

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ АЙКИДО НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

С.А. Бусыгин, студент

В.И. Акимова, студент

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

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-11019

Аннотация. В статье рассмотрено многофакторное влияние занятий японским боевым искусством айкидо на формирование здоровья человека: его физических и психических компонентов. Здоровье – бесценное достояние не только человека, но и всего общества. Действия правительства направлены на увеличение числа граждан, ответственно относящихся к собственному здоровью. Занятия айкидо позволяют обеспечить поддержание как психического, так и физического благополучия, осознанно подойти к собственному духовному и физическому развитию.

Ключевые слова: айкидо, боевые искусства, психическое здоровье, физическое здоровье, двигательные качества, высшие психические функции, спорт.

Здоровье как отсутствие болезней и полное физическое, психологическое и социальное благополучие всегда являлось одним из главных богатств человека. Здоровье улучшает качество жизни и увеличивает ее продолжительность, как в демографическом плане, так и на уровне конкретного человека. Здоровье сберегающие технологии и оздоровление выходят на первый план в государственных программах.

В современном мире здоровье населения находится под угрозой. Тотальное нездоровье связано с гиподинамией и долговременным сохранением статичной позы при выполнении большинства видов профессиональной деятельности, постоянными стрессовыми ситуациями, тревожностью, плохой экологической обстановкой, неправильным питанием. Все эти факторы способствуют развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата, пищеварительной, нервной, сердечно-сосудистой систем, появлению психических расстройств. Популярным среди атлетов способом поддержания здоровья являются японские боевые искусства. Одним из наиболее популярных является айкидо, философия которого не предполагает побед, соревнований и насилия.

Основоположник айкидо – Морихэй Уэсиба, разработал уникальное боевое искусство. Изучая учение Конфуция и буддизм, различные религиозные течения и

боевые искусства, Уэсиба сформулировал основные принципы айкидо [1, 2, 3]:

– в айкидо нет победы над противником, не применяется чистая сила, она идет в ход только при взаимодействии с сознанием;

– айкидока не просто изучает приемы, он укрепляет тело, здоровье, дух и психику, в каждом движении есть элемент философии;

– айкидока управляет противником с помощью силы его же атаки, искусство управления чужим разумом позволяет даже женщине или ребенку одолеть сильного противника;

– единственный путь освоения айкидо – через практику.

В России айкидо начало распространяться во второй половине 20 века. Московская школа считается наиболее связанной с Хомбу-доджо, главным центром айкидо в мире. Основателем айкидо в Москве считается Оно Хироси. Японский мастер был сотрудником русского отдела теле-радиокорпорации NHK, и в 1980 году начал проводить тренировки по айкидо в МГУ, приглашая на них атлетов из секции карате и молодых преподавателей кафедры физической культуры и спорта. В 1989 году клуб айкидо МГУ получил статус филиала Всемирного Центра Айкидо. Тренировка по айкидо имеет сложную структуру, регламентированную определенными правилами. Движения, выполняемые во

время тренировки, не являются однообразными, присутствуют как циклические (повторяющиеся) упражнения, так и ациклические (вариативные, ситуативные) (рис.).

