

Российское психологическое общество
Южный федеральный университет
Факультет психологии
Российский союз боевых искусств
Ростовский филиал

Психология спорта. Психология и методология боевых искусств

Сборник докладов всероссийского симпозиума
сентябрь 2007

РОССИЙСКОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО
ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
РОССИЙСКИЙ СОЮЗ БОЕВЫХ ИСКУССТВ
РОСТОВСКИЙ ФИЛИАЛ

**ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА.
ПСИХОЛОГИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ
БОЕВЫХ ИСКУССТВ**

Сборник докладов всероссийского симпозиума
Сентябрь 2007

Издательство «КРЕДО»
Москва – Ростов-на-Дону
2007

УДК 796.011.2

ББК (Я) 94.3

П 86.

Научный редактор

член-корреспондент Российской академии Образования,

профессор, доктор биологических наук

Ермаков Павел Николаевич

П 86 Психология спорта. Психология и методология боевых искусств // Сборник докладов всероссийского симпозиума. Ростов-на-Дону. Сентябрь 2007. Москва; изд-во «КРЕДО», 2007. 48 с.

ISBN 978-5-91375-011-2

УДК 796.011.2ББК (Я) 94.3

© Коллектив авторов, 2007
© Издательство «КРЕДО», 2007

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Каппушев С.С. (Санкт-Петербург)</i>	
Основы психологической безопасности личности	5
<i>Захаров О.Ю. (Ростов-на-Дону)</i>	
Исторические и методологические особенности каратэ киокусинкай.....	12
<i>Захаров О.Ю. (Ростов-на-Дону)</i>	
Деструктивное влияние на молодежь тоталитарных сект в боевых искусствах.....	18
<i>Рудаков Н.Э. (Москва)</i>	
Боевые искусства и формирование моральных качеств человека	20
<i>Захаров О.Ю. (Ростов-на-Дону)</i>	
Практика боевых искусств и подготовка воина как процессы изменения личности.....	30
<i>Евдокимов О.Ю. (Ростов-на-Дону)</i>	
Методы адекватного реагирования в экстремальных ситуациях	35
<i>Захаров О.Ю. (Ростов-на-Дону)</i>	
Адаптация к болевым ощущениям как элемент морально-волевой подготовки спортсмена в каратэ киокусинкай.....	43
<i>Мартынов М.С. (Ростов-на-Дону)</i>	
Современные методы обучения восточным единоборствам	45

Захаров О.Ю. (Ростов-на-Дону)

Исторические и методологические особенности каратэ киокусинкай

Удивительное сочетание силы и ловкости, быстроты и координации, смелости и решительности характерно для восточных видов единоборств, вобравших в себя тысячелетний духовный и исторический опыт многих выдающихся сподвижников данного направления физического развития человека. К восточным видам единоборств относится и каратэ стиля киокусинкай. Стремительное развитие и высокая популярность этого стиля, наблюдавшиеся в последние десятилетия XX в., связаны в известной степени с феноменальными достижениями его создателя – Масутацу Оямы. Название стиля «киокусинкай» расшифровывается следующим образом: «киоку» означает конечность, предел; «син» – истина, реальность; «кай» – связь (собрание воедино). Следовательно, киокусинкай – это не просто стиль единоборства, а система боевой и психологической подготовки, духовно-нравственного воспитания человека. Школа Масутацу Оямы и предусматривает эту духовно-этическую составляющую как важнейшую часть системы подготовки каратиста («Киокусин – Будо-каратэ»). Ояме удалось на основе обобщения достижений школ японского каратэ, его китайских аналогов и других видов восточных единоборств создать современную, усовершенствованную и постоянно обновляемую систему физической, тактико-технической и духовно-нравственной подготовки (Фомин, 1992).

В переводе с японского «каратэ-до» означает «путь пустой руки» (система самозащиты невооруженного человека) и представляет собой систему психофизического тренинга, построенного на духовно-энергетической основе. Каратэ имеет как спортивное, так и прикладное назначение, обладает мощным оздоровительным эффектом. В настоящее время оно стремится войти в олимпийскую программу в качестве нового вида спорта, поэтому наблюдается тенденция слияния стилей в единое традиционное каратэ. Технический арсенал традиционного каратэ-до базируется на достижениях биомеханики, спортивной медицины, психологии, физиологии, на биоэнергетике человека и объединяет в себе все лучшее в стилях каратэ-до.

Особое место в развитии искусства защиты и нападения в единоборствах занимает Древняя Греция, ставшая в 776 г. до н. э. родиной Олимпийских игр. В программу античных игр борьба входила как составная часть пентатлона и панкратиона. Состязания в панкратионе начинались кулачным боем голыми руками, а в ходе схватки удары сочетались с приемами борьбы. Позднее борьба вошла в программу Олимпиад в качестве самостоятельного вида состязаний. Широкое распространение различные виды единоборств получили в Древней Индии. Воины Александра Македонского, находившиеся в Индии в 327-318 гг. до н. э., занесли туда панкратион, который на индийской земле переродился в маллявшу – комбинированную боевую систему, сочетающую броски и захваты с эллинской техникой (Ояма, 1960).

