

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ: КАК ЗАНЯТИЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

А. А. Комлев, Т. К. Хозяинова

*ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Российская Федерация
e-mail: andreikomlev.21@mail.ru, hozainova-208@yandex.ru*

Данная статья посвящена исследованию влияния физической активности, в частности занятий единоборствами, на здоровье и качество жизни обучающихся в спортивных учреждениях. В ходе анализа проведенных исследований установлено, что 90 % студентов считают физическую активность положительно влияющей на их психоэмоциональное состояние. Физическая нагрузка помогает снизить уровень стресса, улучшить общее психическое состояние и предотвратить депрессию. Особенное внимание уделяется восточным единоборствам, которые не только развивают физическую силу, но и способствуют укреплению психической устойчивости, что является особенно важным для студентов и молодежи, вовлеченных в образовательный процесс.

This article is devoted to the study of the impact of physical activity, in particular martial arts, on the health and quality of life of students in sports institutions. During the analysis of the conducted research, it was found that 90% of students consider physical activity to have a positive effect on their psycho-emotional state. Physical activity helps to reduce stress levels, improve overall mental health and prevent depression. Special attention is paid to martial arts, which not only develop physical strength, but also contribute to strengthening mental stability, which is especially important for students and youth involved in the educational process.

Ключевые слова: физическая активность; психологическая устойчивость; единоборства; здоровье; качество жизни; спортивная психология; ментальное здоровье; стрессоустойчивость; эмоциональное благополучие.

Keywords: physical activity; psychological stability; martial arts; health, quality of life; sports psychology; mental health; stress tolerance; emotional well-being.

Актуальность

Актуальность данной работы заключается в необходимости глубокого анализа влияния физической активности на здоровье и психоэмоциональное состояние обучающихся. В условиях постоянного стресса и высоких требований к учебной деятельности, студенты нуждаются в эффективных методах управления своим состоянием. Исследования показывают, что занятия физической активностью, в частности единоборствами, могут значительно улучшить качество жизни, повысить уровень энергии и снизить уровень тревожности.

Важно отметить, что 90 % подростков, участвовавших в опросах, отмечают положительное влияние физической активности на их психоэмоциональное состояние, что подчеркивает значимость данной темы.

Цель исследования заключается в оценке эффективности занятий единоборствами в сравнении с занятиями физической культурой для повышения стрессоустойчивости студентов.

Организация и методы исследования.

В рамках анализа научной литературы изучаются существующие исследования и публикации, связанные с влиянием занятий единоборствами на различные аспекты здоровья и качества жизни.

Исследование заключалось в изучении влияния занятий единоборствами на физическое и психологическое состояние обучающихся, а также на их уровень стрессоустойчивости. В ходе исследования проводились опросы и тесты, направленные на определение физического состояния, психологического благополучия и стрессоустойчивости учеников.

Результаты исследования и их обсуждение.

Занятия единоборствами уникальны тем, что позволяют развивать как индивидуальные, так и командные навыки. Многие виды единоборств акцентируют внимание на партнерской поддержке, что помогает подросткам научиться работать в команде и развивать навыки общения. Как пишет Т. И. Долматова, это создает сообщество, способствующее обмену опытом и социальной интеграции, что особенно важно для обучающихся [1].

Отметим, что физическая активность, особенно в форме единоборств, требует эффективного использования времени. Важно создать условия, которые позволят подросткам совмещать учебу с физической нагрузкой, тем самым снижая риск возникновения стресса и повышая общее качество жизни. Также в статьях М. С. Гурьянов, С. А. Ананьин, Д. С. Филатов говорится, что занятия спортом становятся своеобразным способом адаптации к высокой учебной нагрузке и жизненным вызовам [2].

По мнению А. Г. Зайцева, недавние исследования показывают, что здоровье подростков в России продолжает ухудшаться. Одной из главных причин данной ситуации является отсутствие у молодых людей стойкой мотивации к ведению здорового образа жизни и четкого осознания, как правильно заботиться о своем здоровье [3].

Следует отметить, что занятия единоборствами требуют от подростков высокой степени самоотверженности и волевых качеств. Это позволяет им развивать уверенность в себе и справляться с непростыми жизненными ситуациями, что в свою очередь способствует формированию более стойкой и гармоничной личности [4].

