

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Кудряшов Н.И., Колобаев С.А.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФЕНОМЕНА ТЕТА-БОЙ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ПРАКТИКЕ, ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ЕДИНОБОРСТВ

Аннотация: Объектом исследования является система целостного волнового движения. Предметом исследования служит феномен тета-боя (или вибрационного боя) в структуре системы целостного волнового движения. Среди многообразия подходов к теории и методике единоборств выделяется новый подход вибрационного боя (или тета-боя) в структуре системы целостного волнового движения (далее – СЦВД). Её основами служат методологический принцип волны телесных мышечных изменений или закономерного сочетания напряжения и расслабления мышц в разных участках тела, приводящих к актуализации резервных возможностей организма, усилению ударной силы, повышению скоростно-силовой выносливости, нервно-психической устойчивости, а также улучшению показателей социальной адаптированности индивида. Собственно, система вибрационного боя в структуре СЦВД является только частью общей системы, в которую входят проблемы улучшения социальной коммуникации, оптимизации гендерных и ролевых отношений, вопросы личностного роста и психологической саморегуляции. Методом исследования служит теоретическая реконструкция материалов по СЦВД, анализ научно-практических результатов использования методики вибрационного боя, метод сравнения и систематизации научных фактов. Новизна исследования заключается в научном анализе и обобщении практического применения тета-боя и рекомендации включения тренинга по его развитию и совершенствованию в процесс подготовки личного состава и курсантов. Система тета-боя не подменяет основной тренинг по единоборствам, напротив, она дополняет его, добавляя компонент тренировки нервно-психической устойчивости.

Ключевые слова: Тета-бой, телесность, методика единоборств, сухожильный тренинг, волна мышечных изменений, фазовые отношения, супердвижение, гомеостаз, устойчивость, саморегуляция.

Review: The research object is the integral wave motion system. The research subject is the theta waves fighting (or vibration fight) phenomenon within the integral wave motion system. Among the variety of approaches to the theory and methods of martial arts, the new vibration fighting (or theta fighting) approach is standing out within the integral wave motion system. It is based on the methodological principle of the wave of muscles transformations or a logical combination of muscular straining and relaxation in different parts of the body, leading to the actualization of reserve abilities of the body, hitting power strengthening, increase of speed and strength endurance, mental stability and the improvement of social adaptation of a person. The vibration fighting system within the integral wave motion system is only a part of the system, which includes the problems of improvement of social communication, optimization of gender and role relations, the issues of personal growth and psychological self-regulation. The research method is theoretical reconstruction of the sources on the integral wave motion system, the analysis of practical results of application of the vibration fighting method, the comparison and systematization of scientific facts. The authors analyze and generalize the use of theta waves fighting and recommend the

inclusion of theta fight training into the process of cadets training. The theta ways fighting system doesn't substitute the general martial arts training, but supplements it with the mental stability training component.

Keywords: *Self-regulation, stability, homeostasis, supermotion, phase relations, wave of muscles transformations, tendon training, martial arts methodology, corporality, theta waves fighting.*

Среди многообразия подходов к теории и методике единоборств выделяется новый подход вибрационного боя (или тета-боя) в структуре системы целостного волнового движения (далее – СЦВД). Её основами служит методологический принцип волны телесных мышечных изменений или закономерного сочетания напряжения и расслабления мышц в разных участках тела, приводящих к актуализации резервных возможностей организма, усилению ударной силы, повышению скоростно-силовой выносливости, нервно-психической устойчивости, а также улучшению показателей социальной адаптированности индивида. Собственно, система вибрационного боя в структуре СЦВД является только частью общей системы, в которую входят проблемы улучшения социальной коммуникации, оптимизации гендерных и ролевых отношений, вопросы личностного роста и психологической саморегуляции.

Воропаев Е.В. показывает, что двигательная волна, издавна помогавшая человеку решать сложные задачи существования в мире, помогает решать профессиональные проблемы артистам <...> проведены параллели между пониманием так называемых силовых двигательных волн, разворачиваемым Н.Бернштейном, и реактивными, инерционными процессами в костно-мышечном аппарате исполнителя. [3; 76-86].

Русланов Д.В., Краузе Т.М. сопоставляют волновые, колебательные процессы организма (или биоритмы) с процессами энтропии и гомеостаза, подчёркивая устойчивость биосистемы любого уровня [3; 133-139].

Астафуров В.И. определяет волновые процессы в живых системах как частный случай волнового движения, который носит всеобщий характер. Тезис о всеобщности волнового движения подтверждается анализом процессов, протекающих микромире, биосфере, макромире [2; 200-211].

