

УДК 159.9

Слюсар Н. О.

студ. гр. СН-114 НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ СХІДНИМИ ЄДИНОБОРСТВАМИ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА В УМОВАХ ВІЙНИ

У сучасній психологічній науці проблема всебічного розвитку особистості в кризових умовах набуває особливої гостроти, оскільки тривалий вплив воєнного стану трансформує базові механізми психічної адаптації. Для молодшого школяра цей період є сенситивним для формування фундаментальних особистісних структур, проте постійна загроза та соціальна нестабільність створюють суттєвий дисбаланс між психологічними потребами дитини та її реальними можливостями. Східні єдиноборства у цьому контексті розглядаються не просто як вид фізичної

активності, а як цілісна психолого-педагогічна система, що здатна забезпечити гармонізацію емоційної, вольової, когнітивної та ціннісно-мотиваційної сфер. Метою даної роботи є аналіз механізмів впливу систематичних занять східними єдиноборствами на структуру особистості молодшого школяра в умовах війни.

Теоретичний базис дослідження спирається на розуміння східних єдиноборств як інструменту формування психофізичної резильєнтності, що узгоджується з підходами тілесно-орієнтованої психології (В. Райх, А. Лоуен). На відміну від суто спортивно-орієнтованих підходів, східні системи, такі як тхеквондо, карате та дзюдо, базуються на філософській концепції єдності «тіла та духу». В умовах непередбачуваності тренувальний простір (додзю) виконує функцію «безпечного контейнера», де чітка структура та ритуалізація повертають дитині відчуття стабільності. Фізична активність стимулює складні фізіологічні перебудови, покращуючи функціонування серцево-судинної та імунної систем, що є основою психологічної стійкості.

Емоційно-регулятивний вектор є пріоритетним у подоланні стресу. Систематичні навантаження активізують нейромедіаторні системи (ендорфіни, серотонін), що, за даними сучасних нейропсихологічних досліджень, корелює зі зниженням тривожності. Дослідження підтверджують, що у більшості респондентів після фізичного навантаження спостерігається емоційне піднесення, що дозволяє нівелювати залишкову психоемоційну напругу, викликану воєнними подіями. Тілесний аспект єдиноборств вчить дитину розрізняти стани напруження та розслаблення, що є базовою навичкою для емоційного самоконтролю. Коли дитина опановує контроль над власним тілом та диханням, її мозок отримує сигнал про безпеку, що сприяє зниженню рівня фонового страху та панічних реакцій.

Вольова сфера молодшого школяра за своєю природою є лабільною, проте умови війни вимагають від дитини дострокового формування довольності поведінки. Східні єдиноборства через систему ритуалів (уклони, команди, спеціальні форми привітання) створюють умови для переходу від зовнішнього контролю викладача до внутрішнього самоконтролю особистості. Дисципліна в залі не сприймається як тиск, а як необхідна умова досягнення результату, що сприяє формуванню наполегливості та витримки. Це сприяє становленню довольності психічних процесів — ключового новоутворення молодшого шкільного віку. У такий спосіб здатність до зусилля стає постійною характеристикою, що забезпечує ефективність дитини у навчальній діяльності та соціальному середовищі.

Мотиваційна та ціннісна сфери особистості під час занять єдиноборствами трансформуються через систему ієрархії ступенів (поясів). Для молодшого школяра це стає зрозумілою моделлю соціального та особистісного росту, де кожен успіх є результатом власної праці та

дисципліни. В умовах війни, коли багато звичних життєвих орієнтирів втрачено, можливість планувати власні досягнення та бачити їхній матеріальний прояв (зміна кольору поясу) повертає дитині мотивацію до саморозвитку. Ціннісний аспект формується через етичний кодекс єдиnobорств: повага до старших, допомога слабшим, чесність та самовладання стають моральними орієнтирами, які протидіють деструктивному впливу воєнного середовища.

Соціальний вектор розвитку особистості в єдиnobорствах набуває критичного значення через дефіцит реальної соціалізації, спричинений дистанційним навчанням. Спортивна спільнота стає мікромоделлю суспільства, де дитина вчиться конструктивно взаємодіяти з однолітками та дорослими. Соціальна адаптація відбувається через відпрацювання комунікативних навичок у парах, вирішення конфліктних ситуацій у межах правил та формування почуття приналежності до групи. Це допомагає дитині подолати відчуття ізоляції та підвищує її соціальний статус, що прямо впливає на якість життя та психологічне благополуччя.

Механізми формування та прояву всебічного розвитку особистості в єдиnobорствах включають як генетичні передумови (тип нервової системи), так і активний вплив середовища. Регулярність занять виступає фактором стабілізації, де фізична праця тонізує організм та покращує когнітивні функції, такі як увага, пам'ять та швидкість мислення. Методи корекції та підтримки через спорт дозволяють інтегрувати фізичну активність у загальну систему психологічної допомоги дітям. Розуміння цих процесів дає змогу розробляти індивідуальні підходи, де кожне тренування стає актом відновлення ментального здоров'я.

Таким чином, східні єдиnobорства в умовах воєнного стану виступають не лише як засіб фізичного виховання, а як фундаментальний фактор гармонізації особистості молодшого школяра. Вони забезпечують комплексний вплив на всі сфери психіки, створюючи умови для формування стійкої, вольової та емоційної зрівноваженої особистості, здатної ефективно адаптуватися до викликів сучасності. У цьому контексті тренувальне середовище доцільно розглядати як простір психолого-педагогічної фасилітації, що сприяє особистісному розвитку дитини, активізує її внутрішні ресурси та підтримує процеси саморегуляції в умовах підвищеного стресу.