

**Формирование эмоциональной  
устойчивости студенток вуза  
методами развития  
и совершенствования резервов  
тела и сознания в боевых  
искусствах.**



**Грань между агрессией, жестокостью  
и эмоциональной стабильностью**



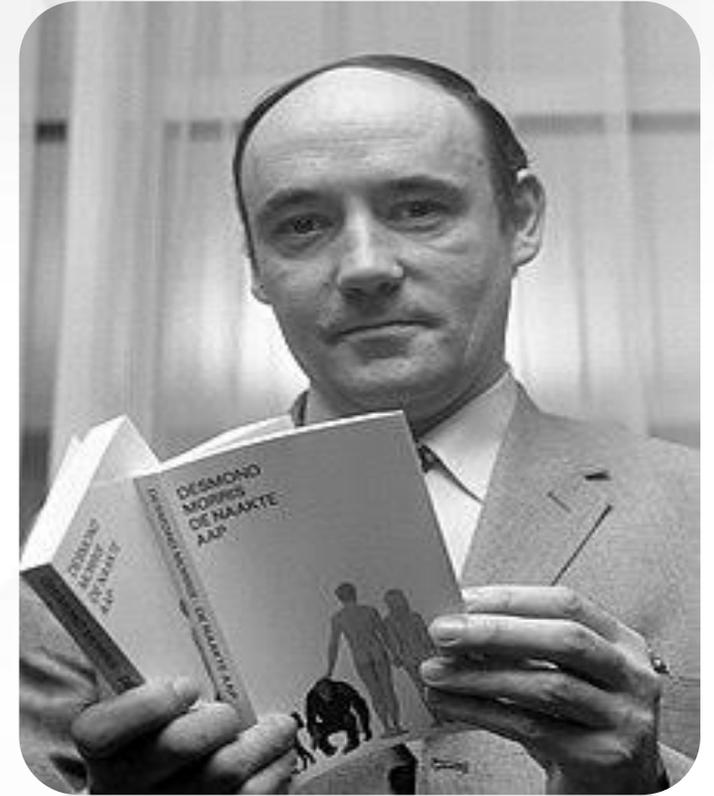
**Конрад Захариас Лоренц**

Автор книг: "Кольцо царя Соломона", "**Об агрессии**" и "Человек встречается собаку".



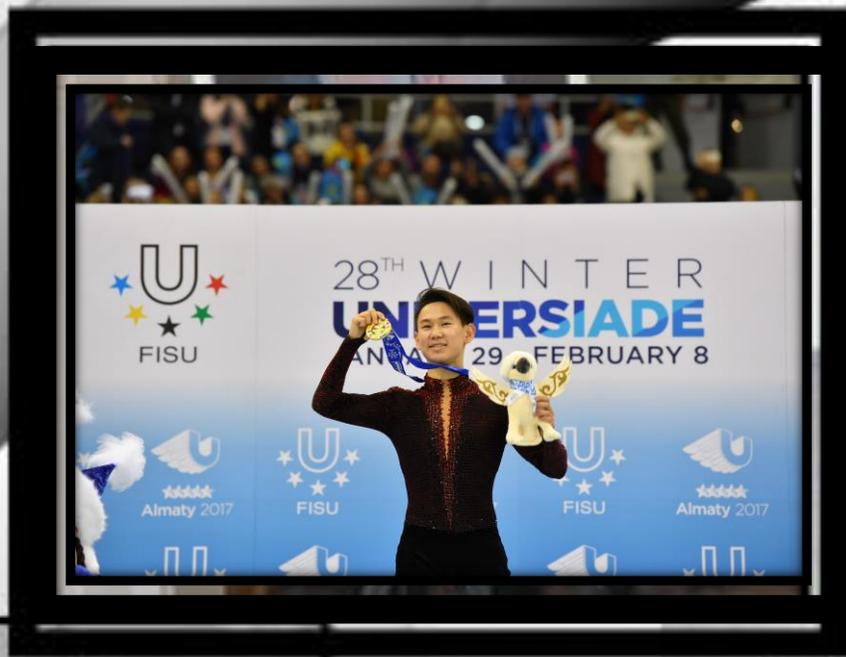
**Роберт Ардри**

американский драматург, сценарист и научный писатель, возможно, наиболее известный по "*Территориальному императиву*" (1966).



