

Wpływ sztuk walki na zdrowie

Katarzyna Smoleń¹, Kinga Bernat¹

¹ Instytut Medycyny Wsi w Lublinie

Smoleń K, Bernat K. Wpływ sztuk walki na zdrowie. Med Og Nauk Zdr. 2017; 23(1): 13–15. doi: 10.5604/20834543.1235620

Streszczenie

Wprowadzenie i cel pracy. Aktywność ruchowa kształtuje sprawność i wytrzymałość, co korzystnie wpływa na wydajność pracy umysłowej i fizycznej oraz na codzienne funkcjonowanie organizmu.

Opis stanu wiedzy. Wyniki dotychczas przeprowadzonych badań ujawniły, że jednym z kluczowych czynników wpływających na decyzję o uprawianiu sztuki czy sportu walki był aspekt związany z poprawą zdrowia i uzyskaniem wysokiej sprawności fizycznej.

Z badań Weinberga, Stabourna i Jacksona wynika, że karatecy to osoby charakteryzujące się niskim napięciem nerwowym, pewnością siebie, małym lękiem, spokojem i poczuciem bezpieczeństwa. Zdaniem Miłkowskiego samoobrona zwiększa poczucie pewności siebie, pomaga kontrolować emocje, opanowywać gniew, strach.

Podsumowanie. Sztuki walki wyrabiają w ćwiczących spokój, pewność siebie i odporność psychiczną. Uczą pokonywać strach, kształcą odwagę i waleczność. Co więcej, mogą także prowadzić do eliminacji innych negatywnych emocji – „długotrwały, intensywny trening rozładuje napięcie fizyczne i psychiczne, osłabia agresję”. Praktyka sztuk walki rozwija uważność i gotowość do natychmiastowego działania – stan czujności, utrzymywanie uwagi oraz świadomość otoczenia. Dzięki treningowi budoka staje się silniejszy, a „świadomość własnej siły fizycznej i moralnej czyni człowieka lepszym w życiu rodzinnym i społecznym”.

Słowa kluczowe

sztuki walki, karate, aktywność fizyczna

WPROWADZENIE I CEL PRACY

Coraz większego znaczenia nabiera zdrowie utożsamiane z kondycją fizyczną, które oparte jest na rozwoju fizycznym, poprawie sprawności organizmu i jego wydolności. Aktywność ruchowa człowieka w zależności od wieku przejawia się w różnych formach. Realizując zainteresowania ruchowe, dokonujemy wyboru, jakie formy aktywności uznajemy za najbardziej odpowiednie dla nas. Jednak osobiste preferencje modyfikowane bywają także wpływami środowiska społecznego, które w konkretnych sytuacjach wymusza wybory związane z możliwościami i zapotrzebowaniem społecznym na danym terenie [1, 2, 3].

Aktywność ruchowa kształtuje sprawność i wytrzymałość, co korzystnie wpływa na wydajność pracy umysłowej i fizycznej oraz na codzienne funkcjonowanie organizmu. Pozwala młodym ludziom w sposób naturalny rozładować napięcia emocjonalne i chroni przed stresem [4, 5].

Budo (jap. wojenne drogi) jest zbiorem tradycji różnych wojennych dróg – metod, odmian, stylów i szkół sztuk walki [6, 7, 8]. Jest drogą „wysiłku, wyrzeczeń i wytrwałości” [9]. Pojęcie to sensu largo rozumiane jest niekiedy (głównie w obszarze kultury masowej) jako zespół różnych azjatyckich sztuk walki. Karta Budo stanowi zapis ogólnego kanonu etycznego, analogicznego do fair play w zachodnim świecie sportu [10].

OPIS STANU WIEDZY

Stanisław Tokarski, jako orientalista i filozof, a jednocześnie praktyk sportów walki, w swej książce zdefiniował sztuki

walki jako „ruchowe formy ekspresji filozofii Wschodu”, określając je jako drogi samoobrony, wyrażania siebie i samodoskonalenia [11].

Współcześnie istnieją dwa kierunki rozwoju szkół walki. Pierwszy to utrzymanie tradycyjnych wartości i rozwój duchowy. W tę stronę kieruje się m.in. aikido, karate tradycyjne, kung-fu, a także inne tradycyjne szkoły, których proces treningowy w znacznej mierze nastawiony jest na rozwój duchowy, spokój, umiejętność kontroli umysłu, medytację, a w mniejszym, na brutalną walkę. Inne szkoły, takie jak większość szkół kyokushin czy taekwondo, zostały zmuszone do rozbudowy procesu treningowego, aby być konkurencyjnymi wobec nowych systemów walki oraz zmieniających się wymagań [12].

