

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЕДИНОБОРСТВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Рассмотрены вопросы отношения и мотивации студенческой молодежи к занятиям единоборствами. Определены основные факторы, оказывающие влияние на выбор студентами вида спорта, особенности и проблемы развития единоборств в условиях высшего учебного заведения.

Ключевые слова: психология, единоборства, факторы, мотивация, подготовка, потребность, отношение, высшее учебное заведение.

Постановка проблемы и ее связь с важными научными и практическими задачами. На современном этапе развития высшего образования *продолжается* внедрение инновационных форм обучения. Секционная форма проведения занятий позволяет охватывать все больше видов спорта и спортивно-оздоровительной направленности и *расширить спектр* привлечения студенческой молодежи к занятиям. Единоборства, как вид спорта являются весьма *востребованными*. Одной из основных причин состоит в том, что многие студенты, поступившие в высшее учебное заведение (в отличие от школьников), как правило, делают осознанный выбор. Они стремятся к приобретению навыков самозащиты, развитию и совершенствованию необходимых (*специальных, прикладных*) физических качеств. С другой стороны, значительная часть студентов, за все время учебы в ВУЗе так и не могут определиться с выбором вида спорта (занятий).

Проблема развития единоборств в высших учебных заведениях состоит в том, что в силу различных причин, многие студенты-первокурсники, а иногда и более старших курсов до поступления в ВУЗ не занимались спортом вообще. Данный факт отражает психологический **аспект** (*точку зрения*, с которой рассматривается данный вопрос и, очень важно, *его перспектива*).

Анализ результатов последних исследований и публикаций. Психологическая характеристика спортивной деятельности, представляет собой специфическую сферу деятельности человека [5]. На начальном этапе спортивной карьеры, важнейшим мотивом занятий спортом выступает мотив внутригрупповой симпатии, а подростки, которым присуще агрессивное поведение (непримиримые, категоричные, обидчивые) предпочитают заниматься единоборствами [7]. Однако практика показывает, что многие *неуверенные* в себе подростки *считают*, что занятия единоборствами (особенно восточными видами) является, своего рода, *панацеей*, и *это* позволит им избавиться от страха, стать смелее.

Анализ специальной литературы и педагогических наблюдений показывает, что многие виды восточных "боевых искусств" не оказывают на организм тренирующей психологической нагрузки [1], а наиболее высокий уровень психологической устойчивости, определяющий поведение человека в экстремальной ситуации, принадлежит спортсменам, занимающимся единоборствами: борьбой, боксом, рукопашным боем, муай-тай, кикбоксингом и спортивными играми, где идет постоянный физический и психологический контакт и противоборство [10, 13]. Отсюда следует, что, чем больше спортивная (практическая) деятельность связана с реальным и открытым противоборством и чем больше спортсмены работают в жестком и *плотном* контакте, тем более высокий уровень их психологической устойчивости. В тренировочном процессе должно быть предусмотрено планирование многолетней подготовки и планомерное увеличение психической напряженности [2].

Одним из основных факторов, стимулирующих интерес к единоборствам, является освоение арсенала умений и навыков, которые обеспечивают личную безопасность в различных жизненных ситуациях [8]. Исходя из теории ассоциативно-рефлекторного обучения, в содержание которой входит чувственное восприятие информации, ее осмысление и воспроизведение, следует, что *надо учить тому, что необходимо в жизни* [3].

Цель исследования. Определить основные факторы, оказывающие влияние на выбор студентами вида единоборства и особенности проведения занятий в условиях высшего учебного заведения.

Изложение основного материала исследования. Для высших учебных заведений весьма актуальной является проблема "удовлетворения потребностей" студентов, которая учитывает: какие виды единоборств культивируются в конкретном *вузе*; наличие соответствующей материально-технической базы и квалифицированных тренеров-преподавателей по конкретным видам и т. д.

Аргументация в пользу занятий единоборствами заключается в том, что, практически каждый молодой человек (студент) *хочет* быть (стать) смелее, чувствовать себя уверенно при возникновении различных конфликтных ситуаций. Некоторые из них посещают секции по единоборствам, чтобы научиться элементарным умениям и навыкам самозащиты, определенному алгоритму поведения в нестандартных

ситуациях. Другие – выполнить спортивный разряд, повысить уровень мастерства, добиться успехов в спорте. Для курсантов, будущих сотрудников силовых структур, занятия единоборствами должны быть приоритетными и занимать особое место в программе подготовки.

