

2. Mayorova M. P., Bolgarova M. K., Nuriakhmetova G. F. The influence of physical exercises on the state of the cardiovascular system of the body of students in the process of adaptive physical education classes. *Scientific notes of Almet'yevsky state oil institute*, 2017, vol. 16, pp. 325–327. (In Russ.).
3. Golubeva G. N., Golubev A. I. Evaluation of the reaction of students' cardiovascular system to physical activity during physical education classes. *Modern problems of science and education*, 2015, no. 1-1, pp. 10–13. (In Russ.).
4. Kalyanov V. V. Jogging, the path to health. *Alley science*, 2017, 1 (11), pp. 69–72. (In Russ.).
5. Solovyov T. S. The level of physical activity and motivation of the urban population to engage in physical culture and sports. *Problems of territory development*, 2016, no. 3, pp. 119–136. (In Russ.).
6. Savko E. I., Khozhempo S. V. Student youth and its relationship to physical culture and to a healthy lifestyle. *Human health, theory and methods of physical culture and sports*, 2018, no. 4, pp. 62–76. (In Russ.).
7. Kodkin V. L. The method of analysis of the functionality of athletes on a continuously recorded ECG with load variations. *Man. Sport. Medicine*, 2018, 18 (4), pp. 52–57. (In Russ.).
8. Arteminkov A. A. Heart screening and correction of neurocircular dystonia in hypertensive type in adolescents. *Ulyanovsk Biomedical Journal*, 2018, no. 1, pp. 41–48. (In Russ.).
9. Kamilova V. K., Rasulova Z. D., Tagaeva D. R., Juraeva V. H. The influence of therapeutic physical culture on the quality of life in patients with chronic heart failure. *Cardio Somatic*, 2017, 8 (1), pp. 37–38. (In Russ.).
10. Hart P. D. Multivariate Analysis of Vertical Jump Predicting Health-related Physical Fitness Performance. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2018, 6 (4), pp. 99–105. DOI: 10.12691/ajssm-6-4-1.
11. Hart P. D. Concurrent Relationship of Objectively Measured Physical Activity and Cardiorespiratory Fitness on Two Different Measures of Obesity in U.S. Adults. *Journal of Physical Activity Research*, 2018, 3 (2), pp. 78–81.
12. Adhikari Anup, Pervin Nahida, Rummy Nazrul Islam, Ali Kitab. Importance of Anthropometric Characteristics in Athletic Performance from the Perspective of Bangladeshi National Level Athletes' Performance and Body Type. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2014. Vol. 2 No. 4. Pp. 123–127. DOI: 10.12691/ajssm-2-4-1.
13. Spataeva M. Kh. Weight sport: morphological, functional and psychological aspects. Omsk, 2016. 103 p. (In Russ.).
14. Ziambetov V. Yu. Substantial basics of preparing university students for military service. Orenburg, University, 2019. 200 p. (In Russ.).
15. Ziambetov V. Yu., Baranov V. V., Pavlov S. P., Puntikov N. N. *Basics of kettlebell lifting in students' physical culture and sports activities*. Orenburg, OGU, 2019. 104 p. (In Russ.).

Как цитировать статью: Зиамбетов В. Ю. Основы гиревого спорта как эффективное средство развития сердечно-сосудистой системы студентов / В. Ю. Зиамбетов, Вл. Ю. Зиамбетов, Н. Н. Фунтиков // Бизнес. Образование. Право. 2019. № 3 (48). С. 350–354. DOI: 10.25683/VOLBI.2019.48.359.

For citation: Ziambetov V. Yu. Basics of kettlebell lifting as an effective means of developing the cardiovascular system of students / V. Yu. Ziambetov, Vl. Yu. Ziambetov, N. N. Funtik. *Business. Education. Law*, 2019, no. 3, pp. 350–354. DOI: 10.25683/VOLBI.2019.48.359.

