

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В РУКОПАШНОМ ПОЕДИНКЕ: ДРЕВНЕСЛАВЯНСКИЕ ТРАДИЦИИ И СОВРЕМЕННОСТЬ



КАПУСТИНА

Юлия Александровна

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
Старший преподаватель кафедры филологии и спортивной журналистики

KAPUSTINA Yuliya

Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism

(GTSOLIFK), Moscow

Senior Lecturer, Department of Philology and sports journalism

ДЕГТЯРЕВА

Вергилия Станиславовна

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
Старший преподаватель кафедры филологии и спортивной журналистики
E-mail: recoversyst@rambler.ru

DEGTYAREVA Virgilia

Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow
Senior Lecturer, Department of Philology and sports journalism
E-mail: recoversyst@rambler.ru

Ключевые слова: рукопашный бой, воинское мастерство, техника тренировки, идеомоторная тренировка.

Аннотация. Статья посвящена истории рукопашного боя, роли психофизической подготовки в боевых искусствах, прикладному значению идеомоторной тренировки.

PSYCHOPHYSICAL PREPARATION IN THE HAND-TO-HAND DUEL: ANCIENT SLAVIC TRADITION AND MODERNITY

Keywords: hand-to-hand fight, military skill, equipment of training, ideomotoric training.

Abstract. Article is devoted to history of hand-to-hand fight, a role of psychophysical preparation in martial arts, to applied value of ideomotoric training.

Актуальность исследования. Искусство рукопашного боя в России во все времена отличалось совершенством. Оно выступало разновидностью воинского мастерства. Знаменитые победы древних восточнославянских воинов и наших современников свидетельствуют об этом. Конечно, опыт ведения боев часто заимствовался у других народов.

Подобное отношение к боевым искусствам являлось положительной характеристикой наших предков. Они были людьми открытыми, восприимчивыми к новым, более совершенным навыкам и приемам. Все ранее не известное восточные славяне легко «осваивали» и использовали соответственно своему духовному опыту и менталитету.

И уже как носители усовершенствованного знания, воины древности приумножали свой опыт, не обедняя, впрочем, ни своих предшественников, ни своих учителей [8].

Обсуждение результатов исследования. Современные средства доступа к получению информации позволяют узнавать о последних исследованиях в области всех единоборств (их стилях и системах). А это помогает выявлять и совершенствовать оптимальные пути к победе.

Средства информации XXI века «ускоряют» возможность:

- 1) преодолевать большие расстояния;
- 2) транслировать спортивные соревнования из любой точки мира;

3) выявлять самые эффективные приемы и способы ведения борьбы.

Все лучшее в боевых искусствах в переплавленном и синтезированном виде постепенно становится достоянием мировых боевых систем. И опыт России – наследницы восточнославянского опыта ведения рукопашного боя – занимает здесь достойное место.

Как направление в спорте, рукопашный бой начал развиваться в начале XX века. Например, самбо создавалось на основе элементов национальных видов борьбы, которые были достоянием народов Советского союза. Сюда входили «грузинская чидаоба, узбекский кураш, азербайджанское гурассу, армянский кох». Дзюдо тоже не было обойдено вниманием. Подобное «интернациональное» отношение к «собираению» элементов для ведения боя всегда воспринималось положительно [12, 2].

Однако распад Советского Союза, увлечение восточными боевыми искусствами, – все это содействовало тому, что теоретики и практики спортивных единоборств обратили свой взор на национальные боевые искусства. Искусства, происхождение которых следовало искать в старинных преданиях и древних памятниках письменности.

Были возвращены к жизни славяно-горицкая борьба и буза, скобарь и коло, велесова борьба и сибирский вьюн и многие другие. И уже с научным подходом к российским традициям были построены многие системы. Даже карате творчески переосмысливалось по отношению к национальным традициям.

Талантливые мастера современности способны создать новую систему, используя традиции, принципы, приемы, которые дошли до нашего времени. И здесь без заимствования, «дописывания кода» никак не обойтись.

Для системы высшего уровня, строгой последовательности не так уж важно, сколько процентов «исконно русского или восточнославянского», «западного», «юго-восточного» заложено в первооснове единоборства.

Не следует забывать, что ведение любого боя связано с эмоциями. Именно в древности было открыто, что тот, кто не испытывает страха перед противником, побеждает. Универсальность данного открытия актуальна и для современных спортсменов.

