

Саенко В. Г.

*Государственное учреждение «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко»*

Институт физического воспитания и спорта

САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЧЕЛОВЕКА ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ ВОСТОЧНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА

Процессы общественных отношений, которые получают распространение в мире на демократических основах, предоставляют гражданину больше свободы, предъявляют повышенные требования к подготовке их участников, вызывают потребность освоения более совершенных систем, способов и методик развития мыслительной и физической способности человека. Стремление к выработке универсальных физических и волевых качеств удовлетворяется при том условии, что вводятся в обращение более эффективные системы тренировки организма и его функциональных систем. Большое значение для овладения совокупностью новых качеств приобретают восточные единоборства [1, 3, 5], которые в большинстве своем предусматривают проведение соперничества участников в полном контакте. Это условие расширяет сферу применения, ибо делает умения полезными не только для спорта, где обеспечивается результат на объективных началах, но и для социальной жизнедеятельности, где человек сталкивается с реалиями повседневной бытности. Это означает, что пользование физическими и волевыми способностями, которые получает человек в результате освоения восточных единоборств, не ограничивается сферой спортивной и соревновательной деятельности, а возможно также и в той организационной системе, которая основана на принципах конкуренции, бизнеса и предпринимательства. Перспективы прогресса видов восточных единоборств связаны с такой средой и средствами взаимодействия, которые требуют от

общества активизации факторов человеческой способности, которая обеспечивает самооборону и самодостаточность.

Государство приводит в движение совокупность организационных отношений для развития физических и умственных качеств человека, которые делают его индивидом. Эти качества позволяют индивиду осуществлять осознанный выбор вида деятельности, воспроизводить функции для разных отраслей хозяйствования, управления экономикой и регулирования процессами взаимодействия в обществе, пользоваться достижениями науки и техники посредством развития и мобилизации особенностей организма, его центральной нервной системы и ряда функциональных систем, воспринимать знания и умения, полученные человечеством в свое распоряжение как опыт поколений [4, 6]. На основе передачи из поколения в поколение специальных методик тренировки умственных и физических способностей человек добивается успеха в различных сферах общественной жизни. Однако чтобы стать условием гармоничной жизнедеятельности, большинство составных должно быть сформировано обществом таким образом, чтобы они соответствовали закономерностям, нравам, привычкам, навыкам и моральным убеждениям, то есть выступали основой социально-экономического уклада и не входили в противоречие с его носителями. Это обстоятельство требует рассмотрения условий формирования личности, продолжает являться интегральным выражением общественных отношений, обеспечивает продуктивную деятельность и на условиях самодостаточности и самообеспечения стремится к самосовершенствованию.

Восточные единоборства, как действенные способы физического и духовного совершенствования человека, все больше вызывают интерес и занимают умы разных народов. Если оценивать по существу многие их школы, системы и специализации, то выявляется общее в части соединения философской первоосновы и материального начала, которые могут быть восприняты как полезности. В целостность натурфилософского мировосприятия в этих школах, системах и специализациях включаются

составные духовного и физического совершенства, которым требуется научиться и использовать в реальной жизни, постигая процессы гармонии, равновесия, управления и развития. Названные процессы славянскому народу знакомы, они могут быть восприняты и освоены с пользой в гармонии с собственным опытом для укрепления национального здоровья и формирования физических и духовных качеств индивидов, способных оказывать сопротивление в возможных событиях, которые завершаются катастрофическими последствиями и экстремальными происшествиями. В этом отношении остается актуальным переход народа от созерцания происходящего к доведению природных задатков национальности до совершенства посредством культурного освоения мировых систем подготовки к противостоянию.

Человеческий организм создан рационально и мобильно, в нем все органы и системы взаимосвязаны и взаимозависимы. Эта рациональность и мобильность сохраняется до тех пор, пока на них не начинает воздействовать среда с экстремальными отклонениями воздействующих факторов. Тогда органы и системы включаются в действие, что отражается визуально через движение мышц человека, совершающих работу, превращающих один вид энергии в другой. Каждая мышца, которая приводится в действие в соответствии с наделяемой ей функцией, должна переносить такие нагрузки, которые адекватны прочностным свойствам и должны быть дозированными, начинает действовать в режиме предварительной защиты, что обеспечивает и надлежащее выполнение работы, и сохранение качества мышцы для повторного ее использования. От качества работы человеческого организма в такой ситуации зависит формальный режим функционирования, как отдельных органов, так и организма в целом. Режим функционирования мышцы сочетает в себе моменты бездействия, действия и отдыха, но на стадии недостаточной нагрузки или перегрузки она не восстанавливается из-за нарушения названных моментов. Мышечное бездействие, действие с повышенной нагрузкой или неполноценный отдых сопровождаются отклонениями в физиологическом

цикле восстановления функций, наносят вред здоровью, а поэтому, чтобы избежать губительных последствий, нужно поддерживать потребности организма в движении, что требует от человека мобилизации разноуровневых, и соответственно рациональных усилий. Мобилизация усилий имеет значение и для лиц, которые заняты в большинстве сфер общественной жизни, и для тех, кто ведет менее насыщенный образ жизни. Но особое значение восточные единоборства приобретают в среде тех лиц, которым свойственны повышенное расходование биологической энергии, физические и эмоциональные нагрузки [2, 7]. В такую среду лиц входят спортсмены, которые вынуждены усиливать характеристики органов и систем своего организма для преодоления эталонов спортивного мастерства, что требует расширения физических и умственных возможностей личности.