УДК 796.8:616.891.6-057.875
ББК 77.29.11:76.29.52

DOI: 10.25683/VOLBI.2019.48.371

Ziambetov Vadim Yusupovich,
Candidate of Pedagogy, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Physical Education,
Orenburg State University,
Orenburg,
e-mail: ziambetov@mail.ru

Зиамбетов Вадим Юсупович,
канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры физического воспитания,
Оренбургский государственный университет,
Оренбург,
e-mail: ziambetov@mail.ru

ПРИМЕНЕНИЕ ОСНОВ САМООБОРОНЫ И РУКОПАШНОГО БОЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ

APPLICATION OF BASES OF SELF-DEFENSE AND HAND-TO-HAND COMBAT TO REDUCE ANXIETY OF STUDENTS

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры
13.00.04 – Theory and methods of physical education, sports training,
recreational and adaptive physical culture

В статье описаны особенности применения основ самообороны и рукопашного боя для снижения личностной тревожности студентов вузов. Данная работа представляет собой комплекс мероприятий по формированию теоретических знаний, включающих в себя гражданско-правовые, морально-психологические,

учебно-методические основы обеспечения личной безопасности. Набор специфических знаний по самообороне позволяет студентам уверенно и грамотно действовать в рамках законодательства в ситуациях, где необходимо сохранить жизнь, здоровье, моральные и материальные ценности. Данная уверенность позволяет снизить тревоги, страхи и беспокойства. Но главной опорой исследования была практическая часть по освоению физических упражнений из рукопашного боя. Формирование двигательных умений и навыков из рукопашного боя позволяет повысить эффективность самообороны. Реальное владение приемами самозащиты при нападении на человека многократно повышает уверенность студента в возможности защитить себя и других людей от несправедливости, противозаконных действий со стороны лиц, склонных к девиантному поведению. Система специфических физических упражнений, включающих в себя защитные действия от ударов руками и ногами, нападения с оружием, действия по освобождению от захватов, контрприемы, а также основы ударной и борцовской техники, расширяют возможности преподавателей физического воспитания по формированию физической культуры личности студента. Проведение данной работы позволит не только укрепить физическое здоровье, но и сохранить психическое и социальное здоровье студентов вуза. В исследовательской работе для определения уровня тревожности применялся тест Спилберга — Ханина.

The article describes the features of the application of the basics of self-defense and hand-to-hand combat to reduce the personal anxiety of university students. This work is a set of measures for the formation of theoretical knowledge, including civil, moral, psychological, educational and methodical foundations for ensuring personal security. A set of specific knowledge of self-defense allows students to act confidently and competently, within the framework of legislation, in situations where it is necessary to preserve life, health, moral and material values. This confidence reduces anxiety, fears and anxiety. But the main support of the study was the practical part of the development of physical exercises from hand-to-hand combat. The formation of motor skills and skills from hand to hand combat improves the effectiveness of self-defense. Real possession of self-defense techniques during a flood on a person greatly increases the student's confidence in the ability to protect themselves and other people from injustice, unlawful actions on the part of people inclined to deviant behavior. The system of specific physical exercises including defensive actions from punches and kicks, attacks with weapons, actions to free them from seizures, counterattacks, as well as the basics of percussion and wrestling techniques expand the capabilities of physical education teachers in shaping the physical culture of the student's personality. Conducting this work will not only strengthen physical health, but also preserve the mental and social health of university students. In research to determine the level of anxiety applied test Spielberg — Khanin.

Ключевые слова: психология, тревожность, студенты, самооборона, рукопашный бой, физическая культура, физические упражнения, тест Спилберга — Ханина, здоровье, образование.

Keywords: psychology, anxiety, students, self-defense, hand-to-hand combat, physical education, physical exercises, Spielberg — Khanin test, health, education.

Введение

Современный ритм образовательной деятельности в учебных учреждениях, степень испытываемых личностью обучающегося учебных нагрузок оказывает на развитие человека значительное воздействие. В этой связи все более актуальными становятся вопросы выявления и борьбы с негативными последствиями значительных учебных нагрузок на организм обучающихся. Ситуация усугубляется тяжелой ситуацией в политике и экономике страны, которая, в свою очередь, влияет на общественную жизнь (образование, здравоохранение, промышленность).

Данная ситуация является **актуальной** и для студентов вузов, которые в процессе обучения сталкиваются с большим количеством проблем (часто неведомых преподавателям), вызывающих чувство беспокойности, неуверенности, боязни и даже страха. В психологии все это обозначается одним термином «тревожность», которая сопровождает студентов на протяжении всего периода обучения в вузе. Педагоги вузов обеспокоены нарастающим уровнем тревоги у своих подопечных, поэтому, кроме решения образовательных задач, перед ними стоят задачи сохранения психического здоровья студентов. Постоянное (нарастающее) чувство тревоги может легко перейти в стрессовое состояние, а в некоторых случаях — к серьезным психическим расстройствам и заболеваниям. Преподаватели современных вузов постоянно находятся в поиске эффективных и даже нестандартных путей решения этой **проблемы**.