Вопрос об истоках каратэ до сих пор остается дискуссионным, но основную роль в его формировании, бесспорно, сыграли различные стили ушу китайской провинции Фуцзянь – Кулак белого журавля, Кулак архатов и др. Проникнув на Окинаву в XVIII – XIX вв., эти стили испытали на себе влияние местного рукопашного

боя, известного под названием «тэ», а также японских боевых искусств, прежде всего, фехтования мечом, и трансформировались в самобытные окинавские школы, которые и явились фундаментом современного каратэ (Долин, Попов, 1990).

О времени проникновения стилей ушу или их фрагментов на Окинаву историки спорят. В качестве возможных точек отсчета указывают на 1392 г. – время образования в деревне Кумэ, неподалеку от крупнейшего на Окинаве порта Наха (ныне столица префектуры Окинава), колонии китайских иммигрантов – так называемых «36 семей из провинции Фуцзянь». На XIV – XV вв. – время развития дипломатических и торговых отношений с Китаем. Наконец, на середину XVII в., когда на Окинаву прибыл некий мастер ушу «Кусянку», о чём упоминает один из письменных источников.

В качестве важных факторов, способствовавших развитию приемов боя руками и ногами на острове, ссылаются на двукратный запрет хранения и ношения оружия. В первый раз радикальное разоружение было проведено в годы правления короля Сё Син (1477–1526 гг.), который хотел предотвратить вооруженные выступления своих политических соперников – подчиненных его власти местных феодалов. Второй запрет датируется началом XVII в. В 1609 г. японский князь Симадзу Иэхиса высадился на Окинаве с 3-тысячным войском. Небольшая королевская дружина была разбита. Короля обязали ежегодно платить японцам тяжелейшую дань. Чтобы пресечь возможные выступления порабощенных островитян, Симадзу запретил владение оружием. Правда, этот запрет не распространялся на всех дворян, а у крестьян оружия все равно не было. Надо отметить, что, вопреки распространенному мнению, никаких нападений на очень немногочисленных японцев, находившихся на острове, со стороны мастеров каратэ в источниках не зафиксировано. Скорее, каратэ являлось одним из аспектов культуры и образа жизни дворянства, стремившегося подражать китайской интелигенции, для которой практика ушу была нормой, нежели «невидимым оружием» обездоленных крестьян (Горбылев, 2007).

Каратэ, по всей вероятности, не могло бы существовать столь долго, если бы не было чем-то большим, чем комплекс приемов борьбы. Его жизнеспособность и всеобщее уважение к нему возникают из органического слияния формальных приемов с более глубоко лежащим духовным смыслом приемов как средства саморазвития и самоутверждения в самом высоком значении, как путь и средство совершенствования характера.

Благодаря незаурядной личности Масутацу Оямы, его фантастическому мастерству, усилиям его сподвижников, внесших большой вклад в поддержание имиджа каратэ как сильнейшего боевого искусства, и широкомасштабной рекламе киокусинкай получил широчайшее распространение в мире. В настоящее время этим стилем занимаются более 15 миллионов человек в 150 странах мира.

Киокусинкай каратэ отличается от академического стиля сетокан (бесконтактного каратэ) широким арсеналом методов ведения боя, сочетающего в себе принципы единения гибкости и силы, круговые и прямолинейные движения в реальной борьбе, а также особый путь осознания применяемых средств – включение окружающей реальности при неизменной сосредоточенности на собственном, внутреннем самосознании. Международная организация Киокусинкай существует отдельно от других организаций каратэ. Это связано с особенностью силового контактного стиля, с соответствующими квалификационными нормативами и правилами про-

ведения соревнований, всей системой боевой подготовки и принципами ведения боя. Кюокусинкай – контактный силовой стиль. Система требований в кюокусинкай находит свое отражение в экзаменах на пояса. Начальная система включает десять ученических поясов – от белого до коричневого (кю). Мастерские требования определяются данами – от первого до десятого.

Каратэ в целом как вид восточного единоборства в настоящее время утвердился в качестве одной из самых надежных систем самозащиты. По преобладающей ударной технике и тактическим особенностям каратэ развивается как антипод одному из древнейших видов борьбы – джиу-джитсу (отечественный аналог этой системы – традиционное самбо). Ударная техника является более простой и доступной, чем, например, захватно-бросковые приемы, требующие для своего исполнения длительной подготовки. В применении приемов каратэ меньшее значение имеют преимущества противника – вес, рост, что при недостатке мастерства в выполнении захватов, бросков, удержаний может стать для бойца серьезным препятствием. Высокая скорость ведения боя в каратэ, стремительность перемещений, уходов, смены дистанции позволяют эффективно противостоять нескольким противникам, быстро пресекать опасные действия и решительно перехватывать инициативу. Существенно и то, что, закаляя все тело и превращая его в оружие, каратэ позволяет естественным образом расширять возможности бойца за счет использования различных предметов и холодного оружия. Ударно-защитная техника, выполняемая голыми руками, взаимосвязана с той, в которой используются различные предметы, но исторически она, конечно, возникла раньше (не сразу же наши далекие предки взяли в руки камень, дубинку или нож). Однако само искусство «пустой руки» во многом строилось на имитации ударов мечом, копьем (секущие и толчковые удары), прикрытий щитом (базовые блоки) и т.д.. Так или иначе, обучение профессиональных воинов, проходивших подготовку к ведению боя без оружия и с различными предметами, базировалось на единых принципах. Тем самым, несмотря на специализацию, в процессе обучения борьба «голыми руками» и борьба с оружием дополняли друг друга и помогали в овладении ключевыми навыками ведения рукопашного боя (Панюшкин, Фомин, 1999).

