

ВЛИЯНИЕ ПРИНЦИПОВ ДЖИУ-ДЖИТСУ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ

Коваль К.Ю.

Донецкий институт здоровья, физического воспитания и спорта

Аннотация. Регуляция эмоционального состояния спортсменов осуществляется не только за счёт использования современных методов, но и за счёт исторически сложившихся принципов в традиционном джиу-джитсу. Проблема эмоциональной стабильности спортсменов не может быть решена только за счет разработки эффективных средств регуляции эмоциональных состояний. Существенной особенностью современного подхода к психологическому обеспечению подготовки спортсменов является повышенное внимание к созданию устойчивых предпосылок полноценной работы на тренировках и результативности соревновательной деятельности.

Ключевые слова: джиу-джитсу, эмоции, принципы, спортсмен, состояние, подготовка, средства.

Анотація. Коваль К.Ю. Вплив принципів джиу-джитсу на емоційний стан спортсменів. Регуляція емоційного стану спортсменів здійснюється не тільки за рахунок використання сучасних методів, але і за рахунок принципів, що історично склалися в традиційному джиу-джитсу. Проблема емоційної стабільності спортсменів не може бути вирішена тільки за рахунок розробки ефективних засобів регуляції емоційних станів. Істотною особливістю сучасного підходу до психологічного забезпечення підготовки спортсменів є створення стійких передумов повноцінної роботи на тренуваннях та результативності змагальної діяльності.

Ключові слова: джиу-джитсу, емоції, принципи, спортсмен, стан, підготовка, засоби.

Annotation. Koval K.Y. Influencing of principles in ju-jitsu on the emotional state of sportsmen. Adjusting of the emotional state of sportsmen is carried out not only due to the use of modern methods, but also due to the history folded principles in traditional ju-jitsu. The problem of emotional stability of sportsmen cannot be solved only due to development of effective means of regulation of emotional conditions. Essential feature of the modern approach to psychological maintenance of preparation of sportsmen is the enhanced attention to creation of steady preconditions of high-grade work on trainings and productivity of competitive activity.

Keywords: Ju-jutsus, emotions, principles, sportsman, state, preparation, facilities.

Введение.

Неотъемлемой чертой спорта является ориентация деятельности спортсменов на предельно высокий уровень достижений, который необходимо продемонстрировать в условиях соревнований. Поэтому у исследователей и практиков сохраняется устойчивый интерес к изучению эмоционального состояния соревновательной надежности, психологических факторов результативности выступлений спортсменов в соревнованиях. С другой стороны, сохранение актуальности проблемы соревновательной надежности спортсменов, влияние эмоций на их достижения свидетельствуют о ее нерешенности [3]. Во многих статьях описывались упражнения для тренировки своих эмоциональных качеств в восточных боевых искусствах. В ходе анализа научных работ и статей было выявлено, что и сама основа этих же боевых искусств, в ходе тренировок, влияет на эмоциональное состояние спортсменов. Что помогает в дальнейшем более стабильно выступать на соревнованиях. Так же многолетние исследования показали, что проблема эмоциональной стабильности спортсменов не может быть решена только за счет разработки эффективных средств регуляции эмоци-

ональных состояний. Существенной особенностью современного подхода к психологическому обеспечению подготовки спортсменов является повышенное внимание к созданию устойчивых предпосылок полноценной работы на тренировках и результативности соревновательной деятельности [2, 3].

Работа выполнена по плану НИР Донецкого государственного института здоровья, физического воспитания и спорта.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы - теоретически рассмотреть влияние принципов джиу-джитсу на эмоциональное состояние спортсменов.

Задачи работы:

1. Рассмотреть основные принципы джиу-джитсу.

2. Проанализировать влияние принципов джиу-джитсу на эмоциональное состояние спортсменов.

Результаты исследования.

