

Секция «Психология»

Физическое и духовное самосовершенствование через системы боевых искусств

Тетерева Алина Олеговна

Студент

Тульский государственный университет, Гуманитарный факультет, Тула, Россия

E-mail: alina.tao@mail.ru

Системы боевых единоборств, особенно восточных, получили в современном мире и России широкое распространение и большую популярность.

Занимаясь единоборством, человек упражняется не только физически, но и развивается как личность, вырабатывая в ходе тренировок необходимые качества и черты.

Так, например, Гагонин С.Г. пишет [1], что упражняясь в таолу (формальный комплекс движений в ушу), человек медитирует в движении, уподобляясь Великому Учителю, переживая в данный момент то, что переживал он. Происходит нравственное совершенствование, смирение, последователь созерцает себя изнутри, объединяясь с миром и природой. Или же упражняясь в ката (формальный комплекс в карате), происходит тренировка концентрации и самоконтроля, убирается все лишнее из движений и мыслей, тренируется точность, что бы одним ударом можно было остановить противника. Фактически, человек формирует себя сам.

Единоборства имеют спортивный аспект в виде соревнований-поединков и соревнований по формальным комплексам. В поединках как основное спортивно-важное качество отмечается агрессивность. Однако спортсмены в реальной жизни на самом деле реже проявляют агрессию. Это качество проявляется у них в конструктивном аспекте, как настойчивость, целеустремлённость, уверенность, лидерство.

Сарычев О.В. в своей статье отмечает, что занятия единоборствами положительно влияют на воспитание молодёжи, на их мотивационно-ценностные установки, происходит нравственная эволюция их личности, и что было бы полезно применять и развивать единоборства как социально-педагогический институт. [2]

В каком-то плане тренировки могут играть роль психотерапии, особенно для снятия психологического напряжения, выплёскивания эмоций. Это играет большую роль в профилактике молодёжной и подростковой преступности. Так же терапевтический эффект возможно отметить в плане психологической устойчивости к неблагоприятным факторам: человек учится преодолевать проблемы и сложности через физические упражнения, через преодоление самого себя. Приобретается уверенность в себе, своих силах.

Литература

1. Гагонин С.Г. Спортивно-боевые единоборства: от древних ушу и бу-дзюцу до профессионального кикбоксинга. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997.
2. Сарычев О.В. О роли боевых искусств в воспитательном процессе в вузе // Материалы III Международной научно-практической конференции я «Гражданское общество. Взгляд студенчества» (16 марта 2012г.). Тула: Изд-во ТулГУ, 2012. С. 28-35.