

УДК 796.8:159.943.8**Изучение важности психологической готовности к рукопашному бою в ходе самообороны****Анисимов Максим Петрович**

Кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой,
Санкт-Петербургский
государственный аграрный университет,
196601, Российская Федерация,
Санкт-Петербург, Пушкин, Петербургское шоссе, 2;
e-mail: bysido2006@yandex.ru

Губанов Максим Максимович

Аспирант,
Красноярский государственный
педагогический университет им. В.П. Астафьева,
660049, Российская Федерация,
Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89;
e-mail: mma290@yandex.ru

Гриценко Григорий Николаевич

Преподаватель,
кафедра физической подготовки,
Балтийское высшее военно-морское
училище им. адмирала Ф.Ф. Ушакова,
236036, Российская Федерация,
Калининград, Советский проспект, 82;
e-mail: nfp183@mail.ru

Сидоров Руслан Эдуардович

Преподаватель
Санкт-Петербургский
государственный аграрный университет,
196601, Российская Федерация,
Санкт-Петербург, Пушкин, Петербургское шоссе, 2;
e-mail: prfap55@yandex.ru

Чернов Владислав Даниилович

Ассистент,
кафедра ФПиС ИФКСТ,
Санкт-Петербургский политехнический
университет Петра Великого,
195251, Российская Федерация,
Санкт-Петербург, Политехническая ул., 29;
e-mail: mig014@mail.ru

Аннотация

В ходе исследования авторы изучили важность психологической готовности к рукопашному бою в ходе самообороны. Выявили основные элементы психологической готовности к рукопашному бою в ходе самообороны, такие как: мотивация, познавательный элемент, эмоциональный элемент, волевой элемент. Для достижения положительных результатов авторы использовали следующие методы исследования: аналитический обзор научной литературы отечественных исследователей, проведен опрос тренеров-преподавателей СШОР по видам единоборств. Установлено, что именно недостаток необходимых знаний и данных зачастую становится причиной неудач, выбора неправильного и неадекватного решения в конкретной ситуации. Чтобы успешно преодолевать подобные сложности, следует проходить психологическую подготовку, путем участия в разнообразных занятиях по психологии, тренингах, в ситуативной деятельности, которая искусственно формирует разные экстремальные ситуации, в которых человеку необходимо отточить свои навыки самообладания и противодействия опасности.

Для цитирования в научных исследованиях

Анисимов М.П., Губанов М.М., Гриценко Г.Н., Сидоров Р.Э., Чернов В.Д. Изучение важности психологической готовности к рукопашному бою в ходе самообороны // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2025. Т. 14. № 4А. С. 124-131.

Ключевые слова

Психологическая подготовка, рукопашный бой, самооборона, навыки, опасность, мотивация, эмоциональная устойчивость, волевая регуляция, экстремальные ситуации.

Введение

Самооборона – это широкое явление, обладающее своим историческим путем развития, ориентированное на защиту жизни.

В более узких рамках, то оно обозначает процесс противостояния одного человека, который обороняется другому, который нападает и стремится нанести вред здоровью либо жизни [Пронин, 2022; Пронин, Фадеев, Воркожоков, Горобец, 2023]. Но вместе с тем, в самооборону также можно включить и общественный фактор, государственный, личностный, когда определенный человек старается выстроить психологическую защиту от воздействия

негативных факторов внутреннего мира личности. Именно поэтому понятие самооборона сегодня рассматривается в самых разных научных областях, в частности – психологии, анатомии, социологии, правовом поле, безопасности государства, личности и т.д. На фоне того, что нападение может осуществляться посредством самых разных методов и подходов, а также разных факторов [Пронин, 2022; Пронин, 2022].

В ходе исследования авторами будут выявлены основные элементы психологической готовности к рукопашному бою в ходе самообороны.

Материалы и методы

Для достижения положительных результатов, были использованы следующие методы исследования:

- аналитический обзор научной литературы отечественных исследователей, занимающихся вопросами единоборств (Цыганок А.О., Дзюба А.С., Попов А.Г., Кочергин А.Н., Давиденко И.А. и др.);
- проведен опрос тренеров преподавателей СШОР по видам единоборств».

