

Влияние регулярных тренировок на формирование стрессоустойчивости студентов-единоборцев

Захарова Надежда Анатольевна¹, кандидат педагогических наук

Алехин Леонид Дмитриевич²

¹Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Санкт-Петербург

²Национальный государственный Университет имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

Цель исследования: – оценить эффективность формирования стрессоустойчивости у студентов с помощью занятий единоборствами.

Методы исследования: анализ научной литературы, тестирование.

Результаты исследования и выводы. Выявлено, что регулярные тренировки единоборствами способствуют формированию внутреннего резерва ресурсов, необходимых для успешной адаптации к стрессу, что особенно важно в условиях современных интенсивных учебных нагрузок.

Ключевые слова: единоборства, психология спорта, стрессоустойчивость, адаптация к стрессу, студенты.

The impact of regular training on the development of stress resistance among student martial artists

Zakharova Nadezhda Anatolyevna¹, candidate of pedagogical sciences

Alekhin Leonid Dmitrievich²

¹Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, St. Petersburg

²Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

The purpose of the study is to assess the effectiveness of developing stress resilience in students through martial arts training.

Research methods: analysis of scientific literature, testing.

Research results and conclusions. It was found that regular martial arts training contributes to the formation of an internal reserve of resources necessary for successful adaptation to stress, which is particularly important under the conditions of modern intensive academic workloads.

Keywords: martial arts, sports psychology, stress resistance, stress adaptation, students.

ВВЕДЕНИЕ. Стесс является неспецифической реакцией организма на внешние раздражители и выступает катализатором адаптационных процессов. Однако его современная форма препятствует нормальной жизнедеятельности индивидов из-за большого количества раздражителей, вследствие чего организм не успевает приспособиться к условиям среды. Источники стресса на современном этапе развития общества формируются во многом благодаря информационному полю. Обилие информационных каналов и новостей, глобализация общественных отношений и доступ к технологиям, феномен так называемого «информационного шума» и иные явления текущих реалий создают основу для появления новых стрессогенных ситуаций. Именно поэтому современный человек часто зациклен на попытках найти внутренний баланс и войти в состояние гармонии с собой и окружающим миром. Стессоустойчивость как важная характеристика психологической основы человека становится не просто психоэмоциональным базисом, но и незаменимым навыком в условиях жизни в информационном обществе.

Проблемой стресса и стрессоустойчивости занимались зарубежные ученые Р. Лазарус и Г. Селье. В настоящее время понятие «стресс» принято определять как неспецифический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование [1].

Существует «положительный» стресс (эустресс), который мобилизует ресурсы организма в ответ на раздражитель, благодаря чему органы и системы адаптируются к предъявленным условиям. Но кроме того, существует и «отрицательный» стресс (дистресс), который возникает в ответ на продолжительные и сильные раздражители. В состоянии дистресса организм тратит огромное количество ресурсов и энергии, но не успевает их восстанавливать, что приводит к срывам адаптации и различным нарушениям со стороны физического и психического здоровья.

Стрессоустойчивость отражает индивидуальные способности организма сохранять нормальную работоспособность во время действия стрессора. Она зависит от психоэмоционального состояния индивида: когда вырабатывается эндорфин, он вызывает антистрессовый эффект и действует как естественный анальгетик, притупляя тревожные и болезненные состояния. Выработка эндорфинов получает мощный стимул во время активной физической активности, следовательно, занятия физкультурой и спортом положительно влияют на возможности организма справляться со стрессом [2]. Булычева Е.В. и Сетко И.А. указывают на то, что снижение уровня тревожности и негативных эмоциональных переживаний у спортсменов-подростков по сравнению с подростками-неспортсменами, вероятно, объясняется тем, что в учебной деятельности как источнике стресса подростки-спортсмены, в отличие от подростков-неспортсменов, используют позитивные и конструктивные способы решения проблемных ситуаций, которые определяют высокую степень гибкости в рефлексии на проблемы и, следовательно, улучшают адаптационные возможности к стрессовым ситуациям [3].

Зарубежные авторы (Belem I.C., Santos V.A.P.) отмечают, что стрессоустойчивость зависит от физической подготовки: в частности, ключевую роль в данном процессе играет выносливость. Выносливые спортсмены имеют более низкий уровень стресса, поскольку они концентрируются на конфликтах, возникающих в спортивной среде, в дополнение к тому, что учатся во время тренировок [4].

