Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 434-440.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 434-440.

Научная статья
УДК 796.81
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_434

СВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

Ибрагим Усманович Нагаев

Чеченский государственный университет им. А. А. Кадырова
Грозный, Россия
Старший преподаватель кафедры физвоспитания

Аннотация. В современном мире, учитывая интерес молодёжи к компьютерным играм, малоподвижный образ жизни физическая подготовка молодого поколения приобретает особую актуальность. Она становится важной дис-циплиной в лицеях, вузах, применимой ко всем профильным направлениям, способствуя укреплению здоровья, профилактике заболеваний и составной частью реализации целостной национальной доктрины России, например, 60% юношей физико-математического факультета Чеченского государственного университета им. А.А. Кадырова выбирают спортивную борьбу, так как это предпочтение соответствуют национальным и культурным особенностям различных народов Кавказа. Вольная борьба является одним из видов спорта, обеспечивающим гармоничное фи-зическое, психологическое, социальное развитие подрастающего поколения и подготовку к труду и защите своей Родины.

Целью экспериментальной работы было не только развитие физических качеств, но и психологической устой-чивости, через занятия спортивной борьбой в рамках элективных дисциплин и программ дополнительного образо-вания. В настоящее время существует ряд программно-методических сопровождений физического воспитания обу-чающихся по отдельным видам спорта, но отсутствует программное и учебно-методическое сопровождение обуча-ющихся на основе вольной борьбы в условиях вуза. Ценность спортивной борьбы заключается не только в её поло-жительном воздействии на организм обучающихся, но и в том, что в процессе занятий формируются мировоззре-ние, культурные эталоны, нравственные идеалы, национальное сознание, усовершенствуется духовность, устанав-ливаются нормы адекватного поведения. Все это показывает ориентацию на то, что спортивную борьбу можно рассматривать как средство духовности, психологической и физической гармоничности.

Весь процесс обучения и воспитания в спорте вуза, кафедры рассматривается нами с точки зрения системного, деятельностного, аксиологического, акмеологического подходов. Благодаря методам обучения и воспитания, анкетирования, бесед, убеждения по развитию физических качеств, психологической устойчивости на примере спор-тивной борьбы у обучающихся экспериментальной группы появился интерес к учебе по всем дисциплинам вуза. Исходя из этого, мы можем заключить, что при обширном анализе научно-методической литературе проблемы организации физического воспитания, разработки педагогической технологии спортизированного физического вос-питания обучающихся в вузе недостаточно решены. По итогам результатов, полученных нами в эксперименталь-ных группах, показана эффективность авторского подхода к применению экспериментальной программы, опреде-ленных приемов, технологий по спортивной вольной борьбе и развития психологической устойчивости у обучаю-щихся на занятиях физической культуры и спорта. Выявлены положительные изменения в показателях физиче-ского развития, физической и технической подготовленности обучающихся вольной борьбой в условиях физиче-ского воспитания в вузе. Обучающиеся не только мотивированно сформировали в себе психологическую устойчи-вость и навыки борьбы, но и показали высокие результаты на спортивной арене: стали чемпионами и призерами чемпионатов Чеченской Республики, Северо-Кавказского федерального округа, а также вошли в сборную команду России.

Ключевые слова: подходы, биологические факторы, социальные навыки, психологические компоненты, прин-ципы обучения, обучающийся (студент), физическая подготовленность, физическая культура и спорт, вольная борьба, воспитание физических качеств, психологическая устойчивость личности обучающихся.

Для цитирования: *Нагаев И. У.* Связь физического развития и психологической устойчивости обучающихся на примере спортивной вольной борьбы // Культура физическая и здоровье. 2026. № 2. С. 434-440. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_434.

В современном мире, учитывая интерес молодежи к компьютерным играм, малоподвижный образ жизни и широкое распространение искусственных продуктов пи-тания, физическая подготовка молодого поколения при-обретает особую актуальность. Она становится важной дисциплиной в лицеях, вузах, применимой ко всем про-фильным направлениям, способствуя укреплению здо-ровья, профилактике заболеваний и составной частью реализации целостной национальной доктрины России.

Физическое развитие, как показывают наши иссле-дования, связано со следующими понятиями: физиче-ская культура, физическая подготовленность (подго-товка), физическая активность, физические упражне-ния, физические навыки, физическая сила, физические нагрузки, физические качества. К физическим каче-ствам, как отмечают многие исследователи по спортив-ной вольной борьбе, относят понятия: сила, необходима для преодоления сопротивления соперника и проведе-ния приёмов; выносливость, обеспечивает активность и

© Нагаев И.У., 2026

эффективность схватки; скорость, важна для своевременного реагирования на действия соперника; гибкость, позволяет эффективнее проявлять ловкость и техническое мастерство, расширяет тактические возможности и координация, развивается через физические упражнения, имитационные задания и учебно-тренировочные схватки с партнёром [12; 15].