Система вибрационного боя (или тета-боя) – особый метод и подход к организации

тренинга единоборств, призванный актуализировать резервные возможности организма на основе волны мышечных сокращений и активного включения сухожильно-связочного аппарата. Ключевым методическим звеном является понятие вибрация. Вибрация – способ перехода в новое состояние, способ поиска новых возможностей человека. Существуют целая схема подводящих упражнений и действий к тета-бою в структуре СЦВД.

Основной категорией СЦВД является волна, её представленность в моторике человека и способы её тренировки и коррекции. Волна или тонкая мышечная координация – это оптимальная последовательность управляющих импульсов и мышечных реакций тела в движении и перемещении.

Физиологические свойства прямой и боковой телесных волн, а также их сжатые до вибраций напряжённые состояния, обладают феноменальными свойствами: синхронизируется деятельность всех систем жизнедеятельности организма, нормализуются обменные процессы, происходит ещё целый ряд благоприятных для здоровья человека изменений.

Единоборцы, владеющие культурой движения на уровне телесной волны и её сжатых, пружинных качеств, впервые сталкиваясь с тета-боем, отмечают факт нехватки времени для оценки вибрационного движения и/или вибрационного удара. При переходе единоборцем на такой способ движения, как правило, возникают трудности: тело не может быть готово к серьёзным изменениям и нагрузкам. Организм не может выдержать предложенной скорости изменения суставных углов и может отреагировать, например, двигательным ступором, тремором или судорогами.

От волны мышечных сокращений берёт начало предлагаемая моторная методика. Тренируя тело двигаться в волне, в дельта-ритме, имитируя состояние сна при бодрствовании, в том числе с помощью моторики глазных яблок, а затем и в быстрой волне, происходит постоянное обучение: инфра-вибрации

и тета-вибрации естественны для восприятия и воспроизведения организмом.

Предполагается, что возрастание скорости моторной составляющей реакции на стимул ведёт к увеличению электрической активности мозга. Следовательно, увеличение частоты работы мозга и организма в целом актуализирует внутреннюю силу или внутренние резервные возможности. Сознательное, субъективное управление скоростно-силовыми и волновыми-частотными характеристиками организма вкладывается в основу ведения тета-боя.

Если замедлять скорость моторики – снижается активность мозга. Снижение частоты работы мозга и организма в целом делает доступ к базовым основам мира вибраций и волн. Базовыми, «долгоживущими» частотами являются именно низкие частоты. В данном случае человек начинает «черпать силу из пустоты», что отчётливо видно на ЭЭГ святых и эзотериков с мировыми именами.

Когда речь заходит о вибрациях, большинство людей ассоциативно связывают спонтанный мышечный тремор с травматическим или постравмирующим его влиянием на психические и телесные свойства организма человека. На первый план в их восприятии выступают угнетающие факторы данного феномена. Предполагается, что существуют такие диапазоны частот и ритмов жизнедеятельности мозга и организма человека, а также их сочетания, когда тремор воспринимается организмом не как угнетающий, а как стимулирующий фактор жизнедеятельности организма.

Теоретические предпосылки, на которых базируется система русского вибрационного боя:

1. Само по себе движение в вибрациях, которое с трудом воспринимается и осваивается большинством людей;
2. Односторонняя стойка с трёхподскоковым вибрационным джебом, в которой используется принцип «отбойного молотка»;
3. Сильный наклон головы и спины в сторону атаки;
4. Руки, вынесенные вперёд;
5. Тайный, скрытый «дюймовый» удар руками и ногами с использованием внутренней волновой силы;
6. Примитивность, то есть незаметность, высокоградиентных, то есть резонансных

ударов руками и ногами без видимой траектории их развития;

7. Перефазировки и имитация действий;
8. Использование законов рикошета;
9. Высокоградиентная вибрационная и волновая защита тела и отдельных его частей;
10. Системы вихревых воздействий: подсечек, подбивок, скруток, удушающих энергетических приёмов.

К показаниям упражнений СЦВД относятся:

1. Обнаружение и снятие симптомов и признаков застарелых мышечных и тканевых травм и неврологических патологий с помощью спонтанной волновой динамики тела;
2. Освоение целостной, волновой настройки мышления на волновую работу мышц и тканей тела человека;
3. Освоение целостной, волновой работы мышц и тканей человека;
4. Повышение градиента психоэнергетического эффекта тренировки;
5. Фиксация и освоение определённой структуры и направления течения энергетических потоков в теле;
6. Работа с энергетическими центрами человека с помощью локализации волновых движений в определённой части тела;
7. Изучение оптимальных схем перехода из одного положения тела в другое с непрерывным использованием волнообразных движений;
8. Скорость, точность, скоординированность и мощность движений.

