

ВЛИЯНИЕ ВОСТОЧНЫХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ НА СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТА

Гоголева В.Д., Борисова А.А.

Санкт-петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние, оказываемое восточными боевыми искусствами на становление личностных качеств студента. Выявлены основные черты характера, формирующиеся в результате регулярных занятий восточными единоборствами. Проанализирована важность психологических навыков, вырабатываемых у студента в процессе занятий восточными боевыми искусствами.

Ключевые слова: боевые искусства, восточные единоборства, личностные качества, волевые качества, спортивная деятельность.

Введение. В настоящее время восточные боевые искусства пользуются особой популярностью среди представителей различных возрастных групп, что обусловлено разнообразием возможностей для личностного развития, которые открываются благодаря регулярным занятиям данными видами единоборств. Занятия восточными единоборствами направлены на развитие физических и психологических качеств обучающихся и входят в программы курсов физической культуры во многих отечественных университетах, например, в СПбГУ существует секция дзюдо, а в РГПУ им А.И. Герцена — каратэ. Важность влияния восточных боевых искусств на студента определяется тем, что поскольку именно в этом возрасте (17–25 лет) происходит активное развитие личности и стабилизация характера человека [3, 66], можно говорить о наиболее сильном восприятии представителями этой возрастной группы воздействия, оказываемого данными единоборствами на формирование внутренних качеств человека.

Целью исследования является определить какое влияние оказывается восточными боевыми искусствами на становление личностных качеств студента. В соответствие с данной целью были поставлены следующие **задачи:** проанализировать результаты исследований, проводимых с целью выявления изменений характера студентов, занимающихся восточными единоборствами; выявить основные личностные качества, которые могут быть развиты при занятии восточными боевыми искусствами.

Материалы и методы исследования. В основу исследования положен комплексный подход изучения и обобщения фактического материала на основе работ, посвящённых отдельным аспектам влияния занятий восточными единоборствами на обучающихся вузов и особенностям психологического развития студентов. В процессе написания статьи применялись аналитический, сравнительный и синтетический методы научного исследования.

Результаты исследования. Студенческий возраст представляет собой важный этап становления личности человека. Этот период, который можно охарактеризовать как начало взрослой жизни, является временем, когда формируются жизненные планы и система ценностей, примеряются различные социальные роли, происходит психосоциальное самоопределение личности [2]. Именно поэтому особую важность приобретают занятия и окружение человека в этот период жизни. В таких условиях, занятия спортом становятся наиболее эффективным способом работы над собой, поскольку оказывают непосредственное влияние как на физическое развитие человека, так и на психоземциональное.

Формирование наиболее распространённых в настоящее время восточных боевых искусств, среди которых можно выделить дзюдо и каратэ, происходило на основе древних боевых искусств, имеющих многовековую историю и включающих в себя как физические, так и духовные практики. Сравнивая восточные боевые искусства с видами единоборств, появившимися в Европе, стоит отметить их большую направленность на внутреннее развитие человека. Отражая религиозные воззрения и культурные ценности различных регионов Востока, где происходило их формирование, восточные боевые искусства способствуют не только физическому развитию учеников, но и, в большей степени, — их внутреннему, личностному росту. Помимо этого, стоит отметить важную роль традиций в восточных единоборствах, формировавшихся в течении веков и сохраняющихся и в настоящее время. В качестве примеров таких традиций можно привести культ мастера и стремление к духовному совершенствованию путём выполнения физических упражнений [1, 6–7]. Поскольку в настоящее время восточные боевые искусства являются популярным спортивным направлением, можно сказать, что их традиции и воспитываемые ими личностные качества являются довольно актуальными и необходимыми в современном мире.

