У статті представлені результати соціологічного опитування, проведеного серед викладачів Вузів та тренерів по боротьбі на предмет з'ясування змісту спеціалізованих сприйнять, що беруть участь у здійсненні змагальних рухових дій.

Наведено аналіз результатів тестування спеціалізованих сприйнять і технічної підготовки, проведеного в рамках педагогічного експерименту, студентів, що займаються дзюдо.

Ключові слова: дзюдо, студенти, рухова діяльність, спеціалізовані сприйняття, техніко-тактична підготовка.

Полевая-Секэрянэ А. Г., Афтимичук О. Е. Значимость формирования специализированных восприятий для технической подготовки дзюдоистов

В статье представлены результаты социологического опроса, проведенного среди преподавателей Вузов и тренеров по борьбе на предмет выяснения содержания специализированных восприятий, участвующих в осуществлении соревновательных двигательных действий.

Приведен анализ результатов тестирования специализированных восприятий и технической подготовки, проведенного в рамках педагогического эксперимента, студентов, занимающихся дзюдо.

Ключевые слова: дзюдо, студенты, двигательная деятельность, специализированные восприятия, технико-тактическая подготовка.

Polevaya-Secareanu A. G., Aftimichuk O. Ye. Significance of Specialized Perception for Judo Technical Training

The paper presents the results of a poll, conducted among the university teachers and judoists, to determine the content of specific perceptions involved in the competitive motor activities. An equally important factor in the organization of wrestlers' motor actions is control of operational parameters of performed exercises for which it is necessary to perceive and feel the motor skills. Considering the participation of specialized perceptions in different situations in the process of fight, it is important to notice that they appear as a complex, and each plays an important role in the motor activity process of the wrestler, especially when dealing with the complex of sensory and motor tasks within changing conditions. The article demonstrates a comparative analysis of survey results in the field of wrestling, revealing the most significant feelings, brought up in conjunction with traditional means of training. Also, the dynamics of specialized perception and technical training for students of

judo are presented as a result of introducing means and methods of rhythmic and music education to judo training of students. The results of the study indicate a significant impact on their technical training as judo.

Key words: judo, students, motor activity, specialized perception, technical and tactical training.

Стаття надійшла до друку .04.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент –д. п. н., проф. Ротерс Т. Т.

УДК [378.016:796+796.853.26.015] : 159.938

В. Г. Саєнко, А. О. Жадан

**ВІДМІННОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ
СТУДЕНТІВ ПІСЛЯ ВІДВІДУВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ
У СЕКЦІЯХ КАРАТЕ**

Рівень здоров'я учнівської та студентської молоді вже тривалий період непокоїть керівників освітніх закладів, установ державної влади та місцевого самоуправління різного рівня. В рамках спеціальних програм здійснюються теоретичні семінари, профілактичні заходи, проводяться наукові конференції, тощо – з метою збереження в Україні здорового, активного, працездатного молодого населення. Окремі питання фізкультурно-оздоровчої спрямованості все частіше отримують обговорення у засобах масової інформації. Проте, фізичне здоров'я учнівської та студентської молоді має тенденцію поступового погіршення. Як відомо, фізична складова людини пов'язана із іншими, наприклад психічним та духовним здоров'ям. Тобто, у загальній сукупності здійснюється зниження усіх характеристик. Засобами підвищення комплексного стану здоров'я людини можуть виступати оптимально побудовані заняття з фізичної культури, різноманітних оздоровчих систем та відомих видів спорту, у тому числі іноземних. А тому, проведення дослідження щодо виявлення ефективності позитивного впливу на психічне здоров'я студентів тренувальних занять у секціях карате є актуальним.

Різнманітним способам профілактики та підвищенню рівня здоров'я у студентської молоді присвячені наступні наукові розробки [1-6, 9]. Розкриті окремі особливості застосування у фізкультурно-оздоровчому процесі учнівської та студентської молоді східних оздоровчих систем та видів єдиноборств [8, 12-15]. Проте, у більшості публікацій висвітлюються процеси фізичного вдосконалювання, не враховуючи психічні характеристики тих, хто займається. В даній роботі,