
ВЛИЯНИЕ САМОЗАЩИТЫ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ¹

Якупова Светлана Рафаэлевна,

1 курс, группа ДИНРБ-11

ФГБОУ ВО «Астраханский государственный технический университет»,

г. Астрахань, Россия

sveta.yakupova.05@mail.ru

Аннотация

Для женщин в наше время знание методов самозащиты – это необходимость, а не роскошь. Умение обезопасить себя в экстремальных ситуациях может стать определяющим фактором между жертвой и выжившим. Кроме того, тренировки по самозащите способствуют укреплению физического здоровья и формированию психологической стойкости.

Ключевые слова: самозащита, рукопашный бой, самбо, тхэквондо, женщина.

THE EFFECT OF SELF-DEFENSE ON THE PSYCHOPHYSICAL STATE OF WOMEN

Svetlana R. Yakupova,

1st year, DINRB-11 group

Astrakhan State Technical University,

Astrakhan, Russia

sveta.yakupova.05@mail.ru

ABSTRACT

For women nowadays, knowledge of self-defense methods is a necessity, not a luxury. The ability to protect yourself in extreme situations can be a determining factor between the victim and the survivor. In addition, self-defense training helps to strengthen physical health and build psychological resilience.

Keywords: self-defense, hand-to-hand combat, sambo, taekwondo, woman.

¹ Научный руководитель: Нагорная Мария Олеговна,
Старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Астраханский государственный технический университет», г. Астрахань, Россия ne_sku4ay@bk.ru
Scientific supervisor: Maria O. Nagornaya, Senior Lecturer, Astrakhan State Technical University, Astrakhan, Russia

Современная женщина сталкивается со множеством вызовов и потенциально опасных ситуаций в повседневной жизни. Обладание навыками самозащиты может стать ключевым фактором в обеспечении собственной безопасности. В этой статье мы рассмотрим влияние самозащиты на психофизическое состояние женщин, а также рассмотрим вид спорта, который может быть полезным для освоения навыков самозащиты – рукопашный бой, самбо, тхэквондо.

Цель текста - рассмотреть важность обучения женщин навыкам самозащиты, особенности такого обучения, а также подчеркнуть важность проведения занятий под руководством опытных инструкторов, учитывающих психологические особенности каждой женщины, для обеспечения их безопасности и уверенности. [4]

Начнем с того, что выясним зачем нужна физическая культура и спорт женщине. Физическая культура и спорт имеют огромное значение для женского организма. Регулярные занятия физической активностью помогают улучшить общее здоровье, укрепить сердце, кости и мышцы, а также способствуют психологическому благополучию и репродуктивному здоровью женщин. Также регулярные физические нагрузки способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые снижают уровень стресса и тревоги, а также повышают настроение и общую психологическую благополучность. Занятия спортом и физическими упражнениями способствуют развитию дисциплины, настойчивости и самодисциплины, что также может положительно сказываться на психическом состоянии женщин. Но также есть боевой спорт, который позволяет женщине учиться самозащите. [2]

Самозащита - один из важнейших навыков, которым может обладать любой человек, в том числе и женщина. Обучение самозащите для женщин имеет свои особенности. В силу социокультурных факторов, женщинам часто труднее преодолевать стереотипы и обучаться методам защиты. Это может вызывать стресс и тревожность, поэтому важно, чтобы обучение проходило в дружеской и поддерживающей атмосфере. В связи с этим, важно учесть, что обучение женщин требует особого подхода, который бы учитывал их физические и психологические особенности. [1]

Рассмотрим примеры видов спорта, которые могут быть полезны для освоения навыков самозащиты:

1. Обучение рукопашному бою может быть одним из методов, способствующих улучшению навыков самозащиты у женщин. Проявившийся в различных культурах, рукопашный бой представляет из себя метод борьбы вблизи, включающий элементы ударов руками, стопами, а также класть и броски. Он может быть эффективным инструментом для самозащиты. Освоение навыков рукопашного боя может принести пользу не только в плане повышения физической готовности, но также в плане психологической подготовки. Обучение готовности к самозащите, стрессоустойчивости и контролю над собой - важные аспекты в подготовке женщин к собственной безопасности.
2. Самбо, российский вид боевых искусств, представляет собой комбинацию техник борьбы, захватов, бросков и удушений. Он развивает навыки стойкости и адаптивности, что делает его полезным для освоения навыков самозащиты. Обучение самбо может способствовать развитию физической готовности, повышению самодисциплины и уверенности. Есть большая польза самбо для женского тела: мышцы подтянутся, организм окрепнет и за счет активности занятий можно немного похудеть. Также это боевое искусство помогает

девушкам снизить уровень тревожности и эмоциональности, стать более приземленной, твердой, самоуверенной и даже научиться просчитывать любую ситуацию наперед (как тактику ведения боя). [3]