Априори само существование человека и все виды его деятельности: работа, обучение, профессионально-прикладная подготовка преломляются через его психику. Например, цели и задачи, которые решает психология спорта можно экстраполировать на другие виды деятельности и наоборот.

Психология – наука, изучающая процессы и закономерности психической деятельности. *Психология спорта* – изучает особенности выбора вида (спорта), закономерности поведения людей в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, методы отбора, подготовки и организации деятельности спортсменов, а также их реабилитации после физической и психоэмоциональной нагрузки [7; 14]:

Психология спорта включает такие разделы [14]: мотивы спортивной деятельности (занятий единоборствами); психологические основы ориентации и отбора, психодиагностика; психология обучения и воспитания; психология подготовки спортсменов (развития и совершенствования специальных физических качеств, технико-тактических умений и навыков); психология личности участников процесса подготовки (спортсменов, тренеров), соревновательной деятельности и др.

Основными задачами психологии спорта являются: выбор вида спорта; изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсмена; разработка психологических условий, способствующих повышению эффективности спортивной тренировки; разработка психологических основ подготовки спортсменов и реализации достигнутого уровня подготовленности в процессе соревновательной деятельности.

Важной психологической *составляющей* деятельности, в том числе и спортивной, является **мотивация** (побуждение (к *действию*), обуславливающей причины и механизмы поведения человека; создание конкретного внутреннего состояния, которое определяет его активность, поведение и направленность деятельности). Мотивация, как явление психическое, представляет собой совокупность мотивов [4; 6; 16].

Мотив – побудительная причина, повод к какому-нибудь действию, совокупность установок. *Мотивы* как побуждающие факторы определяют направление поведения и отражаются в виде готовности человека к деятельности, ведущей к определенной цели [6; 7; 9;]. *Потребность* – побуждение к осуществлению определенных форм деятельности, *необходимых* для человека на данный момент времени. Потребность побуждает к активности, а мотив – к направленной деятельности [6; 9].

Мотивация деятельности и активность человека зависят не только от интенсивности мотивов (стабильных личностных образований, которые проявляются в различных обстоятельствах), но и от внешних условий, требований, установок (например, со стороны тренера-преподавателя) и других ситуативных факторов. Это совокупность всех факторов конкретной ситуации (как личностных, так и ситуативных), которые побуждают человека к активности [6; 12].

На основе разработанной А. Маслоу "Пирамиды потребностей", С. Занюк [6] *предлагает* "Пирамиду спортивных достижений", отражающую удовлетворение потребностей человека, занимающего боевыми искусствами (единоборствами). Потребности приведены в порядке их очередности (*авт. изм. и доавл.*):

- физиологические потребности (включающие в себя систему физической подготовки);
- потребности в безопасности и защиты (комплексы приемов самозащиты, рукопашного боя);
- потребности в эмоциональных контактах (в процессе спортивной, и связанной с ней, деятельности);
- потребности самоуважения, самоутверждения (стремление утвердить себя в социуме, профессиональный спорт);
- потребности самоактуализации или сомосовершенствования (единоборство, возведенное в ранг боевого искусства).

К наиболее значимым видам мотивации для достижения успеха (лучших результатов) относятся [6; 7; 9; 16]:

– *мотивация достижения*, которая ориентирована на цель и определенный конечный результат. Например, уровень мотивации и значимость достижения успеха студента, который занимается осознанно, *по собственной инициативе*, отличается от того, кто занимается "за компанию";

– *мотивация самоутверждения* (стремление к самоутверждению, повышению своего формального или неформального статуса);

– *мотивация идентификации с другим человеком* (стремление быть похожим на чемпиона, кумира). *Идентифицируясь с чемпионом (героем), подросток становится смелее;*

– *мотивация саморазвития* (стремление к самоусовершенствованию, наиболее полной реализации своих способностей и др.).