Результаты и их обсуждение

В ситуации, когда на человека нападет другой человек либо группа лиц, является одной из самых опасных, вызывающих стресс, растерянность, ступор. Как известно, не каждый человек может быстро справиться с волнением и своевременно среагировать, предотвратить нанесение физического вреда, не у каждого из нас достаточно сильная нервная система, которая быстро справится с растерянностью и начать предпринимать ответные меры, отстаивая свои права [Пронин, 2022; Пронин, Петров, Галунин, Филатов, 2022]. В подобных условиях, довольно сложно сохранять здравый рассудок и зачастую из-за страха, человек просто теряется, хотя, в некоторых случаях, именно страх активизирует все скрытые резервы организма и человек может не только отразить нападение, но и совершить подвиг. Подобное состояние у каждого человека характеризуется индивидуальными особенностями, интенсивностью и длительностью, т.к. каждый индивидуум обладает своей реакцией на испуг либо страх. Отметим, что самые страшные впечатления формируются именно в начале посягательства на здоровье и жизнь [Шагбанова, 2023]. Ответной реакцией на нападение являются три состояния: ступор, аффект и адекватное состояние. Ступор характеризуется нарушением двигательной функции, когда человек находится в оцепенении, не может ответить на напор нападающего, его движения скованны страхом, поэтому он не может дать адекватного ответа, не может сопротивляться [Пронин, Ворожейкин, Комиссаров и др., 2023]. Подобное состояние довольно опасно, т.к. человек, на которого нападают, находится в ситуации, когда он не может защитить себя, окружающих. Единственный плюс данного состояния заключается в том, что в состоянии ступора никогда не происходит превышение разрешенных пределов самообороны [Пронин, Ворожейкин, Комиссаров и др., 2023].

Состояние аффекта формируется довольно быстро, очень динамично развивается, сопровождается яркими эмоциями, физиологическими проявлениями, человек может стать практически невменяемым, непредсказуемым, подверженным осуществлению тех действий, которые в здравом рассудке никогда не совершил бы [Пронин, Руденко, Паходня, 2023]. В большинстве случаев, подобное поведение помогает отражать нападение, но есть ситуации,

когда именно по причине состояния аффекта, человек превышает допустимы нормы обороны, что приводит к судебным разбирательствам, а иногда и к несению ответственности. Бесспорно, не каждый человек обладает способностью адекватно оценить опасную ситуацию и дать адекватный отпор нападающим [Анисимов, Пронин, Давиденко, Петров, 2023]. Если лицо обладает необходимыми психологическими особенностями, соответствующей физической подготовкой, необходимыми навыками и умениями самообороны, конечно, оно готово своевременно отреагировать на угрозу и предпринять меры противодействия, побороть свой страх и быстро принять правильное решение в рамках сложившейся ситуации. Благодаря подобным факторам, человек в состоянии использовать свои теоретические знания на практике, воспользоваться теми навыками и приемами, которые от оттачивал в процессе тренировок и успешно справиться с нападающими [Пронин, Ворожейкин, Коновалов и др., 2023]. Но вместе с тем, в подобные сложные ситуации часто попадают и те люди, которые не обладают соответствующей подготовкой и навыками самообороны, но они в состоянии отразить угрозу. Даже если в противостояние вступает лицо, которое умеет правило выполнять подсечки, удары, болевые приемы, они не всегда бывают эффективными в условиях настоящей ситуации либо человек, обладающих ими, неправильно применяет их либо сложившаяся ситуация не позволяет защищать себя таким образом [Пронин, 2022]. Если подготовленный боец, обладающий определенным уровнем мастерства в рукопашном бое, не понимает отличия между сутью боевого искусства и обычной уличной дракой и видит, что его умения и навыки не приносят желаемого результата, это может стать причиной его растерянности, неправильного оценивания ситуации. Именно поэтому, в целях увеличения уровня своей безопасности, следует изменить отношение к ситуации, начать рационально мыслить, что позволит быстро осознать все происходящее, и, соответственно, принять правильное решение, посредством которого можно переломить обстоятельства и эффективно защитить себя, свое здоровье и жизнь [Лакшин, Болотин, Пронин, 2023; Пронин, Фадеев, Воркожоков, Дроздов, 2022].