Эта проблема не является новой, она видоизменяется с развитием общества и требует все новых способов решения. **Изучением проблемы** снижения личностной и ситуативной тревожности занималось большое количество ученых еще со времен З. Фрейда. В отечественной психологической школе изучением тревожности занимались известные ученые А. М. Прихожан, В. М. Астапов, Е. В. Новикова, А. И. Захаров, Н. Д. Левитов и др. В зарубежной школе это З. Фрейд, К. Хорни, Э. Фромм, Г. Саливан и еще много других выдающихся ученых (психологов, психиатров). Специфику решения проблем снижения тревожности в медицинских вузах описывает И. В. Нефедова [1], на различных этапах обучения в педагогических вузах — Л. Д. Коротина, Е. А. Горшков [2]; при изучении иностранных языков студентами-лингвистами — И. Е. Абрамова, О. М. Шерехова, Е. П. Шишмолина [3]; при адаптации студентов к обучению в вузе — Э. Л. Боднар, Е. П. Шахматова [4]; при переезде для обучения в вуз другого региона — А. Г. Карпова, Н. Г. Борисова [5]; о различных причинах возникновения тревожности студентов — А. Г. Карчаа [6]; при межличностном общении, в том числе и в социальных сетях, — М. И. Волк, А. С. Суханова [7]; как фактор суицидального риска — Д. О. Карелин [8]; у студентов с ограниченными возможностями здоровья — И. А. Погодина [9]; у студентов с различными показателями успеваемости — Т. В. Маясова, А. Н. Осипова [10]. Большая часть исследований посвящена тревожности в период экзаменационной сессии и рубежного контроля — У. Б. Исакова, З. С. Абишева, М. С. Журунова,

Г. Д. Жетписбаева, Т. М. Исмагулова [11]; регуляции стрессовых состояний в соревновательных ситуациях — Л. Е. Саянкина, Н. В. Савва [12]; формированию психоэмоциональной устойчивости на основе совершенствования навыков рукопашного боя, но только у военнослужащих — В. С. Хагай, Р. В. Стрельников, Б. А. Мхце, А. И. Земляной [13]; устранению последствий стрессовых состояний у спортсменов — Э. Кэмпбелл, Р. Ирвинг, Д. Бэйли, Л. Дилворт и В. Абель [14].

Мы **предполагаем**, что усвоение содержательных основ самообороны и рукопашного боя поможет человеку снизить степень тревожности, которое выражается чувством неуверенности и общего беспокойства. Авторы исследования решили применить основы самообороны и рукопашного боя на занятиях по физической культуре со студентами вуза. **Цель** — снизить тревожность студентов вуза с помощью применения теоретических знаний, практических упражнений из самообороны и рукопашного боя. Для достижения цели авторы поставили следующие **задачи**:

- 1) внедрить элементы содержательных основ самообороны и рукопашного боя в содержание занятий по физической культуре со студентами;
- 2) определить влияние самообороны и рукопашного боя на тревожность студентов.

Объект исследования — тревожность как негативный психологический фактор личностного развития студентов. **Предмет исследования** — влияние знаний, умений, навыков из самообороны и рукопашного боя на уровень тревожности студентов.

Применение физических упражнений из рукопашного боя для решения психологических задач по борьбе со студенческой тревожностью на современном этапе является нестандартным подходом, что и определяет **научную новизну** данного исследования.

Теоретическая и практическая значимость работы заключается в том, что практическое применение результатов исследовательской работы будет способствовать не только физкультурно-оздоровительной работе, но и работе по сохранению психического здоровья студентов, а это, в теории, будет способствовать росту продуктивности учебного труда.

Основная часть

Методология исследования. Авторы использовали анализ психологической, учебно-методической и физкультурно-спортивной литературы по теме исследования, анализ и обобщение опыта работы психологов; прогнозирование, систематизацию и обобщение фактов, моделирование, проектирование, метод экспертных оценок, анализ результатов образовательной деятельности, диагностические методики, психолого-педагогический эксперимент. Непосредственно на занятиях использовались следующие педагогические методы: наблюдение, опрос, тестирование, объяснение; специфические методы физической культуры: группы методов строго регламентированного упражнения.

