

УДК: 796.853.264

DOI: 10.25629/НС.2024.07.13

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ЗАНЯТИЙ КАРАТЭ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОБЗОР

Соснин И.А.¹, Суботялов М.А.^{1,2}

¹Новосибирский государственный педагогический университет

²Новосибирский национальный исследовательский государственный университет

Аннотация

Каратэ – японское боевое искусство, которое эффективно используется для самообороны. Занятия каратэ оказывают влияние на физическое и психоэмоциональное здоровье человека. Проведен анализ психологических эффектов занятия физической культурой, восточными единоборствами и каратэ. Специалисты отмечают разные эффекты практики каратэ на психику и поведение людей различных возрастов. В статье отражено влияние занятий каратэ на психоэмоциональные показатели психики человека. Проанализированы разнообразные воспитательные эффекты занятий каратэ и причины их появления. Выявлена роль занятий каратэ в формировании и развитии личности человека. Изложены положения, отражающие влияние занятий каратэ на социализацию людей в обществе. Также проанализировано воздействие практики каратэ на развитие различных необходимых для полноценной жизнедеятельности психофизических свойств человеческого организма. При этом анализировался отечественный и зарубежный опыт исследований психологических аспектов практики боевых искусств и каратэ. Каратэ очень популярно и привлекает к своей практике большое количество людей, поэтому подобные исследования чрезвычайно актуальны.

Ключевые слова

Боевые искусства, каратэ, психическое здоровье, психоэмоциональный фон, воспитание, формирование личности, психофизические свойства

Введение

Современные темпы развития общества предъявляют всё более высокие требования к человеку и объёму его деятельности, становится важным повышение физического и духовного потенциала [2].

Занятия физическими упражнениями решают ряд воспитательных задач, способствующих развитию многих психологических и социальных качеств личности [2].

Боевые искусства – очень древняя практика человечества. Миллионы людей по всему миру практикуют боевые искусства, которые можно считать одной из древнейших форм физических упражнений, известных человеку [32]. Во все времена целью занятий боевыми искусствами было не только умение защитить себя, но и желание укрепить физическое и психическое здоровье.

Каратэ является японским боевым искусством, разработанным на Окинаве в XIX и XX веках [31] и представляет собой один из самых популярных видов единоборств во всем мире, которое улучшает кардиореспираторные показатели, увеличивает мышечную силу и выносливость, гибкость [38].

Каратэ – сложный комплекс духовной и физической культуры, это многовековые традиции борьбы, находящиеся в непрерывном развитии [3].

Однако вопрос о том, каким образом занятия каратэ могут быть полезными для ментального здоровья, остается недостаточно изученным [34]. Тренировочные практики боевых искусств передавались из поколения в поколение на протяжении тысячелетий, и только недавно начались научные исследования, подтверждающие их пользу для физического и психического здоровья [32].

Физическая активность оказывает биологическое воздействие на организм, в том числе, через поведенческие факторы. Более высокий уровень тренировок приводит к улучшению физического и психологического благополучия [37]. Исследования подтверждают гипотезу о том, что спорт, особенно боевые искусства, и высокий уровень физической активности являются факторами, которые снижают уровень стресса и приводят к улучшению физического и психологического благополучия [37].

Представляется актуальным интегративный обзор, обобщающий исследования психологических эффектов занятий каратэ.

Последняя четверть XX столетия ознаменовалась широкомасштабным развитием идей целостности человека в теории и практике физической культуры. В работах В.К. Бальсевича, Ю.М. Николаева, В.И. Столярова и др. отмечается, что физическое воспитание влияет на формирование его личности и её интеллектуального, эстетического, духовно-нравственного развития [3].

Большое внимание уделяли проблеме формирования воли при подготовке спортсмена такие специалисты системы образования, как А.Ц. Пуни, П.А. Рудик, Е.П. Ильин, К.П. Жаров [10, 12].

Что касается каратэ, то психологическим аспектам его развития посвящены работы С. Степанова, Е. Головихина, Н.Г. Москвина.

