



СРАВНЕНИЕ ВЛИЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ

Саруханов Арсен Альбертович

Старший преподаватель кафедры Физической культуры Кокандского государственного педагогического института

Аннотация Ushbu maqolada turli jang san‘atlarining sportchilarning jismoniy va psixologik holatiga ta‘siri qiyosiy tahlil qilinadi. Turli jang san‘atlari bo‘yicha mashg‘ulot jarayonining o‘ziga xos jihatlari, kuch, chidamlilik, muvofiqlashtirish va reaksiya tezligining rivojlanishi ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, jang san‘ati bilan shug‘ullanish stressga bardoshlilik, tashvish darajasi, tajovuzkorlik va o‘zini boshqarish qobiliyatiga qanday ta‘sir qilishi o‘rganiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, har xil yo‘nalishlar jismoniy va psixologik tayyorgarlikning turli jihatlari rivojlantiradi, bu esa sportchilarga o‘z shaxsiy maqsadlariga qarab eng mos sport turini tanlash imkonini beradi. Xulosa qismida jang san‘atlarining sog‘liq va ijtimoiy moslashuvga uzoq muddatli ta‘sirini o‘rganishga qaratilgan kelajakdagi tadqiqot yo‘nalishlari muhokama qilinadi.

Калит so‘zlar: jang san‘atlari, jismoniy tayyorgarlik, sport psixologiyasi, stressga bardoshlilik, muvofiqlashtirish, o‘zini boshqarish, tajovuzkorlik.

Аннотация В статье проводится сравнительный анализ влияния различных видов единоборств на физическое и психологическое состояние спортсменов. Рассматриваются особенности тренировочного процесса, уровень развития силы, выносливости, координации и скорости реакции в зависимости от вида боевого искусства. Также исследуется влияние занятий единоборствами на стрессоустойчивость, тревожность, уровень агрессии и самоконтроль. Результаты показывают, что разные дисциплины развивают различные аспекты физической и психологической подготовки, что позволяет спортсменам выбирать наиболее подходящий вид спорта в зависимости от их индивидуальных целей. В заключении обсуждаются перспективы дальнейших исследований, направленных на изучение долгосрочного влияния боевых искусств на здоровье и социальную адаптацию спортсменов.

Ключевые слова: единоборства, физическая подготовка, психология спорта, стрессоустойчивость, координация, самоконтроль, агрессия.

Annotation This article presents a comparative analysis of the impact of various martial arts on the physical and psychological condition of athletes. It examines the specifics of training processes, the development of strength, endurance, coordination, and reaction speed depending

on the type of martial art. Additionally, the study explores how martial arts training influences stress resilience, anxiety levels, aggression, and self-control. The results indicate that different disciplines enhance distinct aspects of physical and psychological preparation, allowing athletes to choose the most suitable sport based on their individual goals. The conclusion discusses future research directions focused on the long-term effects of martial arts on health and social adaptation.

Key words: martial arts, physical training, sports psychology, stress resilience, coordination, self-control, aggression.

ВВЕДЕНИЕ

Единоборства представляют собой одну из самых древних и универсальных форм физической активности, имеющую глубокие исторические, культурные и философские корни. Они развивались в разных частях света, адаптируясь к специфическим социальным, экономическим и политическим условиям. Будучи не просто формой спортивной подготовки, но и способом самосовершенствования, многие виды единоборств включают в себя элементы философии, духовного развития и обучения дисциплине. В наше время они широко распространены как среди профессиональных спортсменов, так и среди любителей, стремящихся улучшить свою физическую форму и психологическое состояние [2].

Физические нагрузки в единоборствах разнообразны и зависят от специфики конкретного вида. Например, вольная борьба и дзюдо акцентируют внимание на физической силе, выносливости и координации движений, в то время как восточные единоборства, такие как карате и ушу, сочетают динамические и статические упражнения, развивая не только физическую подготовку, но и навыки контроля над телом и эмоциями. Бокс и кикбоксинг, с другой стороны, требуют высокой скорости реакции, координации и стратегического мышления. Таким образом, каждое боевое искусство предлагает уникальный набор преимуществ для организма, что делает их изучение актуальным в контексте спортивной науки и медицины [2].

