

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ВОСТОЧНОЙ ПРАКТИКИ «ЦИГУН» В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

Дрыглова Е.С., Юрчик Н.А., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В пулевой стрельбе характерен постоянный рост спортивных результатов, а также огромная трата как физической, так и психической энергии. Даже физически и технически хорошо подготовленный спортсмен-стрелок не может одержать победу (к которой он потенциально подготовлен), если у него недостаточно развиты специфические для пулевой стрельбы психические функции и психологические черты личности [6]. Для целенаправленного формирования психики спортсмена-стрелка, с целью уменьшения вероятности его срывов в трудных условиях ответственных соревнований, было бы необходимо систематически применять систему психологического воздействия, в роли которой может выступать восточная практика «Цигун».

Целью является теоретическое обоснование использования восточной практики «Цигун» в подготовке спортсменов-стрелков.

Задачи

1. Изучение сущности термина «Цигун» и его особенностей.
2. Приобретение теоретических знаний, необходимых для использования восточной практики «Цигун» в подготовке спортсменов-стрелков.

Методы: анализ и обобщение литературных источников.

Цигун – это целостная система знаний и методов практики, включающая в себя упражнения, медитацию и разные способы дыхания, направленные на развитие человека, его оздоровление и лечение, расширение сознания, понимание своих жизненных задач [1, 4, 7].

Система методов цигуна развивает скрытые, потенциальные возможности человеческого организма. Это система упражнений, в ходе выполнения которых достигается гармония тела, сознания и дыхания [7]. Для системы «Цигун» характерны такие особенности, как внутренняя активность при внешнем покое, сочетание движения и мысли [5].

Иероглиф «Ци» в сочетании «Цигун» обозначает дыхание, иероглиф «Гун» – непрерывное сознательное совершенствование дыхательных упражнений и форм [5].

Эпоха зарождения «Цигуна» начинается с XVII века до н. э., начиная с периода правления династии Цин [2, с. 42]. Во время правления династии Шан (XVI–XI вв. до н. э.) развитие «Цигун» достигло высокого уровня. На бронзовых сосудах этого периода изображены человеческие фигуры, выполняющие движения Цигун. Возможно, они и стали прототипами современных упражнений [2].

По режиму выполнения упражнений «Цигун» можно подразделить на статические и динамические [1].

Статический Цигун (статическая работа) – характеризуется статичными позами (стоя, лежа и сидя). В этом виде «Цигуна» вся деятельность осуществляется внутри, то есть тело кажется абсолютно неподвижным, при этом, работают только мысль и дыхание. Этот метод применяется для релаксации и концентрации [1, 5].

Динамический Цигун (динамическая работа) – характеризуется движениями конечностей в комплексе с работой энергии «Ци» и сознания, самомассажем и прочими приемами с целью активизации работы внутренних органов, укрепления мышечной и костной тканей. Этот вид гимнастики предусматривает наружное движение. Упражнения следует выполнять при полной концентрации внимания и спокойного сознания. В ходе занятий динамическим цигуном, совмещается внешняя работа и тело, внутренняя работа и энергия «Ци» [1, 5, 7].

Обучение по методике «Цигун» включает выработку определенных моральных качеств, тренировку сознания и психики, овладения специальными способами регулирования движения, позы тела и дыхания.

К числу основных приемов «Цигун» относятся:

- а) расслабление мышц и успокоение психики;
- б) специфические способы дыхания в сочетании с концентрацией сознания на определенных образах;
- в) статические позы и ритмические движения [1, 5].

Каждый спортсмен-стрелок, занимающийся по системе «Цигун», должен всегда помнить о трех основных факторах, определяющих успех занятий. Это – фактор психики, фактор правильного дыхания и фактор гармонии тела [7].

Фактор психики предусматривает тренировку воли. Требуется достичь предотвращения внутреннего диалога, успокоить нервы [5]. Все это направлено на подготовку к переходу в состояние полной расслабленности и покоя, это позволит спортсмену-стрелку достичь легкости духа. В результате такое расслабленное состояние переходит на всю внутреннюю структуру спортсмена, его мускулатуру, кровеносную и нервную системы и органы. Это способствует восстановлению этих систем и органов после усталости [1, 5, 7].

Фактор правильного дыхания предусматривает упорядочивание дыхания и его ритмичности. В практике цигун используются способы дыхания при помощи различных частей тела. Достичь такого результата спортсмен-

стрелок может лишь методом концентрации, сосредотачивая внимание на конкретной точке организма в сочетании с определенным ритмом дыхания [5, 7].