Целью данного исследования является анализ воздействия каратэ на психоэмоциональное здоровье человека и психическое развитие личности.

При проведении настоящего исследования были приняты к использованию статьи в изданиях, включенных в РИНЦ, PubMed, Scopus. Для сохранения актуальности исследования предпочтение отдавалось материалам, опубликованным за последние 15 лет.

Общее влияние занятий каратэ на психоэмоциональный фон

Досуг позволяет людям во всем мире жить полноценной и осмысленной жизнью и может помочь повысить качество жизни. Эффективность досуга заключается в том, что он помогает человеку поддерживать определенные стандарты, чтобы избежать упадка духа или ощущения бессмысленности жизни, когда он не участвует в досуговой деятельности [31].

Активный отдых полезен для здоровья. Он помогает поддерживать физическое и психическое здоровье, защищая от стресса, а также помогает людям восстанавливаться после него.

Занятия спортом являются важным фактором, определяющим счастье людей, на которое также влияют другие социально-экономические и психологические факторы. Результатом регулярных занятий спортом является улучшение эмоционального здоровья, самооценки, когнитивных способностей, целеустремленности, уверенности в себе, социализации [35].

Физическая активность является важным фактором, определяющим здоровый образ жизни. Регулярное участие в спортивных мероприятиях способствует поддержанию хорошего психофизиологического и социального здоровья. Физическая активность оказывает положительное влияние на субъективное самочувствие и может снизить уровень стресса.

Восточные единоборства стремятся к достижению гармонии между физическим и духовным состоянием человека. Они включают в себя комплексную систему психологической подготовки, основанную на цельном взгляде на человека и его окружение. Каратэ – это не просто вид спорта, это боевое искусство и философия жизни [22]. Благодаря развитию физических, моральных и психологических качеств, а также направленному действию силы и чистоты сознания, человек способен изменить окружающую реальность к лучшему, создавая гармонию внутри себя и в мире [7].

Для занимающихся каратэ очень большое значение имеет эмоциональная составляющая тренировок, получение сильных положительных впечатлений от достижения поставленных целей [22].

Умение справляться с трудностями – не единственное качество, воспитываемое в процессе занятий боевыми видами спорта. Главные перемены, происходящие с людьми, непосредственным образом связаны с повышением их самооценки и с ростом уверенности в себе [19].

Каратэ – это специфическая физическая активность, направленная на саморегуляцию и саморазвитие, поэтому она может снизить импульсивность и улучшить самоконтроль. Хороший самоконтроль также связан с удовлетворенностью жизнью и благополучием [36]. Одной из целей каратэ является улучшение самоконтроля и самосознания. Также выявлено, что у людей, которые занимались каратэ, самооценка была выше [33].

Помимо самоконтроля, регулирование эмоций может также играть опосредующую роль во влиянии занятий каратэ на удовлетворенность жизнью. Занятия каратэ косвенно связаны с удовлетворенностью жизнью, что ведет к лучшему самоконтролю и когнитивной переоценке. Все практикующие каратэ демонстрируют улучшение эмоционального состояния [36].

Занятия каратэ приводили к достижению чувства самообладания и саморегуляции, координации движений, а также внутренней гармонии. Эта дисциплина сочетает в себе физическую активность с когнитивной тренировкой концентрации внимания, координации мышления, а также самоконтроля и была описана как своего рода «подвижная медитация» [37].

Тот факт, что занятия проводятся в группах, когда занимающиеся одновременно исполняют набор одних и тех же действий, благоприятно сказывается на формировании позитивного эмоционального фона и повышении работоспособности [27].

Тренировки по каратэ особенно полезны для людей, склонных к агрессивному и импульсивному поведению. Выявлено, что занятия каратэ снижают агрессивность [39]. Обнаружено, что одним из результатов длительных занятий каратэ является повышение концентрации и уверенности в себе [30]. Практика каратэ связана с высоким уровнем самоконтроля и когнитивной переоценки [36]. Обладая положительной самооценкой, чувствуя себя уверенно в жизни, человек может испытывать чувство самоуважения [19].