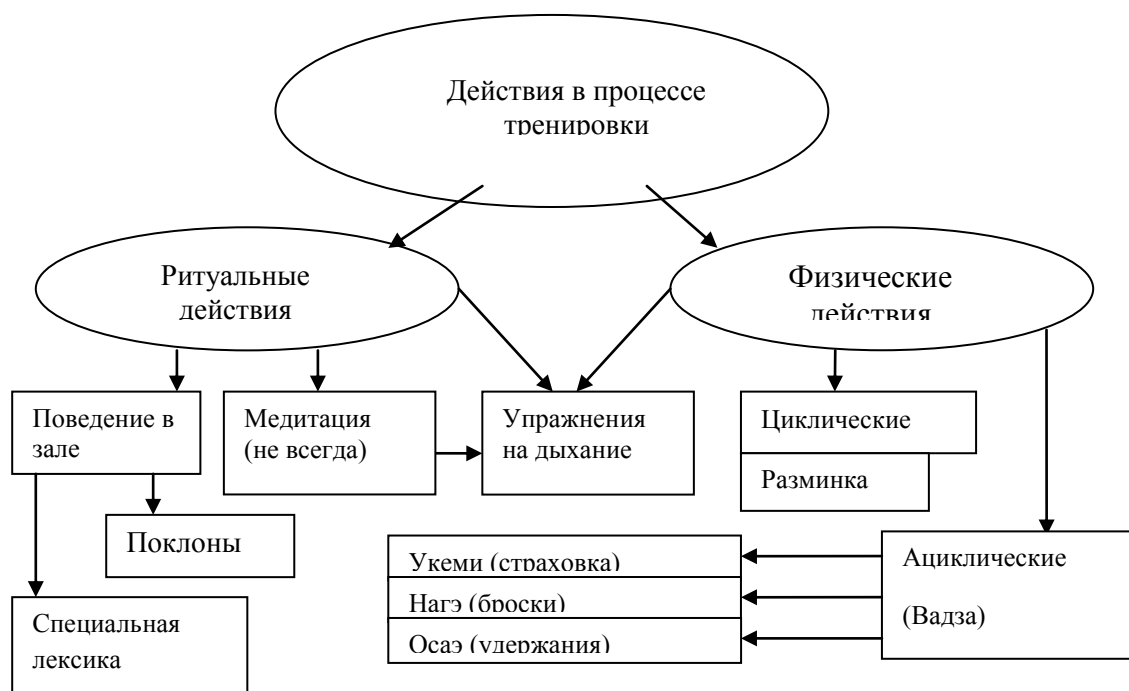


Рис. Структура стандартной тренировки по айкидо

Совершенствование физической формы – способ оздоровления организма

Залог соматического здоровья – поддержание оптимальной физической фор-

мы, которая совершенствуется благодаря развитию силы, скорости, выносливости и ловкости [4]. Занятия айкидо, наряду с развитием этих двигательных качеств, также развивают гибкость (табл. 1).

Таблица 1. Особенности совершенствования физической формы на занятиях айкидо

	Двигательные качества				
	Сила	Скорость	Выносливость	Ловкость	Гибкость
Определение	способность преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.	способность выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.	способность действовать в условиях анаэробной мышечной работы без вреда для организма [5]	способность выполнять сложные движения	способность выполнять упражнения, предусматривающие большую амплитуду движения суставов
Особенности упражнений на тренировках айкидо	циклические движения на разминке: для шеи, туловища и общая подготовка	отработка быстрых выполнения приема и увеличение скорости реакции	грамотно распределенный удельный вес анаэробной нагрузки	совершенствование навыков поиска точки вращения и точки опоры	циклические упражнения на растяжку сухожилий и мышц
Результат	улучшение мозгового кровообращения, предотвращение искривления позвоночника, благотворное влияние на пищеварительную систему и совершенствование мускулатуры всего тела	формирование новых нейронных связей, способности к адаптации в стрессовых условиях, повышение работоспособности	выработка способности противостоять нагрузкам в повседневной жизни	повышение эргономичности и экономичности движений	улучшение мышечного кровотока и устранение асимметрии тела

Айкидо благотворно влияет на физическую форму, сбалансировано развивая и корректируя опорно-двигательный аппарат, пищеварительную и нервную систему, работу мозга.

Сохранение здоровья это не только поддержание физической формы индивида, но и профилактика его потери, то есть предотвращение травматизма на тренировке и в жизни человека, чему способствует развитие гибкости и ловкости. Особенностью айкидо является формирование специфических компетенций:

- соблюдение техники безопасности;
- изучение приемов самообороны;
- формирование навыков контролируемого падения.

Занятия айкидо приводят к воспитанию дисциплинированности и выполнению правил безопасного поведения (правильному уходу с линии атаки, сохранению сбалансированной стойки в ситуации кач-

ки или тряски). Опытный атлет обладает навыками самозащиты, не превышая допустимых пределов самообороны и не нанося избыточного вреда здоровью противника. Неотъемлемой частью тренировок айкидо являются укеми-вадза – целенаправленные контролируемые движения, направленные на минимизацию ущерба от падений. Приобретенные спортсменами умения позволяют избегать травм при потере равновесия.

Айкидо позволяет избежать травм, наносящих ущерб здоровью.

Айкидо и психическое здоровье

Айкидо неотделимо от собственного философского базиса, определяющего нормальное функционирование психики и мозга, поддержание социального благополучия, что обеспечивается упражнением и развитием каждой из высших психологических функций (табл. 2).

Таблица 2. Особенности развития высших психических функций на занятиях айкидо

	Высшие психические функции			
	Восприятие	Внимание	Память	Мышление
Определение	активный процесс извлечения информации об окружающем мире	сосредоточенность познавательной активности человека	способность к воспроизведению прошлого опыта	процесс познавательной деятельности
Развитие ВПФ на тренировках айкидо	одновременное восприятие окружающего пространства и поступающих сигналов	формирование навыков концентрации, расщепления и переключения внимания	упражнение моторной и вербально-логической памяти	сравнение альтернативных двигательных задач
Результат	существенное увеличение возможностей восприятия	профилактика и лечение синдрома дефицита внимания	расширение кругозора, постоянная работа мозга	появление новых нейронных связей, ускорение обработки информации

Регулярные тренировки айкидо уменьшают негативные эмоции. Нейропсихологические данные свидетельствуют, что при работе мозга, перестройке нейронных связей и накоплении правосторонних признаков при повышении роли левого полушария мозга уменьшаются тревожность и агрессивность [6], психика и мозг постоянно работают во время тренировок, что способствует психическому благополучию на физиологическом уровне.