Ход исследования. Авторы проводили исследование в два этапа. На первом этапе были определены теоретические знания и физические упражнения из основ самообороны, рукопашного боя, были созданы условия для соответствующей работы, группы студентов, с которыми проводились исследования. На втором эта-

пе осуществлялся эксперимент. Данная работа проводилась в течение 2018–2019 учебного года со студентами-юношами второго курса обучения в количестве 50 человек в каждой группе. В экспериментальной группе (ЭГ) находились студенты, с которыми в рамках занятий по физической культуре изучались основы теоретических знаний в области самообороны, формировались основные двигательные умения и навыки рукопашного боя, а контрольная группа (КГ) занималась по рабочей программе. Авторы отмечают, что процесс применения основ самообороны и рукопашного боя на занятиях по физической культуре был естественным и не мешал решать основные учебно-воспитательные задачи, реализуя программу по физической культуре должным образом, без ущерба для физкультурного образования студентов. Исследователи старались естественно и гармонично вписать экспериментальные средства в содержание занятий по физической культуре [15]. Также хотелось отметить, что методически грамотно организованные занятия способствовали повышению интереса студентов к ним, повышали уровень познавательной активности и проходили в приятной психоэмоциональной атмосфере. Активный интерес проявляли и девушки. Занятия проводились с соблюдением всех правил безопасности, учитывая индивидуальные (физические, морально-волевые, психические) особенности каждого занимающегося [16].

В содержательную основу работы вошли гражданско-правовые основы и теоретические знания применения средств самообороны, в которых раскрывались понятия о необходимой обороне, законных пределах самообороны, физической и психологической готовности, давались четкие алгоритмы действий в стандартных ситуациях. Внимание уделялось моделированию контактных и бесконтактных (тактика «избегания опасностей» и тактика «убеждения») ситуаций. Практическая часть состояла в основном из физических упражнений, включавших в себя следующие приемы рукопашного боя: удары руками, ногами и защита от ударов руками, ногами; захваты и освобождение от захватов; простейшие подножки, броски и контрприемы; борьба в партере, основы удушающих, болевых приемов и защита от них; применение разрешенных технических средств самообороны.

Кроме формирования комплекса знаний, двигательных умений и навыков, развития специфических физических качеств по самообороне, исследователи периодически проверяли состояние тревожности студентов. Было проведено четыре контрольных среза.

Для определения тревожности студентов использовался тест Спилберга — Ханина. Он широко применяется в психологии, и особенности методики его применения доступны и детально описываются в различных источниках. Авторы отмечают лишь то, что уделяли внимание личностной тревожности как характеристике студента и что по инструкции результат в 45 баллов и выше свидетельствует о высокой тревожности, от 31 до 44 баллов — умеренная тревожность, до 30 баллов — низкая тревожность. Баллы в каждой группе складывались и сравнивались.

Результаты исследования. Результаты проведенного исследования личностной тревожности студентов представлены в таблице 1 на стр. 357.

Результаты исследования личностной тревожности студентов

Тест	ЭГ					КГ				
	I	II	III	IV	Всего	I	II	III	IV	Всего
Тест Спилберга — Ханина	2116	2213	1893	1689	7911	2055	2119	2006	2112	8292

Из таблицы видно, что общая сумма баллов за учебный год в экспериментальной группе незначительно отличается от суммы баллов в контрольной группе, всего на 381 балл.

Но если посмотреть динамику изменения показателей тревожности в ходе эксперимента на рисунке, то наглядно видно, что в ЭГ идет явное снижение показателей к концу года.