Занятия каратэ могут повысить жизненный тонус и развить способность реагировать [31]. Активный отдых в виде занятий каратэ мог бы помочь сохранить психологическое здоровье, сформировать психологическое благополучие и еще больше усилить восприятие счастья в жизни. Каратэ допускает самостоятельную практику и групповые упражнения, так что польза от досуга участников каратэ определяется как субъективно воспринимаемое положительное психологическое, физиологическое и социальное улучшение человека после занятий каратэ [31].

Уверенность в своих силах и способностях стимулируют человека к дальнейшему совершенствованию, он программирует себя на успех и счастье [19].

Каратэ – это особый путь, вступая на который человек начинает видеть взаимосвязь во всём, что его окружает [27].

Воспитательные эффекты занятия каратэ

Боевые единоборства способствуют формированию сильного характера [19]. В отличие от спортивных единоборств восточные боевые искусства предлагают комплексную систему воспитания человека, где одной из главных задач является воспитание духовности [18]. Каратэ целесообразно рассматривать в качестве средства совершенствования характера и саморазвития в физическом и духовном смысле [21].

Воспитание дисциплинированности, дружеского отношения к товарищам, умение работать в команде дают основания полагать, что каратэ положительно влияет на воспитание человека [28]. Учебно-тренировочный процесс карате базируется на строгой дисциплине [25]. Следуя правилам и принципам, ученики учатся сдержанности, послушанию. Отсюда развивается самодисциплина, формируются ответственность и сознательность ко всем видам деятельности. Взаимоотношения между младшими и старшими строятся на послушании и уважении [19].

Этикет и ритуалы, применяемые в карате, учат занимающегося уважать себя и окружающих. Ритуалы способствуют формированию самоконтроля, способности настроиться на необходимый результат, сконцентрироваться в нужный момент или, наоборот, расслабиться, когда это необходимо [9].

Каратэ, согласно Гичин Фунакоси, начинается этикетом и заканчивается этикетом [28]. На занятиях по каратэ подростки приучаются к строгому соблюдению правил тренировки и участия в будущих соревнованиях, чёткому исполнению указаний, достойному поведению, чтобы уважительные отношения сложились не только внутри коллектива, но и с другими клубами и командами [20].

Этика каратэ требует от подростков быть честными с товарищами, воспитывать в себе привычку отдавать все усилия тренировкам для правильного ведения поединка [20]. Выполнение формализованных упражнений (ката) учит концентрации, осознанности, умению понимать суть вещей, творчеству и самодисциплине [9]. Также каратэ воспитывает сыновью почтительность к родителям, что потом проявляется в отношениях к тренировкам, к мастеру [16].

Тренер-педагог (учитель – сэнсэй) является центральной фигурой в воспитательном процессе, который повседневно сочетает задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания [20]. Каратэ как вид боевого искусства учит уважению к общечеловеческим ценностям на примерах системы этикета и взаимоотношений между учеником и учителем [21].

Таким образом, каратэ, как система традиционного боевого искусства и спорта, является основой подготовки и воспитания морально-волевых качеств [28]. Каратэ служит действенным средством формирования характера посредством тренировки [7]. Каратэ отличается комплексной системой психологической подготовки, сочетая духовное и физическое начала, что служит рациональным инструментом воспитания [20].

Влияние каратэ на формирование и развитие личности

Современный этап развития спорта характеризуется пристальным вниманием к развитию личности в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях [15].

Боевые искусства совершенствуют тело и личность [19]. Занятия восточными единоборствами расширяют и углубляют внутренний мир занимающегося, формируют у него способность мыслить логически, оказывают положительное влияние на всесторонне и гармоничное развитие личности, имеют основополагающее значение при становлении человека как личности [1].

Каратэ является одним из видов восточных единоборств, который способствует духовно-нравственному формированию личности [7]. Воспитательный и тренировочный процесс в данном виде спорта представляет собой синтез целенаправленных воздействий на пути формирования личности с развитым духовно-нравственным потенциалом [21].