Агрессия проявляется в физической и вербальной форме. Овладение приемами ухода с линии атаки, движения по направ-

лению действующей силы и принципами безопасной дистанции, позволяет избежать конфликта, стресса и сохранить психическое здоровье.

Дыхательные упражнения занимают важное место в тренировочном процессе (рис.). Полное дыхание не только раскрывает легкие и способствует очищению организма и газообмену, но снабжает мозг кислородом, необходимым для его работы [7]. Концентрация внимания на процессе дыхания отвлекает человека от предмета тревожности и приводит его в состояние спокойствия, готовности к продуктив-

ной деятельности, аналогично медитации [3]. Айкидо помогает избавиться от экзистенциальной тревожности поиска места в мире и ответить на вопрос о предназначении индивида.

Коллектив играет первоочередную роль в развитии и поддержании социального благополучия. Занятия айкидо характеризуются атмосферой уважения, диктуемой философией айкидо, что проявляется в наставничестве старших и послушании младших. Формирование психики ребенка происходит в коллективе группы сверстников, что важно для подростка. Выпадение из социальной жизни пожилых людей может вызвать социальную смерть, что часто является причиной деменции и других нейродегенеративных расстройств [7, 8]. Избежать описанных последствий помогает общение с группой, с множеством людей, имеющих похожие интересы. Сплоченность группы подкрепляется с помощью ритуальных действий, обязательных для всех атлетов, атрибутики и совместной физической активности. Айкидо является социально приемлемой альтернативой поиска острых ощущений за счет употребления психоактивных веществ или ведения девиантного образа жизни.

Библиографический список

1. Матвеев В.А. Айкидо. – М.: МСП Интерконтакт, Физкультура и спорт, МО Радуга, 1990.
2. Сиода Г. Динамика айкидо – М: Файр-пресс, 2001.
3. Уэсиба К. и соавт. Айкидо - искусство мира. – К.: София, 1996.
4. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
5. Бернштейн Н.А., Фейгенберг И.М. Физиология движений и активность. – М.: Наука, 1990.
6. Ефимова И.В., Будыка Е.В., Качан А.Б. Латеральная организация функций у лиц, занимающихся айкидо // Материалы Всерос. конф. «Современные направления исследований функциональной межполушарной асимметрии и пластичности мозга». – 2010. – С. 137-140.
7. Фонсова Н.А., Сергеев И.Ю., Дубынин В.А. Анатомия центральной нервной системы. – М., 2017.
8. Козлов В. И. Исследование проблем долгожительства // Феномен долгожительства. – М.: Наука, 1982.

Айкидо способствует сохранению психического здоровья: стимулирует работу мозга, формирует стрессоустойчивость и эмоциональную стабильность, поддерживает социальные связи.

Заключение. Айкидо имеет существенный оздоровительный потенциал. Это боевое искусство подходит для поддержания физической формы во всех её проявлениях: силе, скорости, выносливости, гибкости и ловкости. Упражнения, выполняемые на тренировках, благотворно влияют на все системы органов: дыхательную, пищеварительную, сердечно-сосудистую и нервную. Айкидо помогает снизить риск получения травм в повседневной жизни, развивает ловкость, обучает контролируемым техническим действиям при падении и навыкам самозащиты. Айкидо позитивно влияет на психическое здоровье человека, являясь средством профилактики деменций, дефицита внимания, асоциального поведения, стрессов и негативных эмоций.

Подводя итоги, следует отметить, что занятия айкидо формируют гармонично развитую личность и навыки, которые интуитивно используются в дальнейшем во всех областях деятельности.

FUNCTIONAL IMPACT OF AIKIDO ON HUMAN HEALTH

S.A. Busygin, *Student*

V.I. Akimova, *Student*

Lomonosov Moscow State University
(Russia, Moscow)

Abstract. *The article considers the multivariate influence of Japanese martial art Aikido on the maintenance of human health: its physical and mental components. Health is an invaluable asset not only for a person, but also for the society as a whole. The government's actions are aimed at increasing the number of citizens who act responsibly and health-conscious. Aikido classes allow you to maintain both mental and physical well-being, thoughtfully approach your own spiritual and physical development.*

Keywords: *aikido, martial arts, psychological welfare, physiological welfare, motor qualities, higher mental functions, sport.*