Человек с любыми физическими данными может заниматься каратэ-до. Естественно, если у него нет тяжелых заболеваний. Почти все восточные единоборства изначально развивались как способы подготовки солдат и крестьян. Они рассчитаны не на суператлетов, а на людей со средними физическими возможностями. Оптимальный возраст для начала занятий 10-12 лет. Верхней возрастной границы не существует. Фундаментальная техника каратэ разрабатывалась и совершенствовалась на протяжении нескольких столетий. Сделать эту технику эффективной возможно, лишь познав духовный аспект этого искусства защиты, который должен играть главенствующую роль. Обучение состоит из нескольких частей: физическая подготовка учеников, теоретическая часть и непосредственное овладение техникой. Во время занятий ученики выполняют:

- упражнения, призванные сделать тело крепким и выносливым;
- упражнения, помогающие сделать тело гибким;
- упражнения, улучшающие растяжку;
- упражнения, помогающие научиться управлять своим дыханием, а именно это умение является залогом успеха в практике любого единоборства.

Все вместе они помогают достичь самой главной цели: раскрыть скрытые возможности своего организма и научиться управлять своим телом.

Занятия каратэ проводятся без обуви, и поэтому при контакте подошвы с полом производится массаж всей ее поверхности. При этом оказывается благотворное воздействие на все внутренние органы через их проекционные зоны на подошве стопы и на иммунную систему, что повышает устойчивость организма к заболеваниям. В каратэ применяются различные упражнения, которые оказывает массирующее воздействие на кожу, мышцы, лимфатические и кровеносные сосуды, что в свою очередь укрепляет закаливает организм, способствует улучшению обмена веществ и кровообращения, развивает мышечную чувствительность. Специальные физические упражнения и специальные виды дыхания, применяемые в киокусинкай каратэ, обеспечивают непрямой массаж внутренних органов. Кроме того, отрабатывается специальная техника дыхания, позволяющая улучшить газообмен в легких и тканях. Тщательная проработка всех суставов, в т.ч. позвоночника, предотвращает отложение солей, увеличивает эластичность мышц и сухожилий, а также подвижность в суставах. В основе киокусинкай каратэ лежит скорость, обеспечиваемая рациональностью и оптимальностью движений. Таким образом, занятия каратэ приводят к гармоничному развитию всех групп мышц, а это, в свою очередь, формирует красивую правильную осанку и красивые пластичные движения. Многие технические действия в каратэ весьма сложны для исполнения, применяются в необычных и непривычных ситуациях и позах и требуют высокой координации движений и пространственной ориентации, способности контролировать свое психическое состояние, ориентироваться и быстро принимать решения в неожиданных и сложных ситуациях. Поэтому большое внимание уделяется тренировке вестибулярного аппарата.

Кроме того, очень важной частью как тренировочного процесса, так и самостоятельной практики киокусинкай каратэ является медитация. Всего несколько минут занятий медитацией в день помогут снять стресс и придаст сил для достижения поставленных целей. Искусство медитации насчитывает тысячи лет, но только в XX веке представители западной медицины установили, что медитация обладает многочисленными достоинствами с точки зрения физиологии. Проведенные в 60-х годах XX века исследования показали, что медитация выполняет следующие функции.

1. Снижает частоту дыхания и сердцебиения, а также кровяное давление, производя так называемый «релаксационный эффект».
2. Снимает мышечное напряжение.
3. Уменьшает концентрацию гормонов стресса в крови.
4. Укрепляет иммунитет.
5. Позволяет отдохнуть лучше, чем во время сна: потребление кислорода (как показатель интенсивности работы организма) при медитации снижается сильнее, чем во сне.

Вся история развития, существования и распространения киокусинкай каратэ в мире показывает, что данный вид боевого искусства является цельной системой комплексной психофизической подготовки человека к действию в любых ситуациях, с которыми он может столкнуться в жизни:

- необходимость защититься от нападения,
- поддержание и улучшение состояния здоровья,
- снятие стрессов,
- избегание конфликтных ситуаций,
- предвидение последствий своих действий, поступков, решений,
- быстрая адаптация к изменяющимся условиям жизни.

Физические упражнения стимулируют работу мозга, поднимают настроение и помогают лучше учиться и работать. Мозг, как и мышцы, без тренировок слабеет. Благодаря физическим нагрузкам увеличивается приток крови к мозгу, повышается содержание гомонов, отвечающих за хорошее настроение. Регулярные занятия снижают стресс и усталость, помогают улучшить сон, приучают к дисциплине, помогают развить в себе умение сконцентрироваться, а значит, добиться результата.