Занятия единоборствами представляют собой форму физической активности, которая значительно влияет на здоровье и психологическую устойчивость обучающихся. Как отмечает А. Г. Зайцев, исследования показывают, что регулярные тренировки ведут к улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияют на общее физическое развитие [3].

Физическая активность также играет важную роль в профилактике различных заболеваний, включая ожирение и заболевания сердечно-сосудистой системы. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения,

подростки должны заниматься физической активностью не менее одного часа в день. Однако лишь небольшая доля обучающихся соблюдает эти рекомендации, что порой приводит к ухудшению их здоровья.

Ключевым моментом является необходимость интеграции физической активности в образовательную программу. Это может быть достигнуто через регулярные физкультминутки, обязательные занятия спортом и вовлечение обучающихся в различные спортивные секции.

Психологическая устойчивость подростков имеет важное значение в условиях современного общества, особенно с учетом нестабильных социальных и экономических факторов. Она определяется как способность индивидов справляться с различными стрессовыми ситуациями и адаптироваться к изменениям.

Занятия единоборствами могут стать одним из подходов к формированию психологической устойчивости. Эти виды спорта способствуют не только физическому развитию, но и укреплению духа, помогая обучающимся овладеть навыками саморегуляции и управления стрессом. Исследования показывают, что занятия единоборствами развивают у подростков умение полагаться на себя, справляться с трудностями и принимать решения в условиях неопределенности.

Развитие психологической устойчивости через единоборства также может касаться работы над собственными эмоциональными реакциями и состояниями. Тренировки в единоборствах учат управлять гневом и агрессией, направляя их в конструктивное русло.

Кроме того, единоборства могут служить отличным способом снятия стресса. Физическая активность высвобождает эндорфины, которые помогают улучшить настроение и общее психоэмоциональное состояние. Исследования показывают, что после занятий спортом, включая единоборства, студенты отмечают уменьшение уровня тревожности и депрессии, что подтверждает связь между физической активностью и психическим здоровьем.

Как утверждает в своей работе Ю. Я. Киселев, программы, основанные на единоборствах, требуют внимания к многочисленным аспектам, включая грамотное построение тренировочного процесса, квалифицированную работу тренеров и интеграцию психологических практик в занятия [5].

Занятия восточными единоборствами предоставляют собой эффективный инструмент для формирования не только физического здоровья, но также глубокой эмоциональной устойчивости и психологического развития. Восточные боевые искусства, такие как каратэ, дзюдо и джиу-джитсу, сочетают в себе элементы физической активности, философии и психологии, что делает их уникальными для формирования гармонии тела и души. Практика этих видов спорта не ограничивается физическими тренировками; она также включает в себя элементы медитации, дыхательной практики и внутреннего саморегулирования, что непосредственно влияет на психологическое состояние тренирующегося.

Физическая активность играет ключевую роль в здоровье, так как она помогает предотвратить негативные последствия малоподвижного образа жизни. Г. Э. Адамович отмечает, что объединение собственно психической саморегуляции с релаксацией помогает снизить уровень нервно-психической напряжен-

ности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым оказать существенное влияние на ускорение процессов восстановления в других органах и системах организма [4].

Философия восточных единоборств подразумевает дисциплину и уважение к традициям, что формирует у практикующего чувство ответственности и личной целеустремленности. Занимающиеся учатся управлять своими эмоциями и реакциями в стрессовых ситуациях, что позволяет им действовать более спокойно и рассудительно в жизненных конфликтах. Например, исследования показывают, что среди студентов, занимающихся единоборствами, отмечается меньше случаев агрессивного поведения и конфликтов.

Единоборства играют важную роль в физическом и психическом развитии молодежи, особенно обучающихся, занимающихся спортивной деятельностью. Разнообразные виды единоборств, такие как дзюдо, карате и боксерские навыки, не только помогают студентам улучшить физическую подготовку, но и способствуют развитию личностных качеств, необходимых в повседневной жизни.