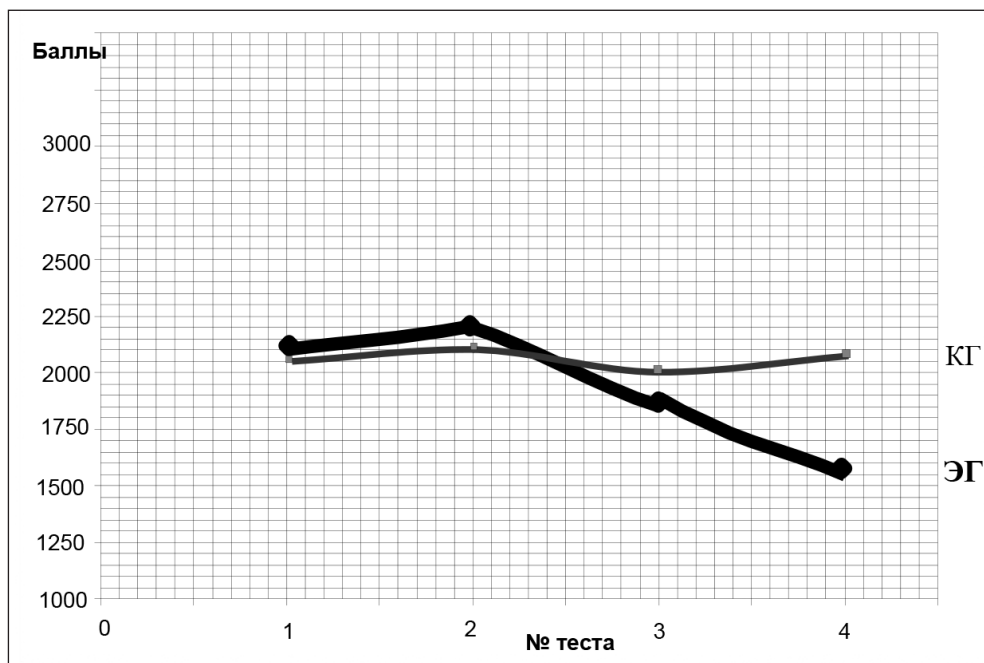


Рис. 1. Динамика изменения тревожности в ходе исследования

Повышение показателей тревожности в ЭГ на втором тесте авторы объясняют тем, что в ходе изучения теоретических основ самообороны студенты начали понимать весь спектр опасностей, который угрожает современному человеку, а знаний и умений для ответных действий еще не было сформировано. Также, вероятно, это связано с особенностями учебной деятельности в этот момент, потому что в КГ тоже наблюдался подъем показателей тревожности на втором тестировании. К концу эксперимента в КГ наблюдался незначительный подъем тревожности.

Выводы, заключение

Применение основ самообороны и рукопашного боя в рамках физкультурного образования студентов позволя-

ет не только обогатить багаж знаний умений и навыков, но и снижает личностную тревожность. Четкое понимание опасностей, а также мер по их профилактике и борьбе с ними повышает уверенность студента. Специфическая активная деятельность позволяет снять излишнее психическое напряжение, нивелировать негативные факторы интенсивного учебного процесса в вузе. Все это позволяет сохранить психическое здоровье студента как неотъемлемую часть физического и социального здоровья будущего профессионала. Данная работа может эффективно осуществляться в различных вузах при обеспечении соответствующих условий и стать частью физкультурно-спортивной деятельности, гражданско-правового воспитания студентов вуза.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Нефедова И. В. Реактивная тревожность в структуре психоэмоционального статуса студентов медицинского университета // Гуманитарные научные исследования. 2016. № 9 (61). С. 225–231.
2. Коротина Л. Д., Горшков Е. А. Эмоциональная тревожность студентов на разных этапах обучения в педагогическом вузе // Адаптация учащихся всех ступеней образования в условиях современного образовательного процесса : материалы X Всерос. науч.-практич. конф. с между. участием / под общ. ред. В. Н. Крылова. 2014. С. 188–195.
3. Абрамова И. Е., Шерехова О. М., Шишмолина Е. П. Тревожность как негативный фактор при изучении иностранного языка студентами-нелингвистами // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2016. Т. 22. № 3. С. 168–171.
4. Боднар Э. Л., Шахматова Е. П. Личностная тревожность и состояние одиночества как критерии вузовской адаптации студентов // Педагогическое образование в России. 2015. № 7. С. 190–195.