Термин «джиу-джитсу» (дзю-дзюцу) появился в Японии в XVI веке как общее название всех видов рукопашного боя без оружия и с так называемым подручным оружием. Он состоит из двух слов. Слово «дзю» означает «мягкий, гибкий, податливый, уступчивый», а «дзюцу» переводится как «техника, способ». Итак, джиу-джитсу – это «мягкая, податливая техника». Речь идет не об обмене нежными ласками. Приемы джиу-джитсу могут показаться какими угодно, только не мягкими или нежными. Данное понятие метафорично. Его следует понимать таким образом, что мастер джиу-джитсу уступает натиску противника до тех пор, пока тот не окажется в ловушке, и тогда обращает действия врага против него самого. Разъясняя главный принцип джиу-джитсу – «поддаться, чтобы победить», наставники прибегают к выражениям вроде «ветка под грузом снега сгибается до тех пор, пока не сбросит его» и «гибкая ива распрямляется после бури, а могучий дуб лежит поверженным» [3,5,6]. Характерной особенностью **Джиу-джитсу** на протяжении более чем 300 лет было то, что его культивировали исключительно семейные школы самурайского происхождения. Простолюдинам категорически запрещалось изучать это искусство. Согласно традиции, в обучении четко выделялись три фазы, или этапа. Первая фаза - прием ученика в школу (рю). Для этого надо было заручиться чьей-то рекомендацией и выдержать серию различных испытаний, проверявших физические, психические и моральные качества вновь поступающего. Вторая фаза, длившаяся несколько лет, это тщательное изучение базовой техники. Надо было изо дня в день, помногу часов подряд, отрабатывать одни и те же приемы, стандартные связки движений и т.п. И только в том случае, если ученик проявлял способности выше средних и к тому же, доказывал делом свою преданность учителю, тот его посвящал в тайны школы (их называли «окудэн») - «глубокие приемы»).

Такая система имела рациональное зерно, поэтому до сегодняшнего дня практикуется в некоторых традиционных школах. Суть ее в том, что

ученики должны привыкнуть к терпеливой и продолжительной работе над приемами, что, по мнению японцев, является ключом к последующим более сложным приемам. Надежда на то, что в один прекрасный день можно будет узнать секретные приемы, является хорошей мотивацией.

В основу принципов джиу-джитсу входит подготовка бойцов в боевых искусствах (джиу-джитсу), она основана на трехступенчатой системе. Эта система состоит из подготовки; тела (его физические качества – сила, быстрота, ловкость, выносливость и т.д.) техническая подготовка (техника ударов руками, ногами, бросковая техника, болевые и удушающие приемы и т.д.) разума (тактическая, морально-волевая, психологическая и т.д.) [2]. В этой системе тело бойца определяет его базис или субстрат, на котором будет строиться и совершенствоваться многогранная пирамида джиу-джитсу. Комбинированная техника джиу-джитсу, применение подручных предметов, необходимость преодоления больших нагрузок и психоэмоционального напряжения обязывает уделять этим видам подготовки серьезное внимание. Главный принцип боевых искусств и джиу-джитсу кроется в следующем: «сан-вадза-тай» (разум – техника – тело). Когда встречаются развитое тело и развитая техника, побеждает развитая техника, а когда встречается развитая техника и развитый разум, то побеждает разум. Это говорит о том, что не физическая сила, не умение наносить удары и защищаться от них, и не техника играет главную роль в боевых искусствах, первостепенное значение передается воспитанию разума – т.е. духовному началу, которое доминирует над физическим и тактическим. Разум, психологическое и эмоциональное состояние бойца имеют главенствующее значение при выступлении в соревнованиях. В основе стратегии поединка лежат следующие факторы; прежде движения – спокойствие, прежде приложения силы – мягкость и расслабленность, прежде быстроты действий – неторопливость. В основу принципа джиу-джитсу лег так называемый принцип недеяния, проповедуемый даосами, так, что техника боя должна быть следующей; уступая в поединке силе соперника, не сопротивляясь, входить с ним в контакт и, следуя за его движением, нейтрализовать эту силу и обраться вспять (против него самого или в пустоту) так что, увязая в податливости, сила нападающего исчерпывается и достаточно будет небольшого усилия, чтобы повернуть ее вспять. Подготовка к боевому поединку включает в себя комплекс мер по выявлению лучших духовных и физических качеств, приобретенных в процессе тренировок и соединению их в определенный день, час, миг в единый боевой стержень [6]. Для того чтобы боец был готов к поединку, недостаточно одного физического и технического багажа. Основой всего боя является эмоциональное состояние бойца, его умение контролировать себя, свои эмоции, заглушая в себе страх, ненависть, злость. Иначе говоря, переход к качественному иному состоянию сознания сопровождается «отклонением» из цепи «тело-разум-дух»

аппарата логического анализа, что позволяет принимать правильные решения на уровне интуитивного прозрения, или Духа [5].

