

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ЯПОНСКИХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ НА ПРИМЕРЕ АЙКИДО

С.А. Бусыгин, студент

Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова
(Россия, г. Москва)

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-11018

Аннотация. В статье обобщается опыт ряда актуальных исследований, посвященных изучению влияния занятий айкидо на психологическое состояние и физическое здоровье спортсменов, занимающихся этим видом боевых искусств. Рассмотрены и систематизированы особенности, присущие данному виду физической активности. Проведена оценка оздоровительных эффектов регулярных тренировок. Изучены специфические черты использования айкидо в терапевтических и рекреационных целях. Дана характеристика качеству современных экспериментальных исследований и предложены перспективные направления дальнейшего изучения обсуждаемой темы.

Ключевые слова: айкидо, спортивная медицина, боевые искусства, психологические эффекты, физиологические эффекты, саморазвитие, спорт.

Боевые искусства, зародились как средства самозащиты, а в настоящее время – это один из путей саморазвития личности. Существует более двухсот различных направлений (дисциплин) боевых искусств, в каждом из которых выделяют определенные школы (стили или системы). Отдельно взятый стиль имеет свои традиции обучения и философию. Преследуя общую цель защиты от физической угрозы, любое направление боевых искусств характеризуется уникальными особенностями. В некоторых системах существенное внимание уделяется духовной составляющей личности. В последнее время занятия боевыми искусствами получили широкое распространение и стали частью фитнес индустрии, о чем свидетельствует тот факт, что более ста миллионов человек в мире их практикуют.

Причинами изучения боевых искусств являются: фитнес, спорт, самозащита, боевые навыки, самосовершенствование (медитация), умственная дисциплина, развитие характера и уверенности в себе, а также альтернативная терапия некоторых заболеваний. Преимущество использования боевых искусств в здравоохранении – недорогая и простая терапия, для улучшения физического и душевного состояния пациента [1].

Айкидо – это философия и японское искусство самообороны (будо), которое совершенствует разум и тело человека, что подтверждено научными исследованиями и разработками в этой сфере. Следует отметить наличие научных экспериментальных работ по количественной и качественной оценке эффектов от занятий айкидо. Автором проведен обзор научной литературы и систематизированы сведения о физиологических и психологических преимуществах занятий айкидо.

Физиологические эффекты айкидо в научных исследованиях

Особенностями режима тренировок айкидо и их влияние на здоровье человека, обусловлено следующими факторами:

– отсутствие состязаний и турниров не требует периодизации тренировок к определенным временным промежуткам, когда необходима пиковая форма атлета;

– совместное участие в тренировках всех возрастных групп: личные достижения не зависят от возраста, а изучение айкидо продолжается в течение всей жизни;

– нагрузка изменяется в зависимости от техники и партнера (большая часть тренировок проводится в парах);

– цель тренировок – достижение технически верной и плавной последовательности переходящих друг в друга действий,

что требует высокого уровня координации и баланса.

Антропометрические измерения таких параметров, как индекс массы тела, процент жира в организме и рост у практикующих айкидо спортсменов не отличаются от показателей людей, не занимающихся регулярно спортом. Анализ аналогичных показателей среди спортсменов, практикующих боевые искусства, показал, что тип строения тела айкидок и джиу-джицу имеют сходство по уровню силы захвата и гибкости верхней части тела [2]. Доказано, что у айкидок шире объем движения верхних конечностей по сравнению с людьми, ведущими неактивный образ жизни и спортсменами, развивающими нижнюю часть тела, однако не превосходит данные атлетов, упражняющих верхнюю часть тела [3]. Приведенные результаты иллюстрируют основные принципы философии айкидо – отказ использовать силу против силы. Тренировки по айкидо благотворно влияют на симметричное развитие мышц рук, что подтверждается значением показателей силы захвата у айкидок мужского пола [4].

Занятия айкидо на одну треть состоят из аэробной нагрузки, поэтому регулярные тренировки (2-3 раза в неделю) позитивно влияют на функционирование сердечно-сосудистой системы, вызывая долговременный эффект [2]. Аналогичным образом айкидо влияет на координацию движений человека, снижая риск получения им травм [5]. Положительное влияние занятий айкидо на нейромышечную координацию наблюдалось у женщин после менопаузы. Долговременные занятия айкидо (8 лет) обеспечивали лучше, чем занятия фитнесом или малоподвижный образ жизни, поддержание стабильности тела. В результате развитой за счет айкидо концентрации внимания и навыков удержания позиции, «айкидока» меньше полагается на зрение для поддержания позы, и тратит меньше энергии на смену положения тела в пространстве [6].