Спорт является фундаментом для развития стрессоустойчивости и формирования иных качеств, отвечающих за благоприятный психоэмоциональный настрой. Многочисленные исследования доказывают, что именно занятия спортом помогают бороться со стрессом и тревожными состояниями [5].

В данной статье акцент будет сделан на влиянии занятий единоборствами на формирование стрессоустойчивости у студентов-единоборцев. Ряд отечественных исследований отмечает положительную роль единоборств в формировании стрессоустойчивости благодаря психоэмоциональным качествам, которые развиваются во время тренировок, спаррингов и соревнований. Спортивная деятельность в единоборствах представляет собой непосредственный контакт с соперником, а главной целью является результативное нанесение ударов или выполнение бросков. Данные условия предъявляют высокие требования к психологической подготовке спортсменов, в том числе к развитию их психической устойчивости. В связи с этим можно говорить о том, что единоборства в силу своей специфики требуют от спортсмена устойчивости к стрессовым факторам.

Выбор темы обусловлен последними научными исследованиями, доказывающими положительное влияние занятий единоборствами на формирование стрессоустойчивости у профессиональных спортсменов. Исследования показывают, что

спортсмены, занимающиеся единоборствами, имеют более высокий уровень стрессоустойчивости и более эффективно справляются с тревогой, используя такие стратегии, как концентрация и мотивация.

Цель исследования – оценка эффективности формирования стрессоустойчивости у спортсменов с помощью занятий единоборствами.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводилось в дистанционном формате в период с 16.02.2025 по 05.03.2025 года. В исследовании приняли участие 120 студентов Российской академии народного хозяйства и государственной службы (РАНХиГС) в возрасте от 20 до 25 лет (70 мужчин и 50 женщин), из которых 60 человек не занимаются спортом (25 мужчин и 35 женщин) и 60 человек (45 мужчин и 15 женщин) занимаются различными видами единоборств (тхэквондо, кикбоксинг, каратэ, бокс, вольная борьба, самбо).

Методы исследования:

1) «Шкала психологического стресса (PSM-25)» Лемура-Тесье-Филлиона. Данная методика предназначена для измерения стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях [6]. В тесте представлено 25 утверждений, которые каждый респондент должен оценить по шкале от 1 до 8 баллов.

2) Опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по Т. А. Немчину и Тейлору). Согласно инструкции, в предлагаемом тесте перечисляется ряд утверждений с вариантами ответа «да» либо «нет»: респонденты должны отмечать только те утверждения, с которыми они согласны. Интерпретация результатов теста происходит следующим образом: подсчитывается общее количество ответов «да» и «нет».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. На рисунке 1 графически представлены результаты тестирования студентов, не занимающихся спортом.

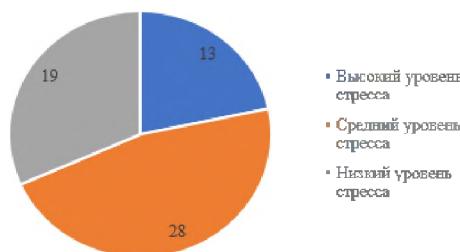


Рисунок 1 – Результаты исследования по методике PSM-25 Лемура Т.-Ф. у студентов, не занимающихся спортом

По итогам проведенного тестирования по методике PSM-25 Лемура Т.-Ф. у студентов, не занимающихся спортом, были получены следующие результаты: 13 респондентов имели признаки высокого уровня стресса, 28 респондентов имели признаки среднего уровня стресса, 19 респондентов имели признаки низкого уровня стресса.

На рисунке 2 графически представлены результаты тестирования студентов, занимающихся единоборствами.



Рисунок 2 – Результаты исследования по методике PSM-25 Лемура Т.-Ф. у студентов, занимающихся единоборствами

По итогам проведенного тестирования по методике PSM-25 Лемура Т.-Ф. у студентов, занимающихся единоборствами, были получены следующие результаты: 3 респондента имели признаки высокого уровня стресса, 13 респондентов имели признаки среднего уровня стресса, 44 респондента имели признаки низкого уровня стресса.

Проанализировав полученные данные, можно говорить о том, что студенты, занимающиеся единоборствами, менее склонны к состоянию стресса, чем студенты, не занимающиеся спортом.