Стиль киокусинкай – стиль силового, атлетического единоборства – предназначен не для шоу, а для реальной борьбы. Ориентированная на реальный контакт с потенциальным противником базовая техника и особый психологический настрой служат ключом к овладению искусством свободного боя с преимущественным вниманием к технике защиты и предупреждению неблагоприятных последствий нападающих действий противника. Особенности обучения в школе киокусинкай позволяют уже в течение первых лет освоить наиболее простые и надежные приемы нападения и защиты (Степанов, 2004). Здоровьесберегающие приемы, которые обеспечивают безопасность в реальной обстановке защиты и отражения нападающих действий, включают в себя:

- а) освоение блоков и защитных действий, предотвращающих повреждающее или болевое воздействие;
- б) закалку ударных и блокирующих поверхностей систематическими упражнениями, не причиняющими травм и болезненных ощущений;
- в) укрепление суставов, в особенности лучезапястных и голеностопных, на которые приходится повышенная нагрузка;
- г) атлетическую подготовку, многократное повторение защитных действий, доведение их до высокой степени подсознательного выполнения;
- д) обучение системе опережающих действий, обеспечивающих быстрое перехватывание инициативы у нападающих, имеющих нестандартную для каратиста подготовку (борцы, боксеры, а также "уличные" бойцы, которые могут нанести травму, по тяжести во много раз превышающую возможные нападающие удары партнеров по каратэ).

Ценностные ориентации в каратэ в значительной мере связаны с мотивами выбора этой формы приобщения к специфическим видам физических упражнений. Такими мотивами являются, в частности, овладение способами защиты от нападения, а также нанесение сопернику поражающих ударов. Выбор преимущественного стиля единоборства в каратэ определяется, прежде всего, индивидуальными особенностями занимающихся, а также установкой тренера-преподавателя на определенный стиль борьбы. Но при любых индивидуальных особенностях каратистов неизменным остается главное: сохранение человеческого, сохранение собственного здоровья и здоровья окружающих людей, если им угрожает опасность. Это становится доступным спортсмену-каратаисту со сформировавшимися нравственными запретами на

неспровоцированные нападающие действия, с установкой на здоровьесбережение и защиту от нападения как в ситуациях спортивной борьбы, так и в повседневной жизни (Степанов, 2003).

Спортсмен, избравший каратэ киокусинкай предметом специализации, поставлен в условия заведомого ограничения средств тренирующего воздействия. Поэтому выявление и проверка эффективности педагогических условий формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение связаны с необходимостью тщательного отбора технических средств и приемов, которые способствуют повышению надежности, помехоустойчивости, неуязвимости в спортивном поединке с соперником. Сохранение здоровья юного спортсмена-каратаиста – главное условие дальнейшего спортивного роста в процессе многолетнего совершенствования в каратэ.

Захаров О.Ю. (Ростов-на-Дону)

Деструктивное влияние на молодежь тоталитарных сект в боевых искусствах

В настоящее время можно наблюдать, как для популяризации своих идей занятия боевыми искусствами используются в пропагандистских целях различными религиозными sectами и политическими организациями экстремистского толка. Молодежную аудиторию легко вдохновить демонстрацией силы, ловкости, дополнительных резервов человеческого организма. Если в качестве первого шага удалось привлечь людей к занятиям боевым искусством, то далее с помощью ритуалов, антуража или использования психологии коллективного сознания можно исподволь внедрять в умы определенные идеи, формировать образ мышления, и готовить пойманых в сети новых последователей к активным действиям.

Религиозная организация – церковь объединения, духовный лидер которой Сан Мён Мун провозгласил себя живым багом на земле, в качестве средства пропаганды использует объединенные боевые искусства (UMA, или тонгиль мудо). Совершенствования боевого мастерства здесь напрямую увязывается с активной работой в secte, что на практике приводит к разрыву семей, полному подчинению личности руководству sectы, отсутствию самостоятельности в действиях, а иногда – к участию в коллективной церемонии бракосочетания, пары для которой составляет компьютер из числа приверженцев церкви объединения в разных странах мира (Лейкин, 2004).

Значительное внимание боевым искусствам уделялось и в знаменитой sectе «Аум синрикё», предводитель которой Секо Асахара провозгласил скорый конец света и организовал массовое отравление в токийском метро в 1996 году. Натренированные бойцы не только служили охраной своему предводителю, но и расправлялись с теми, кто пытался покинуть sectу.

Боевые искусства использовались и используются организациями правозащитного и фашистского толка. В 1970-80-е годы XX века ряд террористических актов в Германии провела так называемая «военно-спортивная группа Гофмана», в современной России такие организации, как Российское национальное единство, активно используют боевые искусства и в качестве средства пропаганды, и как систему физической и боевой подготовки. Молодой человек может оказаться в достаточно привлекательной радикальной молодежной организации фашистского толка (skin head), которая в отличие от обычной группы, до предела раз boltанной в социальном плане молодежи, достаточно монолитно организована, благодаря высоким требованиям к дисциплине, ношению спецодежды (черных рубашек и солдатских ботинок, короткой стрижке волос), соблюдению ритуалов боевого духа единения и военизированной подготовке. Идеология подобного рода объединений – национализм, который предполагает установление вооруженным путем нового порядка в стране и напоминающий о себе покушениями на иноязычных граждан СНГ и стран востока.

Достаточно популярны боевые искусства и в среде исламских фундаменталистов. Специальную рукопашную подготовку проходили в свое время афганские моджахеды.

