

## **ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ОСНОВАМ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Д. Н. САМУЙЛОВ<sup>1</sup>, доц.*

*В. Ф. ПИСАРЕНКО<sup>1</sup>, ст. преподаватель*

*М. В. СЕРГЕЙЧЕВ<sup>2</sup>, педагог социальный*

<sup>1</sup>Белорусско-Российский университет

Могилев, Беларусь

<sup>2</sup>Гимназия № 58 г. Гомеля имени Ф. П. Гааза

Гомель, Беларусь

**Аннотация.** Рассматриваются процесс формирования личной безопасности у студентов, необходимость осознания роли физического воспитания и активных регулярных занятий спортом, формирование здорового образа жизни и укрепление физического и психологического здоровья.

**Ключевые слова:** личная безопасность, активная самооборона, физическая культура, спорт.

Безопасность представляет собой состояние общественных отношений, при котором личность, социальная группа, общность, народ, страна (государство) могут самостоятельно, суверенно, без вмешательства и давления извне свободно выбирать и осуществлять свою стратегию международного поведения, духовного, социально-экономического и политического развития. Безопасность – это состояние защищенности жизненно важных интересов личности. Безопасность личности должна представлять собой динамичное образование, своевременно и адекватно реагирующее на меняющиеся опасности и угрозы [1].

Безусловно, надо быть готовым не только избегать сложных, конфликтных ситуаций, которые могут возникнуть в жизни, а и быть готовым к личной безопасности, самообороне и самозащите.

Сейчас создано много приспособлений для защиты своей жизни: бронированные автомобили, оружие, камеры наблюдения. Все это дает безопасность лишь в момент использования. Поэтому нужно быть во всеоружии в любой момент.

Чтобы такой проблемы не возникло, в наши дни есть много видов спорта (самбо, борьба, дзюдо, карате и др.) и курсов, касающихся самообороны и

защиты, где каждый человек может выбрать свой стиль и стратегию самообороны, которая будет подходить именно ему.

Многие студенты задаются вопросом: «Зачем нам физическое воспитание?». Они полагают, что их будущая деятельность не будет непосредственно связана с этим предметом. Но, как показывает практика, профессии, основанные на любой специальности, требуют высокого уровня физической и психологической подготовленности. Занятия физической культурой и спортом способны вызвать положительные психологические, эмоциональные и умственные изменения [2, 3].

Сила духа, выносливость, вера в свои силы и физические возможности помогут в этом. Чтобы добиться желаемого результата, следует:

- вести здоровый образ жизни;
- систематически делать комплекс физических упражнений;
- постепенно повышать нагрузку;
- не курить, не употреблять алкоголь и наркотики.

Регулярные занятия физической культурой также благоприятно влияют на здоровье человека и физическое развитие:

- улучшается действие дыхательной, сердечно-сосудистой систем;
- укрепляются мышцы;
- улучшается пищеварение;
- улучшается обмен веществ;
- снижается риск получения инсульта и инфаркта;
- улучшается кровообращение;
- появляется уверенность в своих силах;
- развивается выносливость.

Моделируя различные ситуации, человек узнает свои страхи и учится противостоять им, обогащаясь при этом и приобретая опыт знаний, как действовать в опасных ситуациях. Эти изменения позволяют обрести все большую уверенность в собственных силах и способность достижения успеха в жизни.

Формирование личной безопасности происходит индивидуально, независимо от пола, возраста, физической подготовленности. Поэтому важно сформировать у студента потребность в личной безопасности как основу его самосовершенствования и саморазвития. Физическое воспитание способствует поддержанию хорошей физической формы, развитию уверенности в себе, позволяет развить выносливость и повысить веру в свои силы. Известно, что разум может сдать быстрее тела, но с установкой на выживание человек имеет огромные возможности победить. В какой бы сложной ситуации человек ни оказался, у него есть все необходимые ресурсы, чтобы преодолеть трудности.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Писарь, О. В. Технология формирования личной безопасности студентов технического вуза на основе компетентностного подхода / О. В. Писарь, Н. Б. Пугачева // Вестник Научного центра безопасности жизнедеятельности. – 2010. – № 1 (3). – С. 36–44.
2. Физиологическая оценка динамики физической подготовленности студентов Белорусско-Российского университета / Д. Н. Самуйлов, В. Ф. Писаренко, Е. А. Малышева,

А. В. Щур // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – 2019. – № 5 (116). – С. 61–65.

3. **Тапорчикова, М. В.** Актуальные проблемы физического воспитания студентов вуза и поиск их решения / М. В. Тапорчикова // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сб. науч. ст. Междунар. науч.-практ. конф., Могилев, 16–17 дек. 2021 г. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2022. – С. 70–73.

Контакты:

fisbru@tut.by (Самуйлов Дмитрий Николаевич);

fisbru@tut.by (Писаренко Вера Федоровна);

seiken.by@gmail.com (Сергейчев Максим Викторович).