Рукопашный бой предполагает такую психологическую подготовку, которая соответствовала

бы требованиям современного мира. И здесь требуется знание алгоритмов духовных практик прошлого, так как мироощущение человека не изменилось.

При тренировке спортсмена обычно учитывают три варианта подготовки:

- 1) дальневосточный;
- 2) северный (нордический);
- 3) современный.

В восточных боевых искусствах бойца учат гасить эмоциональное восприятие силового воздействия. Спортсмен удаляет свои страхи до «нулевой отметки». Подобный психотренинг позволяет принимать решения в абсолютно спокойном состоянии. Однако сохранить самообладание в боевой обстановке, где все может идти не так, как во время тренировки, очень сложно. К этому добавляется и необходимость оперативно оценить возможности не своего товарища по тренировкам, а незнакомого противника.

«Внеэмоционально» уничтожить врага нелегко, и научиться этому за несколько месяцев тем более. Для такой подготовки необходимы и ежедневные тренировки, и многолетняя практика. Весь комплекс «востока» заимствован из монастырских традиций. Именно здесь обучение монаха-послушника боевым искусствам длилось годами. Его мастерство оттачивалось и совершенствовалось.

Северная традиция качественно отличалась от восточной. Воины энергию боя не подавляли, а перераспределяли и направляли на своих врагов. Такая установка умножала силы одного воина «мерею удесятеренною». Берсерки викингов являли собой «прообраз» бойцов отрядов специального назначения. Во время тренировки воин севера добивался измененного состояния сознания, используя набор психофизиологических приемов.

Измененное сознание позволяло берсерку не чувствовать боли, иметь необыкновенную скорость реакции и недюжинную силу, одному сражаться против толпы. При виде такого воина враги отступали без промедления. Берсерки не использовали «экипировку» – щиты, кольчуги – они являлись лишними для них.

Особо стоит отметить движение викингов. Оно являло собой и атаку, и защиту одновременно. Воины в любой момент были готовы к смертельной битве и поэтому не применяли никаких одурманивающих средств (ни растительных, ни фармакологических).

Древняя Русь тоже имела своих воинов «особого назначения». Эпические сказания представляют их как богатырей. Называли их по-разному: бескольчужники, бояре (яростные воины), обоерукие [13].

С языческих времен при психологической подготовке бойцов учитывался тот фактор, что даже самые сильные, уверенные в себе воины могут быть людьми суеверными. Парадоксально, но самыми суеверными всегда считались представители профессий, требующих большого мужества, подчас граничащего с героизмом: мореплаватели, врачи, и, конечно, воины.

Однако из этой особенности давно научились извлекать пользу. Так, после принятия христианства на Руси перед важным боем помимо традиционной молитвы ратный люд прибегал к воинским заклинаниям (или заговорам). Бойцы верили, что заговор защитит от гибели и серьезно ранения. Каждый мог убедиться в их магической силе: после ритуала человек испытывал прилив сил, а главное, путем самовнушения избавлялся от гнетущего чувства страха: «... страх в глаза, а страх меня боится, а я страха не боюсь, я страх проглочу, и страх под ногами истопчу» [10]. Изначально заговоры представляли собой древние языческие молитвы и были близки к мифам. Позже они стали восприниматься как колдовство, но, испытав влияние христианства, могли, например, содержать упоминание христианских святых и сопровождаться крестным знаменем.

«Первая молитва у всякого народа была и первым песнопением; в заговорах и закланиях до сих пор замечаются метр и народная рифма; то же должно сказать о загадках и некоторых старинных пословицах и поговорках» [2].

Знамена не случайно называли «молитвой», «словом», ведь они построены на вере человека в магическую силу слова.

По мнению древних славян, язык имеет божественное происхождение и является главным отличием человека от животного. А «вещие, чародейные слова вмещают в себе страшную силу, которую не следует пытаться без крайней нужды; иначе наживешь беду» [2]. Если определенным образом объединить звуки и слова с магическими действиями, можно обратиться с просьбой к высшим силам. Главное не изменять издавна сложившийся текст заговора, иначе последствия могут быть весьма печальными. В лучшем случае сила колдовского ритуала станет слабее. А в худшем, ... в общем, предпочитали не рисковать и заучивали

текст заговоров наизусть. Если не полагались на память – записывали, затем передавали от отца к сыну, от старшего к младшему. Позже воины уже не стремились запомнить текст заклинания, а предпочитали носить записанный на бумаге заговор в ладанке на груди. Заговорную ладанку носили рядом с крестиком и считали чудесным оберегом.