На рисунке 3 представлены результаты исследования по методике, определяющей склонность к развитию стресса (по Т. А. Немчину и Тейлору).

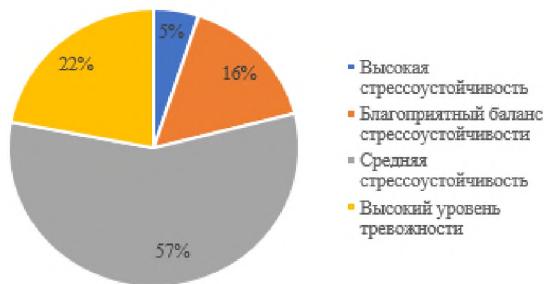


Рисунок 3 – Результаты исследования по методике, определяющей склонность к развитию стресса у студентов, не занимающихся спортом (по Т. А. Немчину и Тейлору)

Согласно результатам исследования по методике, определяющей склонность к развитию стресса (по Т. А. Немчину и Тейлору), были получены следующие данные: у 5% респондентов из группы студентов, не занимающихся спортом, наблюдается высокая стрессоустойчивость, еще у 16% – благоприятный баланс стрессоустойчивости, у 57% – средняя стрессоустойчивость, и у 22% – высокий уровень тревожности. В то же время респонденты из группы студентов, занимающихся единоборствами, показали более высокие показатели: 25% демонстрируют благоприятный баланс стрессоустойчивости и хороший эмоциональный отклик, у 32% наблюдается средняя стрессоустойчивость, у 43% тест выявил высокую стрессоустойчивость. Графически результаты исследования, проведенного в группе студентов-единоборцев, представлены на рисунке 4.

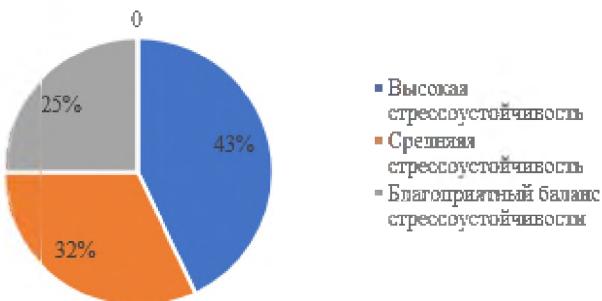


Рисунок 4 – Результаты исследования по методике, определяющей склонность к развитию стресса у студентов, занимающихся единоборствами (по Т. А. Немчину и Тейлору)

Следовательно, можно сделать вывод о том, что результаты обеих методик коррелируют друг с другом, демонстрируя схожие показатели стрессоустойчивости в группе студентов, не занимающихся спортом, и группе студентов-единоборцев.

Исходя из полученного распределения респондентов, можно определить взаимосвязь: у студентов, не занимающихся спортом, наблюдается дефицит ресурсов, необходимых для адаптации к стрессовым ситуациям. Такой недостаток внешних ресурсов может способствовать снижению способности к адаптации, что, в свою очередь, приводит к усилению психического напряжения.

В то же время респонденты группы студентов, занимающихся единоборствами, показали более положительную динамику в ответах: распределение баллов показывает, что спортсмены, занимающиеся единоборствами, действительно лучше готовы к стрессовым ситуациям. Занятия единоборствами связаны с риском травм и физического ущерба, и именно этот аспект вызывает стресс на протяжении всей тренировочной деятельности (в спаррингах, на соревнованиях, в работе с тренером). Адаптация к постоянному стрессу формирует физиологическую привычку и умение подавлять тревожные и стрессовые состояния, тем самым развивая стрессоустойчивость спортсмена.

Всего три человека из числа студентов, занимающихся единоборствами, подтвердили своими ответами высокий уровень стресса, и еще несколько человек определили свой уровень как средний. В целом, такой результат говорит о том, что единоборства не полностью решают проблему стресса, так как определенный уровень (ниже среднего) сохраняется даже у единоборцев. Считаем, что это может быть связано с недостаточным опытом участия в соревнованиях либо с психоэмоциональными особенностями отдельных респондентов.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что занятия единоборствами способствуют развитию адаптационных возможностей. Одним из определяющих показателей у единоборцев является их нацеленность на результат и волевые качества. В ходе соревнований спортсмены вынуждены сталкиваться с поражениями, но при этом не прекращают тренировки, а продолжают занятия. Процесс осложняют полученные травмы и эмоциональная подавленность. В таких условиях наиболее явно демонстрируется способность индивида противостоять как физическим, так и психоэмоциональным барьерам. Стремление победить на соревнованиях, завоевать золотые медали, одолеть своих конкурентов и реализовать спортивный потенциал становится определяющим фактором для формирования лидерских