Мотивационный компонент отражает эмоциональное отношение спортсмена к занятиям спортом, сформированную потребность в приобретении системы специальных знаний, умений и навыков, убеждений, направленных на самосовершенствование личности. Например, потребность в физической активности выступает главной побудительной силой, направляющей и регулирующей поведение личности. Спортсмен обычно выбирает тот вид спорта (деятельности), который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции. С целью оптимизации процесса подготовки

спортсмена следует добиваться *устойчивой мотивации*, основанной на его нуждах, так как *она не требует* дополнительного подкрепления [7; 15].

К основным мотивам повышения интереса к занятиям спортом (единоборствами) можно отнести:

- мотив физического совершенствования (ускорить темпы своего развития, занять достойное место в своем окружении);
- мотив дружеской солидарности (быть вместе с друзьями, общаться);
- мотив долженствования (необходимость посещать занятия (тренировки), выполнять требования учебной, тренировочной программы);
- мотив соперничества (стремление выделиться, самоутвердиться в своей среде, добиться признания, поднять свой престиж, быть лидером);
- мотив подражания (стремление быть похожим на тех, кто достиг значительных успехов в спортивной (профессиональной) деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами);
- спортивный мотив (интерес), определяющий стремление добиться высоких спортивных результатов;
- процессуальный мотив (когда внимание сосредоточено не на результате, а на самом процессе деятельности);
- игровой мотив (средство развлечения, нервно-эмоциональной разрядки, релаксации).

Понимая мотивы, которые побуждают студента к активности, можно целенаправленно влиять на его поведение и деятельность.

С целью выявления, какие виды спорта пользуются наибольшей популярностью среди студенческой молодежи, нами был проведен опрос 106 студентов 2 курса (67 юн. и 39 дев.). Ответы распределились таким образом (процент студентов, которые указали вид спорта как основной): атлетическая гимнастика – 12,3%, аэробика – 10,4%; волейбол – 14,2%; единоборства – 23,6%, (из них: рукопашный бой – 11,3%, бокс – 2,8%, кикбоксинг – 4,7%; борьба – 2,8%, каратэ – 0,9%); бадминтон – 6,6%; настольный теннис – 7,5%; футбол – 4,7%; плавание – 3,8%; оздоровительная гимнастика – 2,8%; теннис – 1,9%.

Результаты опроса показали, что 23,6% *выбрали* различные виды единоборств. Однако *выбор вида спорта при заполнении анкеты* не является достоверным показателем того, что данные студенты будут заниматься *указанными* видами. Так результаты исследований [1] показывают, что количество желающих заниматься единоборствами не превышает 10%. Тем не менее, полученные результаты можно использовать для формирования спортивно-оздоровительных групп в условиях ВУЗа (секционной формы организации занятий), а также спортивных секций.

Психологическая составляющая также предусматривает в целом поведение студента-спортсмена, который должен совмещать учебу и занятия спортом, соблюдать оптимальный тренировочный режим, не приводить себя к перегрузкам (не истощать физические и нервные силы), не поддаваться сверхмодным течениям в плане использования *необоснованных* методик тренировок и т. д.

Основными задачами процесса психологической подготовки в спорте является создание состояния психологической готовности спортсмена [14]:

- к продолжительному учебно-тренировочному процессу;
- к соревновательной деятельности;
- к конкретным соревнованиям.

В психологическом плане следует выделить несколько типов менталитета, которые заключаются в *отношении* спортсменов к "контактным" видам спорта или к единоборствам "внутри себя". Например, одни спортсмены больше предрасположены *психологически* к борьбе (в чистом виде), другие к ударной технике только руками (бокс) или к ударной технике руками и ногами (кикбоксинг), а *третьи* – к *показательным выступлениям* (демонстрации техники). Роль психологического фактора в единоборствах рассматривается как *решающий* в процессе тренировки и тем более во время соревновательной деятельности. *Здесь есть и предстартовое психическое состояние, как во всех видах спорта, и (плюс) постоянная угроза, исходящая от противника.*

Занятия контактными видами единоборств оказывают наибольшее воздействие на развитие силы воли спортсменов, которое выражается в преодолении трудностей, прежде всего субъективного характера и *накладывают свой отпечаток* на психику спортсмена [2; 6; 11; 13]. Поэтому при выборе вида спорта (единоборств) подросток должен определиться, *чем он хочет заниматься и для чего.*

Выводы. Одной из основных проблем, определяющих эффективность развития единоборств, является соответствие *содержания* программ подготовки, с учетом профессиональной направленности будущих специалистов. Таким образом, в основу *идеи* занятий единоборствами должны лежать актуальность и жизненно-важное значение постулата единства теории и практики. Исходя из соображений профессиональной целесообразности, приоритет следует отдавать технико-тактическим характеристикам и морально-волевым качествам человека, то есть – его "внутреннему содержанию" при, примерно, одинаковых "внешних формах".