Веками складывавшаяся композиция заговора весьма строга и последовательна. Так, в начале заговора обычно использовали молитвенное вступление:

Во имя отца, и Сына, и Святого Духа! Аминь.
Господи благослови, Христос! ...

Центральная, главная, часть произведения содержала пожелания и просьбы. Перед боем себе желали, чтобы «тело было крепче белого камня, а платье крепче панциря и кольчуги», врагам, напротив, просили скорого и сокрушительного поражения, а в конце для надежности могли заклинать:

Будьте мои слова и наговоры,
Некоторые недоговоры,
Исполным-полна крепки-лепки... [10].

Заговоры на Руси были весьма популярны, к их магическому воздействию прибегали самые разные люди. При этом воинские заговоры значительно отличаются от прочих, например, от целебных, любовных или хозяйственных.

В воинских заговорах гораздо чаще появляются «обитатели темной стороны» – нечисть. Наряду с христианскими символами (упоминание Христа, Богородицы, православного креста, святой воды и др.) в таких произведениях широко представлена языческая символика.

По своей фонетике и интонированию воинские заговоры также стоят особняком благодаря особой четкости, экспрессии, повелительности, противоречивому сплаву обреченности и надежды. В таких заговорах обычно сочетание противоположных понятий: жизнь и смерть, друзья и враги, краткое и вечное. В них, как и в других фольклорных произведениях, часто используются постоянные эпитеты, сравнения, символы: «муж каменный», «дело ратное», «враги лихие», «чисто поле», «гром гремучий». Формулы устрашения, угрозы, проклятия, пожелания также являются характерными приметам этого жанра. Бывает, что в заговорах возникали рифмованные строки, что, в целом, не совсем характерно для фольклора:

Иди, худое,
 За лихие болота,
 За гнилую колоду,
 Где быки не ревут,
 Петухи не поют.
 Там ваше гулянье,
 Там ваше красованье,
 Там вечная жизнь [3]

В заговоре имеют значение не только магические формулы и действия, но и обстоятельства произнесения. Так, любовные заклинания обычно произносились после заката солнца на открытом воздухе; лечебные – в бане, по «легким» дням («легкими» считались вторник, среда и суббота); воинские заговоры часто произносили у костра, сложенного из березовых веток. Огонь считался важным атрибутом, поскольку, как считали древние славяне, он отгонял нечистую силу.

Современные бойцы воспитываются в условиях подобным тем, которые были у их предков. Воин остается один на один со стихией, без материальной поддержки, порой без связи с внешним миром. Именно такой подход позволяет испытуемому собрать все свои силы и преодолеть трудности.

В подобных обстоятельствах психическое состояние бойца стоит на первом месте. Эмоции, боль – основное, что влияет на установки. Здесь важно избавиться от неуверенности. Видеть цель и опору, когда нет оснований для фундаментального знания и веры. Все вместе умножает в десятки раз силы и возможности человека.

Эмоциональное состояние бойца не является постоянной величиной и зависит от этапа боя:

- 1) перед началом поединка;
- 2) собственно поединка;
- 3) состояние после боя [11].

У каждого спортсмена индивидуальный подход к каждой части боевого поединка. Если нет психологического фундамента, то никакая физическая подготовка не спасет в экстремальной ситуации. Ведь любая мысль способна воплотиться в действительности. И если боец дал установку «победить» – он победит. И наоборот.

В боевых искусствах психофизическая подготовка важнее собственно физической. Следует прислушаться к советам древних мастеров единоборств: «обрати взор к своему внутреннему миру, тренируй свой дух».

Древние мастера умели использовать силу слова. Оно (слово) являлось основным средством на пути к цели. «Словесная формула магического характера была рассчитана на немедленное достижение результата, предотвращение нежелательного явления или осуществление желания» [1].

Народные этимологии терминов тоже имеют не одно значение. И явление синонимического характера точнее всего определяет ряд «вербальных произведений народного творчества» – «заговор», «заклинание», «слово», «шептание», «наговор», «приговор», «осторожка», «замовление», «примовление», «баячка» (русские); «замова», «заговор», «шэпт» (белорусские); «замовляння», «замовлення», «замова», «баяння», «заговир», «примовка», «зачитовання» (украинские) [9].

