



# Физическое воспитание и единоборства

## Физическое воспитание и единоборства

Если рассматривать предпосылки возникновения как одной, так и другой формы человеческой культуры в процессе социогенеза, на мой взгляд, роль примогена осознанной физической активности играют единоборства в силу того, что первоначально перед человеком стояла задача выживания, защиты себя, своего социума и своей территории, что приводило к формированию и совершенствованию особых навыков, которые в последствие легли в основу единоборств. Физическое же воспитание было исключительно практически ориентированным и являлось составным элементом боевой практики, где единоборства выступали формой, а физическое воспитание одним из его содержаний. Обособление же физической культуры в отдельную отрасль связано со всеобщей псевдогуманизацией общества, когда человека заставили поверить, что ему ничего не угрожает (хотя факты говорят обратное), тогда на первый план выходит другой мотив -здоровье. Если раньше была необходимость в боеспособном населении, то в условиях гуманистического общества - без усталости трудящегося, т.е. здорового.

Претерпели серьезные изменения и критерии психофизического здоровья. Если раньше таковыми являлись готовность и способность защитить себя и своих близких, свои ценности и идеалы, то в данный момент таковой является способность сопротивляться стрессу. Мне ближе первое понимание здоровья.

Другое содержание единоборств - это их особая философия, которая может быть обнаружена в следующем высказывании: « Только действительно сильный человек способен быть по-настоящему добрым».

Отрыв физического воспитания от первоисточника очень негативно сказался на понимании как единоборств, так и самой физической культуры. К дисциплинам, способным формировать человека в его психофизической целостности стали относиться как к педпрактике по работе с телом.



Вспоминается выражение «Не поступишь в Бауманку, пойдешь в физкультурный». Обе эти дисциплины оказались оторванными от своего духовного ядра, которое мигрировало в область других общеобразовательных дисциплин. Под духовным ядром я подразумеваю знание себя, своих психофизических возможностей, знание о окружающем нас мире, о нашем месте в нем. Очень точно описаны социально-психологические качества единоборцев авторами статьи «Спортивные и прикладные единоборства как основа государственного стандарта по физическому воспитанию»: «Единоборец ищет и находит истину не вне себя, а в себе самом. Всю программу деятельного, активного поиска он развивает сам, творчески формируя, создавая себя из себя и первоначально для себя. На этом этапе единоборец относительно автономен и самодостаточен. Ему не нужен никто, кроме учителя-наставника, во мнении и под контролем которого творчески самовыражается ученик-единоборец. Следовательно, личность единоборца отличается творческим созидательным характером и относительной автономностью, относительной самодостаточностью. Единоборец не потребитель, а производитель. Он и творец, и материал, и творческое усилие, приложенное к самому себе.

Из относительной автономности и творческой самодостаточности вытекает уверенность в своих силах, ведь единоборец всего достигает сам естественным путём, путём колоссальных затрат сил, времени, энергии, не требуя и не ожидая подарков от людей или от высших сил. То умение, те навыки, которые он приобретает благодаря своему учителю-наставнику, являются его неотчуждаемым достоянием, поэтому их нельзя потерять или отнять. Следовательно, единоборец уверен в своих благоприобретенных возможностях, т.е. его личность характеризуется уверенностью. Из этой уверенности единоборец черпает спокойствие и уравновешенность. Причём он уверен не только в имеющемся, но и в перспективах, поскольку ориентирован на процесс, а не на результат. Поэтому для него результат неизбежен как часть процесса, а не как что-то внешнее, постороннее, чужеродное этому процессу.

Жизнедеятельность единоборца – это бесконечный процесс самосовершенствования или Путь. Таким образом, его личность отличается активностью и целеустремленностью, заданной вектором развития.

Руководствуясь процессуальным целеполаганием, единоборец собран и дисциплинирован. Он целеустремлен и поэтому не расплывается на отвлекающие факторы, жёстко и целесообразно регламентирует и регулирует свою жизнедеятельность, чётко отделяя главное от второстепенного.