**Десмонд Моррис**

английский зоолог, этолог и художник-сюрреалист, а также популярный автор в области социобиологии человека.



## *Гибель Дениса Тена.*

*Бронзовый призер Олимпиады по фигурному катанию Денис Тен был убит днем, в центре Алматы, 19 июля 2018 года, когда пытался задержать автомобильных воров, укравших зеркала с его автомашины. 25-летний казахстанец, которому преступники нанесли несколько ножевых ранений, потерял много крови и скончался в больнице*



**Цель работы:** обоснование формирования эмоциональной устойчивости студенток вуза путём занятий боевыми искусствами на примере дзю-дзюцу.

# Задачи :

- Проведение теоретического анализа и обобщение опыта педагогической, спортивной, физкультурной и боевой практики в вопросах подготовки специалистов физической культуры, спорта, сотрудников спецподразделений, преподавателей спортивных и боевых единоборств.
- Обоснование критериев развития и совершенствования резервов тела и сознания для эффективной эмоциональной установки к профессиональной деятельности.
- Разработка практических рекомендаций определения уровня социальной пригодности и полезности будущего педагога для оказания помощи другим людям и тренерам.

# Методы исследования:

- – *теоретический анализ*: с целью определения уровня разработки исследуемой проблемы;
- – *эмпирический метод*: экспертная оценка исследования уровня эмоциональной устойчивости физической работоспособности и функциональных возможностей с помощью педагогических наблюдений, тестирования и анкетирования;
- – *экспериментальный метод*: педагогический сравнительный эксперимент для изучения изменения сознания занимающихся дзю-дзюцу, с целью определения эффективности проведённых исследований по формированию эмоциональной устойчивости студенток вуза;
- – *метод статистической обработки данных*: количественная и качественная обработка материалов исследования с помощью методов математической статистики.



# **Результаты исследования**

**Динамика роста физических способностей детей младшего школьного  
возраста в процессе занятий дзю-дзюцу в 2014-2015 учебном году (фрагмент  
по Орлову А.)**

№ п/ п	Название теста	6-7 лет			8-9 лет			10-11 лет		
		2014 г.	2015 г.	Приро ст, %	2014 г.	2015 г.	Приро ст, %	2014 г.	2015 г.	Приро ст, %
1.	Отжим. на кулаках 30 с, раз (n=16)	3,7	9,3	43,1	9,5	17	78,9	8,2	18,1	121,5
2.	Накл. тулов. с пол. стоя, см (n=11)	-	-	-	7,1	9,4	33,0	5,4	5,6	4,9
3.	Челночный бег (10x5м), с (n=14)	26 <sup>''</sup> 5	26,0	2,0	24 <sup>''</sup> 7	24 <sup>''</sup> 2	2,0	23 <sup>''</sup> 6	22 <sup>''</sup> 9	3,1
4.	Бросок мячика в цель, кол-во баллов (n=15)	4,7	4,7	0,0	3,0	9,3	211,1	8,6	11,0	27,9
5.	Прыж в длину с места, см (n=16)	123	133	8,8	136	150	10,0	155,2	156,8	1,0
6.	Бег, с высокого старта 30 м, с (n=15)	6 <sup>''</sup> 4	6 <sup>''</sup> 1	3,2	6 <sup>''</sup> 1	6 <sup>''</sup> 5	-7,2	5 <sup>''</sup> 7	5 <sup>''</sup> 5	2,6