Психологическая подготовленность человека характеризуется его внутренними установками, посредством которых, он может справиться с негативными факторами влияния во время опасности [Аккиева, Ахмедова, Бабошина и др., 2024]. По уровню развития, подготовка психики к противостоянию с угрозами бывает низкой, неустойчивой и высокой. Конечно, уровень психологической подготовленности во многом зависит и от физической готовности, которая характеризуется навыками и умениями, приемами обороны, нападения, соответствующими знаниями, моделями поведения, а также физическими качествами [Пронин, 2022]. Когда индивидум, обладающий необходимым уровнем физической подготовки, понимает, что он может справиться с угрозой, это оказывает весомое влияние на него психологическое состояние, он не будет испытывать чувство страха, сможет быстро найти оптимальное решение и решительно даст отпор нападающим. Общая психологическая подготовка, подразделяется на заблаговременную и ситуативную [Пронин, 2023; Пронина, Пронин, 2023].

Результаты аналитического обзора литературы, опрос респондентов показал, что психологическая подготовленность включает в себя несколько основных элементов, таких как:

а) Система мотивации, которая заключается в острой необходимости защитить себя и своих близких от угроз, заинтересованность в своей успешности и победе;

б) Познавательный, когда человек осознает всю величину угрозы, своей

ответственности, весомости, а также понимания того, что он обладает необходимыми навыками и умениями для самообороны;

в) Эмоциональный, который проявляется в воодушевлении и стремлении к справедливости на основании личной ответственности за себя и своих близких;

г) Волевой элемент, посредством которого, человек активизирует все свои внутренние ресурсы, своевременно и правильно реагирует на появившуюся опасность, преодолевает сложности и сомнения.

Заключение

В ходе исследования авторы изучили важность психологической готовности к рукопашному бою в ходе самообороны. Выявили основные элементы психологической готовности к рукопашному бою в ходе самообороны, такие как: мотивация, познавательный элемент, эмоциональный элемент, волевой элемент. Как показывают многочисленные исследования людей, попавших в опасные для здоровья и жизни ситуации, именно недостаток необходимых знаний и данных, зачастую становится причиной неудач, выбору неправильно и неадекватного решения в данной конкретной ситуации [Анисимов, Пронин, Ленин и др., 2023]. Чтобы успешно преодолевать подобные сложности, следует проходить психологическую подготовку, путем участия в разнообразных занятиях по психологии, тренингах, в ситуативной деятельности, которая искусственно формирует разные экстремальные ситуации, в которых человеку необходимо отточить свои навыки самообладания и противодействия опасности.

Библиография

1. Актуальные вопросы развития современной педагогики: Учебное пособие // Акиева С.И., Ахмедова Э.М., Бабошина Е.В. [и др.] / Отв. ред. Канюк А.С. – М.: ООО «Группа компаний Рино Лэнс», 2024. – 107 с.
2. Анисимов М.П., Пронин Е.А., Давиденко И.А., Петров В.М. Профилактика артериальной гипертензии в гиревом спорте с помощью аэробной работы // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 12. – С. 63-69.
3. Анисимов М.П., Пронин Е.А., Ленин А.А. [и др.] Педагогическая модель развития скоростной выносливости у спортсменов-легкоатлетов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 9 (223). – С. 17-20.
4. Лакшин А.В., Болотин А.Э., Пронин Е.А. Факторы, определяющие необходимость применения разноплановых упражнений для развития координационных способностей у юных горнолыжников // Педагогический журнал. – 2023. – Т. 13. № 12-1. – С. 148-155.
5. Пронин Е.А. Анализ содержания силовой подготовки спортсменов по гиревому спорту // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17. № 2. – С. 26-30.
6. Пронин Е.А. Влияние занятий гиревым спортом на состояние сердечно-сосудистой системы // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 7. – С. 35-40.
7. Пронин Е.А. Индивидуализация тренировочного процесса для развития силовой выносливости у спортсменов-гиревиков с учётом их соматотипа // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 2(82). – С. 231-235.
8. Пронин Е.А. Особенности тренировочного режима спортсмена-гиревика // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 8. – С. 88-94.
9. Пронин Е.А. Педагогическая модель развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2(204). – С. 344-346.
10. Пронин Е.А. Педагогическая модель тренировки упражнения "армейский гиревой рывок" // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 12. – С. 125-131.
11. Пронин Е.А. Психологическая подготовка спортсменов, специализирующихся в командных видах состязаний (перетягивание каната) // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 4. – С. 85-91.
12. Пронин Е.А. Структура педагогической модели развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 331-335.
13. Пронин Е.А., Ворожейкин А.В., Комиссаров Б.Ю. [и др.] Аэробная работа в силовых видах спорта, как профилактика гипертонической болезни // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 10