качеств, волевой дисциплины и стрессоустойчивости. В конечном итоге именно специфика спортивных единоборств (тренировочный и соревновательный аспекты) способствует формированию стрессоустойчивости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Таким образом, стресс – это естественная реакция организма на внешние и внутренние вызовы, однако постоянное воздействие может накапливаться и негативно сказываться на психическом и физическом состоянии человека. Занятия единоборствами представляют собой эффективный метод повышения стрессоустойчивости, поскольку они не только улучшают физическую форму, но и тренируют умение концентрироваться в условиях неопределенности. В ходе тренировок единоборцы учатся управлять своими эмоциями, что помогает сохранять хладнокровие в реальных жизненных ситуациях. Таким образом, регулярные тренировки единоборствами, независимо от их специализации, способствуют формированию внутреннего резерва ресурсов, необходимых для успешной адаптации к стрессу, что особенно важно в условиях современных интенсивных учебных нагрузок.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Selye H. A syndrome produced by diverse noxious agents. 1936. DOI 10.1176/jnp.10.2.230a // J Neuropsychiatry Clin Neurosci. 1998. V. 10 (2). P. 230–231.
2. Ильгова Э. С., Кондаков В. Л. Анализ влияния занятий физической культурой на снижение уровня стресса у студентов // Вестник науки. 2023. Т. 4, № 12 (69). С. 1308–1312. EDN BRTLXZ.
3. Булычева Е. В., Сетко И. А. Влияние физической активности спортивного типа на формирование предикторов стресса и его последствий у подростков школьного возраста. DOI 10.47470/0016-9900-2021-100-6-623-628 // Гигиена и санитария. 2021. № 100 (6). С. 623–628. EDN: EPNNJX.
4. Belem I. C., Santos V. A. P. What coping strategies are used for athletes of mma more resilient to stress? DOI 10.4025/jphysed. v28i1.2843 // Journal of Physical Education. 2017. № 28. Article e-2843.
5. Степанова Е. В. Физические нагрузки как средство повышения стрессоустойчивости // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2017. № 1. С. 120–123. EDN: XVRMEH.
6. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 336 с. : ил. (Серия «Практикум»). ISBN 978-5-388-00542-7. EDN: QXVSDN.

REFERENCES

1. Selye H. (1998), “A syndrome produced by diverse noxious agents. 1936”, *Journal of Neuropsychiatry & Clinical Neurosciences*, V. 10 (2), pp. 230–231, <https://doi.org/10.1176/jnp.10.2.230a>.
2. Ilgova E. S., Kondakov V. L. (2023), “Analysis of impact of physical education on reducing stress levels in students”, *Vestnik nauki*, Vol. 4, No. 12 (69), pp. 1308–1312.
3. Bulycheva E. V., Setko I. A. (2021), “The influence of sports-related physical activity on the formation of stress predictors and their consequences in school-aged adolescents”, *Hygiene and Sanitation*, No. 100 (6), pp. 623–628, DOI 10.47470/0016-9900-2021-100-6-623-628.
4. Belem I. C., Santos V. A. P. (2017), “What coping strategies are used by more resilient MMA athletes to stress?”, *Journal of Physical Education*, No. 28, Article e-2843, doi.org/10.4025/jphysed. v28i1.2843.
5. Stepanova E. V. (2017), “Physical activity as a means of increasing stress resilience”, *Actual Problems of Humanities and Natural Sciences*, No. 1, pp. 120–123.
6. Vodopyanova N. E. (2009), “Psychodiagnostics of Stress”, Saint Petersburg, Piter, 336 p., il., (Series “Practicum”), ISBN 978-5-388-00542-7.

Информация об авторах:

Захарова Н.А., доцент кафедры физической культуры и спорта, ORCID: 0009-0001-1311-3966, SPIN-код 9766-0247.

Алехин Л.Д., преподаватель кафедры теории и методики тхэквондо и спортивно-боевых единоборств, ORCID: 0009-0008-8432-9490, SPIN-код 5252-1910.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 28.09.2025.

Принята к публикации 27.11.2025.