ZAINTERESOWANIE SZTUKAMI WALKI

Młódzież z potrzeby identyfikacji jest zwykle otwarta na wzorce kształtowane przez media. Młode pokolenia chętnie konsumują treści przekazywane przez kino, telewizję czy Internet. Właśnie dzięki rozwojowi Internetu i nieograniczonej dostępności filmów z pogranicza sztuk walki i kultury samurajskiej (także produkcji szkoleniowych) nastąpił w ciągu ostatnich lat wyraźny wzrost wiedzy o sztukach walki wśród społeczeństw zachodnich.

Zainteresowanie sztukami walki ludzi w Europie wg Cynarskiego wynika z faktu, iż „ludzie chcą robić coś szczególnego, trochę egzotycznego. Wielu zajmuje się chińską filozofią albo japońską tradycją samurajską, zen”. Do podjęcia praktyki sztuki walki przyciąga ludzi zatem egzotyka i moda, a także aspekt samoobrony z mitem cudownej techniki [13].

EFEKTY UPRAWIANIA SZTUK WALKI

Pokonywanie własnej słabości w dojo (miejsce treningów) daje siłę przebicia pozwalającą pokonać przeciwności losu. Długotrwałe cyzelowanie technik procentuje perfekcjonizmem i wytrwałością w życiu codziennym. Człowiek pewny swojej siły i zasad nie jest agresywny. Prócz tego w dojo jest możliwość pełnego odreagowania napięć i stresów w czasie treningu technicznego, a uspokojenia i wyciszenia wewnętrznego podczas medytacji.

W sztukach walki często nie ma realnego (w sensie fizycznym) przeciwnika, w wielu przypadkach tym przeciwnikiem są ludzkie słabości czy negatywne emocje. Adept sztuk walki podejmuje zatem walkę z samym sobą. Ma przed sobą drogę, którą wskazuje mu mistrz – sensei, na której adept napotyka różne wyzwania i musi się z nimi zmierzyć. Podąża tą drogą w celu uzyskania psychofizycznej doskonałości, a tym samym wzmacnia własną osobowość [14].

Trening sztuk walki wyrabia siłę woli i dyscyplinę, wymaga regularności i nużących powtórzeń, co rodzi potrzebę wytrwałości. Bez cierpliwego podążania kolejnymi stopniami wtajemniczenia niczego się nie osiągnie. „Nawet mistrz nie powinien zaniedbywać ćwiczeń. Jeśli o tym zapomni, to tak, jakby nic nie umiał” [15]. Świadomość tego, iż trening nigdy nie ma końca, jest sprawdzianem osobowości – ktoś, kto nie chce w pełni oddać się praktyce, szybko rezygnuje.

Skuteczność poznawanych technik pozwalała na uzyskanie większej pewności siebie. U adeptów sztuk walki zwiększa się „poczucie świadomego zagrożenia”, tzn. wiedza na temat tego, kiedy i w jaki sposób można zostać zaatakowanym, co wpływa na obniżenie poziomu natężenia lęku. Podczas walk treningowych wykształca się przyzwyczajenie do tego, że czasami otrzymanie ciosu jest nieuniknione, ale nie musi oznaczać przegranej. Pomaga to poprawić poczucie bezpieczeństwa, unikać paniki w sytuacji ataku. Zdaniem Miłkowskiego [16] „samoobrona zwiększa poczucie pewności siebie, pomaga kontrolować własne emocje, opanowywać gniew, strach”. Z badań Weinberga, Stabourna i Jacksona [17] wynika, że karatecy to osoby charakteryzujące się niskim napięciem nerwowym, pewnością siebie, małym lękiem, spokojem i poczuciem bezpieczeństwa. W tych samych badaniach stwierdzono istotną różnicę pod względem poziomu lęku (mierzonego kwestionariuszem STAI Spielberga) pomiędzy grupą początkującą (3 miesiące treningów) a zaawansowaną (2 lata). Karatecy trenujący dłuższy czas wykazywali niski poziom lęku, ponadto cechowała ich mniejsza podejrzliwość, jak również poczucie winy i negatywizm. Karatecy początkujący mieli wyższe natężenie badanych cech, gdyż potrzeba czasu, aby zaznaczył się istotnie wpływ specyficznego czynnika, jakim jest uprawianie sztuk walki.

CEL SZTUK WALKI

Przez teoretyczne i praktyczne aspekty treningu, a także przez wkładanie konkretnego wysiłku fizycznego, adept pod okiem mistrza otrzymuje możliwość poznania elementów teorii dotyczących zarówno technik walki, jak i jej strategii czy innych zagadnień – dla jednych osób pierwszoplanowych, a dla innych, drugorzędnych (filozofia, zdrowy tryb życia itd.) [18].