Стремление человека к развитию физических и умственных возможностей своего организма остается главным для достижения гармоничных качеств личности во все времена. В перечне движущих сил развития человека первое место занимает его собственное желание, вызываемое различными интересами и причинами, которые поддаются систематизации за счет того, что возникает естественное, природное движение к развитию физических качеств, а второе – система профессиональных требований или задачи общественного самосохранения, которые поддаются систематизации вследствие их социально-экономической востребованности. Используя внешние раздражители, предметы и приспособления, человеку удастся воздействовать на мышцы, внутренние органы и вегетативную систему, чем обеспечивается не только изменение структуры мышц, усиление прочностных характеристик, формирование костного устройства скелета и отдельных функций, но и повышение уровня красоты тела. Вместе с тем, основной целью такого воздействия является не красота тела, а выработка физической и умственной работоспособности, освоение новых приемов и трудовых операций, достижение качеств улучшения общего самочувствия, обеспечение сопротивляемости отдельных органов и систем человека воздействию на

него негативным факторам, за счет чего в своем комплексе достигается не только жизнеобеспечивающая функция, но и реализуется устремление человека к выводу личностных качеств на более высокий уровень общественно востребованных отношений.

С развитием человека, в первую очередь, со зрелостью его возраста, установки и устремления меняются. В процессе спортивных занятий молодой человек пытается установить диапазон своих возможностей и определиться с границами своих способностей, а, соотносясь с выявленными возможностями, в период зрелых целеустановок, он пытается найти им повсеместное применение. Вместе с тем, перенесение спортивной системы из одной социокультурной среды в другую, а именно из той, где она является отлаженной ценностью и наследием иной национальной культуры, явление неординарное, ибо требует соединения позитивных особенностей и достижений одной и другой культуры воедино, делает невозможным перенесение ее в первоизданном виде и сопровождается адаптационными и приспособительными процессами.

Большинство популярных в современном обществе видов восточных единоборств – это спортивные системы, которые зародилась на опыте государств Востока и Юго-востока в среде трудового народа, отличавшейся высокой опасностью из-за межрегиональных разногласий. Трудовой народ не располагал во многие времена и продолжительные периоды материальной основой для оснащения оружием и другими защитными средствами, а вынужден был использовать особенности собственного организма для отражения агрессивных выпадов и самозащиты безоружным способом. Теперь названное соотношение изменилось, но интерес человека к самоорганизации и самосовершенствованию не исчезает, а становится еще более актуальным, но уже в иной среде, в среде соперничества, соревновательности и конкуренции.

Выводы. Гражданин любой страны, руководствуясь собственными желаниями, надеждами и помыслами, может реализовать интересы самосовершенствования на основе развития физических и духовных способностей на занятиях по избранным системам и видам восточных

единоборств. Для этого созданы необходимые политические условия и существуют предпосылки для ознакомления и последующего осознанного выбора наиболее эффективного способа самоподготовки.

Литература

1. Зенченко И. С. Восточные единоборства на занятиях физической культуры в средних специальных заведениях / И. С. Зенченко // Сборник работ молодых ученых МГПУ. Выпуск 12. – М. : МГПУ, 2002. – С. 13 – 15.

2. Компанієць Ю. А. Спеціальна фізична підготовка : Підручник / Ю. А. Компанієць. – Луганськ : РВВ ЛАВС, 2003. – 558 с.

3. Литманович А. В. Структура профессиональной подготовленности специалиста по восточным единоборствам / А. В. Литманович, Е. Б. Штучная // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 12. – С. 42 – 44.

4. Максименко Г. М. та ін. Методика оновлення, розвитку і становлення людини за акмеологічними і аксіологічними підходами до адаптації, реінтеграції і ресоціалізації її в ринковий простір завдяки застосуванню новітніх педагогічних засобів, процесів і схем відтворення робочої сили / Г. М. Максименко, В-в Г. Саєнко, В-р Г. Саєнко, С. В. Смеричевська, Н. А. Нікітенко / Під заг. ред. В-ва Г. Саєнка. – Луганськ : ЛПІСТ, 2008. – 187 с.

5. Саєнко В. Г. Киокушинкай каратэ : система физической подготовки студента : Монография / В. Г. Саєнко // Частное высшее учебное заведение «Никопольский экономический университет». – Никополь : ЧВУЗ НЭУ ; Луганск : СПД Резников В. С., 2010. – 228 с.

6. Саєнко В. Г. Проблеми підготовки менеджерів для сфери східних единоборств / В. Г. Саєнко // Економічні і підприємницькі інновації : думка молодих дослідників. Матеріали Регіональної науково-практичної конференції. – Бердянськ : БДПУ, 2009. – С. 58 – 61.

7. Чуносков М. А. Специальная физическая подготовка. Меры физического воздействия / М. А. Чуносков. – Симферополь : Таврия, 2003. – 260 с.