Прежде всего, среди качеств, формируемых благодаря занятиям восточными единоборствами, следует отметить психоземциональную устойчивость. Это качество представляет особую значимость для студента, поскольку в процессе обучения в университете и во время столкновений со сложностями взрослой жизни ему приходится часто оказываться в стрессовых

ситуациях. Исследование, проводившееся в 2022 году на базе Северного государственного медицинского университета, показало, что занятия восточными единоборствами оказывают наиболее эффективное воздействие на формирование стрессоустойчивости у студентов, чем простые занятия физической культурой в рамках учебного курса [5, 46]. Таким образом, можно сделать вывод о важности включения в образовательный процесс занятий боевыми искусствами, поскольку они способствуют появлению у студентов навыков, позволяющих спокойнее воспринимать стрессовые ситуации и тем самым быстрее адаптироваться ко взрослой жизни.

Помимо этого, регулярные занятия восточными единоборствами способствуют развитию у студентов дисциплины и стремления к самосовершенствованию. Это обусловлено как некоторыми историческими особенностями формирования этих видов борьбы, так и тем, что являясь индивидуальным видом спорта единоборства требуют большей работы над собой. Так, например, дзюдо, преподавание которого осуществляется во многих отечественных и зарубежных вузах, воспитывает в спортсменах силу воли и упорство в достижении целей [4, 137].

Немаловажным влиянием восточных боевых искусств является и развитие у обучающихся навыков контроля эмоций. Важную роль в этом играет регулярная многократная отработка во время занятий определённых последовательностей элементов, именуемых в японских искусствах — *ката*. *Ката* — способствуют совершенствованию психического самоконтроля и развитию способности концентрироваться [1, 8]. Приобретение таких навыков студентом позволит ему повысить свою «производительность», научиться более эффективно распределять своё время и избегать конфликтов в общении.

Таким образом, восточные боевые искусства оказывают значительное влияние на становление личности студента и формирование таких качеств, как самодисциплина, психоэмоциональная устойчивость, стремление к самосовершенствованию, упорство и уверенность. Такое влияние представляет особую важность для жизни студента, поскольку вышеперечисленные качества не только способствуют более эффективному обучению в университете, но и помогают подготовиться к решению более сложных проблем взрослой жизни.

Список литературы:

1. Бахарев Ю.А. Восточные единоборства. Учебное пособие. / Ю.А. Бахарев, В.П. Тупицын, С.Б. Панкратов [и др.] – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2018. – 124 с. – ISBN 978-5-91326-455-8. – Текст: непосредственный.

2. Белянская Т.Э. Социально-психологические характеристики студенческого возраста // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2020. №3 (55). – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_44190568_39747903.pdf (дата обращения: 7.04.2024).
3. Епанчинцева Г.А. Студенчество как социально-психологическая общность / Г.А. Епанчинцева, Т.Н. Козловская // Вестник ОГУ. 2018. №2 (214). – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_35435290_92659432.pdf (дата обращения: 7.04.2024)
4. Нурдыгин, Е. А. Секционная работа со студентами по самбо и дзюдо в высших учебных заведениях / Е. А. Нурдыгин, И. А. Бударин // Вопросы педагогики. – 2019. – № 10-2. – С. 137-139. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41240092> (дата обращения: 8.04.2024) – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.
5. Пономарева А.А. Влияние элективных занятий единоборствами на стрессоустойчивость студентов / А.А. Пономарева, А.В. Цинис // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т. 3. № 1. С.41-49. – URL: <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/121636/1/avspp-1-2023-05.pdf> (дата обращения: 8.04.2024).

УДК 796.015.6

ВЛИЯНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАНИЙ

Ефремова У.С., Юсупов И.Р.

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Аннотация. По результатам исследования у половины участников исследования был низкий уровень психологической гибкости. Высокие значения жизнестойки были только 62,6% респондентов. У большинства респондентов, прошедших опрос, нет признаков астении. Более, чем у половины участников исследования были обнаружены признаки нарушения сна, два респондента, с умеренными нарушениями, сна отметили, что результаты последних соревнований были «самыми худшими за все время». Участники исследования считают, что не могут сохранять спокойствие перед соревнованиями, что существенно влияет на их результаты.

Ключевые слова: спорт, психологическое состояния, астения, бессонница, спортивные достижения