Эффективность движений СЦВД обозначилась при переутомлениях, перегрузках, физических и психических, травмах, при нарушении деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем жизнедеятельности организма человека.

Наиболее распространённым волновым движением человека является аналог упражнения «Фронтальная волна» или «Боковая волна», при котором человек как бы медленно раскачивается из стороны в сторону, перенося вес тела с ноги на ногу и при каждом переносе веса тела с ноги на ногу чуть сгибая колени.

Более сложное упражнение «Прямая волна» напоминает движение пловцов в воде без

помощи рук, то есть, только за счёт изгибов всего тела в сагиттальной плоскости. В данном случае выполнения волны в вертикальном положении тела колени такжегибаются, но уже при синхронном или противофазном перенесении веса тела с пяток на носки и обратно.

Существует большое количество модификаций данных упражнений: «Боковая и прямая волны, совмещённые с волнами движения рук», «Боковая и прямая волны, совмещённые с волнами движения ног», «Боковая и прямая волны, совмещённые с волнами разнообразных вращений», имитирующих характеристики работы импульсного магнитного гидродинамического генератора, «Повышение электрической и электромагнитной активности мозга и других органов жизнедеятельности человека», «Техника работы с энергетическими феноменами организма человека», «Формула здоровья «»Парфюмер», «Стриопаллидарная динамика» и так далее.

К основным критериям оценки правильности выполнения волновых упражнений относится монотонность изменения всех частей тела в волне. Монотония движений обладает сразу несколькими психическими и психофизиологическими эффектами, поэтому иерархически ставится нами на первое место. Ритм двигательной монотонии может быть связан с ритмами жизнедеятельности мозга человека, отдельно – эпифиза и соответствующим гормональным обеспечением работы гуморальной системы. В нашей системе фиксируется 2 основных ритма выполнения волновых локомотивов: дельта-ритмические (от 0,5 до 4 Гц или колебаний в секунду) и тета-ритмические (от 4-5 до 7 Гц). Дельта-ритмические колебания тела обеспечивают доступ к лечебно-оздоровительным возможностям восстановительного сна в бодрствующем состоянии и напрямую связаны с вопросами долголетия. Тета-ритмические колебания обеспечивают доступ к феноменам работы организма человека.

С ритмами жизнедеятельности мозга человека связана волновая природа мистического феномена под названием «Сила безмолвия». Она частично ограничивает функции «Ума желаний»: функции колебаний отличны от функций волнений. Огромное значение в данной разработке имеют сила и упорядоченность мыслей, насыщенность чувств. Перепады

чувств, настроений, желаний на низшем уровне психики связаны с различными сложными ритмами электрической активности головного мозга, в основном, альфа-ритма. Тета-ритм электрической активности головного мозга или медитация приводит к согласованию электрической активности различных частей мозга в отличие от прежних функций угнетения недоминирующих участков мозга доминирующими, к состоянию освобождения или допуска к резервным возможностям организма человека, выраженных на начальном этапе стриопаллидарной динамикой, что говорит о фиксированном согласовании поверхностных и глубоких участков мозга.

Главное отличие волнового движения от любого другого заключается в том, что оно биомеханически организует необходимое ритмичное движение внутри самого человека, включая в него как все тело человека, так и движение всех его частей в такт. При этом активизируются и стимулируются по природному принципу все без исключения жизненно важные системы и органы человека.

Высокая эффективность организации волнового дельта-ритмического движения снижает время занятия, необходимого для приведения организма человека в норму практического здоровья, до нескольких минут в день. При этом не требуются специальные помещения, одежда и обувь.

Циклическая смена напряжения и расслабления по волновым законам практически всей мышечной системы тела человека обеспечивает:

- принцип ритмизации организма человека применительно к структуре его физического движения – это открывает перспективы активизации лечебных гормонов в крови;
- самомассаж мышц, даже труднодоступных для других видов массажа, активизация работы труднодоступных отделов легких;
- активизация работы труднодоступных отделов лимфоузлов – плечевых и паховых;
- массаж и активизация работы кровеносных и лимфатических сосудов по принципу вибрационных резонансных волн, лимфодренажный массаж; прокачку крови и лимфы мышцами, то есть практически полное включение «второго» сердца; разгрузку сердца и нормализацию ЧСС и АД;

- открытие частично «закрытых» капилляров;
- вегетативное обеспечение комфортного температурного режима тела;
- устранение спазмов периферических сосудов, устранение эффектов «холодных рук и ног», озноба всего тела;
- повышенное насыщение крови кислородом и активный вывод продуктов метаболизма;
- укрепление суставов и связок, снижение вымывания кальция из костной ткани;
- мягкий косвенный массаж внутренних органов;
- активизацию работы желудочно-кишечного тракта
- иннервацию частично парализованных органов и втягивание их в общий согласованный ритм работы, а также ряд других положительных эффектов.