Активация Win

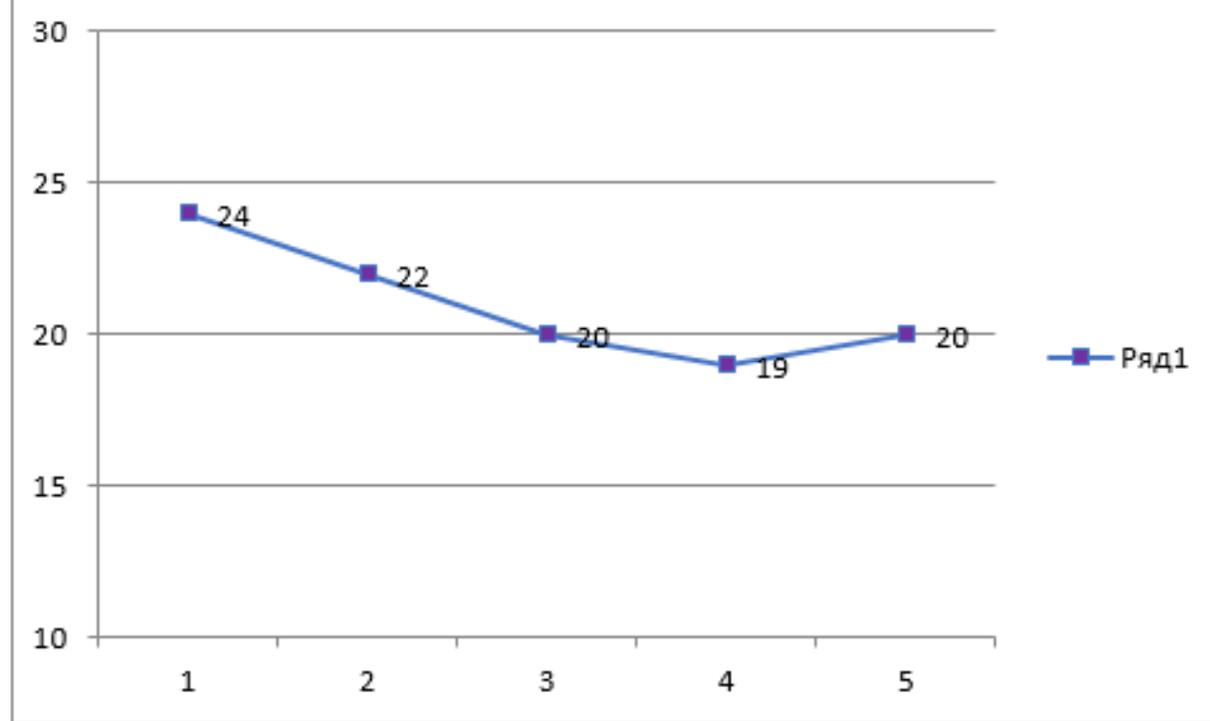
Чтобы активировать

лицензию Windows

активация Win

5e

e	связь 30 м с (n=12) рел с высокого	e..4	e..1	3'5	e..1	e..2	-1'5	2..1	2..2	5e
---	---------------------------------------	------	------	-----	------	------	------	------	------	----



- 1 – 10.08.2009 г.
- 2 – 11.08.2009 г.
- 3 – 12.08.2009 г.
- 4 – 13.08.2009 г.
- 5 – 17.08.2009 г.

Данные пульсометрии предоставлены за 15 с.

Рис. 45. Динамика роста частоты пульса группы в целом на протяжении курса.



Активация  
Чтобы активировать  
функцию, нажмите  
на значок

Рис. 45. Динамика роста частоты пульса группы в целом на протяжении курса.  
Данные пульсометрии предоставлены за 15 с.  
2 – 11.08.2009 г.  
4 – 13.08.2009 г.  
3 – 12.08.2009 г.