Физическое развитие, достигаемое через занятия единоборствами, включает в себя укрепление мышечной массы, улучшение выносливости и координации движений. Исследования показывают, что студенты, занимающиеся единоборствами, демонстрируют значительные улучшения в общих показателях физической активности и здоровья, что подтверждается данными о снижении числа обращений за медицинской помощью в сравнении с теми, кто не занимается спортом. Это также связано с тем, что единоборства являются эффективным способом борьбы со стрессом и поддержания общего тонуса организма.

Психологический аспект занятий единоборствами нельзя игнорировать. Восточные единоборства, такие как айкидо или тхэквондо, акцентируют внимание на морально-этических принципах, что способствует формированию уверенности в себе и способности управлять стрессом [3]. Например, навыки релаксации, которые часто практикуются в рамках таких дисциплин, помогают улучшать общее психоэмоциональное состояние и устойчивость к стрессовым ситуациям как в учебе, так и в жизни.

Многие исследования подчеркивают влияние единоборств не только на физические показатели, но также и на развитие важных социальных навыков. В коллективных тренировках обучающиеся учатся работать в команде, общаться и строить отношения, что может быть крайне полезным в процессе их социализации [4].

При интеграции единоборств существует возможность значительного увеличения интереса обучающихся к физической активности. М. С. Гурьянов, С. А. Ананьин, Д. С. Филатов утверждают в своих статьях, что это требует разработки специальных программ и подходов, направленных как на популяризацию этих видов спорта, так и на их адаптацию к потребностям обучающихся [2]. Важно создавать условия, в которых каждый студент будет чувствовать себя комфортно и сможет достигать своих целей, занимаясь единоборствами.

Современное образование в области единоборств охватывает широкий спектр программ, направленных на развитие физических и психологических навыков обучающихся.

Рукопашный бой является еще одной значимой дисциплиной, доступной для обучающихся. Дополнительные предпрофессиональные программы приспособлены под федеральные стандарты спортивной подготовки, чтобы обеспечить высокое качество обучения. Обучающиеся знакомятся с основами техники, тактики и правил безопасности [2]. Система учебных занятий включает теоретические занятия и практические тренировки, что создает условия для всестороннего развития практических навыков.

Спортивная борьба, включая вольную борьбу, ориентирована на подростков от 12–18 лет. Рабочая программа обучения охватывает 36 недель и предполагает изучение различных боевых приемов. Процесс обучения строится таким образом, чтобы обучающиеся могли не только развивать физическую силу и ловкость, но и учиться работать в команде, что формирует их личностные качества и социальные навыки [3].

Восточные единоборства рассматриваются как ещё один важный элемент физического воспитания. Он включает элементы борьбы, подготавливающие обучающихся к соревнованиям и основным принципам взаимодействия в боевых ситуациях. Кроме того, такие занятия развивают у детей концентрацию, дисциплину и духовную устойчивость, что является важным аспектом воспитания.

Разнообразие стилей, таких как армейский рукопашный бой, самбо, каратэ и другие, помогает обучающимся находить ту дисциплину, которая наиболее соответствует их интересам и способностям. Обучение различным стилям единоборств формирует у молодежи уникальные навыки, которые могут быть применены не только в спорте, но и в повседневной жизни, включая искусство самозащиты.

Успех внедрения таких программ не только в содержании, но и в методах обучения. Использование технологий электронного обучения позволяет обучающимся получать доступ к материалам из любой точки, что особенно актуально в современных условиях. А. В. Родионов пишет о том, что групповые и индивидуальные занятия обеспечивают необходимое внимание каждому студенту, а также способствуют созданию дружелюбной и поддерживающей атмосферы [7].

Выводы

Занятия единоборствами имеют многообразные положительные последствия для здоровья и психоэмоционального состояния обучающихся. Эти практики развивают не только физическую силу, но и улучшают психологическую устойчивость, что дает обучающимся возможность лучше справляться со стрессами и трудными ситуациями. А. Г. Зайцев обозначает, что исследования показывают, что регулярные занятия физической культурой, включая единоборства, значительно снижают уровень тревожности и депрессии среди молодежи, а также укрепляют общую физическую форму [3].

