**Боевые искусства и резервы психики**

Резервы человеческой психики — это важнейший ресурс, позволяющий экономить время на спортивную или боевую подготовку. Именно поэтому проблема психологической специфики боевых искусств подробно изучалась отечественной спортивной и военной психологией.

Многие спортивно-боевые единоборства имеют свою специфику, например, подготовка может проводиться в максимально сложных условиях: неблагоприятная погода, плохая видимость, значительно превосходящая численность противников и т.д. Важную роль для успеха играют и врожденные задатки, и генетическая предрасположенность, но мастерство определяется сформированными навыками, то есть устойчивыми психофизиологическими связями.

До сих пор не существует общей психологической классификации спортивно-боевых единоборств, однако выделяют следующие признаки, определяющие их специфику:

контакт с противником или партнером: условный, опосредованный или непосредственный. От вида контакта зависит, реализуется ли естественная координация движений человека или осваиваются сложные движения, приемы и контрприемы.

цели: преодоление опасности, риск, надежность, социальная поддержка, эмоциональная насыщенность, экспрессия и т. д.;

условия: среда, опыт, традиции и правила, задатки и одаренность, статус и престиж, контроль.

Использование различных приемов в боевых искусствах

Приемы, используемые в боевых искусствах, представляют собой особые защитные механизмы, позволяющие выжить как собственно в бою, так и после него. В основном, они направлены на контроль эмоционально-волевой сферы, а именно, на борьбу со стрессом, болью и страхом.

В спортивно-боевых единоборствах есть свое особое понимание стресса: то, что для других видов деятельности невыполнимо и сложно, здесь является нормой, а понятие сложного и опасного, стрессогенного фактора смещается в сторону смертельной опасности. Основной источник стресса — это прямой контакт с противником, то есть бой. В результате тренировок уровень приемлемого для человека стресса повышается, а способности его становятся больше, чем у человека, не занимающегося боевым искусством.

Для борьбы со стрессом используются различные техники и в целом тренируется эмоционально-волевая устойчивость. Вырабатываются такие качества, как настойчивость, выдержка, решительность, ответственность, дисциплинированность, самоорганизованность. Важное место в этой подготовке отводится борьбе со страхом:

создается абсолютная вера в себя, уверенность в своей победе, создание доминанты — для бойца попросту не может существовать негативного исхода боя;

абсолютная концентрация на процессе боя без мыслей о результате, что позволяет вести себя максимально эффективным образом;

контроль усилием воли, который позволяет отдавать самому себе приказы (т. н. «самоприказ»);

невозмутимость духа, достигаемая за счет отстранения от собственных переживаний (больше свойственна для восточных единоборств);

десенситизация — избавление от чувства страха, боли, достижение большей мышечной силы, обострение реакции (путем нейтрализации нежелательных условных рефлексов);

уверенность профессионала: вера в свои силы, основанная на большом опыте и знании пределов своих возможностей.

В древнем Китае существовал такой особый метод подготовки воинов, как военные танцы — это самая древняя из форм обучения по методу динамического стереотипа. Схожие практики существовали у всех первобытных народов. Второй вид подготовки к бою — охота, где не только отрабатывались физические качества и тактика, но и развивались черты характера, нужные для воина — сила воли, выдержка и т. д.

Перед важными делами, и в том числе перед боем, китайцы прибегали к гаданиям — для этого существовала всем известная книга перемен или И-Цзин. Как ни странно, но гадание способствовало созданию нужного психологического настроя: если оно было благоприятным, то поднимало боевой дух, а если нет, то заставляло воина мобилизовать все ресурсы, чтобы приготовиться к худшему. Так или иначе, гадание снимало стресс, вызванный ожиданием и неизвестностью.

Существовали также методы поднятия боевого духа и снятия страха перед смертью у воинов, как, например, ритуальная клятва и написание прощального письма, чтобы «порвать с мыслями о жизни». После этого у воина оставалась только цель — победить врага, не думая о том, удастся ли выжить.

В системе каратэ есть так называемые ката — упражнения или удары, выполняемые в одиночку. Изучение одних лишь ката не дает мастерства в поединке, где используются совсем другие движения и механизмы. Однако, ката очень важны именно для психофизиологической тренировки, обеспечивающей ускорение координации движений, что и соответствует тому самому закону сукцессивности, описанному выше. Также ката имеет отношение к идеомоторной тренировке — отработке боя в воображении, что способствует более успешным действиям в реальном поединке.

Большое внимание в восточных единоборствах уделялось также медитации на какой-либо образ, дыханию, активирующему или расслабляющему различные системы организма, произнесению особых звуковых рядов (мантр и т. д.). Также применялся массаж, в основном, точечный, то есть стимуляция биологически активных точек, расположенных на энергетических меридианах, что влияло на определенные органы и системы.

И в заключение, можно подвести итог, что же дают боевые искусства человеку. Главное и основное — это управление своими эмоциями, способность совладать с собой в экстремальных ситуациях, чтобы выжить, несмотря ни на что. Готовность выдерживать усиленные физические нагрузки, справляться со страхом, стрессом и болью, в том числе преодолевая и страх смерти. Способность поднимать боевой дух и настраивать себя на победу, а также активировать скрытые резервы психики в нужный момент, как и повышать уровень своих физических и психических возможностей в целом. Знание себя и своих пределов, компенсация слабых мест и опора на сильные. Все это в совокупности делает человека гармонично физически и психически развитым.