- (224). – С. 350-354.
14. Пронин Е.А., Ворожейкин А.В., Коновалов Д.Е. [и др.] Развитие общей выносливости в легкой атлетике // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 10 (224). – С. 354-357.
 15. Пронин Е.А., Петров В.М., Галунин А.С., Филатов Н.Ф. К вопросу о разминке в тренировочном процессе и непосредственно перед состязанием в силовых видах спорта // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17. № 4. – С. 13-17.
 16. Пронина С. В., Пронин Е.А. Развитие силы и силовой выносливости в гиревом спорте: на примере секции гиревого спорта в военном учебном заведении // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8(222). – С. 276-280.
 17. Пронин Е.А., Руденко Д.В., Паходня М.О. Роль гиревого спорта в улучшении функций дыхательной системы // Культура физическая и здоровье. – 2023. – № 2 (86). – С. 219-221.
 18. Пронин Е.А., Фадеев А.С., Воркожоков И.И., Горобец В.И. Внедрение вспомогательных упражнений из силовых видов спорта в тренировочный процесс спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2023. – Т. 18, № 1. – С. 33-38.
 19. Пронин Е.А., Фадеев А.С., Воркожоков И.И., Дроздов В.И. Педагогическая модель медико-биологические проблемы физической тренировки классического упражнения "Рывок гири" // Педагогико-психологические и культуры и спорта. – 2022. – Т. 17. № 3. – С. 10-15.
 20. Пронин Е.А., Фадеев А.С., Ворожейкин А.В. [и др.] Изучение факторов, влияющих на эффективность тренировок в силовых видах спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 6 (220). – С. 314-318.
 21. Шагбанова Х.С. Педагогика безопасности как новое научное направление современной педагогики // Образование и право. 2023. № 2. – С. 315-320.

Examining the Importance of Psychological Readiness for Hand-to-Hand Combat in Self-Defense Situations

Maksim P. Anisimov

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Head of Department,
Saint Petersburg State Agrarian University,
196601, 2, Peterburgskoe Shosse, Pushkin, Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: bysido2006@yandex.ru

Maksim M. Gubanov

Postgraduate Student,
Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev,
660049, 89, Ady Lebedevoy str., Krasnoyarsk, Russian Federation;
e-mail: mma290@yandex.ru

Grigorii N. Gritsenko

Instructor,
Department of Physical Training,
Baltic Higher Naval School named after Admiral F.F. Ushakov,
236036, 82, Sovetsky Prospekt, Kaliningrad, Russian Federation;
e-mail: nfp183@mail.ru

Ruslan E. Sidorov

Instructor,
Saint Petersburg State Agrarian University,
196601, 2, Peterburgskoe Shosse, Pushkin, Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: prfap55@yandex.ru

Vladislav D. Chernov

Assistant Lecturer,
Department of FP&S IFKST,
Peter the Great Saint Petersburg Polytechnic University,
195251, 29, Politekhnikeskaya str., Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: mig014@mail.ru

Abstract

The study investigates the importance of psychological readiness for hand-to-hand combat in self-defense situations. The authors identified key components of such psychological preparedness, including motivation, cognitive elements, emotional factors, and volitional aspects. The research employed analytical review of domestic scientific literature and conducted surveys of combat sports coaches at specialized youth sports schools. The findings reveal that lack of proper knowledge and information often leads to failures and inappropriate decision-making in critical situations. To effectively overcome these challenges, individuals should undergo psychological preparation through specialized psychology courses, training sessions, and situational activities that simulate various extreme scenarios. Such training helps develop crucial skills of self-control and danger response.

For citation

Anisimov M.P., Gubanov M.M., Gritsenko G.N., Sidorov R.E., Chernov V.D. (2025) *Izuchenie vazhnosti psikhologicheskoy gotovnosti k rukopashnomu boyu v khode samooborony* [Examining the Importance of Psychological Readiness for Hand-to-Hand Combat in Self-Defense Situations]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 14 (4A), pp. 124-131.

Keywords

Psychological training, hand-to-hand combat, self-defense, skills, danger, motivation, emotional stability, volitional regulation, extreme situations.