Айкидо успешно применяется для лечения отдельных патологий опорно-двигательной системы. В исследованиях [7, 8] проведено сравнение трех групп

студентов, страдающих сколиозом (модифицированное айкидо, лечебная физкультура и обычная физкультура), которое выявило, что айкидо наиболее эффективно влияет на исправление асимметрии осанки: устранение латерального изгиба позвоночника и снижение отклонения таза от горизонтального положения. Значимой разницы изменения кифозов и лордозов по сравнению с контрольными группами, участвующим в эксперименте, не выявлено.

Итак физиологический эффект айкидо состоит в возможности обеспечивать симметричное упражнение разных групп мышц и их сбалансированное развитие, улучшении координацию движений и создании достаточной аэробной нагрузки.

Психологические эффекты айкидо в научных исследованиях

Айкидо способно влиять на психологическое состояние человека, так как неотделимо от собственной философии – самосовершенствования человека в соответствии с законами природы. Важной чертой айкидо является состояние полной вовлеченности в осуществляемое действие (концентрация внимания дзаншин). Айкидока должен постоянно удерживать свое внимание сфокусированным на состоянии «здесь – и – сейчас», что повышает ментальное осознание атлетом своего психоэмоционального состояния, своих мыслей, чувств и действий. Это улучшает качество выполнения технических движений, то есть айкидо влияет на состояние аффекта по паттернам, сходным с тай-чи – боевым искусством, в котором существенным является влияние философии на тренировочный процесс [9].

Американские исследователи обнаружили негативный психологический эффект айкидо на поведение типа А (агрессивного спектра) и самоконтроль, по сравнению, с контрольной группой и аэробными упражнениями. Стоит отметить, что эти исследования проводились на людях, имеющих патологии, поэтому выборка участников эксперимента является нерепрезентативной.

Изучение влияния тренировок на психоэмоциональное самочувствие спортсме-

нов проводилось по методике сопоставления состояний атлетов до и после тренировки [10] и показало их позитивное влияние на психику, снижая интенсивность негативных эмоций и повышая уровень положительных. Авторы выявили, что внимание к собственным действиям сильнее у более опытных айкидок и делают вывод о большой вовлеченности спортсменов в тренировку и получение удовлетворения от совершенствования навыков.

Ряд специалистов, изучающих боевые искусства, отмечают увеличение стабильности профилей настроения айкидок в ходе соревнований, по сравнению со спортсменами других направлений, Это обусловлено философией айкидо, демонстрирующей парную работу с позиций кооперативной адаптации к партнеру и достижения гармонии в движении с последующей нейтрализацией атакующего без нанесения ему травм [11].

Анализ психологических эффектов айкидо в долгосрочной перспективе осложнен тем, что выбор айкидо среди прочих боевых искусств определяется социальной стратификацией общества. Влияние отношения общества к боевому искусству айкидо и его философия определяют темперамент людей, приступающих к занятиям. По сравнению с кикбоксерами и бойцами муай-тай, айкидоки имеют меньше проблем с поведением, дисциплиной и физической агрессией [12].

Результаты исследований [13] подтверждают, что занятия айкидо увеличивают самоосознанность спортсменов с высоким уровнем мастерства.

Позитивное влияние айкидо проявляется в ведении здорового образа жизни [14]. Айкидоки лучше понимают свое тело, фокусируются на функциональных аспектах своих действий и эмоций, менее подвержены зависящим от социального пола паттернам поведения. Практикующие айкидо психотерапевты отмечают, что айкидо позволяет достигнуть лучшего понимания

вариантов развития человеческих отношений, защититься от токсичного поведения окружающих и понять собственное психологическое состояние. Айкидо работает во внутриличностном самопознании, и в межличностной коммуникации, позволяя им вести гармоничную терапию [15].

Особенностью айкидо является взаимосвязь философии и боевого искусства, поэтому существует научная необходимость более полного исследования влияния указанного феномена на различные аспекты личности.

Итак психологический эффект айкидо заключается в положительном влиянии на осознание себя, своего тела и обладает успокаивающим воздействием, служит для воспитания в человеке большей терпеливости, доброжелательности и уравновешенности.

Заключение. Айкидо относится к рекреационному виду спорта, им занимаются в свободное время при отсутствии соревнований и денежных вознаграждений. Рекреационный спорт характеризуется относительной свободой выбора деятельности, удовольствием от приложенных сил и вовлеченностью в течение всей жизни. Индивид чувствует внутреннюю мотивацию, радость и позитивные эмоции, что существенно снижает уровень стресса. Все это – положительные психологические последствия. Занятия айкидо обеспечивают регуляцию ритма дыхания, низкий уровень состоятельности, предсказуемые, ритмичные и точно ориентированные в пространстве движения, что оказывает благотворное действие на здоровье [16].

