

УДК 796.8:159.952

А. Д. Кожемякин, ст. преп. (БГТУ, г. Минск)

КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ

Человек лишён не внимания, а контроля над своим вниманием. Чтобы мы не делали, во многих случаях - мы отвлекаемся. Если в жизни мы можем относиться к этому снисходительно, то в боевом искусстве рассеянное внимание является серьёзным препятствием на пути достижения больших побед.

Различную степень концентрации внимания можно видеть в каждом мгновении жизни: водитель на дороге, зритель на соревновании, студент на лекции, боец в поединке. Значит, участвующие при этом психические функции зрение, слух и сознание, работали с разной степенью концентрации внимания на происходящем. Есть произвольное, волевое и творческое внимание.

Концентрация внимания означает уменьшение в объёме и увеличение в силе, за счёт сосредоточения в фокусе. И если фокус концентрации на 100% сосредоточен на действиях противника, то работа бойца станет более эффективной, получая дополнительную энергию и силу за счёт волевого внимания.

На тренировках недостаток внимания не влияет на исход тренировочного боя или задания, но на соревнованиях исправить невнимательность невозможно. Представим себе, что на крупных соревнованиях боец замечтался или не мог справиться с волнением, стрелок не увидел мишень в прорези прицела, шахматист «проспал» важный ход и т.д. Всё это относится к психологическому состоянию человека, который находится в экстремальной ситуации и должен полностью сосредоточиться на происходящем. То, на чём боец концентрирует внимание во время соревновательной борьбы, может иметь большое влияние на результат. При этом ему не должны мешать ни внешние, ни внутренние раздражители - он должен быть каждый миг в настоящем.

Следует рассмотреть составляющие концентрации внимания.

Взгляд. Древние мастера боевых искусств утверждали, что первыми в сражении побеждают глаза. Они говорили: «Глаза должны атаковать первыми, потом следует нога, потом кулак, но все должны достичь цели одновременно». Сосредоточенный взгляд является одним из основных показателей бойцовского мастерства.

В бою концентрация внимания не означает внимание на отдельной части тела (рука или нога), а означает констатацию того, что вообще происходит. Взгляд бойца не задерживается на деталях и частях, он безостановочно следует за противником от мгновения к мгновению.

Здесь и сейчас. Если сознание сконцентрировано на «здесь и сейчас» в каждом моменте, человек способен уследить за всем происходящим. Это постоянное обновляемое «здесь и сейчас» в каждом мгновении. Ум, при этом, не должен останавливаться ни на чём и рассуждать – что и как, иначе будет нарушена непрерывность, естественность и подлинность настоящего мгновения. Быть здесь и сейчас, «видеть сознанием» - основа поединка. Только когда боец видит сознанием - «видящие глаза», следуя за ним, заставляют работать уже «видящее тело».

Сознание должно быть спокойным, подобно зеркальной поверхности воды, на которой совершенно точно отражаются все предметы, попадающие на ее поверхность. И тогда в поединке, спокойное сознание уловит всякое движение противника, будь то, на психическом или физическом уровнях. Вот почему, совершенство соревновательной деятельности определяются способностью концентрировать усилия в настоящем.

Таким образом, для повышения эффективности борьбы в экстремальных условиях, необходимо учитывать такой психологический аспект, как концентрация внимания. Это позволит дифференцировать тренировочные задания, физические нагрузки и установки по объёму, интенсивности и эффективности в соответствии с возможностями конкретного бойца.

УДК 796.012.6-057.875

А.В. Карпиевич, ст. преп.
(БГТУ, г. Минск)

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ТТЛП

Тестирование физической подготовленности студентов факультета ТТЛП проводилось в сентябре 2017 г. и включало в себя контрольно-педагогические испытания, направленные на определение уровня физических способностей юношей и девушек с 1 по 4 курсы.

В исследовании приняло участие 211 юношей и 39 девушек в возрасте от 17 до 22 лет.