Их инструкторами были мастера боевых искусств из Японии, братья мусульмане из соседнего Китая и американские спецназовцы. Танака Косиро, японский специалист по дзю-дзицу, не только инструктировал афганских диверсантов, но и сам активно участвовал в боевых действиях, что подробно описан в биографической книге «В прицеле – советский солдат» (Горбылев, 2003). Не отстают от афганских моджахедов и боевики, ведущие боевые действия на Северном Кавказе, которые также много времени уделяют рукопашной подготовке. В различных экстремистских, террористических организациях исламского толка пользуется популярностью индонезийская система пенчак-силат.

После распада СССР образовался идеологический вакуум, которым и смогли воспользоваться всевозможные псевдонаставники – гуру от боевых искусств, которые не только выдавали самосоставленный стиль или банальную компиляцию за некую секретную технику, но и окружали себя ореолом таинственности, исключительности или даже божественности, требовали от учеников беспрекословного подчинения, верности, физического и духовного служения. С другой стороны, криминализация общества и особенно подростковой среды достигла своего критического уровня и девальвирует официальную культуру, взламывая ее нормы и насижая в ней свои правила, ценности, атрибутику, которые с легкостью и без принуждения усваиваются молодежью. Это обуславливается тем, что, включаясь в преступную среду с её «ценностями», несовершеннолетний получает широкое поле для самоутверждения, самореализации своего «Я» и компенсации тех неудач (комплекса неполноценности), которые постигли его в обществе. Его здесь никто не упрекает за полученные на уроках двойки, пропуск занятий и т.п., и он стремится самостоятельно выбиться в «люди», занять соответствующую ступень в уголовной иерархии с элементами социального и физического риска, удовлетворяющего его. В создавшихся тоталитарных сектах существует строгая иерархическая лестница, осуществляется контроль за физической и духовной свободой членов группы, обязательны ритуальные практики, по своему характеру напоминающие обыкновенные оргии и приводящие к изменению состояния сознания у многих их участников, часто за грань нормального функционирования: от эйфории до апатии и склонности к суициду (Лейкин, 2004).

Некоторые из этих организаций уже находятся в разработке компетентных органов, хотя большинство по-прежнему продолжают считаться клубами по интересам, досуговыми центрами и т.п.. Поэтому изменить данную ситуацию возможно только совместными целенаправленными действиями государства и общества, путем ужесточения контроля за деятельностью организаций, развивающих боевые искусства у нас в стране.

Захаров О.Ю. (Ростов-на-Дону)

Практика боевых искусств и подготовка воина как процессы изменения личности

Боевые искусства имеют очень древнюю историю. Вкратце, суть ее в том, что как только человечество пришло к разделению труда в обществе, одной из первых, несомненно, стала профессия воина. Люди, сделавшие способом своего существования установление силовой доминации своего племени над окрестными, не могли не выделяться. Однако возникновение боевых искусств далеко не вытекает напрямую из появления воинов, и далёко не все общества привели к возникновению культуры боевых искусств. Причин этому несколько: занятие боевыми искусствами повышает только индивидуальные показатели воина; одним из побочных отрицательных (с точки зрения эффективности массовых военных групп – армий) эффектов занятия боевыми искусствами является то, что мастер перестает подчиняться импульсам бессознательного, в частности, сохраняет свою индивидуальность в толпе (не становясь частью толпы как макроорганизма, и не подчиняя свои действия ее интересам). Обобщая, можно сказать, что эффективность армии как массового вооруженного формирования обеспечивается не боевыми искусствами, напротив, боевые искусства – это способ индивидуального совершенствования, не более того. Прекрасной иллюстрацией к этому является средневековый японский способ ведения битв: две армии сходились на поле, перемешивались между собой, и ... разбивались на бесконечное число поединков. И победив врага, самурай ждал, пока освободится следующий. Конечно, это описание несколько утрировано, однако тенденция существовала. И, надо сказать, в достаточной мере мешала реальным военным успехам японцев.

Боевые искусства как культурный феномен получили развитие не во всех культурах, доживших до наших дней, потому что были необязательны. Для выживания этнической или социальной группы наличие adeptов боевых искусств было нерелевантно, в отличие от наличия воинов как таковых.

Поведение воина, агрессивное поведение, вполне естественно, оно свойственно и животным. Для его выражения редко требуются большие волевые усилия, конечно, в некоторых ситуациях воинам требовалось преодолеть естественный страх, однако несомненно, что в других ситуациях эти же «воинские» импульсы приходится подавлять. В общем, поведение воина – это следование естественным импульсам. Поэтому действия воина более эффективны в группе; воин получает от группы поддержку, «социальную легитимизацию» своих действий, что помогает ему преодолеть страх перед врагом как порицаемый группой; также наличие группы заставляет его подавлять, сдерживать «воинские» импульсы в случае, когда ясно, что их выражение получило бы негативную реакцию от группы (например, в отношении старшего по званию или социальному положению, хоть бы тот и был слабее физически). Утрируя, можно сказать, что воином быть легко и приятно; воин – полезный член общества.