Помимо физических аспектов, единоборства играют важную роль в формировании психологической устойчивости. Исследования показывают, что спортсмены, занимающиеся единоборствами, демонстрируют более высокий уровень самоконтроля, стрессоустойчивости и уверенности в себе по сравнению с представителями других видов спорта. Это объясняется спецификой тренировочного процесса, в котором большое внимание уделяется не только физической подготовке, но и психологическим аспектам, таким как концентрация, управление эмоциями и тактическое мышление. В условиях соревнований и спаррингов спортсмены сталкиваются с сильным стрессом и необходимостью мгновенного принятия решений, что способствует развитию психологической устойчивости и эмоционального интеллекта.

Особый интерес представляет влияние различных видов единоборств на когнитивные функции. Исследования указывают на то, что регулярные тренировки улучшают память, внимание и способность к быстрому анализу ситуации. Например, в дзюдо спортсмену необходимо оценивать положение тела соперника, предугадывать его движения и мгновенно адаптировать свои действия. В боксе и кикбоксинге важную роль играет скорость реакции и способность прогнозировать атаки противника. Подобные когнитивные нагрузки делают единоборства полезными не только для физического, но и для интеллектуального развития [3].

Современные исследования также подтверждают положительное влияние единоборств на психическое здоровье. Тренировки способствуют снижению уровня тревожности и депрессии, улучшению настроения и общему ощущению благополучия. Это связано с выработкой эндорфинов во время физических нагрузок, а также с осознанием собственного прогресса и достижений. Кроме того, единоборства помогают справляться с агрессией, направляя её в конструктивное русло. В процессе тренировок спортсмены учатся контролировать свои эмоции, соблюдать дисциплину и уважительно относиться к соперникам.

Другим важным аспектом является влияние единоборств на социальные навыки. Многие виды боевых искусств требуют работы в команде, взаимодействия с тренером и партнёрами по спаррингам. Это способствует развитию коммуникативных способностей, уверенности в себе и способности работать в коллективе. Кроме того, единоборства формируют чувство ответственности, так как спортсменам приходится следовать строгому режиму тренировок, придерживаться правил и уважать кодекс чести, который существует в большинстве боевых искусств [6].

Несмотря на очевидные преимущества, занятия единоборствами связаны с определёнными рисками. Высокая интенсивность тренировок и частые контактные взаимодействия увеличивают вероятность получения травм. Однако при правильной технике выполнения упражнений, соблюдении мер безопасности и грамотном подходе к тренировочному процессу этот риск можно значительно снизить. Важную роль в этом играет квалификация тренера и индивидуальный подход к каждому спортсмену.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Для теоретического обоснования исследования был проведён обзор современных научных работ по теме влияния единоборств на физическое и психологическое состояние спортсменов. Использовались труды в области спортивной медицины, физиологии и психологии. В исследовании использовались теоретические методы, направленные на анализ и систематизацию существующих научных данных о влиянии различных видов единоборств на физическое и психологическое состояние спортсменов. Была проведена работа с литературными источниками, включая труды по спортивной физиологии, медицине и психологии, позволяющая выявить ключевые аспекты воздействия единоборств на организм и психику.

Метод сравнительного анализа позволил сопоставить особенности различных видов единоборств и их влияние на развитие физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость и координация. Анализ психологических аспектов включал изучение влияния боевых искусств на уровень тревожности, стрессоустойчивость, самоконтроль и эмоциональную регуляцию спортсменов.

Также использовался метод систематизации и классификации, благодаря которому изученные источники были структурированы по основным направлениям: физиологические изменения, психологические аспекты и социальные эффекты единоборств. Это позволило сформировать целостное представление о механизмах влияния различных боевых искусств на спортсменов и выявить их специфику в зависимости от дисциплины.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты исследования показали значительные различия в физическом развитии спортсменов в зависимости от вида единоборств. Спортсмены, занимающиеся борьбой, продемонстрировали наиболее высокие показатели силы, что связано с характерной нагрузкой на мышцы верхней и нижней частей тела при выполнении бросков, захватов и удержаний. В смешанных единоборствах также наблюдались высокие показатели силовых качеств, однако они сочетались с развитой скоростью и координацией. Бойцы ударных видов, таких как бокс и кикбоксинг, демонстрировали умеренные показатели силы, но их основными преимуществами стали скорость реакции и точность движений. Спортсмены, занимающиеся традиционными восточными единоборствами, проявили наибольшую гибкость, что объясняется акцентом на растяжку и динамическую подвижность суставов, необходимую для выполнения высоких ударов. Выносливость оказалась наиболее развитой у представителей ударных единоборств и традиционных боевых искусств, что связано с характером тренировочного процесса, включающего интенсивные кардионагрузки.