Философия каратэ – это философия ненасилия, берущая всё ценное и полезное из существующих духовных традиций и конфессий и направленная на развитие человека как владеющей собой и творческой личности [26]. Занимающиеся каратэ стремятся формировать систему «преодоления» себя [10].

Традиционное каратэ – одно из направлений восточных единоборств, которое представляет собой уникальную систему воспитания всесторонне развитой личности, основанную на стремлении к гармонии тела, духа и сознания [8].

В системе духовного и физического воспитания подрастающего поколения каратэ является одним из важных средств гармоничного воспитания личности, которая сочетает в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство [21]. Каратэ как спорт и боевое искусство, способно оказать огромное влияние на формирование личности, как члена общества, не пасующего перед трудностями, образованного, грамотного, дисциплинированного, высокоорганизованного, ориентированного на развитие и образование [14].

Структура волевого воспитания является совокупностью таких компонентов, как «познавательный», «чувственный», «мотивационный» и «поведенческий». В процессе использования

их в тренировочной практике каратэ проявляются психологические трансформации, которые и способствуют развитию духовно-волевых аспектов формирующейся личности [10].

Таким образом, с давних времен каратэ являлось не только системой физических упражнений, но и способом формирования личности. Стандарт в каратэ не только оценивает физические и технические навыки спортсмена, но и его духовное и философское личностное развитие [22].

Проведенный нами анализ позволяет утверждать, что каратэ формирует основные качества личности, которые способствуют её адаптации в современном мире [9].

Роль практики каратэ в социализации человека

Современное общество столкнулось с серьезной проблемой социализации человека. Степень адаптации человека к внешним условиям выражается в эффективности взаимодействия с окружающей социальной средой, в степени его социализации. Специалисты видят одно из решений данной проблемы в использовании средств и методов физической культуры [9].

Одно из преимуществ физической активности – социальное взаимодействие. Проведение таких мероприятий с другими людьми может обеспечить социальную поддержку. Поскольку досуговые мероприятия часто проводятся в группах, они предоставляют прекрасную возможность завязать новые отношения и укрепить существующие [31].

Предполагается, что каратэ является хорошим средством социализации человека, подготовки к жизни в реальном мире [9].

Вклад каратэ в психическое развитие можно разделить на два основных уровня: внутриличностное развитие и межличностное социальное развитие [11].

Физическая культура и спорт не только являются эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но и влияют на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций [4].

Большая роль в социализации человека с помощью занятий каратэ принадлежит учителю, мастеру. Сэнсэй, который является индивидуальным и групповым учителем и инструктором, играет ключевую роль в создании условий для необходимого обучения. Усвоение образа Сэнсэя является важным компонентом в развитии любого ученика, точно так же как ребенок относится к образу своих родителей и педагогов. Такая интернализация возможна только в том месте, где предлагается учёба на личном примере [11].

Ключевая социокультурная роль дополнительного образования, включая преподавание каратэ, состоит в интеграции ресурсов различных организаций, общественных институтов и сообществ в целях мотивации к саморазвитию и внутренней активности занимающегося [5].

Сама философия каратэ служит инструментом социализации. По сути, теория каратэ – это «теория встречи», поскольку она подготавливает к встрече с противником. Способность чувствовать другого человека, проникать в его душу из чувства безопасности, распознавать его мысли до того, как они будут обдуманы, и «танцевать» с ним, определяя, что между вами одинаково, а что нет, – это бесконечный навык, который ведет к его реализации. По мере того, как повышается уровень готовности к встрече с другими людьми, человек может чувствовать себя готовым к ней без лишних усилий. Вот почему наряду с углубленным личным обучением существуют тренинги, направленные на знакомство с партнером на разных уровнях. Занимающийся развивает способность приспосабливаться к человеку, стоящему перед ним, не будучи эмоционально вовлеченным в тот факт, что перед ним находится оппонент [11].