Существуют положения и движения тела, позволяющие направлять его энергию супердвижения или фронт телесных волновых изменений за счёт сухожильного тренинга первого и второго вниманий в любую часть тела или пространства. Эти движения называются супердвижениями или волновыми движениями тела. Супердвижение несовместимо с мышечными блоками и зажимами в теле, со сколиозами и с излишними лордозами. Со временем данная система супердвижений действительно «чистит» структуру органов движения.

Практическое применение тета-боя заключается в включение тренинга по его развитию и совершенствованию в типичный процесс подготовки личного состава и курсантов. Система тета-боя не подменяет основной тренинг по единоборствам, напротив, она дополняет его, добавляя компонент тренировки нервно-психической устойчивости.

Библиография:

1. Алексеев Н.А. Роль спортивных единоборств в специальной физической подготовке курсантов и слушателей в высших учебных заведениях МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2003. № 1. С. 102-104.
2. Астафуров В.И. О некоторых особенностях гомеостаза живых систем // Новые идеи в философии. 2015. № 2. С. 200-211.
3. Воропаев Е.В. Волновые движения в артистической практике // Образование личности. 2014. № 2. С. 76-86.
4. Казаков Ю.Н., Колобаев С.А. Экспериментальное изучение феномена телесности в группе спортсменов самбо и дзюдо // Психология и Психотехника. — 2015. — № 4. — С.392-401.
5. Колюхов В.Г., Лысов А.И. Профессиональная готовность курсантов ВУЗов МВД России к единоборству с правонарушителями // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2006. № 3. С. 39-40.
6. Кудряшов Н.И. Гимнастика гипербореев. Целительная вибрация. Санкт-Петербург, Издательство «Питер», 2011. С.192.
7. Рауш В.В., Хакимов Н.Н. Восточные единоборства как базовый вид подготовки в вузах МВД России // Евразийский юридический журнал. 2015. № 5. С. 193.
8. Русланов Д.В., Краузе Т.М. Ритмы и психология: новые подходы в исследовании циркадианных ритмов психической активности человека в онтогенезе // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2008. № 8. С.133-139.
9. Семёнов А.В. Психолого-педагогические условия, необходимые для повышения эффективности воспитания морально-волевых качеств у военнослужащих внутренних войск МВД России посредством занятий единоборствами // Учёные записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 4. 168-171.
10. Титов В.Б., Горнов С.В., Годилю-Годлевский В.А.В Возможности применения идеомоторной тренировки в оценке психофизиологической подготовленности человека-оператора. 2015. Том 79. № 6. С. 54-56.
11. Хромов В.А., Платонов Д.А., Чехранов Ю.В., Пужаев В.В. К вопросу развития методики обучения боевым приёмам борьбы сотрудников полиции // Вестник Московского университета МВД России. 2015. № 4. С. 254-257.
12. С.М. Тарасова Теоретическое обоснование социальной адаптации как междисциплинарной категории. // Психология и Психотехника. – 2011. – 2. – С. 62 – 69.
13. Нарциссова С.Ю., Носков Ю.М., Крупенников Н.А., Матвиенко С.В., Кондратьев В.С. Мышление как фактор развития личности: моделирование когнитивно-стилевых особенностей аргументации // Национальная безопасность / nota bene. – 2013. – 5. – С. 124 – 148. DOI: 10.7256/2073-8560.2013.5.9871.

14. Майер Р.В. Чередование теоретических и практических занятий как эффективный метод обучения: Результаты имитационного моделирования // Современное образование. – 2015. – 4. – С. 145 – 155. DOI: 10.7256/2409-8736.2015.4.16041. URL: http://www.e-notabene.ru/pp/article_16041.html
15. В.О. Богданова Эпистемология телесности: от модели «тело-протез» к модели «тело-сознание». // Философия и культура. – 2011. – 2. – С. 9 – 19.
16. И.Л. Андреев, Л.Н. Назарова, В.Н. Новосельцев Психоэндокринная система жизнедеятельности организма и поведения человека: анализ с позиций философии, медицины и теории управления // Психология и Психотехника. – 2013. – 9. – С. 836 – 847. DOI: 10.7256/2070-8955.2013.9.9117.