Сегодня, физическая культура и спорт – это не только способ поддерживать здоровье и красоту тела, но и эффективный инструмент развития мозга. Поэтому важным аспектом является также психологическое развитие. Регулярные физические нагрузки улучшают когнитивные функции: внимание, память, мышление, двигательные и умственные способности, необходимые для творческого и интеллектуального роста. Увеличение новых нейронных связей и повышение пластичности мозга способствуют обучаемости и адаптивности обучающихся. Важную роль в этих процессах играет развитие психологической устойчивости, которая объединяет физические и психологические качества в целостную систему, активно контролируемую сознанием. Все это позволяет обучающимся сознательно управлять вниманием, выбирать объекты для фокусировки и эффективно реагировать на жизненные ситуации: например, ответственность за свои действия или успех коллектива группы.

Чеченский государственный университет им. А.А. Кадырова (далее – ЧГУ) реализует программы по физической культуре и спорту в рамках бакалавриата и специалитета, соответствующие требованиям ФГОС ВО. Объем программ составляет не менее 72 академических часов в очной форме и 328 часов по элективным дисциплинам. Программы направлены на повышение мотивации обучающихся к физической активности и развитие их физических качеств.

Студенты самостоятельно выбирали виды занятий: волейбол, баскетбол, футбол, теннис, спортивную борьбу (вольную борьбу), плавание и другие. В рамках опроса на факультете института математики, физики и информационных технологий 60% юношей выбрали спортивную борьбу, 20% – волейбол, и 20% – регби. Эти предпочтения соответствуют национальным и культурным особенностям различных народов Кавказа.

В ЧГУ была разработана экспериментальная программа на два семестра, которая позволяла оценить развитие физических навыков и умственных способностей студентов по итогам нормативных тестов. Это дало возможность скорректировать учебный процесс и совершенствовать методы воспитания обучающихся. Задачей экспериментальной программы было не только развитие физических качеств, но и психологической устойчивости, особенно через занятия спортивной борьбой в рамках элективных дисциплин и программ дополнительного образования.

Отделение физической культуры сегодня активно занимается поисковыми, методическими и прикладными исследованиями, а также совершенствованием учебно-методической базы. Еще в 2017 году по инициативе и с согласия родителей, а также самих студентов «Лицея» Чеченского государственного университета была сформирована группа по спортивной борьбе. Это стало важным этапом в жизни детей и подростков, так как именно со школьного возраста, и ранее, закладываются основы их физического, умственного и нравственного развития.

С начала 2025-2026 учебного года на первом занятии первого семестра мы провели собеседование со студентами, с целью ознакомления с правилами поведения на занятиях физической культурой, а также просветительскую беседу о пользе занятий по физической культуре и спорту для здоровья человека. Наши наблюдения показывают, что грамотное собеседование и беседы с методами убеждения уже в начале учебного семестра мотивирует студентов к практическим занятиям, что способствует высокой посещаемости и положительным результатам обучающихся. Кроме того, мы провели консультации о преимуществах элективных дисциплин и спортивных соревнований в развитии не только физических качеств, но и психологической устойчивости, как способности личности сохранять устойчивость психики в сложных и экстремальных обстоятельствах, адаптироваться к трудным ситуациям и преодолевать их. В условиях спортивной подготовки по вольной борьбе сегодня необходимо учитывать: биологические факторы (индивидуальные особенности нервной системы); социальные навыки (умение, доведенное до автоматизма, по взаимодействию в коллективе, работы в команде, уважении конкурентов и соперников); психологические компоненты (сохранение работоспособности когнитивных функций, гибкость психики, психологической устойчивости, вариативность суждений и умозаключений, копинг-поведение).

Физические качества и физическая подготовка в спортивной вольной борьбе взаимосвязаны с психологической устойчивостью, так как итог соревнований всегда связан с физической, технической, психологической подготовленностью молодого борца, с его умением справляться со стрессовой нагрузкой, эмоциональными переживаниями, формированием низкой самооценки в результате неудач, концентрацией внимания даже на мелочах, проявлениями черт характера, типа темперамента, честолюбия и т.д.