Систематические занятия каратэ помогают предотвращать и преодолевать конфликтные социально-психологические отношения. Осознание себя членом спортивного коллектива, объединенного общими интересами, целями и задачами, позитивно влияет на проблему кризиса идентичности [21].

Таким образом, проблему социализации людей младшего и более зрелого возраста можно решать с помощью занятий каратэ [4]. Философия и социальная специфика данного восточного единоборства помогают эффективно налаживать контакты с другими членами социума и успешно находить своё место в обществе.

Развитие необходимых психофизических свойств

В процессе занятий спортом закаляются воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска [4]. В целом индивидуально-групповая психологическая подготовка спортсменов, помимо повышения стрессоустойчивости и эффективности профессиональной деятельности, способствует процессу самовоспитания, направленного на коррекцию собственной личности и мотивации на постоянное развитие в профессиональной деятельности [23].

Как направление физической культуры, каратэ представляет собой комплексную педагогическую систему, гармонично воспитывает нравственные, психологические, интеллектуальные (оперативно-тактический интеллект) и физические качества [24]. В условиях спортивного поединка возникает возможность строить так называемый оперативный образ ситуации, опережая соперника не в скорости движений, а в скорости мысли, что и обеспечивает победу при меньших затратах [29]. Для успеха в соревновательной деятельности каратистам необходим высокий уровень физического и умственного развития. Это позволит им эффективно выполнять сложные техники и быстро принимать решения во время боя [22].

В каратэ поединки (кумитэ) характеризуются высоким динамизмом, напряженностью обстановки; чтобы в них побеждать, необходима высокая слаженность и координация движений, способность ориентироваться и принимать нужные решения в неожиданных и сложных динамических ситуациях [13]. Мышление проявляется в способности обработать информацию, данную на тренировке при помощи мыслительных операций, и воспроизвести её на практике [17].

Сама специфика каратэ предопределяет достаточно креативные и вместе с тем эффективные методологии развития таких психологических качеств, как стрессоустойчивость, терпение, храбрость [14]. Строгое регламентирование и чёткая организация занятий каратэ приучают человека к серьёзности и сосредоточенности [27].

Каратэ киокушинкай – полноконтактный вид восточного единоборства, требующий максимальной концентрации внимания, полной самоотдачи на тренировочных занятиях, крепости характера и устойчивости психики [17]. В результате занятия каратэ киокушинкай вырабатывается психическая, ментальная (интеллектуальная) и эмоциональная устойчивость [6]. Наличие боевых практик формирует целеустремленность, помехоустойчивость, решительность действий, быстроту оценки ситуации и принятия решений [9].

Каратист должен быть уважительным к окружающим, дисциплинированным, сосредоточенным, волевым. Также важными навыками являются: смекалка, уверенность в себе, гибкость, скорость, координация [12].

Успешность обучения двигательным процессам в каратэ киокушинкай зависит от грамотной сформированности психических процессов: мышления, представления, восприятия, памяти [17]. При этом тренировочный и соревновательный процесс в каратэ связан с мотивационной составляющей, проявлением силы воли, контролем эмоций [17].

Заключение

Занятия каратэ способствуют как физическому, так и психическому развитию личности [25].

Боевые искусства улучшают физическую подготовку, а также самоконтроль, способность к сдерживанию, настойчивость и математические способности [30]. Каратэ – это дисциплина боевых искусств, которая широко практикуется в западном мире как форма самообороны, а также как дисциплина для достижения физического и психического равновесия [38]. В целом

занятия каратэ оказывают серьёзное влияние на формирование и развитие личности и придание ей необходимых психофизических свойств.

Помимо развития психофизических качеств, обучение боевым искусствам несет пользу психическому здоровью, способствует подъему самооценки, самоконтролю, эмоциональному и духовному благополучию [29].

Благодаря спортивным единоборствам люди учатся ставить цели в жизни, разрабатывать пути ее достижения и достигать результатов [19]. Постоянная практика боевых искусств ведет человека к духовному поиску, новому осмыслению окружающего мира [18].