Боевые искусства возникли как частный вариант развития воинской традиции. Сначала речь шла о повышении эффективности действий воина, для чего на

основе опыта, сначала индивидуального, а затем и накопленного культурно, были выделены, а в процессе эволюции и сведены в систему наиболее целесообразные приемы боя, как с применением имевшегося в то время оружия, так и без него. Этим приемам и обучали мальчиков до того, как им приходилось вступать в реальный бой. Неэффективные системы приемов прекратили свое существование вместе со своими носителями; впрочем, несомненно, подобное произошло и со многими эффективными системами в тех случаях, когда общество, где они развивались, уделяло недостаточно внимания другим аспектам развития «вооруженных сил», а именно: навыкам группового взаимодействия, разработке и внедрению новых видов оружия, дипломатии, да и в конце концов, постоянному поддержанию формы.

Эта стадия эволюции, так же как и предыдущая, продолжает свое существование и в наше время в лице спортивных и военно-прикладных систем. Однако о возникновении боевых искусств мы можем говорить только тогда, когда появилась задача не только приобретения телом определенных навыков, но и изменения личности.

Необходимо отметить, что сам набор технических действий не имеет прямого отношения к направлению развития личности занимающегося. То есть, могут существовать (и существуют) секции, например, бокса, которые являются школами боевых искусств, так же как и школы каратэ, которые являются школами воинов. Однако исторически сложилось так, что чаще всего школами боевых искусств являются школы традиционных восточных единоборств, и Россия в этом смысле не исключение.

Для достижения успеха на любом поприще важно обладать специфическим набором личностных качеств. Без этого рост технических навыков быстро прекращается, как только человек натыкается на внутреннее сопротивление дальнейшему обучению. Конечно, боевые искусства – не исключение. Определим для ясности личность в дальнейшем тексте как индивидуальный набор естественных реакций человека.

Первым и важнейшим шагом на пути изменения личности как воина, так и адепта боевых искусств должно стать уменьшение роли инстинкта самосохранения, препятствующего как самому вступлению в бой, так и активному поведению в бою, поскольку это ситуация, угрожающая жизни.

В подготовке воинов эта проблема решается путем усиления инстинктов противоположной направленности (агрессивных, стимулирующих захватническую активность), а также увеличения социальной чуткости воина при объявлении страха чувством социально порицаемым, а доблести и героизма – социально поощляемыми, пусть даже и посмертно (в общем, откровенная манипуляция). Личность воина в результате приучается делать в определенной ситуации однозначный выбор в пользу агрессивного действия. Для более успешного внушения такой иерархии ценностей могут применяться наркотики (берсеркеры, асасины) и постоянное пропагандистское воздействие. Понятно, что с точки зрения индивидуального развития такое воздействие приносит явную тактическую пользу (возрастание личного технического мастерства, и, при успешности реальных действий – повышение социального статуса хорошего воина), но стратегически этот путь ведет в тупик:

В традиции боевых искусств влияние инстинкта самосохранения уменьшается вместе с ролью других инстинктов и бессознательных импульсов за счет увеличения

роли сознания. Одной из задач, стоящих перед занимающимся боевыми искусствами, становится задача самопознания. Для решения этой задачи в восточных культурах были разработаны различные техники медитации. Будучи прочувствованы и осознаны, выражения внутренних импульсов теряют императивную власть над личностью адепта боевых искусств. Примечательно, что будучи разработанными в религиозных институтах, из «светских» видов деятельности медитативные техники прижились и получили широкое распространение только в боевых искусствах.

Общим в психологическом развитии и воина, и адепта боевых искусств является еще один обязательный момент перестройки личности, а именно – устранение необходимости бороться со стрессом. Для среднего человека из цивилизованного общества, где борьба за жизнь в прямом смысле не является обыденным явлением и необходимым элементом существования, ситуации, когда появляется опасность физического уничтожения, являются стрессовыми; реакция организма на стресс может помешать даже физически подготовленному человеку среагировать адекватно. Более того, стресс может возникнуть в случае отсутствия психологической подготовки и у человека, имеющего опыт реальных боев. Это может произойти, если человек, до того имевший исключительно успешный опыт боев за счет своих физических данных, вдруг встречает равного или превосходящего противника. Конечно, стресс может оказывать и положительное воздействие в виде выброса адреналина, ускорения реакции, но в целом его воздействие непредсказуемо, и поэтому он нежелателен. К тому же те положительные моменты, которые может вызвать стресс, в процессе тренировок становятся естественными нормальными реакциями занимающихся на опасную ситуацию.

В традиции воспитания воинов проблема стресса решается развитием так называемого «воинского духа». В реальности это состояние заключается в установлении внутреннего запрета на адекватную оценку ситуации, в случае, если ситуация не соответствует шаблону. В частности, человек не чувствует боли от получаемых травм, и продолжает биться, как если бы его тело было целым. В летописях, как восточных, так и западных, есть упоминания о том, как воины продолжали сражаться после того, как им отрубали руку или ногу. Средства, которыми достигается подобный эффект, зачастую болезненны и могут оставить последствия для здоровья на всю жизнь.