Для формирования психологической устойчивости у молодых спортсменов могут применяться разнообразные опросники, тесты, батареи методик, например, определение уровня нервно-психической устойчивости («Прогноз 2»), тест «Анализ стиля жизни», методики на определение своих успехов и неудач, опросник эмоционально-волевых качеств личности.

Решая вышеуказанные проблемы и направления в Чеченском государственном университете им. А.А. Кадырова особенно уделяют внимание работе профессорско-преподавательского состава с обучающимися и принципам их обучения. Принцип научности - весь процесс обучения и воспитания в спорте рассматривается нами с точки зрения работы вуза, кафедры и работы преподавателя со студентами в системе, т.е. системного подхода (Б.Ф. Ломов) [6]; деятельностного подхода – процесс образования рассматривается через приму разных видов деятельностей: учебной, воспитательной, преподавательской, педагогической, психологической, трудовой, спортивной, познавательной, творческой т.д. (П.Я. Гальперин, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн) [1; 5; 8]; аксиологического подхода – процесс обучения и воспитания в спорте рассматривается нами с позиции нравственных, духовных ценностей (М.С.Каган) [3]. Критерием всех поступков обучающихся и преподавателей в вузе является – нравственность, а духовное развитие всегда способствует физическому развитию, оно позволяет не бросать начатое и доводить дело до конца, что важно для достижения успеха в спорте и в других сферах жизни. Также физическое развитие может стимулировать духовное – например, регулярная физическая нагрузка прибавляет уверенности, повышается самооценка, а при постановке чётких целей в выполнении упражнений происходит тренировка ума и качества решительности.

Принцип учета возрастных особенностей обучающихся, специфика развития личности в подростковом и юношеском периодов (И.С. Кон, Б.А. Сосновский, В.В. Столин, Д.И. Фельдштейн), что важно для физиологического, психологического, физического развития, а также воспитания психологической устойчивости на примере спортивной борьбы на занятиях физической культуры, например знание тренером интенсивных нагрузок на позвоночник, риска негативного воздействия на рост костей и осанку и т.д. [4; 9; 10; 14] Принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся, что важно при планировании тренировок учитывать персональные физиологические возможности спортсменов, их темпы развития, а также личные особенности каждого. Принцип связи теории с практикой, обучения с жизнью, ибо знания должны быть связаны с реальной жизнью и применимы для решения практических задач. Именно тогда они вызывают интерес у учащихся и стимулируют их познавательную деятельность. С этими важными принципами мы начинаем наши первые занятия, чтобы спортивное тренировочное воспитание было правильным и научно обоснованным – таким, которое безошибочно и с максимальным эффектом приводит к успеху. Принцип профессиональной направленности сегодня ориентирован на формирование компетенций и здорового образа жизни во всех конкретных профилей вуза. Данный принцип связан с акмеологическим подходом, который ориентирован на развитие профессиональной траектории обучающихся в будущей профессии (Деркач А.А.) [2]. Влияние профессионального педагога-тренера, наставника может играть главную роль в развитии «борцовского характера», формировании мотивации, оказание помощи в преодолении трудностей и приспособления к конкурентной среде.

Учебно-тренировочный процесс – это в основном познавательный и развивающий процесс, в ходе которого приобретаются теоретические знания и практический опыт для развития необходимых качеств: силовых, волевых, психологических, технических и тактических действий, а также знаний о приемах спортивной борьбы. Всё это должно обеспечить достижение желаемого спортивного результата. Однако, психологические барьеры и страхи возникают в первые дни соревнований из-за отсутствия соревновательного опыта и слабой психологической устойчивости. В этом случае важно обратить внимание на поведение подростка, где и в какой момент «подросток начинает нервничать»: перед стартом, в прямом участии в спортивных соревнованиях. Снять тревожность и конфликтность необходимо сразу.

В ходе научно-исследовательской работы, проведённой на базе кафедры физического воспитания Чеченского государственного университета им. А.А. Кадырова, экспериментальная группа была разделена на две: группу «А» и группу «Б». Группа «А» занималась физкультурой и спортом – борьбой, но не участвовала в соревнованиях. Группа «Б» занималась тем же, но дополнительно принимала участие в соревнованиях разной сложности, в зависимости от подготовленности. В первом полугодии учебного года в эксперименте участвовали студенты лицея, колледжа и Института математики, физики и информационных технологий ЧГУ им. А.А. Кадырова. Цель эксперимента – определить, насколько устойчиво психологическое состояние обучающихся в стрессовых ситуациях, и найти эффективные методы воспитания психологической устойчивости.

В начале семестра были приняты стандартные нормативы:

– подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз);

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);

– прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);

– поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту);

– челночный бег 3Ч10 м (сек).

