

Боевые искусства и резервы человеческой психики

Боевые искусства древности дошли до нашего времени благодаря своей высокой эффективности в развитии физических и психических возможностей человека.

Современные боевые искусства разделяются на спортивные и боевые единоборства. Цель в спортивных единоборствах – подтвердить свое превосходство над противником в условиях соревнований, в боевых единоборствах – самозащита в условиях реального нападения, выведение противника из строя.

А.Е. Тарас выделяет следующие существенные признаки единоборств:

- особенности приемов: ударные (бокс, кикбоксинг), борцовские (самбо, дзюдо) и комбинированные (каратэ, рукопашный бой и т.д.) стили;
- технико-тактические принципы: различают жесткие и мягкие стили; в первом случае используются удары, броски (каратэ, рукопашный бой), во втором – преобладает воздействие на болевые точки и обращение силы противника против него самого (айкидо);
- направленность: выделяют внутренние и внешние школы; во внешних стилях главное – тренировка тела; во внутренних стилях преобладает работа с энергией, сознанием, дыханием;
- предназначение: игровые боевые искусства включают имитационные стили, лишь обозначающие прохождение поединка (спортивное ушу, айкидо), соревновательные, которые предполагают наличие жесткого контакта (бокс, каратэ); прикладные боевые искусства ориентированы на практичность и эффективность, в эту категорию входят ограниченно-боевые системы (система тренировки работников полиции) и системы тотального боя, направленные на уничтожение противника.

- время существования: традиционные единоборства существуют с древности, современные – появились в последние 50-100 лет [4].

Кроме этого, искусство боя в восточном понимании – не только система приемов, но и образ жизни, изучению которого необходимо полностью посвятить себя. Западные боевые приемы имели только практическую цель – победить как можно больше противников.

Резервы человеческой психики – это важнейший ресурс, позволяющий экономить время на спортивную или боевую подготовку. Именно поэтому проблема психологической специфики боевых искусств подробно изучалась отечественной спортивной и военной психологией.

Многие спортивно-боевые единоборства имеют свою специфику, например, подготовка может проводиться в максимально сложных условиях: неблагоприятная погода, плохая видимость, значительно превосходящая численность противников и т.д. Важную роль для успеха играют и врожденные задатки, и генетическая предрасположенность, но мастерство определяется сформированными навыками, то есть устойчивыми психофизиологическими связями [1, 3].

До сих пор не существует общей психологической классификации спортивно-боевых единоборств, однако выделяют следующие признаки, определяющие их специфику:

- контакт с противником или партнером: условный, опосредованный или непосредственный; от вида контакта зависит, реализуется ли естественная координация движений человека или осваиваются сложные движения, приемы и контрприемы;

- цели: преодоление опасности, риск, надежность, социальная поддержка, эмоциональная насыщенность, экспрессия и т. д.;

- условия, среда, опыт, традиции и правила, задатки и одаренность, статус и престиж, контроль.

Приемы, используемые в боевых искусствах, представляют собой особые защитные механизмы, позволяющие выжить как в бою, так и после него. В

основном, они направлены на контроль эмоционально-волевой сферы, а именно, на борьбу со стрессом, болью и страхом.

В спортивно-боевых единоборствах есть свое особое понимание стресса: то, что для других видов деятельности невыполнимо, здесь является нормой, а понятие сложного и опасного, стрессогенного фактора смещается в сторону смертельной опасности. Основным источником стресса – это прямой контакт с противником. В результате тренировок уровень приемлемого для человека стресса повышается, а его способности становятся больше, чем у человека, не занимающегося боевыми искусствами [2].

Для борьбы со стрессом используются различные техники, тренируется эмоционально-волевая устойчивость борца. Вырабатываются такие качества, как настойчивость, выдержка, решительность, ответственность, дисциплинированность, самоорганизованность. Важное место в этой подготовке отводится борьбе со страхом:

- воспитывается абсолютная вера в себя, уверенность в своей победе, для бойца не может существовать негативного исхода боя;
- абсолютная концентрация на процессе боя без мыслей о результате, что позволяет вести себя максимально эффективным образом;
- контроль усилием воли, который позволяет отдавать самому себе приказы (т. н. «самоприказы»);
- невозмутимость духа, достигаемая за счет отстранения от собственных переживаний (восточные единоборства);
- десенситизация – избавление от чувства страха, боли, достижение большей мышечной силы, обострение реакции (путем нейтрализации нежелательных условных рефлексов);
- уверенность профессионала: вера в свои силы, основанная на большом опыте и знании пределов своих возможностей.