Каратэ предназначено для улучшения личностного развития. У участников, прошедших обучение каратэ, было отмечено значительное улучшение эмоционального состояния [33]. Занятия каратэ повышают качество жизни и психологическое благополучие, могут оказывать благотворное влияние на психическое и физическое здоровье [38].

Занятия каратэ следует шире включать во внеклассные занятия для детей и подростков. У детей, занимающихся каратэ, лучше развиты память и внимание [30]. Тренировки по каратэ могут оказывать благотворное влияние на самоконтроль [36].

Занятия каратэ могут способствовать замедлению процесса старения, улучшать психологические и социальные аспекты, а также физиологические показатели. С точки зрения укрепления здоровья населения, адаптированные занятия каратэ были бы интересным вариантом поддержания физической активности в процессе старения. Доказано, что занятия каратэ замедляют процесс старения за счет модуляции физиологических, психологических и социальных аспектов в пожилом возрасте [30].

Таким образом, практика каратэ представляет собой программу упражнений, оказывающих положительное социально-психологическое воздействие на протяжении всей жизни.

Библиография

1. Абдурасулов Р., Ташпулатова Н. Философские и психологические особенности занятий восточными единоборствами в процессе формирования личности // *Человеческий фактор: Социальный психолог*. 2019. № 1 (37). С. 7–11.
2. Бельц В.Э. Формирование духовного здоровья детей и подростков на тренировочных занятиях по каратэ-до // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2008. № 2. С. 58–59.
3. Бельц В.Э. Формирование мотивационно-ценностного отношения детей и подростков к физической культуре с помощью каратэ-до // *Вестник Томского государственного педагогического университета*. 2007. № 5 (68). С. 61–66.
4. Бельц В.Э., Иваницкий В.Н., Ревякин Ю.Т. Влияние занятий каратэ-до на социализацию подростков // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2007. № 3. С. 37–39.
5. Бельц В.Э., Малофеева О.В. Взаимодействие спортивного клуба с семьей как активным субъектом социализации личности ребенка // *Вестник Томского государственного педагогического университета*. 2016. № 8 (173). С. 106–111.
6. Белый К.В. Психологическая подготовка в Киокусинкай // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2023. № 11 (225). С. 41–46.
7. Бизянов Ф.А., Москвин Н.Г. Характеристика каратэ-до как средства патриотического воспитания младших школьников // *Известия Воронежского государственного педагогического университета*. 2023. № 4 (301). С. 38–41.
8. Богомазова Н.Л. Принцип «Исин Денсин» как духовно- нравственная основа восточного боевого единоборства (каратэ): опыт спортивной подготовки в условиях цифровизации // *Гуманитарные ведомости ТГПУ им. Л.Н. Толстого*. 2021. № 2 (38). С. 62–68.

9. Бузенков В.С. Карате как средство социализации человека // Современный город: социальность, культуры, жизнь людей. Материалы XVII Международной научно-практической конференции. Редакционная коллегия: Л.А. Закс, Л.А. Мясникова, А.П. Семитко, С.А. Мицек, Е.Б. Перелыгина, К.И. Зубков, С.Д. Балмаева, А.В. Дроздова, Л.В. Росновская, А.В. Агеносов, И.С. Крутько, С.А. Рамзина, И.Н. Борисова, Г.А. Ямалетдинова. 2014. С. 563–566.

10. Головин А.А. Воспитание подростков средствами каратэ кёкусинкай: оздоровительная, духовно-волевая и духовно-нравственная составляющая тренировок // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 5 (159). С. 50–58.

11. Заза О. Встреча каратэ и психологии // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. XV Международная научно-практическая конференция. Уфа, 2021. С. 87.

12. Зацепина М.Б., Жукова Ю.В. Формирование нравственно-волевых качеств детей 7-8 лет в процессе занятий каратэ // Социокультурная детерминация субъектов образовательного процесса. Сборник материалов международной конференции XI Левитовские чтения в МГОУ. 2016. С. 306–309.

