

*Вывод.* Занятия йогой смеха влияют на разные аспекты жизни студентов, начиная от улучшения настроения и общего самочувствия до укрепления здоровья. На основе результатов исследования установлено, что 76,3% из количества опрошенных студентов йога смеха помогла справиться с эмоциональным «выгоранием» и депрессией; 34,7% студентам удалось использовать йогу смеха для коррекции форм тела; у 29,7% студентов подтвердилось улучшение тонуса мышц; 31,2% студентам удалось сбросить до 2 лишних килограмм; у 57,9% студентов увеличилась работоспособность; 48,2% студентов стали более увереннее в себе; 27,6% студентам удалось понизить артериальное давление. Отмечено положительное влияние йоги смеха на последствия от вирусного заболевания COVID-19: у 41,1% студентов пропала одышка; у 53,4% студентов наладилась концентрация внимания; у 13,7 % ушла тяжесть в груди; 24,3 % студентам удалось облегчить течение хронической астмы и улучшить процесс дыхания. В этой связи, необходимо проведение данной терапии на занятиях физической культуры для профилактики и лечения заболеваний.

#### **Литература:**

1. *Хасья-йога или как смеяться каждый день. Упражнения и видео по смехойоге [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://heaclub.ru/hasya-joga-ili-kak-smeyatsya-kazhdyy-den-uprazhneniya-i-video-po-smehojoge/html.] – Дата доступа: 18.01.2022.*
2. *Как заставить себя смеяться [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://otnoscheniya.com/voprosy/kak-zastavit-sebya-smeyatsya/html.] – Дата доступа: 18.01.2022.*

УДК 796.83

## **ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ БОЕВЫЕ ИСКУССТВА**

**Шадурская А.О.**, научный руководитель **Мартынова Е. И.**

УО «Витебская ордена «Знак Почёта» государственная академия ветеринарной медицины»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

У боевых искусств, которые по самой своей природе объединяют тело и разум есть традиция, а также философская и образовательная составляющая, выходящая за рамки чисто соревновательной стороны. По самому их определению, главная цель боевых искусств - улучшить характер человека. Это одно из немногих занятий, которым можно заниматься на протяжении всей жизни.

На Востоке, в первую очередь в Китае, оформился круг единоборств, который опирается и на философские, и на религиозные, и на социально-психологические факторы. Если для европейца единоборство имеет лишь прикладной аспект и преследует цель защиты интересов человека и общества, то для азиата не меньшую значимость приобретает духовный аспект: боевое искусство — это средство индивидуального самосовершенствования, способ включения себя в сферу мировой гармонии [1].

В боевых искусствах заключены огромные возможности для этического и эстетического воспитания человека, развития способности воспринимать, чувствовать, правильно понимать окружающий мир и гармонично жить в нем [2].

Еще издревле боевые искусства считались не только укреплением тела изнурительными тренировками и приобретением силы, но и поиск себя и познание самого себя чтобы привести тело, дух и разум в единое целое, а также ответственность, приходящая с этими познаниями.

Современные спортсмены — это те же древние воины, у которых сохранились понятие чести, достоинства, уважения и сострадания. Бойцы, спортсмены по средствам длительных, а порой и изнурительных тренировок доходящие до самоистязания длительные годы занимаются для достижения поставленных целей.

Воспитывать начинают еще с самого раннего возраста, так как детское тело податливо, и ребенок не искушен, он чист и несет в себе любовь, заботу, радость, желание быть героем, спасающим мир. Как бы парадоксально не звучало, но это и есть главные принципы бойцов.

Люди старшего возраста так же могут обучаться боевым искусствам, им будет сложнее ведь их тело уже сформировалось, но путем упорных тренировок, преодолевая себя они достигают той желанной цели. Посредством тренировок развивается упорство, трудолюбие, понятие ценности времени.

Нет бездумного повторения сложных упражнений, все начинается с самых простых и скучных упражнений, направленных на укрепление тела и духа, так как повторять одно и то же упражнение или группу упражнений долгое время под силу не каждому. Таким образом человек учится терпению и настойчивости.

Примером можно указать боевые искусства Шаолинских Монахов. У них есть два главных принципа: "Спаси все живые существа" и "Совершенство себя, становись Буддой". Они комбинируют боевое искусство с молитвой. Это позволяет им укрепить дух и физическую силу. Они долго пребывают в молитве постигая себя отстраняясь от этого мира, а занимаясь боевыми искусствами они познают свое тело.

В Греко-римской борьбе спортсмены уделяют очень много времени тренировкам, постигая навыки спорта. Спортсмен, уложив соперника на обе лопатки не добивает его, а останавливает бой, демонстрируя достоинство и уважение к сопернику.