В настоящее время практически каждого человека прямо или косвенно интересует проблема обеспечения собственной безопасности, вопросы роли психофизиологических механизмов формирования алгоритма поведения в конфликтных ситуациях. Психологическая специфика единоборств заключается в том, что здесь предъявляются высокие требования к волевым качествам спортсменов. Им постоянно

приходится преодолевать трудности объективного и субъективного характера, стрессовые ситуации. Благодаря этому занятия единоборствами оказывают сильное психологическое воздействие на спортсмена, его морально-волевые качества, самооценку.

Перспектива дальнейших исследований предполагает изучение вопроса повышения уровня мотивации студентов к занятиям единоборствами.

Использованные источники

1. Алексеев Н.А. Спортивные единоборства в специальной физической подготовке курсантов и слушателей в высших учебных заведениях МВД России / Н.А. Алексеев // Слободжанский научно-спортивный вiсник. – Х. : ХДАФК, 2002. – С.49–52.
2. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г.Н. Арзютов. – К. : НПУ им. Драгоманова, 1999. – 410 с.
3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие / И.С.Барчуков, А.А. Нестеров; [под общ. ред. Н.Н. Маликова]. – М. : Академия, 2006. – 528 с.
4. Бордовская Н. В., Педагогика : учеб. пособие. / Н. В. Бордовская, А.А. Реан. – СПб. : Питер, 2011. – 304 с.
5. Воронова В.І. Психологія спорту : навч. посiбник. / В.І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
6. Занюк С. Психология мотивации. [Электронный ресурс]: Эльга-Н; Ника-Центр, 2002. – Режим доступа: tkd.kulichki.net/psih/1_1.htm / psi.webzone.ru/intro/intro_13.htm.
7. Ильин Е. П. Психология спорта. / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2012. – 352 с. : ил;
8. Литвиненко А.Н. Синергетический подход к организации физического воспитания студентов средствами спортивных единоборств / А.Н. Литвиненко // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. – Х. , 2006. – С. 152–155.
9. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / А. Маслоу // Пер. с англ. СПб. : Питер, 2010. – 352 с.
10. Мунтян В.С. Оптимизация специальной подготовки в рукопашном бое с учетом индивидуальных особенностей спортсменов / дис. ... канд. наук физ. воспитанию и спорту. Х. : ХГАФК, 2006. – 195 с.
11. Мунтян В.С. Fight-Fitness в программе физического воспитания студентов высших учебных заведений. / В.С. Мунтян // Физическое воспитание студентов. – Х. : ХООНОКУ – ХГАДИ, 2011. – № 1. – С. 94–98.
12. Мунтян В.С. Особенности формирования положительной мотивации студентов к физическому воспитанию / В.С. Мунтян // Вісник ЧНПУ. Випуск 98. Том 1. – Чернигов : ЧНПУ, 2012. – С. 174 – 178.
13. Плиско В.И. Формирование готовности профессионала к деятельности в условиях, опасных для жизни (на материале субъекта субъектной деятельности). / В.И. Плиско – К. : Наук. світ, 2002. – 304 с.
14. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: Навчальний посiбник / Л.П. Сергієнко. – Х. : ОВС, 2008. – 256 с.
15. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2005. – 448 с.
16. Хекхаузен Х. Мотивация достижения. Психология мотивации достижения [Электронный ресурс]. – СПб. : Речь, 2011. – Режим доступа : flogiston.ru/library/hekhauzen_4/ / [www "http://ru.wikipedia.org/wiki/"](http://ru.wikipedia.org/wiki/).

Muntian V. S.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF MARTIAL ARTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

The problems of student's attitude and motivation to martial arts are reviewed. The main factors that influence the choice of the students to the particular kind of sports, specific features and problems of the development of martial arts in higher educational institutions are determined.

Key words: *psychology, martial arts, factors, motivation, preparation, demand, attitude, the higher education institution.*

Стаття надійшла до редакції 19.09.2013 р.