В традиции боевых искусств опасность не отрицается. Адепт боевых искусств ставится перед фактом, чтоувечье или смерть в бою – вполне вероятный вариант развития его судьбы. Теоретически даже состояние умирания не должно вызывать у него стрессовой реакции. Следствием является изменение отношения к жизни как таковой; у адепта боевых искусств оно резко отличается от отношения среднего человека, или даже воина. Адепт боевых искусств становится более интровертированным, менее социально зависимым. Он по возможности разрывает эмоциональные связи с миром, будучи готовым покинуть его в любой момент. Для получения наиболье яркой иллюстрации достаточно вновь обратиться к средневековой Японии и совершенно ужасному, на наш взгляд, культурному феномену хаакири (которое было даже средством смертной казни для самураев; по оглашении приговора они совершали его сами, даже не будучи согласными с решением суда). Однако смирение с идеей о допустимости поражения, увечья и смерти проводится в боевых искусствах таким образом, чтобы не уменьшать при этом мотивацию к победе и сохранению

максимального здоровья. Это достигается увеличением роли сознания в боевой деятельности занимающегося; технически для этого служит, например, практика самопознания через медитации. Хотя это лишь один из вариантов.

Итак, принципиальные отличия адепта боевых искусств от воина:

- забота о собственном теле, о состоянии здоровья в тактическом аспекте. Из возможных вариантов поведения выбирается не тот, который наиболее разрушителен для противника, а тот, который, будучи достаточно разрушительным для противника, менее разрушителен для самого бойца;
- забота о собственном теле, состоянии здоровья в стратегическом аспекте. Сравните результаты: главы традиционных школ восточных единоборств доживают, как правило, до очень преклонного возраста, постепенно, конечно же, теряя физическую форму, но оставаясь физически и душевно здоровыми людьми (Гитин Фунакоси, Морихэй Уесиба, Кайсо Хисатака, например); «воины» же (в частности, спортсмены), даже очень успешные, как правило, с потерей физической формы теряют уверенность в себе, попадают в состояние хронического стресса и резко теряют здоровье (наиболее яркий пример – Мохаммед Али). Интересны в этом аспекте примеры персонажей, которые пытались «улучшить», «осовременить» традицию, возвращаясь из традиции боевых искусств туда, откуда боевые искусства вышли – на путь воина. Самые яркие из этих личностей достигали очень многое, но отказ от культурного опыта в пользу личных наработок и личной интуиции подозрительно часто приводил к накоплению большого количества неочевидно саморазрушительных поступков, органическим неполадкам и, соответственно, к преждевременной смерти (Брюс Ли);
- степень контроля над телом. Путь воина подразумевает отказ от контроля над своими действиями; в бою сознание воина передает управление телом более глубинным пластам психики; это не означает отказа от выученных телом приемов и привычной стратегии ведения поединка – техника учится до такой степени, что сами технические движения становятся естественными и доступными к использованию без команды сознания. Однако при этом сохраняется возможность естественного, машинального применения воином «грязных» приемов, отработка которых невозможна: выдавливание пальцами глаз, откусывание противнику уха (Майк Тайсон), и т. д. Психологическая подготовка воина заключается в том, чтобы научиться в первую очередь подавлять сознание, а во вторую – те бессознательные импульсы, которые противодействуют агрессивному (например, страху). Адепт боевых искусств, напротив, полностью сохраняет стратегический контроль над поединком, также оставляя тактические решения на усмотрение естественных (и ставших естественными в результате тренировок) реакций тела. Цель его психологической подготовки сложнее – в идеале он должен успешно вытеснить все бессознательные импульсы, и агрессию в том числе. На протяжении боя его сознание остается включенным и напряженным высчитывает на основании собственного опыта наиболее оптимальный вариант действий. С одной стороны, это несколько замедляет принятие решения, с другой – принятое в результате решение действительно бывает оптимальным. Чем больше собственный опыт адепта

боевых искусств; тем быстрее он принимает решение, и тем оптимальнее оно бывает. Поэтому молодые неопытные adeptы традиционных боевых искусств, как правило, часто терпят поражение в боях с боксерами, рукопашниками, да и просто в уличных драках;

- цель. В наличии воинов заинтересовано общество. Человек, будучи элементом общества, реагирует на это влияние желанием достичь более высокого социального статуса путем развития себя как воина. Хороший воин эволюционирует в сторону экстравертности, хороший adept боевых искусств – в сторону интровертности. Воины являются необходимым элементом общества, боевые искусства – нет. В развитии себя как мастера боевого искусства человек может иметь только внутреннюю стимуляцию.

В заключение необходимо отметить, что все вышеизложенное не претендует на характеристику того или иного стиля, скажем, из тех, что у нас именуются корятым неологизмом «восточные единоборства». Воспитание воинов, действительно, происходит целенаправленно; его институтами являются спортивные секции, специальные ведомства, армия, да и криминализация общества способствует реализации мужчин на пути воина в индивидуальном порядке. Как традиция боевые искусства в России мало представлены. Что вполне понятно. Федерации различных видов восточных единоборств становятся общественными институтами и, как таковые, заинтересованы в воспитании воинов, а не в культивировании боевых искусств; мелкие же секции и клубы, как правило, либо являются порождением тренеров, которые хотели бы создать крупную федерацию, да неспособны в силу некомпетентности, либо суть варианты «костюмированных ролевых игр» в древних китайцах, ниндзя, или славянских богатырей, либо являются центрами подготовки бандитов, т.е., все тех же воинов.