Формирование определенного состояния сознания (У СИН или «не ум») достигается длительной практикой медитаций, как неподвижно-созерцательного характера, так и активно-двигательного, причем в обоих случаях правильные методы дыхания играют определяющую роль, а соблюдение принципов «дух как луна» и «дух как вода» являются необходимым условием для достижения этой цели и особенно важны в поединке, как в одной из форм активной медитации [4].

Не последнее место в формировании нужного состояния сознания занимает и правильная последовательность изучения техники, что позволяет в значительной степени «разгрузить» сознание, освободив его от проблем, что и как делать в той или иной ситуации, подразумевая при этом, что любой прием выполняется на уровне двигательного рефлекс, когда тело само, независимо от разума выполняет необходимые и рациональные действия.

Сила духа в воинских искусствах определяется непривязанностью к результату и снятию в сознании противоречия между жизнью и смертью, однако это уже глобальная проблема Пути, не поддающаяся описаниям в рамках каких бы то ни было пособий [2].

Одним из критериев правильного состояния духа является дзансин, или общее состояние бойца выражающую осязаемую, реальную угрозу для агрессора. И выражается это, прежде всего, через особый гипнотический взгляд. Так же с помощью дзансина можно переносить боль от травмы нанесенная во время поединка. Истории известно немало случаев когда поединок заканчивался, даже не начавшись, а поверженный соперник падал, проиграв поединок взглядов.

Так же огромную роль в системе тренинга воинских искусств играет ритуал, как составная часть, формирующая определенное психофизическое состояние, которое качественно отличается от обыденного сознания. И особое значение имеет комплекс правил поведения в зале, где постигается Путь [4, 2].

Некоторые школы боевого искусства в основу поединка ставили психологическую и эмоциональную подготовку бойцов, которая вырабатывалась годами одним из методов - медитации (дзен «созерцание»), другие - путем «силовой» корректировки психологии бойца. Давлением на страх, специальными физическими тестами (Этот способ положен в основу боевой подготовки армий всех стран мира). Самым же разумным является совмещение этих двух путей подготовки. В основе этих путей стоит аутотренинг. Большинство спортсменов и тренеров склонны считать одним из важных факторов, обеспечивающих победу в соревнованиях психологическое состояние спортсмена перед соревнованием. Педагогические наблюдения, беседы со спортсменами, тренерами, эксперименты на группах занимающихся и многолетний опыт участия в сорев-

нованиях позволили выделить отдельные вопросы чрезвычайно важной подготовки. Подавляющее большинство спортсменов и тренеров не в полной мере представляют себе, что такое психологическая подготовка, но в то же время широко пользуются различными методами, обеспечивающими хорошую психологическую готовность к данным соревнованиям. Наблюдения и беседы позволили сделать вывод, что спортсмены более интеллектуально развитые, используют большой круг методов и средств в своей психологической подготовке. Сложилось мнение, что в работе многих тренеров не существует определенной системы психологической подготовки спортсменов. А работа по психологической подготовке основана на эмпирических данных, накопленных самими спортсменами и их тренерами. Также замечено, что спортсмены, которые по тем или иным причинам рано обрели самостоятельность, более широко пользуются различными методами совершенствования своих волевых качеств; смелости, решительности, самовнушению, они более наблюдательны и выносливы к окружающему спортивному миру [4].