13. Игнатович К.И., Масловская Ю.И., Снегирев С.Н. Психотехнологии и методы психологической саморегуляции в тренировочном процессе каратистов // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства. сборник материалов XV Всероссийской юбилейной научно-практической конференции с международным участием, посвященной 55-летию образования МГУСиТ. Москва, 2021. С. 238–248.

14. Коллеганов Н.А. Аспекты педагогической работы тренера каратэ киокусинкай с семьями учеников // Педагогика, психология и социология в научных исследованиях студентов. Материалы Всероссийской заочной научной студенческой конференции с международным участием посвященной 60-летию Сибирского университета потребительской кооперации. Под научной редакцией Д.Ю. Ануфриевой. Новосибирск, 2015. С. 35–39.

15. Кузнецов А.С. Личностно-деятельностный подход в системе подготовки каратистов 13–15 лет // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. 2016. № 1. С. 39–44.

16. Кылосова Н.М., Земенко В.И. Религиозно-философские основы каратэ // Вестник научной ассоциации студентов и аспирантов исторического факультета Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия: Stadia Historica Jenium. 2008. № 1 (4). С. 26–31.

17. Лапина Н.М., Трубина А.В. Формирование психических процессов во время занятий каратэ киокусинкай у детей среднего школьного возраста // Актуальные проблемы теории и практики спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Самара, 2023. С. 138–142.

18. Лестев А.Е. Боевые искусства как проводник восточных духовных учений и практик в современной России // Современные востоковедческие исследования. 2022. Т. 4. № 2. С. 118–126.

19. Махов С.Ю. Боевые виды спорта в формировании психофизических качеств личности // Наука-2020. 2020. № 2 (38). С. 131–147.

20. Москвин Н.Г., Головин В.В., Гумеров Р.А. Каратэ как средство профилактики социально-негативного поведения подростков // Культура физическая и здоровье. 2021. № 3 (79). С. 85–87.

21. Павлов Н.Н., Кононенко А.В. Влияние ритуалов в каратэ на нравственное и физическое воспитание личности // Обществознание и социальная психология. 2022. № 4-2 (34). С. 35–40.

22. Привалов В.В., Якимова Л.А. Каратэ как сфера формирования у детей и подростков жизненно важных умений // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2023. № 13. С. 248–250.

23. Сомова А.А. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов стилевого каратэ к соревнованиям в условиях стресса // Культура физическая и здоровье. 2008. № 4. С. 11–12.

