УДК 796.85

В. Г. Саєнко

ПЕДАГОГІЧНІ ТА ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ У СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

Сучасні спортивні східні єдиноборства утворилися в результаті синтезу культурних традицій бойових мистецтв Сходу й спортивних видів боротьби Європи. Синтез проходив за трьома основними напрямками: введення правил і регламенту на змаганнях зі східних бойових єдиноборств – дзюдо, карате, різних видів ушу, а також вилучення зі спортивного двобою найнебезпечніших елементів і прийомів, обмеження ступеня контакту й введення захисного екіпірування, тобто впровадження в спортивну практику спарингів різного ступеня умовності; реконструкція національних бойових мистецтв Сходу й створення нових стилів єдиноборств спортивно-бойової спрямованості – корейське тхеквондо (таеквондо), китайське спортивне ушу, японське бушидо; створення нових стилів завдяки взаємній інтеграції спортивних єдиноборств Європи і бойових мистецтв Сходу. Деякі спортивно-бойові єдиноборства, такі як кікбоксинг, рукопашний бій, не мають вираженого національного характеру [14]. Незважаючи на те, що розвиток і функціонування відбулося природним шляхом, спортивно-бойові єдиноборства відіграють значну роль у фізичному вихованні людини. Їх формування відбувалося тоді, коли практично була відсутня така важлива група факторів, як система підготовки науково-педагогічних кадрів, система ефективного контролю за діяльністю суб’єктів та об’єктів спортивно-бойових єдиноборств. Таке явище є для суспільства не тільки небажаним, але й у значній мірі шкідливим за тих обставин, що недостатня кількість кваліфікованих спеціалістів в організаціях спортивно-бойових єдиноборств могла супроводжуватися підготовкою елементів, що були соціально небезпечними.

Проблеми педагогічного та філософського напрямку у східних єдиноборствах вивчались рядом авторів [1-15]. У попередніх роботах нами проведені деякі дослідження у різних видах східних єдиноборств [5, 10-11]. В даній роботі проводиться визначення педагогічних та філософських аспектів підготовки у східних єдиноборствах на прикладі школи кіокушинкай карате.

Робота виконана відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. Міністерства України у справах сім’ї, молоді та спорту згідно з темою 2.2.3 „Удосконалення підготовленості спортсменів різної кваліфікації в групах видів спорту” (номер державної реєстрації 0107U001647).

Мета дослідження полягає у розкритті педагогічних та філософських аспектів підготовки у східних єдиноборствах.

У цей час в Україні є нагальна потреба в розширенні освітніх структур, що готують фахівців з єдиноборств [5, 11], бо вже існує і зміцніло розмаїття функцій бойових мистецтв, серед яких треба назвати загальнокультурні функції (освітні, соціально-психологічні, релігійні, естетичні, етичні, екологічні), специфічні функції (забезпечення фізичної безпеки, професійно-прикладні, фізичної й оздоровчої спрямованості, освітні, рекреативно-реабілітаційні й спортивні). Дані функції можуть представляти значний потенціал як у збагаченні сучасного фізичного виховання, так і для розвитку фізичних і психічних якостей людини, бо кожна з існуючих систем бойових мистецтв навчає ефективній самообороні й досягненню переваги над супротивником шляхом нейтралізації з використанням фізичної і розумової енергії. Нейтралізувати супротивника, означає змусити його відмовитися від продовження атаки. Відмова може бути викликана як невпевненістю супротивника, так і через явну перевагу чи серйозну травму. Метою бойових мистецтв є – забезпечити відповідну фізичну та інтелектуальну підготовку громадянина для особистого захисту й забезпечення інтересів і безпеки держави, ґрунтуючись на принципах благопристойності, цілісності, єдності й гармонії протилежностей, концентрації й усвідомленості, що надаються системою виховання моральних якостей. Завдання в оволодінні бойовими мистецтвами можуть бути наступними [3]: для військових – удосконалювати майстерність заради досягнення перемоги над конкретним супротивником; для ченців – досягати духовної й фізичної досконалості, що веде до злиття з „дао” чи до знаходження довголіття (наприклад, „даоси”), або до досягнення просвітління (наприклад, „буддисти”); для адептів народних шкіл – опановувати психосоматичною досконалістю й прилучитися до духовної традиції попередників, тим самим, знаходячи нову форму існування, що сприяє протистоянню несприятливим умовам зовнішнього середовища; для державних чиновників – досягати вищої мудрості або рівня інтелектуально-фізичної досконалості, який називається „ідеальна людина”. Засобами в східних єдиноборствах виступають [15]: 1. Спеціальні фізичні вправи бойових мистецтв зі зброєю й без зброї. 2. Загальнорозвивальні вправи, біг, подолання перешкод, плавання, веслування. 3. Верхова їзда, керування бойовими колісницями. 4. Медитативні й дихальні вправи. 5. Масаж. 6. Урахування і використання факторів навколишнього середовища. 7. Ритуал й етикет. 8. Загальноосвітні предмети: етика й етикет, математика, каліграфія, риторика, музика, танці. Методи, що використовуються на тренуваннях, такі: 1. Виховання – статична медитація, комплекси бойових вправ, спаринги з різним ступенем умовності. 2. Навчання – звукорезонансний (слова), думкоподібний (ідеомоторний), практичної вправи (у полегшених умовах, у стандартних, в ускладнених – у процесі іспитів,

змагань). В якості східних єдиноборств сприймаються: 1. Навчально-тренувальні заняття. 2. Змагання внутрішнього (школи, монастирі, війська, громади) і показового характеру. 3. Театралізовані спаринги. 4. Реальні переходи й бої. Організація східних єдиноборств може бути очолена державою (навчальні заклади, армія, повітові війська), громадою (спілки, об'єднання, школи) або спілками (монастирі, товариства, відомчі охоронні громади).