Подводя итоги, следует отметить, что в настоящее время формируется тенденция изучения влияния японских боевых искусств на психологическое состояние и физическое здоровье спортсменов с использованием системного подхода, по аналогии с другими областями спортивной медицины и психологии.

Библиографический список

1. Bu B., Haijun H., Yong L., Chaohui Z., Xiaoyuan Y. and Singh M.F. (2010), Effects of martial arts on health status: A systematic review. *Journal of Evidence- Based Medicine*, 3: 205-219. doi:10.1111/j.1756-5391.2010.01107.x

2. Reguli Zdenko, Bernaciková Martina & Kumstát Michal. (2016). Anthropometric Characteristics and Body Composition in Aikido Practitioners. *International Journal of Morphology*, 34(2), 417-423. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022016000200001>
3. Huang C-C, Yang Y-H, Chen C-H et al. Upper Extremities Flexibility Comparisons of Collegiate “Soft” Martial Art Practitioners with Other Athletes. *Int J Sports Med* 2008; 29(3): 232-237.
4. Vodicka T., Pieter W., Reguli Z. et al. Isokinetic strength of the wrist in male aikido athletes. *Ido Mov Cult J MarNal Arts Anthropol* 2016; 16(2): 48-54.
5. Boguszewski, Dariusz, Suchcicka Barbara, Adamczyk Jakub, Białoszewski Dariusz. (2013). The functional efficiency and incidence of injuries in men practicing aikido. Pilot study. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*. 4. 67-73. 10.5604/20815735.1073629.
6. Bazanova Olga, Kholodina N.V., Nikolenko Ekaterina, Payet J. (2017). Training of support afferentation in postmenopausal women. *International Journal of Psychophysiology*. 122. 10.1016/j.ijpsycho.2017.05.002.
7. Mroczkowski Andrzej. (2013). The effect of aikido exercises on shaping spinal curvatures in the sagittal plane. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*. 4. 173-177. 10.5604/20815735.1090671.
8. Mroczkowski Andrzej, Jaskólski Ewaryst. 2007. «The change of pelvis placement at children under influence of aikido training». *ARCH BUDO* 3
9. Cathcart S., McGregor M., & Groundwater E. (2014). Mindfulness and Flow in Elite Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8(2), 119–141. doi:10.1123/jcsp.2014-0018
10. Szabolcs Zsuzsanna, Körmendi János, Ihász Ferenc, Kőteles Ferenc, Szemerszky Renáta. (2019). Physiological characteristics of aikido practitioners and aikido workouts. *Archives of Budo*. 14.
11. Pieter W., Pieter MS. Mood and Performance in Aikido Athletes. *Acta Kinesiol Univ Tartu* 2008; 13: 107-116.
12. Vertonghen J., Theeboom M., Pieter W. (2014). Mediating Factors in Martial Arts and Combat Sports: An Analysis of the Type of Martial Art, Characteristics, and Social Background of Young Participants. *Perceptual and Motor Skills*, 118(1), 41–61. <https://doi.org/10.2466/06.30.PMS.118k14w3>
13. Lothes John, Hakan Robert, Kassab Karin. (2013). Aikido experience and its relation to mindfulness: A two-part study. *Perceptual and motor skills*. 116. 30-9. 10.2466/22.23.PMS.116.1.30-39.
14. Noad K., James K. Samurai of gentle power: an exploration of aikido in the lives of women aikidoka. *Ann Leis Res* 2003; 6(2): 134-152
15. Faggianelli P., Lukoff D. Aikido and Psychotherapy: A Study of Psychotherapists Who Are Aikido Practitioners. *J Transpers Psychol* 2006; 38(2): 159-178.
16. Berger Bonnie, Weinberg Robert, Eklund Robert. (2015). *Foundations of Exercise Psychology*.

HEALTH BENEFITS OF JAPANESE MARTIAL ARTS USING AIKIDO AS AN EXAMPLE

S.A. Busygin, *Student*
Lomonosov Moscow State University
(Russia, Moscow)

***Abstract.** The article generalizes the findings of a number of recent studies devoted to the study of the influence of aikido training on the psychological state and physical health of athletes involved in this type of martial arts. The features inherent in this type of physical activity are considered and systematized. The assessment of the health-improving effects of regular exercise was carried out. The specific features of the use of aikido for therapeutic and recreational purposes have been studied. The quality of modern experimental research is characterized and promising directions for further study of the discussed topic are proposed.*

***Keywords:** aikido, sport medicine, martial arts, psychological effects, physiological effects, self-improvement, sport.*