

Единоборства как фактор самосохранительного поведения студентов

Горобей Н.П., Кузьменко Н.Г., Харченко А.Н.
Черниговский национальный технологический университет

Аннотация. В статье выявлены главные причины побуждающие молодежь заниматься единоборствами. Выявлено, что средства и возможности единоборств являются фактором самосохранительного поведения студентов в социуме.

Ключевые слова: самосохранение, студент, единоборства, поведение.

Для выживания человека во все времена важна «мотивация на самосохранение», которое включает в себя побуждения, определяемые системой интересов, структурой личности человека, его характером. При этом сохранение целостности человека и его жизнь целесообразно рассматривать как бытие, которое реализуется в его делах. А освоение человеком мира, в котором происходит преобразование как внешнего, так и внутреннего мира на протяжении жизненного пути, называют поведением [1].

Самосохранительное поведение молодого человека, как важный элемент здорового образа жизни, направлено на оптимальное использование положительных факторов образа жизни в интересах сохранения и улучшения своего здоровья. При этом для любого молодого человека очень актуальным является осознание необходимости в умениях защиты, как самого себя, так и своих близких. И для этого не нужно быть профессионалом в единоборствах, а важно дать отпор, овладеть навыками самозащиты, получить уверенность в правильном использовании приемов самообороны в экстремальной ситуации.

Единоборства через свою историю пронесли незыблемое представление о единстве совершенства биосоматического, психофизического и духовного, а также предложили конкретные методы и средства решения поставленной задачи, которые базируются на спортивной и прикладной психологии и педагогике. Единоборства формируют мощный стимул для становления идеала целостной и жизнеспособной личности, который объединяет представления о таких фундаментальных функциях, как стремление к самосовершенствованию, самоконтролю, самозащите от агрессивных и разрушающих воздействий [3].

Любой тренировкой определённой техники единоборств молодой человек добивается выработки стереотипа поведения, который является автоматическим выполнением какого-то действия на какие-то действия противника, т.е. вырабатывается своеобразная реакция на нападение, которая должна быть закреплена на уровне рефлексов. Поэтому регулярные занятия единоборствами формируют у студентов условные рефлекс, которые

начинают сочетаться с их инстинктом самосохранения, что развивает у них активно-оборонительную реакцию, т.е. меняет приоритеты. Так, при внезапном нападении или опасности у неподготовленных людей первой реакцией обычно является шок, а затем наступает паника. И только подготовленный человек может оказать активное сопротивление нападению. т.е., когда человек оказывается в роли жертвы, у него срабатывает инстинкт самосохранения, тогда как у единоборцев – приемы самообороны.

Человек в течение своей жизни проходит определенные события, вызывающие необходимость адаптации его личности. И при недостаточной или избыточной мобилизации личности с большой степенью вероятности возникают такие психические состояния, которые свидетельствуют о проявлениях дезадаптации. Поэтому необходимы некоторые константы психологической системы защиты человека от опасностей жизни. В числе таких констант – мировоззрение, жизненная позиция человека, а также смысл жизни, являющийся «стержневой» характеристикой личности [1].

Главными побуждающими причинами заниматься единоборствами у молодежи являются: желание выделиться или самоутвердиться; научиться хорошо драться; направить энергию в конструктивное русло; необходимость физического укрепления здоровья. Не последнюю роль также играет желание безопасности в сложных ситуациях. Занятие единоборствами очень сильно меняет мировоззрение постигающих этот трудный путь – со временем у единоборцев уходит агрессия, появляется уверенность в себе, практически исчезает желание быть сильнее всех и выделяться умением лучше всех драться. Всё это становится второстепенным и ненужным. Укрепляется характер, так как изучение искусства боя – это в первую очередь искусство побеждать самого себя, и только потом – противника [2].

При овладении навыками самозащиты через освоение необходимых знаний и умений студенты лучше осознают свои возможности, могут эффективнее подготовиться к реалиям жизни, в которой часто возникают различные неожиданности и экстремальные ситуации. Единоборства улучшают функциональное состояние организма, а также воспитывают полезные навыки: умение падать на твердую поверхность, не получая при этом травм; закрепляют приемы самозащиты; способствуют разносторонней физической подготовке, развивают основные двигательные качества (гибкость, ловкость, силу, быстроту и выносливость); расширяют возможности для быстрого принятия решений в нестандартных ситуациях, что в свою очередь способствует развитию интеллектуальных способностей, решительности и волевых качеств.

Занятия единоборствами существенным образом увеличивают реализацию потребности в безопасности в окружающей среде, способствуют развитию большей уверенности и оптимизма вместо страхов и опасений в осуществлении решений всевозможных жизненных задач, влияют на формирование независимости и самостоятельности. Кроме того, в условиях современной действительности, содержащей множество стрессов и трудных

ситуаций, единоборства являются источником разрядки от чрезмерных напряжений, развивают находчивость в подборе определенных вариантов поведения.

Кроме того, молодой человек, изучая навыки самозащиты, со временем учится рассматривать единоборство как искусство, которое служит не для агрессии, а для защиты, для самосовершенствования своего тела и разума, победы над своими слабостями. Единоборства дисциплинируют, вырабатывают уверенность в себе, снимают лишнюю агрессию, развивают координацию, отточенность и правильность движений, сосредоточенность, правильное дыхание.

Образ жизни студенческой молодежи зависит от сложившихся ценностей и приоритетов, с одной стороны, и практических возможностей следовать им, с другой. Решения подвергать или не подвергать свое здоровье и жизнь риску, должны быть реалистичными и привлекательными в повседневной жизни. И здесь важным фактором самосохранительного поведения студентов в социуме выступает использование средств и возможностей единоборств.

Литература:

1. Дружилов С.А. Психология выживания личности / С.А. Дружилов // Успехи современного естествознания. – 2012. – № 11 (2). – С. 54–57.
2. Мотивация в боевых искусствах. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.boevoysite.ru/motivatsiya/> .
3. Передельский А. А. Становление социально-педагогической системы единоборств и ее развитие в современных условиях : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.08 / А. А. Передельский ; Рос. гос. у-нт. физ. культ., спорта и туризма. – М., 2008. – 377 с.

Информация об авторах:

Горобей Николай Петрович –

кандидат педагогических наук, доцент,

Черниговский национальный технологический университет

Кузьменко Николай Григорьевич –

зав. кафедрой физического воспитания,

Черниговский национальный технологический университет

Харченко Анатолий Николаевич –

старший преподаватель,

Черниговский национальный технологический университет

Поступила в редакцию 25.12.2015 г.