По результатам выполнения нормативов можно определить уровень физической подготовленности и выбрать соответствующие нагрузки и упражнения. Это помогает преподавателю корректировать учебно-тренировочный процесс по принципу трёх «П»: Правильно – Постепенно – Постоянно.

На первом этапе все обучающие проходили базовые нормативы, включающие гимнастические упражнения:

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

– сгибание и разгибание рук, опираясь в висе на брусьях;

– подтягивание из виса на перекладине;

– приседания с мертвой точки (без отрыва ступней от пола);

– скручивания на пресс;

– растяжки (шпагат, наклоны);

– гиперэкстензия для укрепления спины;

– приседания с выпрыгиванием вверх (развивают мышечную выносливость и сердечно-сосудистую систему)

Также проводились командные игры с мячом – волейбол и регби – для развития координации и ловкости. Все эти упражнения выполняются собственным весом тела, что способствует развитию выносливости и гибкости. Первый этап – подготовка к более сложным нагрузкам и упражнениям с дополнительным отягощением, таким как приседания, жим лёжа, становая тяга, вертикальный жим и толчок снизу вверх. Эти упражнения выполняются с штангой и позволяют развивать силу и мышечную выносливость, задействуя все крупные группы мышц. Такой объём работы требует большого потребления кислорода, так как мышцы работают за счёт кислорода, поступающего с кровью. В процессе синхронной работы всех групп мышц сердце работает с высокой нагрузкой, что способствует развитию выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Второй этап семестра начался с повторных нормативов несмотря на то, что они не были включены в рабочую программу на этот период, но педагогическая логика, мышление, наблюдение, творческий подход и особенно идеи А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинского, К.Д. Ушинского о нравственного формировании личности стали нашими важнейшими компонентами в педагогической работе в этот период [7; 11; 13].

Опираясь на опыт этих учёных и собственные наблюдения, мы приняли решение о создании модели образа молодого спортсмена-борца и скорректировали рабочую программу для достижения ожидаемых результатов в развитии физических, духовно- нравственных, психологических его качеств, в частности для воспитания психологической устойчивости в стрессовых ситуациях. По скорректированной программе повторные нормативы показали прогресс в физическом развитии и подготовленности студентов к более сложным упражнениям и нагрузкам.

Другой рубеж обучения связан с подключением к элективной дисциплине по собственному выбору – спорту. Обучающиеся, выбравшие в программе элективной дисциплины по спортивной вольной борьбе, были включены в экспериментальную группу для исследования и формирования психологической устойчивости. В процессе обучения использовались методы состязаний на спортивно-соревновательных мероприятиях. Для этого созданы следующие условия: спортивный клуб

вуза ежегодно проводит межфакультетскую спартакиаду по различным видам спорта, в том числе и по спортивной вольной борьбе, которая входит в обязательную часть учебной программы элективной дисциплины.

Со второго семестра обучающиеся приступили к специальной физической подготовке, выполняя общеразвивающие упражнения, напрямую связанные с вольной борьбой, и которые включают специально подготовительную систему тренировочных заданий, направленных на формирование специфических для борьбы профессиональных свойств личности спортсмена.

Первые навыки и приемы вольной борьбы изучаются с нижней части – с партера. Это приемы – рычаги всех видов с косым захватом головы и плеча, предназначенные для выдерживания давления борьбы. Для успешного выполнения таких приемов у обучающегося должны быть хорошо развиты шейные мышцы, трапеции и мышцы рук, отвечающие за проталкивание, захват и крепкие цепкие замки. Для развития этих групп мышц выполняются специальные силовые упражнения: борцовский мост – одно из лучших классических упражнений для развития шеи и трапеций, лазание по вертикально подвешенному канату – отличное упражнение для силы и цепкости рук.

Далее – приемы в партере: растяжки, ножницы, перевороты обратным хватом за пояс или таз, перевороты накатом на бок, а также контратакующие приемы – высети, подкаты под захватом руки и ногой. Чтобы выдержать давление в борьбе этими приемами, необходимо иметь сильную шею, руки, а также развитую спину по всей позвоночной оси (ширина, толщина, длина), сильный таз, ноги и мышцы живота. Для развития силы этих групп мышц используются проверенные временем упражнения, которые доказали свою эффективность в ходе нашего эксперимента.