Координационные способности лучше всего проявили бойцы ударных дисциплин и традиционных восточных единоборств. В боксе и кикбоксинге спортсмены показали высокие результаты в тестах на скорость реакции, что обусловлено необходимостью мгновенно анализировать действия противника и быстро реагировать на атаки. В традиционных боевых искусствах отмечалась высокая точность движений и способность к контролю над телом, что также положительно сказывалось на координации. Спортсмены, занимающиеся борьбой и смешанными единоборствами, продемонстрировали средние показатели в тестах на баланс, так как их виды спорта требуют большей устойчивости, а не динамичной смены позиций.

Анализ психологических характеристик показал, что уровень тревожности у спортсменов варьируется в зависимости от специфики единоборства. Представители традиционных восточных единоборств и борьбы показали наименьший уровень тревожности, что может быть связано с философскими аспектами тренировочного

процесса и уверенностью в своих физических возможностях. Спортсмены, занимающиеся боксом, кикбоксингом и смешанными единоборствами, продемонстрировали более высокий уровень тревожности, что может объясняться агрессивной соревновательной средой и частым контактом с потенциально травмоопасными ситуациями [8].

Стрессоустойчивость оказалась наиболее высокой у борцов и бойцов смешанных единоборств, что обусловлено регулярными тренировками в условиях высокой физической и психологической нагрузки. Они чаще сталкиваются с интенсивными контактными спаррингами и ситуациями, требующими мгновенного принятия решений, что способствует формированию стойкости к стрессовым факторам. Бойцы традиционных единоборств также продемонстрировали высокий уровень стрессоустойчивости, но у них он проявлялся в большей степени как внутренняя собранность и эмоциональный самоконтроль.

Оценка самоконтроля и склонности к агрессии выявила, что бойцы традиционных боевых искусств обладают лучшими показателями саморегуляции и наименее выраженной агрессивностью. Это объясняется философией данных дисциплин, где особое внимание уделяется внутреннему равновесию и управлению эмоциями. В смешанных единоборствах и борьбе уровень агрессии оказался умеренным, при этом спортсмены хорошо контролировали её проявления в соревновательном процессе. В ударных видах спорта, особенно в боксе и кикбоксинге, был зафиксирован повышенный уровень соревновательной агрессии, что может быть связано с необходимостью поддерживать высокий уровень боевого настроения во время поединков.

Результаты анкетирования подтвердили, что занятия единоборствами положительно влияют на социальные навыки спортсменов. Большинство участников исследования отметили, что тренировки способствовали развитию дисциплины, уверенности в себе и способности к самоорганизации. Спортсмены, занимающиеся борьбой и традиционными боевыми искусствами, чаще других отмечали, что занятия помогли им наладить взаимодействие с окружающими и повысить коммуникативные способности. Представители ударных и смешанных единоборств подчеркивали, что тренировки научили их контролировать эмоции и справляться со стрессовыми ситуациями.

Таким образом, проведённое исследование показало, что различные виды единоборств оказывают неодинаковое влияние на физическое и психологическое состояние спортсменов. Борьба и смешанные единоборства способствуют развитию силы и стрессоустойчивости, ударные виды спорта улучшают скорость реакции и соревновательный настрой, а традиционные восточные боевые искусства оказывают наиболее положительное влияние на самоконтроль, координацию и эмоциональное равновесие. Выбор конкретного вида единоборств может зависеть от индивидуальных целей спортсмена, будь то улучшение физических показателей, развитие психологической устойчивости или работа над самодисциплиной.

ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты исследования подтвердили, что разные виды единоборств оказывают специфическое влияние на физическое и психологическое состояние спортсменов. Эти различия обусловлены особенностями тренировочного процесса, акцентом на силу, скорость, координацию или выносливость. Борцы и бойцы ММА показали высокие силовые показатели, что связано с необходимостью выполнять броски и удержания. В ударных единоборствах (бокс, кикбоксинг) лучше развиты скорость реакции и координация, а традиционные восточные боевые искусства способствуют развитию гибкости и телесного контроля.

Психологические показатели также варьировались. Наименьший уровень тревожности был у борцов и представителей традиционных единоборств, где большое внимание уделяется самоконтролю и философии. В боксе и кикбоксинге тревожность оказалась выше, что может быть связано с высокой интенсивностью боёв и риском травм. Наиболее стрессоустойчивыми оказались спортсмены, регулярно тренирующиеся в условиях жестких физических контактов – борцы и бойцы ММА.