24. Усков С.В., Османов Л.А., Бобрик Ю.В. Учебно-воспитательный процесс каратэ – как базовая составляющая здорового образа жизни молодежи // В сборнике: Вопросы формирования здорового образа жизни. сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции. Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента департамента здравоохранения г. Москвы. 2018. С. 8–9.
25. Усков С.В., Сидлецкий А.В., Гринёв В.В. Морально-психологическая составляющая каратэ-до в проекции профессиональной рукопашной подготовки курсантов вузов МВД // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 71-2. С. 357–360.
26. Хисамова А.С., Хомич Д.С. Влияние спорта на формирование личности // В сборнике: Потенциал российской экономики и инновационные пути его реализации. Материалы международной научно-практической конференции студентов и аспирантов. Финансовый университет при Правительстве РФ, Омский филиал. 2016. С. 417–420.
27. Чевелева А.И. Каратэ как эффективный инструмент современного человека на пути обретения успеха и гармонии в жизни // Студенческая наука и XXI век. 2022. Т. 19. № 1-2 (22). С. 548–550.
28. Щепотин Д.В. Аспекты военно-патриотического воспитания детей в секции каратэ на основе морально-волевой подготовки // Евразийский союз ученых. 2015. № 6-3 (15). С. 170–171.
29. Ярошенко Д.В., Еганов В.А. Методика применения средств медитативного психолого-педагогического воздействия на занимающихся спортивным каратэ // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. Материалы научно-практической конференции с международным участием. Московский городской педагогический университет, Педагогический институт физической культуры и спорта. 2013. С. 328–331.
30. Alesi M., Bianco A., Padulo J., Vella F.P., Petrucci M., Paoli A., Palma A., Pepi A. Motor and cognitive development: the role of karate // Muscles, Ligaments and Tendons Journal. 2014. Vol. 4, No 2. P.114–120.
31. Chang Y.C., Yeh T.M., Pai F.Y., Huang T.P. Sport activity for health!! The effects of karate participants' involvement, perceived value, and leisure benefits on recommendation intention // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2018. Vol. 15, No 5. P. 953
32. Douris P.C., Ingenito T., Piccirillo I., Herbst M., Petrizzo J., Cherian V., McCutchan Chr., Burke C., Stamatinos G., Min-Kyung Jung. Martial arts training attenuates arterial stiffness in middle aged adults // Asian Journal of Sports Medicine. 2013. Vol. 4, No 3. P. 201–207.
33. Jansen P., Dahmen-Zimmer K. Effects of cognitive, motor, and karate training on cognitive functioning and emotional well-being of elderly people // Frontiers in Psychology. 2012. Vol. 3. P. 40.
34. Jennings G., Pedrini L., Ma X. Editorial: Martial arts, health, and society // Frontiers in Sociology. 2022. Vol. 27, No 7. Article 1032141.
35. Núñez-Barriopedro E., Cuesta-Valiño P., Gutiérrez-RodríguezP., Ravina-Ripoll R. How does happiness influence the loyalty of karate athletes? A model of structural equations from the constructs: consumer satisfaction, engagement, and meaningful // Frontiers in Psychology. 2021. Vol. 12.
36. Potoczny W., Herzog-Krzywoszanska R., Krzywoszanski L. Self-control and emotion regulation mediate the impact of karate training on satisfaction with life // Frontiers in Behavioral Neuroscience 2022. Vol. 15. Article ID 802564.
37. Quintero A.M., Echeverri Rios A.R., Fuentes-Garcia J.P., Gonzalez Sanchez J.C. levels of physical activity and psychological well-being in non-athletes and martial art athletes during the COVID-19 Pandemic // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. Vol. 19, No 7. P. 4004.
38. Vera F.M., Manzanque J.M., Carranque G.A., Rodriguez-Peña F.M., Sánchez-Montes S., Blanca M.J. Endocrine modulation in long-term karate practitioners // Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. 2018. Vol. 2018. Article ID 1074801.
39. Ziaee V., Lotfian S., Memari A.H. An 18-month follow-up of anger in female karate athletes // Iranian Journal of Psychiatry. 2013. Vol. 8, No 2. P. 104–107.

THE WELLNESS EFFECT OF KYOKUSHIN KARATE CLASSES: PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL REVIEW

Sosnin I.A.¹, Subotyalov M.A.^{1,2}

¹Novosibirsk State Pedagogical University

²Novosibirsk State University

Abstract

Karate is a Japanese martial art that is effectively used for self-defense. However, karate classes have a huge impact on the physical and psycho-emotional health of a person. Many researchers have devoted their works to the analysis of the psychological effects of physical education, martial arts and karate. Experts note the most diverse psychological and pedagogical effects of karate practice on the psyche and behavior of people of younger and mature ages. This article is devoted to the study of many health-improving effects of karate in psychological and pedagogical terms. The influence of karate classes on the psycho-emotional background of the human psyche is reflected. The various educational effects of karate classes and the reasons for their appearance are analyzed. The role of karate classes in the formation and development of a person's personality is revealed. The provisions reflecting the influence of karate classes on the socialization of people in society are outlined. The impact of karate practice on the development of various psychophysical properties of the human body necessary for a full-fledged life activity is also analyzed. At the same time, the domestic and foreign experience of research on the psychological aspects of the practice of martial arts and karate was analyzed. Karate is very popular and attracts a large number of people to its practice, so such studies are extremely relevant.

Keywords

Martial arts, karate, mental health, psycho-emotional background, upbringing, personality formation, psychophysical properties.