Борьба в партере менее динамична, чем в стойке на ногах. В основном она характеризуется упористой борьбой под давлением. У атакующего есть возможность с одного правильного захвата выиграть схватку, повторяя один и тот же прием до набора нужных баллов. Понимая это, атакующий максимально выкладывается, создавая мощное давление на соперника. Защищающийся в партере вынужден вести упористую борьбу, выжидая момент для контрприема, при этом максимально выкладываясь. В результате создается сильное давление для обоих участников – помимо физической силы, куется волевой характер за счет преодоления трудностей. Это еще не психологическая устойчивость, однако волевые качества – это важный шаг к ее развитию.

Новичкам рекомендуется начинать тренировки по спортивной вольной борьбе именно с нижней части – с партерных приемов. Простые движения и работа снизу – это разное понимание этого важного процесса. Начинать работу снизу можно сразу с более сложных движений, но поэтапно, постепенно, раздельно и шаг за шагом. Борьба в партере – это ползучая борьба, где отсутствует падение, как в стойке на ногах, и где применяются специальные страховочные действия, предотвращающие травмы.

В партере важно не слишком вытягивать руки и ноги, полностью выпрямляя локтевые и коленные суставы, чтобы обеспечить защитную опору. Они должны быть слегка пружинистыми – в таком положении они работают эффективно, чувствительны и защищены от травм. Во всех видах спорта у спортсменов конечности должны быть пружинистыми. Для этого существуют специальные упражнения, укрепляющие суставные связки, делая их крепкими, сильными, пластичными и гибкими. Эти упражнения также включены в базовый комплекс нашей экспериментальной программы.

Борьба в партере – это в основном статическая, упористая борьба под высоким давлением. В отличие от динамических тренировок, статические упражнения развивают силу в позах, в которых борец замирает. Для комплексного развития необходимо чередовать эти позы, так как динамические упражнения совершенствуют силу рывка, а изометрические – силу в целом. Постоянное давление в партере, повторные попытки довести прием до конца, хорошо развивают силу и подготовку к следующему этапу – борьбе в стойке на ногах.

На первом этапе тренировок борьба в партере обеспечивает хорошую силовую подготовку, укрепляя уверенность в борьбе в стойке. Важно отметить, что многие начинающие сразу пытаются освоить вольную борьбу в стойке целиком, что является ошибкой. Вольная борьба – универсальный вид, включающий не только правила, но и исторические захваты ног и зацепы. Второй этап обучения – это работа в стойке, особенно на захвате ног, начиная с ползучей борьбы с живота. Встал на одно колено, другое приподнято – так создается мощная стартовая позиция для взрывных атак, таких как проходы в одну или две ноги, сбивание на спину, мельницы и броски с захватом руки и ноги.

Борьба в стойке, разучиваемая на втором этапе, развивает динамическую стартовую мощь и уверенность в своих силах. В дальнейшем, на третьем этапе, эти навыки доводятся до автоматизма, а спортивная осознанность достигает своего пика на 5 – 6 семестре, к окончанию третьего учебного года. Это время, когда студент уже обладает практическим опытом, необходимым для достижения высоких результатов, соответствующих пятилетним планам развития спорта

В первом трехлетнем периоде пятилетки обучающийся, начиная с партера, встал на борьбу на коленях, обладая хорошей статической силой и богатым арсеналом партерных приемов. Как было указано выше, статическая сила – это способность выдерживать нагрузку при отсутствии перемещений двигательных единиц, к которым прилагается усилие. Эта сила максимально проявляется именно в том положении, в котором она вырабатывалась.

Далее, с колен встал на ноги для борьбы в высокой стойке, обладая хорошо развитой взрывной динамической силой и богатым набором приемов в ногах. Как было отмечено ранее, динамическая сила – это способность вырабатывать усилие под нагрузкой в условиях перемещения двигательных единиц. В таких условиях сила действует в широком диапазоне, при этом развиваемая нагрузка обычно ниже, поскольку в упражнениях присутствуют моменты инерции, облегчающие выполнение и уменьшающие усилия, необходимые для преодоления сопротивления.

На завершающем этапе третьего года обучения, обладающие хорошей физической и тактико-технической подготовкой, а также начальными навыками борьбы переходят к разучиванию приемов борьбы в высокой стойке: захват рук и головы, захват корпуса верхней части туловища, броски через спину, броски через бедро, прогибы через грудь, броски с подхватом, броски с прогибом и заваливания с нырком из-под плеча и другие. Третий этап разучивания вольной борьбы ориентирован на тактико-технические действия – хитрости и тонкости выполнения приемов спортивной борьбы. В основе лежит твердый принцип – «начатое довести до логического конца» (то есть «догнать свой выигрышный балл» всеми силами, за счет крепкого хвата и волевых качеств). Основная причина провала приема – неправильный или слабый хват. Если схватить правильно и

крепко, уловив инерцию противника, прием обязательно будет доведен до выигрышных баллов. Поэтому цепкий и крепкий хват играет огромную роль в спортивной борьбе.