References (transliterated):

1. Alekseev N.A. Rol' sportivnykh edinoborstv v spetsial'noi fizicheskoi podgotovke kursantov i slushatelei v vysshihkh uchebnykh zavedeniyakh MVD Rossii // Vestnik Belgorodskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii. 2003. № 1. S. 102-104.
2. Astafurov V.I. O nekotorykh osobennostyakh gomeostaza zhivykh sistem // Novye idei v filosofii. 2015. № 2. S. 200-211.
3. Voropaev E.V. Volnovye dvizheniya v artisticheskoi praktike // Obrazovanie lichnosti. 2014. № 2. S. 76-86.
4. Kazakov Yu.N., Kolobaev S.A. Eksperimental'noe izuchenie fenomena telesnosti v gruppe sportsmenov sambo i dzyudo // Psikhologiya i Psikhotehnika. — 2015. – № 4. – S.392-401.
5. Kolyukhov V.G., Lysov A.I. Professional'naya gotovnost' kursantov VUZov MVD Rossii k edinoborstvu s pravonarushitelyami // Psikhopedagogika v pravookhranitel'nykh organakh. 2006. № 3. S. 39-40.
6. Kudryashov N.I. Gimnastika giperboreev. Tselitel'naya vibratsiya. Sankt-Peterburg, Izdatel'stvo «Piter», 2011. S.192.
7. Raush V.V., Khakimov N.N. Vostochnye edinoborstva kak bazovyi vid podgotovki v vuzakh MVD Rossii // Evraziiskii yuridicheskii zhurnal. 2015. № 5. S. 193.
8. Ruslanov D.V., Krauze T.M. Ritmy i psikhologiya: novye podkhody v issledovanii tsirkadiannykh ritmov psikhicheskoi aktivnosti cheloveka v ontogeneze // Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta. 2008. № 8. S.133-139.
9. Semenov A.V. Psikhologo-pedagogicheskie usloviya, neobkhodimye dlya povysheniya effektivnosti vospitaniya moral'no-volevykh kachestv u voennosluzhashchikh vnutrennikh voisk MVD Rossii posredstvom zanyatii edinoborstvami // Uchenye zapiski Universiteta im. P.F. Lesgafta. 2015. № 4. 168-171.
10. Titov V.B., Gornov S.V., Godilo-Godlevskii V.A.V Vozможности primeneniya ideomotornoj trenirovki v otsenke psikhofiziologicheskoi podgotovlennosti cheloveka-operatora. 2015. Tom 79. № 6. S. 54-56.
11. Khromov V.A., Platonov D.A., Chekhranov Yu.V., Puzhaev V.V. K voprosu razvitiya metodiki obucheniya boevym priemam bor'by sotrudnikov politsii // Vestnik Moskovskogo universiteta MVD Rossii. 2015. № 4. S. 254-257.
12. S.M. Tarasova Teoreticheskoe obosnovanie sotsial'noi adaptatsii kak mezhdistsiplinarnoi kategorii. // Psikhologiya i Psikhotehnika. – 2011. – 2. – С. 62 – 69.
13. Nartsissova S.Yu., Noskov Yu.M., Krupennikov N.A., Matvienko S.V., Kondrat'ev V.S. Myshlenie kak faktor razvitiya lichnosti: modelirovanie kognitivno-stilevykh osobennostei argumentatsii // Natsional'naya bezopasnost' / nota bene. – 2013. – 5. – С. 124 – 148. DOI: 10.7256/2073-8560.2013.5.9871.
14. Maier R.V. Cheredovanie teoreticheskikh i prakticheskikh zanyatii kak effektivnyi metod obucheniya: Rezul'taty imitatsionnogo modelirovaniya // Sovremennoe obrazovanie. – 2015. – 4. – С. 145 – 155. DOI: 10.7256/2409-8736.2015.4.16041. URL: http://www.e-notabene.ru/pp/article_16041.html
15. V.O. Bogdanova Epistemologiya telesnosti: ot modeli «telo-protez» k modeli «telo-soznanie». // Filosofiya i kul'tura. – 2011. – 2. – С. 9 – 19.
16. I.L. Andreev, L.N. Nazarova, V.N. Novosel'tsev Psichoendokrinnaya sistema zhiznedeyatel'nosti organizma i povedeniya cheloveka: analiz s pozitsii filosofii, meditsiny i teorii upravleniya // Psikhologiya i Psikhotehnika. – 2013. – 9. – С. 836 – 847. DOI: 10.7256/2070-8955.2013.9.9117.