Кунг-фу подразумевает под собой не только боевое искусство, а понимание течения самой жизни. Кунг-фу учит бороться с трудностями, пригибаться, чтобы, распрямившись, стать сильнее, чем прежде; быть терпимым ко всему; принимать то, что происходит в жизни, и извлекать опыт из ошибок. Все это многогранные аспекты искусства кунг-фу. Оно подсказывает как жить и как защищать себя [3].

Казалось бы, что бокс — это жестокий и кровавый вид спорта, но чем выше навыки спортсмена, тем более он ответственен. Бой на ринге — это бой за пьедестал и награду, не выходящий за пределы ринга. Это можно сказать о любом виде боевого искусства.

С психологической точки зрения, занимаясь боевыми искусствами происходит переоценка ценностей. Происходит понимание ценности жизни каждого существа и уважение к чужому труду, сравнение себя с другими. Мыслительный процесс в плане своей силы и силы окружающих, сравнение себя прошлого, настоящего и окружающих людей. При таком подходе приходит осознание того, что сам был когда-то слаб и не хотел, чтобы сильный причинил вред, в таком случае человек ищет возможности не прибегать к физической силе, а изыскивает возможности решать конфликты в большей части мирным путем, а не боем.

Принято считать, что бойцы мало думают и много дерутся, но это неверное умозаключение, те кто поставил перед собой цель достичь внутреннего покоя очень много работают над собой. С приобретенной силой человек задумывается о разных вещах, о жизни, семье, путешествиях, познания мира и гармоничного с ним сосуществования.

Такой человек спокоен, уравновешен, умен, вежлив, имеет честь и достоинство. Познает себя, мир и тем самым постигает не только силу мышц и тела, а также силу духа, тем самым стремится быть лучше.

Таким образом, обобщив вышесказанное, можно сделать заключение, что боевые искусства вносят свой вклад в воспитание, формирование гармоничной и всесторонне развитой личности, дают богатые возможности проверки человека в экстремальных ситуациях, раскрывают разные стороны характера и наиболее полно удовлетворяют познавательные, общекультурные потребности человека.

### **Литература:**

1. Воронов И.А. *Секретные боевые искусства Китая*/И. А. Воронов. – СПб.: Б&К, 2000.– 245 с.
2. Попов Г.В. *Боевые единоборства народов мира*/ Г.В. Попов. "Феникс", М., 1993.– 193 с.
3. Джон Литтл. *Внутренний воин. Как философия Брюса Ли поможет найти свой путь.* /Дж. Литтл. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 272 с.

УДК 796.093:159.942.5-055.2

## **ДИНАМИКА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ**

**Шатуха И.Г.**

УВО «Белорусский государственный университет физической культуры и спорта»,  
г. Минск, Республика Беларусь

Повышение результативности и надёжности соревновательной деятельности в настоящее время является проблемой, привлекающей всё большее внимание специалистов как в области теории и методики физической культуры и спорта, спортивной тренировки, так и в области спортивной психологии. Данная проблема связана с обострившейся спортивной конкуренцией, повышенными требованиями к уровню выступлений спортсменов, где роль психологического фактора становится особенно значимой.

Успешное выступление в соревнованиях во многом зависит от учёта психических и эмоциональных состояний спортсменки и их регуляции. При этом существенное значение приобретает умение спортсменки использовать определённые психологические приёмы, которые помогают ей управлять собственным состоянием. При спортивной подготовке к соревнованиям тренер должен особое внимание обратить на комплекс психических качеств данной спортсменки, который в совокупности обеспечивает способность к регулированию психической напряжённости в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. С этими качествами связана способность спортсменки к быстрому переходу от относительно пассивных состояний к периодам предельной мобилизации функциональных ресурсов и наоборот [1].

Проблема повышения эффективности психологической подготовки спортсменов непосредственно связана с управлением тренировочным и соревновательным процессами. Важным фактором, обеспечивающим надёжность соревновательной деятельности, является психологическая устойчивость спортсменов, позволяющая с высокой степенью надёжности выполнять целевые задачи спортивной деятельности за счёт оптимального использования нервно-психических резервов.

Исследование предсоревновательных психических состояний спортсменов, по мнению специалистов, является важной составляющей тренировочного процесса. Целью нашего исследования является изучение динамики предсоревновательных психических состояний спортсменов.

Нами использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, психологическое тестирование. Исследовалось предстартовое состояние спортсменов, отношение их к предстоящему соревнованию, уровень реактивной и личностной тревожности. Тестирования проводились на спортсменках (легкоатлетках) перед соревнованиями различного уровня.

Выделяют ряд предсоревновательных состояний: оптимальное психическое состояние спортивной формы, успеха, неуспеха, эмоциональное возбуждение, взволнованность, не-