Один прием – это звено целой цепи приемов из арсенала спортивной борьбы. Часто задается вопрос: «Почему нужно разучивать все приемы из арсенала, если в схватке мы используем максимум два – три?» Наш опыт показывает, что в недосказанном, непоказанном или невыученном материале может быть риск искажения технико-тактического понимания навыков. Мировая практика показывает, что все приемы необходимо знать и разучивать до автоматизма, чтобы не дать противнику возможности их использовать против вас, а также чтобы при необходимости переключаться с одного атакующего или контратакующего приема на другой.

Переходы с одного приема на другой – это важнейшие тактико-технические действия, которые можно сравнить с шахматной вилкой: при правильной постановке фигуры конь может одновременно атаковать две фигуры противника. Если одна из них уйдет, вторая обязательно попадется. Аналогично и в борьбе: если противник уходит от одного приема, то за счет переходника на другой, более удобный и близкий, его можно легко поймать на бросок. Эти переходы – это те самые тактико-технические действия, которые разучиваются на третьем году обучения, в 5 – 6 семестре – «переходники» после базовой закладки.

Первоначально и обязательно разучивать переходники нужно с партерных приемов. Это даст обучающемуся твердое понимание важности переходов для повышения эффективности борьбы. Начинать лучше с рычагов, хорошо загружая плечи и голову, с переворотов на спину. В основном здесь развиваются и укрепляются руки, плечевой пояс и шея. Далее с головы и плеч приемы сползают вниз – захват корпуса, груди, пояса, таза, накат с переворотом на бок. Защита от приема накат возможна двумя способами: первый – не допустить перевода в партер во время схватки в стойке; второй – при оказании в партере – защититься разворотом плеч и таза в сторону тяги наката, с пружинистой опорой руки и ноги. Атакующий, почувствовав хорошую защиту, переходит на другой прием, более подходящий в данный момент, например, ножницы, растяжка, крестный хват с переворотом на спину. Это и есть переходники.

Далее борьба в партере сползает еще ниже – захватом таза. Из этого захвата есть два базовых приема: обратный бросок и накат. С переходами с одного приема на другой борьба продолжается и в нижней части – к ногам, например, с захвата таза – это крестный хват в двух вариантах. Аналогично в стойке переходники разучивались по тому же принципу.

Обучающиеся экспериментальной группы, участвовавшие в соревнованиях, с каждым учебным годом демонстрировали все большую психологическую стойкость и хладнокровие в стрессовых ситуациях. В основе данной группы был реализован принцип самовоспитания методами физической культуры, поэтому у обучающиеся этой группы была выше внутренняя потребность в самосовершенствовании и развитии своих физических способностей. Соревнования, включенные в эксперимент, подтвердили свою эффективность в развитии психологической устойчивости. В отличие от них, группа «А», которая не участвовала в соревнованиях, несмотря на отсутствие соревновательной практики, также достигла хорошего умственного, духовного и физического развития, проявляя сильные волевые качества – способность идти к цели несмотря на трудности.

Когда обе группы участвовали в одном соревновании, было очевидно, что группа «А» испытывала сильное волнение, так как это были их первые соревнования, и они не были подготовлены к стрессовым ситуациям. Из этого можно сделать вывод: для развития психологической устойчивости самый короткий и эффективный путь – создание стрессовых ситуаций в рамках учебно-воспитательных соревнований, например, на примере спортивной вольной борьбы.

При участии в соревнованиях обучающиеся адаптируются к стрессовым обстоятельствам. Постоянное участие помогает подавлять страх и волнение перед выходом на помост, а с каждым разом увеличивается опыт контроля над своим психологическим состоянием, что способствует высокой концентрации внимания, умению принимать правильные решения и быстро переключаться в меняющихся условиях. Исходя из требований соревновательной деятельности и тенденций развития спортивной борьбы, в тренировочном процессе должны вноситься коррективы в физическую, техническую, тактическую, психологическую и интеллектуальную подготовку.

Благодаря методам обучения и воспитания физических качеств, психологической устойчивости на примере спортивной борьбы у обучающихся экспериментальной группы появился интерес к учебе по всем дисциплинам вуза. Они не только сформировали в себе психологическую устойчивость и навыки борьбы, но и показали высокие результаты на спортивной арене: стали чемпионами и призерами чемпионатов Чеченской Республики, Северо-Кавказского федерального округа, а также вошли в сборную команду России.