Фактор гармонии тела позволит спортсмену-стрелку полностью расслабиться, раскрепоститься перед тренировкой или соревнованиями и в то же время поднять мышечный тонус, а после занятий быстро снять усталость [7].

Особенность достижения результата в пулевой стрельбе заключается в том, что техника выполнения меткого выстрела находится в большой зависимости от психического состояния спортсмена-стрелка [6]. Занимаясь по восточной практике «Цигун», спортсмен-стрелок может постараться урегулировать свою нервную систему, так как от ее состояния зависит успех спортсмена на соревнованиях.

Закалку сознания и психики обеспечивают навыки сосредоточения – «фактор психики». Перед тренировкой они помогают постепенно погрузить сознание и психику в покой – гармонизировать внутреннее состояние спортсмена-стрелка, исключить посторонние мысли [6, 7]. Погружение коры головного мозга в состояние покоя позволит спортсмену-стрелку сосредоточиться на главной задаче, сконцентрировать на ней физические и духовные силы без всякого напряжения, чтобы заставить мышцы работать с полной отдачей, таким образом повысить интенсивность тренировки или выступление на соревнованиях [5, 7].

Применяя упражнения из восточной практики «Цигун», спортсмен-стрелок может приобрести следующее:

1. Улучшается физическое и эмоциональное состояние.
2. Омолаживаются суставы, улучшается их гибкость и подвижность.
3. Обретается умение полностью расслабляться, как физически, так и эмоционально.
4. Обретается навык пребывать в текущем моменте, здесь и сейчас.
5. Развиваются внимания, интуиция, память, творческие способности.
6. Пробуждается чувствительность рук через знакомство с ощущением энергии «ци».
7. Обретается навык работы с внутренней энергией «Ци», для улучшения своего состояния.
8. Повышается адаптивная способность организма при резких переменах параметров внешней среды (например: перемены погоды) [4, 5].

Противопоказаний для занятия по практике «Цигун» практически нет, поэтому им может заниматься каждый спортсмен-стрелок [5]. Учитывая эмоциональное состояние спортсменов-стрелков, тренер может подобрать для каждого спортсмена специальные упражнения индивидуально [3, 7].

Вывод. Систему «Цигун» можно определить как искусство тренировки «Ци» (жизненной энергии) и разума (психического сознания). Важнейшим звеном в овладении практикой «Цигуна» является умение регулировать процессы дыхания, мышечный тонус и состояние психики. Спортсмены-стрелки, применяя на практике специальные дыхательные упражнения, не только могут повысить устойчивость организма к кислородной недостаточности, но и способствуют уравниванию нервных процессов и, что важно, повышают эффективность идеомоторных актов (образно представляемых движений и состояний).

Если спортсмен-стрелок овладеет методами тренировки по восточной практике «Цигун», в особенности методиками расслабления, позволяющими стабилизировать нервную систему, то это поможет спортсмену сосредоточить свое внимание на выполнении предстоящей работы. Тогда нервная система будет находиться в расслабленном состоянии, что позволит спортсмену-стрелку исключить психологическое напряжение перед выходом на огневой рубеж. Это стабилизирует его настрой, а во время выполнения работы, сделает его движения гармоничными, использование сил рациональным, что будет способствовать достижению более высоких и стабильных результатов на соревнованиях.

1. Адамович, Г. Э. Цигун школы Вьет Во Дао «Тхиен Дьонг» / Г. Э. Адамович. – М.: НОГ, 1998. – 297 с.
2. Вон Кью-Кит. Искусство цигун / Вон Кью-Кит; пер. с англ. А. Дробышева. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 320 с.
3. Кинль, В. А. Пулевая стрельба: учеб. пособие для студ. нед. ин-тов / В. А. Кинль. – М.: Просвещение, 1989. – 207 с.
4. Петров, М. Восточная боевая энергетика / М. Петров. – Минск: Книжный дом, 2007. – 368 с.
5. Цзижень, Ма. Цигун: история, теория, практика / Ма. Цзижень, М. М. Богачихин. – М.: София, 1989. – 209 с.
6. Шпак, М. П. Физическая и психологическая подготовка стрелка-спортсмена / М. П. Шпак. – М.: ДОСААФ, 1979. – 72 с.
7. Юркевич, А. Г. Уроки китайской гимнастики: физкультура для здоровья / А. Г. Юркевич. – М.: Советский спорт, 1991. – Вып. 4. – 96 с.