Sztuki walki nie służą dzisiaj podnoszeniu poziomu umiejętności uśmiercania przeciwnika na polu walki, lecz przede

wszystkim ochronie życia, jak mówi mistrz Taika Seiyu Oyata [19].

Techniki sztuk walki służą tylko do obrony, co jest podkreślane przez instruktorów podczas zajęć. Odczuwalne efekty większości technik są nie tylko bolesne, ale i niebezpieczne. Jedną z pierwszych rzeczy, której uczą instruktorzy (zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych) jest szacunek dla partnera i zwracanie uwagi, by nie stała mu się krzywda, a w przypadku walki realnej, pamiętanie o zasadzie obrony koniecznej.

W sztukach walki ujawnia się wyższy poziom zaangażowania. Tutaj głównym celem nie jest zwycięstwo, lecz samodoskonalenie [20]. Droga sztuk walki oznaczona kolejnymi stopniami i tytułami ma znaczenie symboliczne, które odnosi się do psychofizycznego postępu – od adepta do mistrza [21, 22].

Mistrzowie budo stanowią niekwestionowane autorytety w środowisku ćwiczących sztuki walki, podobnie jak wybitni uczeni w świecie nauki. Owa siła autorytetów sensei, układ hierarchiczny, pisane i niepisane kodeksy etyczne wojowników (z akcentem na dyscyplinę i wzajemny szacunek), możliwość ukierunkowania bądź sublimacji potencjału naturalnej witalności (temperamentu, agresji, młodzieńczego dynamizmu) stanowią o istotnej funkcji wychowawczej i formacyjnej budo [22, 23].

WYBÓR TRENINGU SZTUK WALKI

W sztukach walki istnieje możliwość dostosowania treningu do możliwości ćwiczących, np. w przypadku osób słabszych kładzie się nacisk na subtelniejsze techniki. Dzięki temu, iż większość sztuk walki nie jest nastawiona na sportową rywalizację, jest to droga, na którą można wstąpić nawet w dojrzałym wieku.

Wyniki dotychczas przeprowadzonych badań ujawniły, że jednym z kluczowych czynników wpływających na decyzję o uprawianiu sztuki walki był aspekt związany z poprawą zdrowia i uzyskaniem wysokiej sprawności fizycznej [24, 25].

Amatorzy ćwiczą na treningach, w kontrolowanych warunkach. Jak pokazują badania, trenują głównie, żeby odreagować stres, zachować zdrowie i kondycję oraz aby nabyć umiejętności samoobrony [26].

PODSUMOWANIE

Wszystkie sztuki walki wpływają pozytywnie na całościowy rozwój ciała – każda zawiera ćwiczenia ogólnorozwojowe. Badania wskazują, że systematyczna aktywność ruchowa – jeżeli jest dostatecznie duża – „może wywoływać w średnim wieku analogiczną poprawę wydolności jak u młodych ludzi” [27]. Sztuki walki wyrabiają w ćwiczących spokój, pewność siebie i odporność psychiczną. Uczą pokonywać strach, kształcą odwagę i waleczność. Co więcej, mogą także prowadzić do eliminacji innych negatywnych emocji – „długotrwały, intensywny trening rozładuje napięcie fizyczne i psychiczne, osłabia agresję” [9]. Praktyka sztuk walki rozwija uważność i gotowość do natychmiastowego działania – stan czujności, utrzymywanie uwagi oraz świadomość otoczenia [28]. Dzięki treningowi budoka staje się silniejszy, a świadomość własnej siły fizycznej i moralnej czyni człowieka lepszym w życiu rodzinnym i społecznym.