Таким образом, занятия спортом позволяют обучающимся познать себя и понять остальных людей, а также ощутить соревновательный дух, который благоприятно влияет на духовную среду. Вольная борьба является одним из видов спорта, обеспечивающим гармоничное физическое, психологическое, социальное развитие подрастающего поколения и подготовку к труду и защите своей Родины.

Библиографический список

1. Гальперин П.Я. Введение в психологию: Учебное пособие для вузов. - 2-е изд.- М.: «Книжный дом «Университет», 2000.-336с.

2. Деркач А.А. Акмеология. Под общей ред. д.пс.н., проф., акад. РАО А.А. Деркача. / М.: Издательство РАГС, 2004. - 299 с.

3. Каган М.С. Философская теория ценности / С.-Петерб. гос. ун-т; Акад. гуманитар. наук. — СПб. : Петрополис, 1997. — 204 с.

4. Кон И.С. Психология самосознания. – В кн.: Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 2000, с. 97-122.

5. Леонтьев А.Н. Деятельность и личность. – В кн.: Психология личности. Т. 2. Хрестоматия. - Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1999, с. 164-187, с.183.

6. Ломов Б.Ф. Системность в психологии. Под ред. В.А.Барабанщикова, Д.Н.Завалишиной и В.А.Пономаренко / Вступ. статья В.А.Барабанщикова, Д.Н.Завалишиной, В.А.Пономаренко. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996.-384 с.

7. Макаренко А.С. Опыт методики работы детской трудовой колонии // Соч.: В 7 т. М., 1968. Т.5.
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М., 1989. В 2 т., Т.1. с.13.; Т.2 с.220-221.
9. Сосновский Б.А. Мотив и смысл. М.: «Прометей», 1993.
10. Столин В.В. Познание себя и отношение к себе в структуре самосознания личности. Дисс. ...д-ра психол. наук. - М., 1985. – 530 с.
11. Сухомлинский В.А. Рождение гражданина (Два источника воспитания в детстве и отрочестве). В кн. Бушканец М.Г. и Леухин Б.Д. Хрестоматия по педагогике. М., Просвещение, 1976, с.167.
12. Таймазов А.Б. Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса в современной вольной борьбе: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Таймазов Артур Борисович - Санкт-Петербург, 2017. - 25 с.
13. Ушинский К.Д. Избранные педагогические сочинения. Т.1. Под ред. А.И. Пискунова (отв. ред.), Г.С. Костюка, А.О. Лоркипанидзе, М.Ф. Шабаевой. М.: «Педагогика», 1974. Т. 1. 584с.
14. Фельдштейн Д.И. Психология развивающей личности. – М. Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЕК», 1996 – 512с., с.13,14,57,76.
15. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/2-е изд., дополн. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368 с.

References

1. Galperin P. Ya. Introduction to Psychology: A Textbook for Universities. - 2nd ed. - Moscow: "University" Book House, 2000.-336 p.
2. Derkach A. A. Acmeology. Under the general editorship of Doctor of Psychology, Professor, Academician of the Russian Academy of Education A. A. Derkach. / Moscow: RAGS Publishing House, 2004. - 299 p.
3. Kagan M. S. Philosophical Theory of Value / St. Petersburg State University; Academy of Humanitarian Sciences. - St. Petersburg: Petropolis, 1997. - 204 p.
4. Kon I. S. Psychology of Self-Awareness. - In the book: Psychology of Self-Awareness. Reader. – Samara: Publishing House "BAKHRAKH", 2000, pp. 97-122.
5. Leontiev A.N. Activity and Personality. – In the book: Psychology of Personality. Vol. 2. Reader. - Samara: Publishing House "BAKHRAKH", 1999, pp. 164-187, p. 183.
6. Lomov B.F. Systems in Psychology. Ed. by V.A. Barabanshchikov, D.N. Zavalishina and V.A. Ponomarenko / Introductory article by V.A. Barabanshchikov, D.N. Zavalishina, V.A. Ponomarenko. – Moscow: Publishing House "Institute of Practical Psychology", Voronezh: NPO "MODEK", 1996.-384 p.
7. Makarenko A.S. Experience of the methodology of work of a juvenile labor colony // Works: In 7 volumes. Moscow, 1968. Vol. 5.
8. Rubinstein S.L. Fundamentals of General Psychology. Moscow, 1989. In 2 volumes, Vol. 1. p. 13; Vol. 2. pp. 220-221.
9. Sosnovsky B.A. Motive and Meaning. Moscow: "Prometheus", 1993.
10. Stolin V.V. Self-knowledge and attitude towards oneself in the structure of self-awareness of the individual. Diss. ... Doctor of Psychology. - Moscow, 1985. - 530 p.
11. Sukhomlinsky V.A. Birth of a Citizen (Two Sources of Education in Childhood and Adolescence). In the book by Bushkanets M.G. and Leukhin B.D. Reader on Pedagogy. M., Prosveshchenie, 1976, p. 167.
12. Taymazov A.B. Individualization of Technical and Tactical Training of High-Class Athletes in Modern Freestyle Wrestling: Abstract of Candidate of Pedagogical Sciences Dissertation: 13.00.04 / Taymazov Artur Borisovich - St. Petersburg, 2017. - 25 p.
13. Ushinsky K.D. Selected Pedagogical Works. Vol. 1. Edited by A.I. Piskunov (editor-in-chief), G.S. Kostyuk, A.O. Lorkipanidze, M.F. Shabaeva. Moscow: "Pedagogy", 1974. Vol. 1. 584 p.
14. Feldshteyn D.I. Psychology of the Developing Personality. – M. Publishing House "Institute of Practical Psychology", Voronezh: NPO "MODEK", 1996. – 512 p., pp. 13, 14, 57, 76.
15. Shakhmuradov, Yu. A. Freestyle Wrestling: Scientific and Methodological Foundations of Long-Term Training of Wrestlers / 2nd ed., supplemented. – Makhachkala: ID "Epoch", 2011. – 368 p.