В древнем Китае существовал такой особый метод подготовки воинов, как военные танцы – это самая древняя из форм обучения по методу динамического стереотипа. Схожие практики существовали у всех

первобытных народов. Второй вид подготовки к бою – охота, где не только отрабатывались физические качества и тактика, но и развивались черты характера, нужные для воина сила воли, выдержка и т. д.

Перед важными делами, и в том числе перед боем, китайцы прибегали к гаданиям – для этого существовала книга перемен или И-Цзин. Гадание способствовало созданию нужного психологического настроения: если оно было благоприятным, то поднимало боевой дух, а если нет, то заставляло воина мобилизовать все ресурсы, чтобы подготовиться к худшему. Так или иначе, гадание снимало стресс, вызванный ожиданием и неизвестностью.

Существовали также методы поднятия боевого духа и снятия страха перед смертью, например, ритуальная клятва и написание прощального письма. После этого у воина оставалась только одна цель – победить врага, не думая о том, удастся ли выжить [3].

В системе каратэ существует так называемые ката – упражнения или удары, выполняемые в одиночку. Ката очень важны для психофизиологической тренировки, обеспечивающей ускорение координации движений, также ката имеет отношение к идеомоторной тренировке – отработке боя в воображении, что способствует более успешным действиям в реальном поединке.

Большое внимание в восточных единоборствах уделялось медитации, дыханию, активирующему или расслабляющему различные системы организма, произнесению особых звуковых рядов (мантр и т. д.). Также применялся массаж, в основном, точечный, то есть стимуляция биологически активных точек, расположенных на энергетических меридианах, что влияло на определенные органы и системы [1, 3].

Таким образом, боевые искусства помогают управлять эмоциями, способствуют владению собой в экстремальных ситуациях, выдерживать большие физические нагрузки, помогают справляться со страхом, стрессом и болью, в том числе преодолевая и страх смерти. Боевые искусства поднимают боевой дух и настраивают на победу, активизируют скрытые резервы психики в нужный момент. Знание себя и своих пределов, компенсация слабых мест и

опора на сильные стороны подготовки – все это в совокупности делает человека гармонично физически и психически развитым.

Список литературы

1. Воронов И. А. Психотехника восточных единоборств. – Москва: АСТ, Минск: Харвест, – 2006. – 432 с. Текст: непосредственный.
2. Абдурахманов Р. А. Военная психология / Р. А. Абдурахманов, А. Я. Анцупов. – Изд-во: Военный университет, – 1996. – 260 с.
3. Ши Мин. Сознание одолевает материю – высшее искусство боя / Ши Мин, Сяо Вэйцзя. Тайцзицюань Центр Ба Лин. Текст: непосредственный.
4. Справочник / Под общ. ред. А. Е. Тараса. – Минск: Харвест, – 2002.
<http://splanet.ru/paper/r1-256030.php> <https://psychosearch.ru/method/physcult/martial-arts/462-how-martial-arts-affect-the-psyche>.

Баршова А.В., Сергеев Е.А.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Роль здорового образа жизни студента в повышении эффективности его учебной деятельности

Актуальность проблемы. С каждым годом повышается количество людей, которые проявляют интерес к здоровому образу жизни. Особенно волнует вопрос о том, каким образом можно добиться повышения активности человека. На наш взгляд эта тема является актуальной, потому что многих людей тревожит данная проблема. В моём окружении такими людьми являются студенты. Они всё чаще стали задумываться о том, как повысить учебную и умственную деятельность, благодаря ведению здорового образа жизни.

Цель исследования: исследование компонентов здорового образа жизни, как условий повышающих учебную и умственную деятельность студентов.

Задачи исследования. Установить значение режима труда и отдыха; изучить значимость правильного питания; рассмотреть воздействие двигательной активности.

Анализ и результаты исследования. Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ)? Обратимся к значению данной аббревиатуры. Здоровый образ жизни –