Психическое здоровье, как компонент общего благополучия, требует особого внимания. В условиях современной жизни, насыщенной стрессовыми факторами, привычные способы снятия напряжения могут оказаться неэффективными. В этом контексте единоборства представляются как эффективное средство для повышения навыков самообладания и улучшения эмоциональной регуляции. Преимущества занятия единоборствами заключаются не только в раз-

витии физической силы, но и в улучшении когнитивных функций, повышении самоконтроля и уверенности в себе [2].

Важно отметить, что влияние физической активности на психическое состояние обучающихся обусловлено несколькими факторами.

Во-первых, занятия единоборствами способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые формируют чувство удовлетворения и снижают уровень стресса.

Во-вторых, самообладание и дисциплина, приобретаемые во время тренировок, помогают избежать импульсивных действий и научиться лучше контролировать свои эмоции.

Более того, формирование навыков, необходимых для достижения успеха в единоборствах, трансформируется в возможность достижения других жизненных целей, побуждая молодое поколение к активным действиям в различных сферах их жизни.

Социальные аспекты единоборств также играют немаловажную роль. Обучающиеся, вовлеченные в командные тренировки, получают возможность взаимодействовать друг с другом, формируя отношения, которые способствуют созданию поддержки и чувство принадлежности [4]. Это, в свою очередь, создает условия для улучшения общего психоэмоционального фона участников. Таким образом, единоборства становятся не только способом физической активности, но и площадкой для развития социальных навыков и повышения уровня доверия между участниками.

Приобретенные навыки и опыт в единоборствах могут значительно способствовать формированию устойчивого мышления и положительного отношения к вызовам. Этот процесс особенно важен в подростковом и молодежном возрасте, когда формируются основы личности.

Как пишут Г. Н. Молдалиева, К. А. Каниметова, М. А. Кыдырова, занятия спортом вырабатывают привычку к регулярному обучению и самосовершенствованию, что дает возможность молодежи преодолевать трудности как в рамках спорта, так и в повседневной жизни, что, в свою очередь, может воздействовать на уровень успеха в учебе и других аспектах жизни [6].

Потребность в поддержании и развитии психического здоровья обучающихся в условиях современных реалий становится все более актуальной. Занятия единоборствами могут служить важным ресурсом в этом процессе, предоставляя молодежи необходимые инструменты для формирования крепкого психоэмоционального фона. Это создает основание для позитивной среды в учебных учреждениях, где обучающиеся чувствуют себя в безопасности и имеют возможность развивать свои навыки, как физически, так и психологически. [5] Тем не менее важно учитывать индивидуальные потребности каждого обучающегося и предоставить им разнообразные формы физической активности, чтобы внести разнообразие в процесс обучения и дать возможность выбора на основе собственных предпочтений и целей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Долматова, Т. И. Методика исследования и оценка физического развития спортсменов / Т. И. Долматова ; Московская гос. акад. физ. культуры. – Малаховка : МГАФК, 1980. – 11 с.
2. Гурьянов, М. С. Состояние здоровья и структура патологии у спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами / М. С. Гурьянов, С. А. Ананьин, Д. С. Филатов // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры : сб. ст. по материалам I Всерос. науч.-практ. конф., Нижний Новгород, 17 марта 2015 года / Нижегородский гос. пед. ун-т имени Козьмы Минина. – Н/Новгород : Нижегородский ГПУ им. Козьмы Минина, 2015. – Т. 2. – С. 260–265.
3. Зайцев, А. Г. Формирование здорового образа жизни молодого поколения / А. Г. Зайцев // Гигиена и санитария. – 2004. – № 1. – С. 54–55.
4. Адамович, Г. Э. Начало пути / Г. Э. Адамович. – Минск : Б. и., 1995. – 72 с.
5. Киселев, Ю. Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю. Я. Киселев. – М. : Советский спорт, 2009. – 276 с. – URL: <https://www.books.ru/books/psikhicheskaya-gotovnost-sportsmena-puti-i-sredstva-dostizheniya-705847/>
6. Молдалиева, Г. Н. Оценка показателей здоровья спортсменов по национальным видам борьбы) / Г. Н. Молдалиева, К. А. Каниметова, М. А. Кыдырова // Вестник физической культуры и спорта. – 2018. – № 4(23). – С. 66–71.
7. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта : учебник для ВУЗов / А. В. Родионов. – М., 2004. – 136 с.