References

1. Current issues of the development of modern pedagogy: Textbook // Akkieva S.I., Akhmedova E.M., Baboshina E.V. [and others] / Ed. Kanyuk A.S. – Moscow: Reno Lance Group of Companies, LLC, 2024, 107 p.
2. Anisimov M.P., Pronin E.A., Davidenko I.A., Petrov V.M. Prevention of arterial hypertension in kettlebell lifting through aerobic work // Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport. – 2023. – No. 12. – pp. 63-69.
3. Anisimov M.P., Pronin E.A., Lenin A.A. [et al.] A pedagogical model for the development of speed endurance in track and field athletes // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 9 (223). – Pp. 17-20.
4. Lakshin A.V., Bolotin A.E., Pronin E.A. Factors determining the need for the use of diverse exercises for the development of coordination abilities in young skiers // Pedagogical Journal. – 2023. – Vol. 13. № 12-1. – pp. 148-155.

5. Pronin E.A. Analysis of the content of strength training of athletes in kettlebell lifting // Pedagogical, psychological, and biomedical problems of physical culture and sports. – 2022. – Vol. 17. No. 2. – pp. 26-30.
6. Pronin E.A. Influence of kettlebell lifting on the state of the cardiovascular system // Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport. – 2023. – No. 7. – pp. 35-40.
7. Pronin E.A. Individualization of the training process for the development of strength endurance in kettlebell athletes, taking into account their somatotype // Physical culture and health. – 2022. – № 2(82). – Pp. 231-235.
8. Pronin E.A. Features of the training regime of a kettlebell athlete // Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport. – 2022. – No. 8. – pp. 88-94.
9. Pronin E.A. A pedagogical model of the development of strength endurance in athletes in kettlebell lifting, taking into account the somatotype // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2022. – № 2(204). – Pp. 344-346.
10. Pronin E.A. Pedagogical training model of the exercise "army kettlebell jerk" // Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport. – 2022. – No. 12. – pp. 125-131.
11. Pronin E.A. Psychological training of athletes specializing in team sports (tug of war) // Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport. – 2023. – No. 4. – pp. 85-91.
12. Pronin E.A. The structure of the pedagogical model of the development of strength endurance in athletes in kettlebell lifting, taking into account the somatotype // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2022. – № 1 (203). – Pp. 331-335.
13. Pronin E.A., Vorozheikin A.V., Komissarov B.Yu. [and others] Aerobic work in strength sports as a prevention of hypertension // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 10 (224). – Pp. 350-354.
14. Pronin E.A., Vorozheikin A.V., Konovalov D.E. [and others] Development of general endurance in athletics // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 10 (224). – Pp. 354-357.
15. Pronin E.A., Petrov V.M., Galunin A.S., Filatov N.F. On the issue of warm-up in the training process and immediately before the competition in power sports // Pedagogical, psychological, and biomedical problems of physical culture and sports. – 2022. – Vol. 17. No. 4. – pp. 13-17.
16. Pronina S. V., Pronin E.A. The development of strength and strength endurance in kettlebell lifting: on the example of the kettlebell lifting section in a military educational institution // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 8(222). – Pp. 276-280.
17. Pronin E.A., Rudenko D.V., Pahodnya M.O. The role of kettlebell lifting in improving the functions of the respiratory system // Physical culture and health. – 2023. – № 2 (86). – Pp. 219-221.
18. Pronin E.A., Fadeev A.S., Vorkozhokov I.I., Gorobets V.I. Introduction of auxiliary exercises from strength sports into the training process of athletes specializing in short-distance running // Pedagogical, psychological, and biomedical problems of physical culture and sports. – 2023. – Vol. 18, No. 1. – pp. 33-38.
19. Pronin E.A., Fadeev A.S., Vorkozhokov I.I., Drozdov V.I. Pedagogical model of medical and biological problems of physical training of the classical exercise "Kettlebell jerk" // Pedagogico-psychological and culture and sports. – 2022. – Vol. 17. No. 3. – pp. 10-15.
20. Pronin E.A., Fadeev A.S., Vorozheikin A.V. [et al.] The study of factors influencing the effectiveness of training in strength sports // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 6 (220). – Pp. 314-318.
21. Shagbanova H.S. Pedagogy of safety as a new scientific direction of modern pedagogy // Education and law. 2023. No. 2. pp. 315-320.