Выводы. Фундаментом любого словесного действия является вера в магическую силу слова. Именно слово помогает регулировать

Таблица 1

Соотношение истории и современности можно представить

Древние практики	Современные практики
1) магические формулы и действия рукопашников в древности (воинские, состязательные, лечебные заговоры)	1) проговаривание алгоритмов движения
2) обстоятельства произнесения заговоров (на открытом воздухе, у костра, у реки, в бане, на закате, на рассвете и т.д.)	2) визуализация движения (своего или противника); воображение картины боя
3) фонетика и интонирование воинских заговоров способствовали четкости, экспрессии, повелительности, сплаву надежды и уверенности в победе	3) интонирование при произнесении «формул» помогает ощущать движение и мысленно участвовать в его процессе
4) использование постоянных эпитетов, сравнений, символов: «муж каменный», «дело ратное», «враги лихие», «чисто поле», «гром гремучий»	4) визуальное использование «прилагательных успеха» и вербализация мироощущения
5) воины – люди суеверные, они использовали амулеты: ладанки, обереги, особую одежду. Также обереги-действия: «очерчивание», «замыкание» и т.д.	5) наличие «предстартовых психических дисгармоний», где рукопашник ищет опору в «заклинаниях-амулетах» и в оберегах-действиях (подпрыгивание на месте, постукивание и т.д.)

психическое состояние и в процессе тренировки, и во время ведения боя. Вербальные установки гасят волнение и, наоборот, создают фон для победоносного боевого настроя.

Самым показательным методом, приближенным к традициям древности, можно считать «технику идеомоторной тренировки». Данная методика является своеобразной «тренировкой в воображении». Она способствует усвоению трудных для исполнения движений, облегчает обучение [7].

Здесь воин-спортсмен «включает» воображение и проводит визуальную тренировку, где прорабатывает все комплексы упражнений, необходимых движений. Сам же в это время может находиться в состоянии абсолютного покоя, не осуществляя ни одного движения в действительности.

Прикладное значение идеомоторной тренировки подтверждается в научных работах, посвященных психологии спорта. Для данной методики характерна древняя «трехчастность».

На первом этапе боец должен усвоить способы расслабления и мысленно рисовать движения.

На втором этапе он уже предугадывает процесс поединка и переводит «представление» в слова (вербализация).

На третьем этапе спортсмен имеет воплощение образа в настоящем времени [12].

Конечно, успех ведения боя (учебного или реального) зависит от всех перечисленных подходов,

приемов и методик. Чем внимательнее боец-рукопашник, чем более он сосредоточен, чем полнее изолирован он от внешних помех, тем выше результаты его поединков. И здесь многовековой опыт – от древности до наших дней – может оказать спортсмену неоценимую помощь.

Литература

1. Аничков Е.В. Язычество и Древняя Русь / Е.В. Аничков. – М., 2003.
2. Афанасьев А.Н. Поэтические воззрения славян на природу / А.Н. Афанасьев. – М., 1994.
3. Богданов К.А. Повседневность и мифология / К.А. Богданов // Исследования по семиотике фольклорной действительности. – СПб, 2001.
4. Велецкая Н.Н. Языческая символика славянских архаических ритуалов / Н.Н. Велецкая. – М., 2003.
5. Власова М.А. Русские суеверия (Энциклопедический словарь) / М.А. Власова. – СПб., 2000.
6. Гинзбург К. Мифы – эмблемы – приметы (Морфология и история) / К. Гинзбург. – М., 2004.
7. Горбылев А.М. Что является «секретом» в боевых искусствах? / А.М. Горбылев // Журнал «Кэмпо». – 1999. – № 40.
8. Грунтовский А.В. Русский кулачный бой / А.В. Грунтовский // История, этнография, техника. – СПб, 2001.
9. Даль В.И. О поверьях, суевериях и предрассудках русского народа / В.И. Даль. – М., 2002.
10. Зуева Т.В. Русский фольклор / Т.В. Зуева, Б.П. Кирдан. – М., 2003.
11. <http://www.telenir.net>
12. <http://www.vipv.ru>
13. <http://www.rubulat.ru>