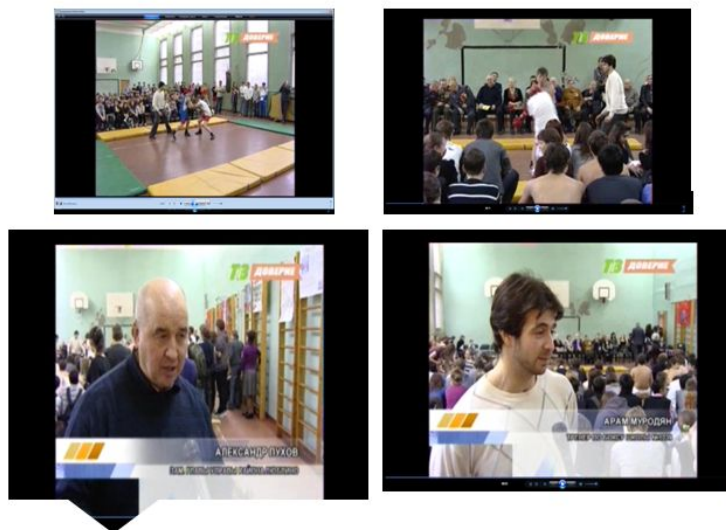


Творя себя, единоборец творит свой мир, свое окружение, свою среду существования. Он увлекает своей целеустремленностью, цельностью своей натуры других людей. Он увлекает их силой своего собственного примера, не заставляя, не насилуя, не приказывая, не предписывая. Он не стремится убедить, и поэтому убедителен. Он просто самовыражается через других людей, становясь для желающих в свою очередь учителем-наставником. Его личность отличается деликатностью и ненавязчивостью с одной стороны, ярко выраженной силой и убедительностью с другой.

Уважая и культивируя свободу личности в себе, он уважает её и в других. Он на своем опыте узнал, что человека нельзя заставить творчески самосовершенствоваться. Этот процесс требует внутренней установки, проявления свободы воли. Поэтому единоборец терпим к чужому мнению, суждению, выбору, доброжелателен и гуманен. »

В статье "Спортивные и прикладные единоборства как основа государственного стандарта по физической культуре" ее авторами отмечается значимость построения учебных программ по физической культуре на базе единоборств, которые в силу своего комплексного влияния на личность формируют ее духовную, психическую и физическую целостность одновременно и взаимосвязано. Единоборства, которые своим повышенным экстремальным тренингом закаляют личность, ориентируют ее на выживание в экстремальных ситуациях и поэтому требуют особенно профессионального, совершенного и завершенного освоения необходимого комплекса психофизических приемов. Единоборства как стандарт образования, способны сделать физическое образование и воспитание более практически и целеориентированным, способным выступить в качестве системообразующего фактора где все ее разделы включены в общую систему физкультурной подготовки в качестве ее составных и относительно самостоятельных компонентов.

Вышесказанное подтверждает опыт преподавания бокса в качестве дополнительного образования, на базе общеобразовательной школы №1039 ЮВАО, где программа также была включена в качестве составного элемента ОБЖ, и в рамках реализации которой были проведены освещенные по местному телевидению два внутришкольных турнира посвященные дню защитника отечества и 65-летию победы. Из гостей присутствовали: зам. главы управы, ветераны Великой Отечественной и локальных войн.



*«Идея турнира не в том, кто кого победит,  
а в том, чтобы проповедовать  
спорт, военно-патриотическое воспитание,  
любовь к стране и Родине».*

Зам. главы управы «Люблино»  
Александр Пухов.



Исследование проведенное по результатам первого года реализации программы в качестве структурного элемента ОБЖ направленного на выявления уровня развития физических качеств и готовности службы в армии отчетливо выявил преимущество единоборческой подготовки. Как выяснилось позднее причиной тому более высокий уровень развития рефлексивной культуры, проявляющийся в осознанном отношении единоборцев к выполнению двигательных действий. Каждое упражнение выполняемое ими анализировалось с точки зрения полезности для "боевой" практики. Они осознанно предполагали какие организмические, функциональные изменения должны вызывать те или иные упражнения. Можно юмористически сказать, что бег перестал быть просто бегом, а каким то образом превратился в выносливость, футбол перестал быть просто футболом, а стал координацией, бросок медицинбола стал взрывной силой рук. Представление о других общеобразовательных предметах -например физике, трансформировалось в интерес к биомеханике, где техника удара с ее силовыми характеристиками не просто определяется как масса помноженная на ускорение, но дифференцируется на начальную(стартовую) скорость, конечное (результатирующее) ускорение, а также зависела от жесткости фиксации кинематической цепи, а психология и физиология имеет исключительно практический характер где представление о рефлексам уже не абстрактны, а поведение соперника в бою имеет совершенно конкретное значение для успешного ведения поединка.

Другим знаковым результатом реализации программы стало поступление учеников в педагогические институты по направлению физическая культура, психология.

Еще одной значимой вехой в выявлении значимости единоборств это их психотерапевтическая направленность, эффективность которых была также подтверждена на базе социальных учреждений: приюта для детей и подростков "Текстильщики" и центра социальной помощи семье и детям "Южнопортовый" (на базе отделения профилактики безнадзорности несовершеннолетних), где они служили нуждам социальной адаптации детей группы риска. Дав одновременно возможность выплеска негативных эмоций, позволив творчески реализовываться через движение.



Высокая комплексность воздействия на все уровни человеческой организации делает обучение единоборствам весьма актуальным.

Особый интерес и новое направление их реализации видится нам в качестве одной из форм дошкольного образования.