5. Карпова А. Г., Борисова Н. Г. Ситуативная и личностная тревожность у студентов первокурсников при адаптации к экстремальным условиям Якутии // Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения. 2016. № 4 (26). С. 48–51.
6. Карчаа А. Г. Тревожность и факторы ее возникновения у студентов // Развитие профессионализма. 2016. № 2 (2). С. 75–76.
7. Волк М. И., Суханова А. С. Особенности межличностных отношений в интернет-коммуникации и тревожность студентов // Самореализация личности в современном мире: материалы Всерос. науч.-практич. конф. с междуна. участием / под ред. С. С. Кудинова. 2018. С. 44–49.
8. Карелин Д. О. Тревожность как личностный фактор суицидального риска у студентов вузов // Вестник новых медицинских технологий. 2018. № 4. С. 21–26.
9. Погодина И. А. Тревожность как фактор общения и межличностного отношения студентов с ограниченными возможностями // Теоретические и практические аспекты развития современной науки : материалы XVI междуна. науч.-практич. конф. Научно-информационный издательский центр «Институт стратегических исследований», 2015. С. 117.
10. Маясова Т. В., Осипова А. Н. Тревожность у студентов с различными показателями успешности в обучении // Успехи современной науки и образования. 2016. Т. 1. № 7. С. 167–169.
11. Ситуативная тревожность и психо-эмоциональное состояние студентов во время рубежного контроля / У. Б. Исакова, З. С. Абишева, М. С. Журунова, Г. Д. Жетписбаева, Т. М. Исмагулова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2016. № 11-5. С. 900–902.
12. Солянкина Л. Е., Савва Н. Б. Формирование у студентов-спортсменов умений регулировать состояние стресса, возникающего во время соревновательной ситуации // Вестник Тамбовского университета. Серия. Гуманитарные науки. 2015. № 5 (145). С. 165–170.
13. Формирование психоэмоциональной устойчивости военнослужащих на основе совершенствования навыков рукопашного боя // В. С. Хагай, Р. В. Стрельников, Б. А. Мхце, А. И. Земляной // Мир науки, культуры, образования. 2016. № 2 (57). С. 40–42.
14. Overview of Psychophysiological Stress and the Implications for Junior Athletes / E. Campbell, R. Irving, J. Bailey, L. Dilworth, W. Abel // American Journal of Sports Science and Medicine. 2018. Vol. 6(3). Pp. 72–78. doi: 10.12691/ajssm-6-3-2
15. Зиамбетов В. Ю. Обучение основам самообороны как неотъемлемое условие обеспечения безопасности граждан (на примере студентов вузов) // Научно-методический и информационный журнал Вестник НЦ БЖД. 2017. № 3 (33). С. 110–117.
16. Зиамбетов В. Ю. Развитие вестибулярного аппарата студентов с использованием физических упражнений из единоборств // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019. Т. 14. № 1. С. 191–197.

REFERENCES

1. Nefedova I. V. Reactive anxiety in the structure of the psycho-emotional status of medical university students. *Humanitarian scientific research*, 2016, no. 9, pp. 225–231. (In Russ.).
2. Korotina L. D., Gorshkov E. A. Emotional anxiety of students at different stages of training in a pedagogical university. *Adaptation of students of all levels of education in the conditions of the modern educational process*. Materials of the X all-Russia scientific practical conf. with international participation. 2014. Pp. 188–195. (In Russ.).
3. Abramova I. E., Sherekhova O. M., Shishmolin E. P. Anxiety as a negative factor in the study of a foreign language by non-linguistic students. *Bulletin of the Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Socio-kinetics*, 2016, 22 (3), pp. 168–171. (In Russ.).
4. Bodnar E. L., Shakhmatova E. P. Personal anxiety and the state of loneliness as a criterion of the university adaptation of students. *Pedagogical education in Russia*, 2015, no. 7, pp. 190–195. (In Russ.).
5. Karpov A. G., Borisova N. G. Situational and personal anxiety among first-year students when adapting to the extreme conditions of Yakutia. *Modern science: actual problems and ways to solve them*, 2016, no. 4, pp. 48–51. (In Russ.).
6. Karcha A. G. Anxiety and factors of its occurrence among students. *Development of professionalism*, 2016, no. 2, pp. 75–76. (In Russ.).
7. Wolf M. I., Sukhanova A. S. Features of interpersonal relations in Internet communication and anxiety of students. *Self-realization of personality in the modern world*. Materials of All-Russia scientific practical conf. with international participation. 2018. Pp. 44–49. (In Russ.).
8. Karelin D. O. Anxiety as a personal factor of suicidal risk among university students. *Bulletin of new medical technologies*, 2018, no. 4, pp. 21–26. (In Russ.).
9. Pogodina I. A. Anxiety as a factor of communication and interpersonal attitudes of students with disabilities. *Theoretical and practical aspects of the development of modern science*. Materials XVI Scientific practical conf. Scientific Information Publishing Center “Institute for Strategic Studies”, 2015. Pp. 117. (In Russ.).
10. Mayasova T. V., Osipova A. N. Anxiety among students with various indicators of success in learning. *Successes of modern science and education*, 2016, 1 (7), pp. 167–169. (In Russ.).
11. Isakova U. B., Abisheva Z. S., Zhurunova M. S., Zhetpisbaeva G. D., Ismagulova T. M. Situational anxiety and psycho-emotional state of students during midterm control. *International Journal of Applied and Basic Research*, 2016, no. 11-5, pp. 900–902. (In Russ.).
12. Solyankina L. E., Savva N. B. Formation of students-athletes skills to regulate the state of stress that occurs during a competitive situation. *Bulletin of the Tambov University. Series. Humanitarian sciences*, 2015, no. 5, pp. 165–170. (In Russ.).