По словам старшего тренера сборной команды Украины по джиу-джитсу В.Н.Настенко при использовании принципов джиу-джитсу можно достичь такого состояния, когда спортсмен сможет контролировать свои эмоции и чувства. При этом каждый сможет понимать для себя, насколько он гневный и боязливый. Это не стыдно, это нормально, естественно. Иногда малые дозы страха и гнева будут полезны в драке [1, 2]. Страх бережет вас от чрезмерной самоуверенности и фальшивых убеждений, что вы полностью контролируете ситуацию. Если у вас нет страха, вы не сможете контролировать вашего соперника и его динамические действия в ситуации. А наоборот будете самонадеяны, и должны платить соответствующую цену. То есть страх бережет вас от фатальности. То же самое и гнев бережет нас от чрезмерной самоуверенности, потому что если вы относитесь неправильно к гневу, то разрушите контроль и будете действовать неразумно. Но когда вы его не чувствуете, тогда вы потеряете мотивацию, тем самым заранее обрекаете себя на поражение. Правильная доза гнева поддерживает вас в постоянной готовности. Через страх и гнев, который будете испытывать вы убедитесь, что будете принимать противника всерьез. Эту вещь многие боевые искусства не понимают и не соблюдают. Если ты будешь тупо применять заученные движения, то они не помогут. Потому как в драке нет заранее обусловленного поведения. Страх сковывает движения и тогда вы должны действовать интуитивно. Это является основной ошибкой, которая приводит к иллюзии, а не к реальности, если вы хотите исключить иллюзию, то вы должны испытывать страх к сопернику. Вы должны всегда следовать настоящему значению боевого пути.

Так же существует выражение «действовать не думая» в обычной жизни имеет негативный смысловой оттенок. Но на тренировках оно имеет другое значение. Все японские школы джиу-джитсу

сложились в те времена, когда воины защищались от врагов, как в рукопашном бою, так и с оружием. В ту феодальную эпоху основой тренинга была концепция «муга мусин» (это приблизительно означает «ни себя, ни разума»): если воин оставит мысли о победе и будет упорно тренироваться, сила богов сможет войти в его тело и поможет сокрушить врага. При стремлении к этому состоянию малейшая тень сомнения может все испортить. Подобно тому, как самураи воспитывались в духе самоотречения во имя службы своему господину, в наше время во имя тренировок следует оставить в стороне стремление к сиюминутным выгодам и удовлетворению своего эго, выражению каких либо эмоций на время действия. Только такое длительное и углубленное восприятие создает чистое и безмятежное мироощущение, близкое к тому, которое достигается при занятиях дзен, йогой и другими видами медитации. Со временем правильные занятия улучшают способность контролирования собой (своими эмоциями, чувствами), а также правильно понимать мир [7, 8, 2].

Выводы.

1. Среди многочисленных принципов в джиу-джитсу, которые помогают спортсмену или просто человеку, который занимается для себя в качестве самообороны, все же самым главным и основным остается принцип «поддастся, чтобы победить». Так как, в нем кроется сама суть и основа этого боевого единоборства и, зная его, будет более легко и точно понять этот вид боевого искусства, что поможет в обучении.

2. Занимаясь боевыми единоборствами (джиу-джитсу), и при этом, следуя принципам и правилам, спортсмен непременно достигнет желаемой цели. Так же он сможет в любой ситуации контролировать не только свои чувства, силы и способности, но и свои эмоции. Для того чтобы противник не мог, глядя в лицо, определить в каком состоянии в данный момент его оппонент, и дальнейшие его действия.

Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение других проблем влияния принципов джиу-джитсу на эмоциональное состояние спортсменов.

Литература:

1. Интервью со старшим тренером сборной команды Украины Настенко В.Н.
2. Лекции российской федерации джиу-джитсу// Психологическая подготовка бойца – Курган – 2008. – С.4-6.
3. Родионов А.В. Психофизиология экстремальной деятельности// Спортивный психолог. М., 2005. №2 – С.25-31.
4. Редакционная статья; Формирование психофизического состояния// Мир боевых искусств №2 (27) – Донецк, 2003. – С. 1.
5. Ройч Лаура; Сначала поддаться, чтобы потом победить// Мир боевых искусств №23 (108) – Донецк, 2008. – С. 1.
6. Россэ В.; Дзю-дзюцу: «ветка не сломленная снегом» – Макевка, 2008. С. 7-10; 13-16.
7. Такуан С. Тайное писание о непоколебимой мудрости. – С. 2-4.
8. Такуан С. Вечерние беседы в храме Токайдзи. – С. 6-14.

Поступила в редакцию 09.04.2009 г.
dgizfvs-nayka@mail.ru