Захаров О.Ю. (Ростов-на-Дону)

Адаптация к болевым ощущениям как элемент морально-волевой подготовки спортсмена в каратэ киокусинкай

Каратэ киокусинкай – стиль силового единоборства, который за последние двадцать лет стал узнаваемым в мире каратэ и получил широкую популярность и развитие во всем мире. Ориентированная на реальный контакт с потенциальным противником базовая техника и особый психологический настрой служат ключом к овладению искусством свободного боя с преимущественным вниманием к технике защиты и предупреждению неблагоприятных последствий нападающих действий противника. Определяющую роль играют быстрота реакции и движения, адаптация к болевым ощущениям. Во время боя мощность работы может соответствовать субмаксимальной. У спортсменов наиболее высоки (по сравнению с представителями других видов спорта) показатели возбудимости и лабильности нервной системы. Кратковременные скоростно-силовые напряжения при проведении технических действий (приемов) сопровождаются элементами напряжения и задержкой дыхания. Повторное проведение боев в турнире требуют от спортсменов оптимального соотношения аэробной и анаэробной производительности (в соответствии с массой тела и тактико-техническими возможностями). Спортсмены одной весовой категории имеют существенные различия в показателях физического развития.

Одним из основных моментов в киокусинкай каратэ является морально-волевая подготовка ученика. В процессе борьбы наибольшее значение имеют три фактора, которые могут заставить отказаться от дальнейшей борьбы одного из бойцов – это боль, страх, усталость. Они могут реализоваться в процессе боя в различных ситуациях все вместе, либо каждый в отдельности. Поэтому весь смысл в подготовке ученика заключается в умении преодолеть все эти слабости. Этому подчинена вся система подготовки в данном стиле. Огромное число повторений, даже самых простых упражнений, в течение длительного времени учит переносить усталость, формирует умение мобилизовать все резервы даже тогда, когда кажется, что они уже исчерпаны. Болезненные упражнения, отсутствие защитных приспособлений формируют умение подавлять боль или стойко переносить ее. Борьба на грани травмы формирует умение перебороть страх и действовать хладнокровно в критических ситуациях. Таким образом, только тяжелые, длительные тренировки способствуют воспитанию морально-волевых качеств, являясь базой на которой создается личность мастера стиля киокусинкай каратэ (Ояма, 1974).

Боль не является эмоцией, но болевые ощущения, несомненно, могут вызывать эмоциональную реакцию. Подобно эмоции, боль обычно побуждает организм к действию. Так же, как страх подготавливает вас к тому, чтобы обороняться или спасаться бегством, боль весьма определенно сигнализирует вам, что необходимо что-то сделать, чтобы прервать контакт с потенциально опасным объектом, а затем принять надлежащие меры, если уже произошло повреждение какой-то части тела. Восприятие боли, как и большинство аспектов деятельности мозга, носит сложный характер. Оно различно и у разных людей, и у одного и того же человека в зависимости от времени. Болевое ощущение зависит от части от физиологического

состояния организма. Чувствительность к боли варьирует в широких пределах. С одной стороны, встречаются, хотя и редко, люди, которые никогда не чувствуют боли, а с другой – есть люди (возможно, те, у которых по каким-то причинам образуется недостаточное количество эндорфинов), которые чувствуют сильную боль даже от самого слабого удара или царапины. В дополнение к физиологическим различиям восприятие боли зависит и от прошлого опыта, от того, какие культурные традиции человек перенял у окружающих и у членов своей семьи. Это зависит и от значения, которое человек придает воздействию, вызывающему боль, а также и от текущих психологических факторов (Блум, Лейзерсон, Хоффстадтер, 1988).

На основе многочисленных экспериментов, опроса спортсменов и тренеров, нам представилось возможным вывести зависимость проигрыша поединка от недостаточной терпимости к боли. В полноконтактном поединке болевые ощущения носят доминирующий, тактический характер, так как при определённой силе вызывают досрочную сдачу противника. Для прикладных разделов боль – это одна из тактических целей. После многочисленных экспериментов удалось установить, что сами болевые ощущения и то, что мы о них думаем и ожидаем, – это далеко не одно и тоже. Подчас, мысля стереотипно, спортсмен сдаётся не от болевого или удушающего приёма, а от сознания, что ему его проводят. Ступор как проявление страха – это практически 100% поражение в зависимости от вида поединка. Ужас, охватывающий бойца от предвидения боли, гораздо более опасен, чем сами болевые ощущения. Во-первых, страх гипертрофирует любые негативные ощущения до фантастических величин, а, учитывая скоротечность поединка, эти величины умножаются на скорость происходящего. К тому же, показав противнику, чего стоит бояться, можно легко выполнять другой более опасный, но и более сложный приём, успех выполнения будет обеспечен. Предполагаемая боль – сильнейший отвлекающий фактор. Воздействие ударной техники изобилует болевыми ощущениями.

Тактика силового доминирования подразумевает особое акцентирование именно на болезненность и тяжесть каждого удара, а это, в свою очередь, подразумевает тренинг повышения болевого порога. Можно привести несколько примеров подобного тренинга: обмен ударами маваси-гери по корпусу обоюдно, попаременно, без пауз, с усилием ~80%, без защиты руками; обмен прямыми ударами, попаременно, в корпус обоюдно, со средней дистанции, без защиты руками с усилием~100. Именно благодаря тактической составляющей, задание на повышение болевого порога, максимально приближается к реальной боевой задаче, что отвечает требованиям методики киокусинкай каратэ.