

Сілівончик А.В.

магістрант,

Науковий керівник: Ярмолюк О.В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

Київський університет імені Бориса Грінченка

ФІЗИЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ВПЛИВИ АЙКІДО НА ЗДОРОВ'Я ТА ОСОБИСТІТЬ ПІДЛІТКІВ

Загальновідомо, що соціальні медіа, кінематограф і сучасний світ створили спотворене уявлення про цінність занять бойовими мистецтвами, демонструючи їх в розважальних цілях. Більшість інформації, що показується в ЗМІ або навіть на вулиці, спонукає молоде покоління брати участь у тренуваннях з бойових мистецтв і шукати більше інформації про це. Залучення до східних бойових мистецтв на прикладі айкідо можна описати багатьма термінами.

Айкідо, як різновид японських будо (бойових мистецтв), являє собою збалансовану систему фізичного, психічного й духовного виховання особистості підлітків. Айкідо – це бойове мистецтво, метод самозахисту та філософія з метою вдосконалювати свій характер за правилами природи [1]. Його значення можна інтерпретувати як шлях духовної гармонії, де 合 – «ай» означає гармонію, зв'язок, 氣 – «кі» означає дух, життя чи космічну енергію, а 道 – «до» – це метод, шлях.

Мета айкідо – формування ідеальної людської особистості за рахунок поєднання тіла та розуму шляхом інтенсивних розумових та фізичних тренувань та досягнення динамічності, як активного стану, так і спокою. Духовність основного принципу та раціональність його втілення є основою міжнародної популярності айкідо.

Айкідо відкрито для людей незалежно від їх віку статі, класової, національної та расової власності. Відсутність дискримінації та елітарності – базова характеристика айкідо.

У порівнянні з іншими видами единоборств, айкідо має ряд особливостей, що визначають його високу ефективність у формуванні морально-вольових якостей підлітків, а також їх фізичні якості та фізично-психологічний стан, які вимагають від них максимального прояву впевненості в своїх діях, концентрації. Доведено, що айкідо в своїй філософській і технічній базі містить образ моральності, який може

виступати системо утворюючим орієнтиром в процесі його викладання, як практики морального виховання підлітка в системі фізичної культури.

Мистецтво того, що називають психологічним айкідо, є високо-рівневими підходами до самозахисту, що використовують ці основні принципи, щоб повернути та вести, відхилити та перенаправляти чужу критичну, негативну, маніпулятивну та емоційно агресивну поведінку назад до того, хто вводить його в дію. Айкідо полягає в тому, щоб завершити конфлікт мирно і без травм.

П'ять принципів Айкідо, сформульованих засновником Моріхей Уесіба [2]:

1. Айкідо – це шлях, який вічно об'єднує всі шляхи Всесвіту; це Універсальний Розум, який містить всі і все об'єднує.

2. Айкідо – це істина, якої вчить Всесвіт і яка повинна застосовуватися до наших життів на Землі.

3. Айкідо – це принцип і шлях, який об'єднує людство з Універсальним Розумом.

4. Айкідо прийде до свого завершення, коли кожен, хто дотримувався свого істинного шляху, стане одним цілим із Всесвітом.

5. Айкідо – це шлях сили і співчуття, який веде до нескінченної досконалості і вічно зростаючої слави Бога.

Багато хто думає лише про фізичну складову та відкидає важливість емоційної, внутрішньої, чи духовної роботи над самим собою. Але цей момент розвивається паралельно з процесом тренування.

Фізична активність позначається на загальному стані у підлітковому віці. При заняттях айкідо відбувається розвиток гнучкості внаслідок постійних розтягнень м'язів. В айкідо використовується безліч технік больових замків «кансецу», при виконанні яких суглоби, зап'ястя і лікті м'яко витягуються в напрямку їх природного згину, що розвиває їх еластичність. Деякі спеціальні вправи розраховані на гнучкість колінних, тазостегнових, гомілковостопних суглобів і міжфалангових суглобів пальців [3]. Особлива увага приділяється розтягуванню нижніх кінцівок, так як слаборозвиненою частиною є задня група м'язів. Розтягнення в свою чергу, сприяють покращенню кровообігу, знижують м'язову напругу.

При виконанні всіх технік айкідо увага зосереджується на збереженні центральної лінії тіла і на збереженні спини і шиї абсолютно прямими, а грудної клітини відкритою, що допомагає формувати правильну поставу, зміцнює м'язи спини і запобігає розвитку вікової деформації хребта.

Виконання технік айкідо вчить правильному диханню за участю діафрагми. При цьому поліпшується робота внутрішніх органів (в тому числі печінки і селезінки), а також кровообіг і циркуляція лімфи, тому тренування айкідо позитивно позначаються на здоров'ї підлітків.

Щодо психологічних оцінок, айкідо позитивно впливає на усвідомленість, на зниження його орієнтації і, можливо, на сприяння розвитку орієнтації на завдання, а також на контроль гніву в ситуаціях змагань. Підлітки демонструють нижчий рівень фізичної агресії та соціальних, поведінкових проблем, ніж тайські кікбоксери, або в порівнянні з іншими бойовими мистецтвами, що може мати значну практичну цінність.

Айкідо – це вид спорту, який використовує правила для імітації справжнього бою та має переваги серед інших східних бойових мистецтв, а також переваги порівняно з іншими видами спорту для підлітків.

Східне бойове мистецтво, таке як айкідо, забезпечує цілий ряд позитивної фізичної, соціальної, емоційної, поведінкової і психічної користі на здоров'я підлітків у порівнянні з іншими видами спорту. Фізичні переваги включають м'язову силу, серцево-судинну витривалість та загальну фізичну підготовку. Щодо соціальної та емоційної користі, айкідо підвищує комунікабельність, самовпевненість, контроль, самооцінку та впливає на поведінку серед однолітків. Що стосується психічного здоров'я, то завдяки гармонії з природою, Всесвітом, з людьми, з самим собою, знижений рівень тривожності і депресії, а також агресії і насильства.

Загалом, айкідо є корисним видом спорту, який може бути більш ефективним варіантом для оптимізації переваги для фізичного, соціального та психічного здоров'я підлітків.

Список використаних джерел:

1. Фонд Айкікай. Про айкідо. URL: <http://www.aikikai.or.jp/eng/aikido/about.html>.
2. Уесіба К. Дух айкідо. 1-е вид. Токіо: Kodansha International, 1984.
3. Єлісеєв Є. В. Визначення ступеня впливу занять айкідо на точність руху дітей із церебральним паралічем. *Вісник. Науковий журнал Челябінського університету*. 2014. № 1. С. 35–38.
4. Алієв М. Н., Гусейнов А. Г. Виховання морально-вольових якостей у дітей засобами фізичної культури. *Педагогіка*. 2008. № 1. С. 67–73.

5. Faggianelli, P., & Lukoff, D. Aikido and Psychotherapy: A Study of Psychotherapists. Who Are Aikido Practitioners. *Journal of Transpersonal Psychology*, 2006, 38(2), 159–178.

6. Вестбрук А., Ратті О. Айкідо та динамічна сфера. Перекл. з англ. Київ : «Софія», 1997. 368 с.

7. Познахарев С. А. Айкідо для гайдзіна. Частина перша, друга. Київ, 2015–2016. С. 180.