PIŚMIENNICTWO

1. Litwiniuk A. Motywy uczestnictwa w sporcie wyczynowym. W: Bergier J (red.). *Kultura fizyczna dzieci i młodzieży*. Biała Podlaska; 1997: 120–123.
2. Litwiniuk A. Uczestnictwo byłych sportowców w „sporcie dla wszystkich”. *Rocznik Naukowy AWF*. Warszawa; 1998; 37: 315–336.
3. Litwiniuk A, Cynarski WJ. Motywy uczestnictwa w wybranych sportach i sztukach walki. *IRK-MC*; 2001; 2: 242–244.
4. Knapik A i wsp. Znaczenie aktywności ruchowej w profilaktyce zdrowotnej. *Zdr Publ*. 2004; 3: 331–337.
5. Łoś-Rychalska E, Pedek K. Analiza czynników kształtujących aktywność fizyczną dzieci i młodzieży. *Pediatr Pol*. 2006; 2: 94–100.
6. Sikorski W, Tokarski S. Budo – japońskie sztuki walki. Szczecin, 1988.
7. Draeger DF. *The Martial Arts and Ways of Japan. Classical Budo*. New York–Tōkyō, 1996.
8. Matsunaga H, i wsp. *Budō: The Martial Ways of Japan*. Tokyo, 2009.
9. Raczkowski K. *Sztuka walki i samoobrony*. Warszawa, 2008, s. 47.
10. [http://www.pjac.uj.edu.pl/documents/30601109/46899148/2_cynarski_31_\(54\).pdfz](http://www.pjac.uj.edu.pl/documents/30601109/46899148/2_cynarski_31_(54).pdfz) (dostęp: 29.01.2017).
11. Tokarski S. *Sztuki walki. Ruchowe formy ekspresji filozofii Wschodu*. Glob. Szczecin; 1989.
12. https://pl.wikipedia.org/wiki/Sztuki_walki (dostęp: 29.01.2017).
13. Cynarski WJ. *Sztuki walki budo w kulturze Zachodu*. Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej. Rzeszów, 2000: 52, 83.
14. Piwowarski J. Rozwój osobowości jako przyczynek do konstrukcji autonomicznego systemu bezpieczeństwa. *Zeszyt Problemy. Nauka – Praktyka – Refleksje*. 2011; 2: 31.
15. Yamamoto K. *Tajemnice strategii. Heihō okugisho*. Bydgoszcz; 2008: 110.
16. Miłkowski J. *Karate*. Wydawnictwo MON. Warszawa; 1983.
17. Weinberg RS, Stabourne TG, Jackson A. Effects of visuo – motor behavior rehearsal on state – trait anxiety and performance: Is practice important? *J Sport Behaviour*. 1982; 4: 228–238.
18. Kalina RM. *Teoria sportów walki*. Warszawa; 2000.
19. Oyata TS, Ryu-Te No Michi. *Klasyczna sztuka walki z Okinawy*. Warszawa; 2001: 85.
20. Piwowarski, J. *Samodoskonalenie i bezpieczeństwo w samurajskim Kodeksie Bushido*. Collegium Columbinum; Kraków; 2011.
21. Cynarski WJ, Ćuriček M. Symbolika wschodnioazjatyckich sztuk walki. *Przegląd Naukowy Instytutu Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego*. Wyd. UR. Rzeszów; 2001; 2: 167–175.
22. Cynarski WJ. *Teoria i praktyka dalekowschodnich sztuk walki w perspektywie europejskiej*. Wyd. UR. Rzeszów; 2004.
23. Cynarski WJ. *Wychowanie fizyczne przez dalekowschodnie sztuki walki*. W: Bergier J, Litwiniuk S (red.). *Kultura fizyczna dzieci i młodzieży*. IWiS, PTNKF. Biała Podlaska; 1997: 63–68.
24. Sterkowicz S. *Motywacja kobiet i mężczyzn uprawiających judo*. *Rocznik Naukowy AW*, Kraków; 1993; 26: 43–55.
25. Bogdał DR, Syska JR. Wiek, wykształcenie i staż treningowy jako czynniki różnicujące główne motywy uprawiania karate. *Wychowanie Fizyczne i Sport*. 2002; 46: 387–395.
26. Lickiewicz J. *Psychologiczne aspekty samoobrony kobiet*. W: Gwoździcka-Piotrowska M, Zduniak A (red.). *Edukacja w społeczeństwie „ryzyka”*. Wydawnictwo Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa. Poznań; 2006; 1: 55–62.
27. Gwardyński R. *Judo jako środek działania w kształtowaniu psychosomatycznym policjantów*. W: Kalina RM, Jagiełło W (red.). *Wychowawcze i utylitarne aspekty sportów walki*. Warszawa; 2000: 58.
28. Yamatsuta S. *Podstawy iaido*. Bydgoszcz, 2012.

Effect of martial arts on health

Abstract

Introduction and objective. Physical activity shapes fitness and endurance, which exerts a positive effect on the efficiency of mental and physical work, and daily functioning of the body.

Description of the state of knowledge. The results of studies conducted to-date have revealed that one of the key factors affecting the decision about practicing martial arts or martial sports is the aspect related with the improvement of health and obtaining high physical fitness.

Studies by Weinberg, Stabourne and Jackson show that karate fighters are persons characterized by low nervous tension, self-confidence, low anxiety, calm and the sense of safety. According to Miłkowski self-defence increases the feeling of self-confidence, allows the control of own emotions, control of anger and fear.

Conclusions. Martial arts, in those who practice them, master calm, self-confidence, and psychological resistance. They teach the overcoming of fear, shape courage and prowess. In addition, they may lead to the elimination of other negative emotions – long-lasting, intensive training, releases physical and psychological tension, and weakens aggression. The practice of marital arts develops mindfulness and readiness for immediate action – the state of vigilance and awareness of the surrounding. Due to the training, a budoka becomes stronger, and ‘awareness of own physical and moral strength makes man better in family and social life’.

Key words

martial arts, karate, physical activity