3. Тхэквондо – зрелищный, скоростной вид спорта, требующий от спортсмена большой внутренней работы над собой. Философия тхэквондо заключается в построении более мирного мира. Для достижения этой цели тхэквондо стремится развивать положительные стороны личности человека: уважение, вежливость, доброту, надёжность, преданность, смирение, мужество, терпение, честность, настойчивость, самоконтроль, неукротимый дух и чувство ответственности за помощь и уважение ко всем формам жизни. Занятия по тхэквондо прекрасно развивают навыки самообороны, укрепляют тело и помогают бороться с полнотой, что делает этот вид спорта привлекательным для женщин. Повальное увлечение женщин аэробикой в последние годы стимулировало создание специального вида - "тхэквондо-аэробики" (aerobic taekwondo). [5]

Однако, необходимо учитывать, что для женщин физическая подготовка и обучение самозащите могут оказывать дополнительное напряжение на психофизическое состояние. Поэтому важно, чтобы все занятия проходили под руководством опытных инструкторов, которые могут обеспечить безопасность и комфорт процесса обучения.

А также одним из важных аспектов самозащиты является психологическая стойкость. Знание, что у вас есть навыки и умения для самозащиты, делает вас более спокойными и уверенными в себе. Умение контролировать свои эмоции и принимать верные решения в стрессовых ситуациях также играют ключевую роль в самозащите. Главный барьер на пути к самоуверенности и защищенности является страх. Тренировки по самозащите помогают преодолевать страх и нерешительность, заменяя их уверенностью и самоконтролем. Женщина, знающая, что она обучена и способна защитить себя, испытывает меньше страха перед возможными опасностями. Нередко занятия самозащитой становятся для женщин не просто способом обучения защитным техникам, но и платформой для личностного роста. Многие обнаруживают в себе скрытые способности и таланты, развивают дисциплину и стремление к самосовершенствованию благодаря занятиям самозащитой.

Таким образом, самозащита имеет огромное влияние на психофизическое состояние женщин. Умение защищать себя не только дарит уверенность, но и способствует физическому здоровью и эмоциональной стабильности. Разнообразие видов самозащиты, начиная от рукопашного боя и самбо и заканчивая тхэквондо, предоставляет возможность каждой женщине выбрать то, что больше соответствует ее потребностям и способностям. Не стоит откладывать занятия самозащитой на потом – ведь ваша безопасность и уверенность в себе заслуживают самого лучшего внимания.

Список литературы:

1. Женская самооборона: особенности и проблемы обучения – тема научной статьи по наукам об образовании читайте бесплатно текст научно-исследовательской работы в электронной библиотеке КиберЛенинка
URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/zhenskaya-samooborona-osobennosti-i-problemy-obucheniya> Дата обращения 15.04.2024г

2. Женская самооборона: кому это, вообще, нужно? И если нужно, то как начинать? URL: <https://dzen.ru/a/YU2le7qDXDEHlo9a>
3. Самбо для девушек: особенности, преимущества и недостатки URL: <https://fiteria.ru/statji/sambo-dlya-devushek.html> Дата обращения 15.04.2024г
4. Соснова И.Е., Омельченко М.М. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ URL: <https://www.вестник-науки.рф/article/8757> Дата обращения 15.04.2024г
Тхеквондо как повод познакомиться. Почему барнаульские женщины занимаются боевыми искусствами URL: <https://altapress.ru/sport/story/thekvondo-kak-povod-poznakomitsya-pochemu-barnaulskie-zhenshchini-zanimayutsya-boevimi-iskusstvami-135521> Дата обращения 15.04.2024г

References:

1. Women's self-defense: features and problems of training - the topic of a scientific article on the sciences of education, read the text of the research work for free in the CyberLeninka electronic library URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhenskaya-samooborona-osobennosti-i-problemy-obucheniya> Access date 04/15/2024
2. Women's self-defense: who needs it anyway? And if necessary, how to start? URL: <https://dzen.ru/a/YU2le7qDXDEHlo9a>
3. Sambo for girls: features, advantages and disadvantages URL: <https://fiteria.ru/statji/sambo-dlya-devushek.html> Access date 04/15/2024
4. Sosnova I.E., Omelchenko M.M. THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ON THE WOMEN'S BODY URL: <https://www.vestnik-nauki.rf/article/8757> Access date 04/15/2024
5. Taekwondo as an opportunity to get acquainted. Why Barnaul women do martial arts URL: <https://altapress.ru/sport/story/thekvondo-kak-povod-poznakomitsya-pochemu-barnaulskie-zhenshchini-zanimayutsya-boevimi-iskusstvami-135521> Access date 04/15/2024