Поступила в редакцию 14.04.2026
Подписана в печать 30.06.2026

Original article

UDC 796.81
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_434

THE PROCESS OF DEVELOPING PHYSICAL DEVELOPMENT AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN STUDENTS USING FREESTYLE WRESTLING

Ibragim U. Nagaev

Kadyrov Chechen State University
Grozny, Russia
Senior Lecturer, Department of Physical Education

Abstract. In today's world, given the youth's interest in computer games and sedentary lifestyles, physical fitness for the younger generation is becoming especially important. It is becoming an important discipline in lyceums and universities, applicable to all majors, promoting health, disease prevention, and an integral part of implementing Russia's holistic national doctrine. For example, 60% of young men in the Physics and Mathematics Department of the A.A. Kadyrov Chechen State University choose wrestling, as this preference aligns with the national and cultural characteristics of the various peoples of the Caucasus. Freestyle wrestling is a sport that ensures the harmonious physical, psychological, and social development of the younger generation, preparing them for work and the defense of their homeland.

The goal of the experimental study was not only to develop physical qualities but also psychological resilience through the inclusion of wrestling in elective courses and supplementary education programs. Currently, there are a number of curricular and methodological support programs for physical education students in specific sports, but there is a lack of programmatic and methodological support for students learning freestyle wrestling in a university setting. The value of wrestling lies not only in its positive impact on students' bodies, but also in the way it fosters worldviews, cultural values, moral ideals, and national consciousness, enhances spirituality, and establishes norms of appropriate behavior. All this demonstrates the emphasis on wrestling as a means of spiritual development and psychological and physical well-being.

We examine the entire process of teaching and training in sports at the university and its department from the perspective of a systemic, activity-based, axiological, and acmeological approach. Using teaching and training methods, questionnaires, discussions, and persuasion to develop physical qualities and psychological resilience using wrestling as an example, students in the experimental group developed an interest in studying across all university disciplines. Based on this, we can conclude that, despite an extensive analysis of scientific and methodological literature, the problems of organizing physical education and developing pedagogical technologies for sport-based physical education for university students remain insufficiently addressed. Based on the results obtained in the experimental groups, we demonstrate the effectiveness of our approach to implementing the experimental program, specific techniques, and technologies for freestyle wrestling, and developing psychological resilience in students during physical education and sports classes. Positive changes in the physical development indicators, physical and technical preparedness of freestyle wrestling students in the context of university physical education were identified. Not only did the students develop psychological resilience and combat skills through motivation, but they also demonstrated outstanding results in the sports arena: they became champions and prize winners in the championships of the Chechen Republic and the North Caucasus Federal District, and were also included in the Russian national team.

Keywords: approaches, biological factors, social skills, psychological components, principles of learning, learner (student), physical fitness, physical education and sports, freestyle wrestling, development of physical qualities, psychological stability of the individual learners.

Cite as: *Nagaev I. U.* The relationship between physical development and psychological stability of students using the example of freestyle wrestling // Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 434-440. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_434.

Received 14.04.2026
Accepted 30.06.2026