13. Khagay V. S., Strelnikov R. V., Mkhise B. A., Zemlyanoy A. I. Formation of psycho-emotional stability of servicemen based on the improvement of hand-to-hand combat skills. *World of science, culture, education*, 2016, no. 2, pp. 40–42. (In Russ.).

14. Campbell E., Irving R., Bailey J., Dilworth L., Abel W. Overview of Psychophysiological Stress and the Implications for Junior Athletes. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2018, 6 (3), pp. 72–78. doi: 10.12691/ajssm-6-3-2

15. Ziaibetov V. Yu. Learning the basics of self-defense as an essential condition for ensuring the safety of citizens (on the example of the university students). *Scientific-methodical and information journal Vestnik of NC BZD*, 2017. no. 3, pp. 110–117. (In Russ.).

16. Ziaibetov V. Yu. The development of students' vestibular apparatus using physical exercises from martial arts. *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sport*, 2019, 14 (1), pp. 191–197. (In Russ.).

Как цитировать статью: Зиамбетов В. Ю. Применение основ самообороны и рукопашного боя для снижения тревожности студентов // Бизнес. Образование. Право. 2019. № 3 (48). С. 354–359. DOI: 10.25683/VOLBI.2019.48.371.

For citation: Ziaibetov V. Yu. Application of the basics of self-defense and hand-to-hand combat to reduce anxiety of students. *Business. Education. Law*, 2019, no. 3, pp. 354–359. DOI: 10.25683/VOLBI.2019.48.371.

УДК 796.01:159.9
ББК 75я73

DOI: 10.25683/VOLBI.2019.48.351

Zuikova Elena Georgievna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Physical Training
and Sports,
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University,
Saint-Petersburg
e-mail: lena031954@yandex.ru

Зуйкова Елена Георгиевна,

канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры физической подготовки и спорта,
Санкт-Петербургский политехнический
университет им. Петра Великого,
Санкт-Петербург,
e-mail: lena031954@yandex.ru

Bushma Tatiana Valeryevna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Physical Training
and Sports,
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University,
Saint-Petersburg,
e-mail: bushmat@mail.ru

Бушма Татьяна Валерьевна,

канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры физической подготовки и спорта,
Санкт-Петербургский политехнический
университет им. Петра Великого,
Санкт-Петербург,
e-mail: bushmat@mail.ru

Volkova Lyudmila Mikhailovna,

Candidate of Pedagogy, Professor,
Professor of the Department of Physical
and Psycho-Physiological Training,
State University
of Civil Aviation,
Saint-Petersburg,
e-mail: volkovalm@bk.ru

Волкова Людмила Михайловна,

канд. пед. наук, профессор,
профессор кафедры физической
и психофизиологической подготовки,
Санкт-Петербургский государственный
университет гражданской авиации,
Санкт-Петербург,
e-mail: volkovalm@bk.ru

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ ПРОФИЛЕЙ ПОДГОТОВКИ И ИХ РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС-ФАКТОРЫ

PSYCHO-EMOTIONAL STABILITY OF STUDENTS OF DIFFERENT TRAINING PROGRAMS AND THEIR REACTION TO STRESSORS

13.00.08 – Теория и методика профессионального образования

13.00.08 – Theory and methods of professional education

В исследовании подтверждается, что современный ритм обучения студентов в вузе диктует свои условия, поэтому изучение стрессоустойчивости с каждым годом становится более востребованной.

Для повышения эффективности учебного процесса при обучении студентов — медиков, инженеров и пилотов гражданской авиации — определена их психоэмоциональная устойчивость и реакция на учебный стресс.

В работе изучены стресс-факторы, определены характеристики личностных качеств, свидетельствующие об уровне психоэмоциональной устойчивости студентов разной профессиональной направленности.

Выявлена недостаточная мотивация студентов в выборе конструктивных способов борьбы со стрессом, таких как физическая активность. Чаще студенты восстанавливают силы крепким сном, общением с друзьями.