## Анкета оценки нервно-психической устойчивости студенток КазНацженпу, занимающихся женской самообороной

Исследуе мая №	Время исследования	Количество баллов		Заключения и рекомендации	прогноз
		Шкала искренн ости	Шкала НПУ		
1.	октябрь 2021 г.	10	15	Хорошая НПУ	Благоприятный
	май 2022 г.	3	2	Высокая НПУ	Благоприятный
2	октябрь 2021 г.	20	16	Удовлетворительная	Неблагоприятный
	май 2022 г.	15	17	Удовлетворительная	Неблагоприятный
3	октябрь 2021 г.	19	15	Хорошая НПУ	Благоприятный
	май 2022 г.	12	14	Хорошая НПУ	Благоприятный
4	октябрь 2021 г.	5	10	Хорошая НПУ	Благоприятный
	май 2022 г.	6	3	Высокая НПУ	Благоприятный
5	октябрь 2021 г.	5	5	Хорошая НПУ	Благоприятный
	май 2022 г.	4	3	Высокая НПУ	Благоприятный
6	октябрь 2021 г.	27	20	Удовлетворительная	Неблагоприятный
	май 2022 г.	20	17	Удовлетворительная	Неблагоприятный
7	октябрь 2021 г.	8	12	Хорошая НПУ	Благоприятный
	май 2022 г.	5	8	Хорошая НПУ	Благоприятный
8	октябрь 2021 г.	21	20	Удовлетворительная	Неблагоприятный
	май 2022 г.	28	21	Удовлетворительная	Неблагоприятный
9	октябрь 2021 г.	4	5	Хорошая НПУ	Благоприятный
	май 2022 г.	3	3	Высокая НПУ	Благоприятный
10	октябрь 2021 г.	14	17	Удовлетворительная	Неблагоприятный
	май 2022 г.	16	15	Хорошая НПУ	Благоприятный
11	октябрь 2021 г.	7	9	Хорошая НПУ	Благоприятный
	май 2022 г.	8	3	Высокая НПУ	Благоприятный



**Изменились результаты**  
**у 56% занимающихся:**  
**1; 4; 5; 9; 10; 11**

**Улучшились данные**  
**у 27% обучающихся:**  
**3; 6; 7**

**Ухудшились результаты**  
**у 17 % исследуемых:**  
**2; 8;**

1. Проведённые исследования позволили со всей определённостью утверждать об эффективности формирования нравственных форм поведения в обществе, эмоциональной устойчивости занимающихся боевыми искусствами, как традиционных системах боя, на протяжении тысячелетий практикуемых восточной и западной цивилизациями, характеризуемые процессами духовного и физического развития личности в той фазе боя, где возможны не только потеря здоровья, но и жизнь защищающегося.
2. Система самообороны в боевых единоборствах помогает развивать и совершенствовать резервы тела и сознания, даёт возможность работать в соответствии с функциональными возможностями занимающихся в данное время и в данном месте. Быть готовым всегда к посягательству извне, и в то же время, всецело наслаждаться жизнью (то есть уметь находиться в состоянии „динамического покоя”, что характеризуется в обществе как понятие „моральная устойчивость”).
3. Согласно обработки полученных данных конечного (после года занятий) уровней нервно-психологической устойчивости, студентки, занимающиеся женской самообороной, показали не одинаковый уровень и мы можем дать им конкретную оценку НПУ: *высокая НПУ* – 45,4% (студентки 1, 4, 5, 9, 11) – характеризуются низкой вероятностью нарушений нервно-психической деятельности, высоким уровнем поведенческой регуляции; *хорошая НПУ* – 27,3% (студентки 2, 3, 7) – характеризуется низкой вероятностью нервно-психических срывов, адекватными самооценкой и оценкой окружающей действительности. Возможны единичные, кратковременные нарушения поведения в экстремальных ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках; *удовлетворительная НПУ* – 27,3% (студентки 6, 10, 8) – характеризуются возможностью в экстремальных ситуациях умеренных нарушений психической деятельности, сопровождающиеся неадекватным поведением, самооценкой и (или) восприятием окружающей действительности.
4. На этой основе можно выделить целый ряд практических рекомендаций для занятий боевыми искусствами: о качественном составе занимающихся, её корректировки после определённого этапа занятий; качественным подбором упражнений (корректировка методики преподавания); индивидуальным отбором в виды единоборств и т.д.
5. Подбором общих и частных рекомендаций лицам, желающих продолжить работу в спецподразделениях, желающим участвовать в соревновательном процессе.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**