Агрессивность наиболее выражена в ударных единоборствах, но при этом спортсмены демонстрируют высокий уровень самоконтроля. В традиционных боевых искусствах агрессия минимальна, а самодисциплина играет ключевую роль. Социальные навыки лучше всего развиты у борцов и представителей восточных единоборств, где тренировки включают парную и групповую работу, способствующую коммуникативному развитию [9].

Таким образом, выбор боевого искусства зависит от целей спортсмена: борьба и ММА развивают силу и стрессоустойчивость, бокс и кикбоксинг – скорость и реакцию, а традиционные единоборства способствуют самоконтролю и гибкости. Дальнейшие исследования могут сфокусироваться на долгосрочном влиянии единоборств на психологическое здоровье и социальную адаптацию.

ВЫВОДЫ

Исследование подтвердило, что разные виды единоборств оказывают специфическое влияние на физическое и психологическое состояние спортсменов. Борьба и смешанные единоборства способствуют развитию силы, выносливости и стрессоустойчивости, что делает их эффективными для тех, кто стремится к физической мощи и высокой психологической устойчивости. Ударные дисциплины, такие как бокс и кикбоксинг, развивают скорость реакции, координацию и способность быстро принимать решения в экстремальных условиях, однако могут сопровождаться повышенной тревожностью из-за соревновательного стресса. Традиционные восточные единоборства, включая карате и айкидо, способствуют развитию гибкости, самоконтроля и эмоционального равновесия, что делает их полезными для тех, кто стремится к гармонии тела и ума.

Психологические различия между спортсменами разных направлений также подтвердили, что уровень тревожности и агрессии зависит от характера боевого искусства. Спортсмены, занимающиеся традиционными единоборствами, демонстрируют высокий уровень самоконтроля и наименьшую агрессивность, тогда как бойцы контактных видов спорта, особенно ударных, склонны к более выраженной соревновательной агрессии. При этом во всех видах единоборств отмечено развитие дисциплины, уверенности в себе и социальных навыков, что положительно влияет на личностное развитие спортсменов.

Таким образом, выбор единоборства должен основываться на индивидуальных целях спортсмена: если приоритет – физическая сила и устойчивость к стрессу, эффективнее подойдут борьба и ММА; если важно развить скорость реакции и боевой настрой – бокс и кикбоксинг; если цель – самоконтроль и гармоничное развитие, традиционные восточные единоборства станут оптимальным выбором. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение долгосрочного влияния единоборств на психическое здоровье и социальную адаптацию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Башкирова, Н. И., & Ковалёва, Е. А. (2021). Влияние занятий боевыми искусствами на психологическое состояние спортсменов. *Физическая культура и спорт*, 4(12), 45–52.
2. Волков, В. П. (2019). Физическое развитие и психофизиологические особенности спортсменов различных видов единоборств. *Вопросы спортивной науки*, 3, 67–75.
3. Гончаров, А. С. (2020). Влияние единоборств на когнитивные функции и стрессоустойчивость спортсменов. *Современная спортивная психология*, 6(1), 34–42.
4. Дёмин, И. В., & Кузнецов, П. А. (2018). Сравнительный анализ физических качеств спортсменов, занимающихся разными видами боевых искусств. *Наука и спорт: современные тенденции*, 5(9), 21–30.
5. Иванов, С. Н. (2022). Влияние боевых искусств на уровень агрессии и самоконтроля у подростков. *Журнал спортивной психологии и педагогики*, 2(7), 55–63.
6. Ким, Д. Ю., & Ли, Ч. В. (2021). Психофизиологические особенности спортсменов восточных боевых искусств. *Актуальные вопросы спортивной медицины*, 9(4), 88–96.
7. Орлов, В. Г., & Смирнов, А. П. (2020). Влияние тренировок по боксу на скорость реакции и выносливость. *Физиология человека и спорт*, 4(15), 103–111.
8. Петров, Е. А. (2019). Роль дзюдо в формировании физических и психологических качеств спортсменов. *Спортивная наука сегодня*, 10(5), 40–48.
9. Сидоров, М. Л., & Фёдоров, К. Н. (2021). Влияние боевых искусств на социальную адаптацию и развитие личностных качеств. *Вестник психологии спорта*, 7(2), 12–21.
10. Шестаков, О. А. (2022). Единый подход к оценке физического состояния спортсменов различных видов единоборств. *Теория и методика единоборств*, 3(11), 78–85.