Предметом дослідження прийнята така народна організація бойових мистецтв, якою є школа кіокушинкай карате та її філософські, морально-етичні принципи і нормативи поведінки її вихованців. Засновник школи кіокушинкай карате Масутацу Ояма ввів до основи цієї бойової системи наступні філософські девізи [8-9]: 1. Бойовий дух каратиста не виключає, а передбачає повагу: „будь щиро ввічливий з усіма й кожним". 2. Перемога над собою й іншими – абсолютна цілеспрямованість. 3. Намагайся заволодіти ініціативою в будь-якій ситуації, скориставшись нерозсудливістю або неуважністю суперника. 4. Не дай корисності узяти гору над тобою. 5. Бойовий шлях каратиста починається з тисячі днів вивчення азів і триває десятками тисяч днів оволодіння майстерністю й вічним пізнанням таємниць карате. 6. Мудрість бійцеві карате дає критичний самоаналіз рішень і вчинків. 7. Полум'я виснажливих тренувань переплавляє егоїстичні бажання на шляхетні цілі. 8. Бойовий дух найкраще перевіряється на прямому шляху. 9. Щиру твою сутність виявить тільки досвід довгого протистояння долі. 10. Вірне серце завжди знайде гідну нагороду. 11. У сильних учителів виростають сильні учні.

Каратист повинен прагнути до єдності тіла й розуму, волі й дії, тобто до самовладання – це дозволить перемогти супротивника, пануючи над самим собою. Варто пам'ятати, що навіть ідеальне знання прийомів або їхнє миттєве передбачення нічого не дає, якщо виконання прийомів затягується: ці знання можуть вже не знадобитися – буде занадто пізно. „Контрнапад повинен починатися після нападу супротивника й закінчуватися раніше нього", – говорить китайський афоризм. Необхідно навчитися викликати на поверхню миттєво всю енергію, що утримується в людському тілі. Але цього недостатньо, потрібно вміти ще правильно її направляти для того, щоб у момент виконання будь-якого прийому вона не зникла. Це залежить від правильної координації м'язів, концентрації енергії, що приводить до повного володіння своїм тілом, у часі й просторі. На заняттях карате необхідно дотримуватись наступних правил: 1. Наполегливе тренування. 2. Розуміння завдань. 3. Постійний самоконтроль. 4. Точне спостереження й концентрація уваги.

У школі кіокушинкай карате існують заповіді, тобто клятва („доджо-Кун") відданості школі, що дається кожним учнем. Вона складає сім пунктів [8-9]: 1. Ми будемо тренувати наші серця та тіла для досягнення твердого непохитного духу. 2. Ми будемо дотримуватися дійсного змісту шляху бойового мистецтва, з тим щоб наші почуття завжди були напоготові. 3. З істинним прагненням ми будемо культувати дух

самозаперечення. 4. Ми будемо керуватись правилами етикету, поваги до старших і прагнути стримуватись від насильства. 5. Ми будемо слідувати нашим релігійним принципам і ніколи не забудемо дійсну доброчинність скромності. 6. Ми будемо прагнути мудрості й сили, відкидаючи інші бажання. 7. Все наше життя, через вивчення карате, ми будемо прагнути виконати шлях – кіокушинкай. „Осу!”

Підводячи підсумок, можна стверджувати наступне. Бойові мистецтва Сходу відрізнялися від аналогічних європейських систем тим, що існували і існують як засіб і метод удосконалювання людини в духовній, інтелектуальній і тілесній цілісності та єдності із природою. Виконання бойових прийомів, є своєрідною динамічною медитацією, що адекватна внутрішньому прояву заперечення їхньої зовнішньої агресивності. Такий підхід прийнятний і може скласти методологічну основу подальшого розвитку теорії й практики сучасних спортивно-бойових єдиноборств. Включення в навчально-тренувальний процес спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються на рекреативно-реабілітаційних заняттях, проведених на основі принципів бойових мистецтв Сходу (концентрації й усвідомленості, уповільнення, єдності й гармонії протилежностей) сприяє поліпшенню функціонального стану основних систем організму.

У перспективах подальших досліджень планується проведення аналізу виховання загальної культури поведінки учня шляхом дотримання етикету східних єдиноборств.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бишоп М. Окинавское каратэ : учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства / М. Бишоп. – М. : ФАИР-Пресс, 1999. – 304 с. **2. Буров В. Г.** Философское наследие народов Востока и современность / В. Г. Буров, Д. В. Джохадзе, Е. А. Фроловна. – М. : Наука, 1983. – 247 с. **3. Долин А. А.** Кемпо – традиция воинских искусств / А. А. Долин, Г. В. Попов. – М. : ИПФ «АНС-Принт» Ассоциации «Новый стиль», 1991. – 416 с. **4. Каштанов Н.** Каноны каратэ : формирование духовности средствами каратэ до / Н. Каштанов ; [худож.-оформ. А. Киричёк]. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 240 с. **5. Максименко Г. М.** та ін. Методика оновлення, розвитку і становлення людини за акмеологічними і аксіологічними підходами до адаптації, реінтеграції і ресоціалізації її в ринковий простір завдяки застосуванню новітніх педагогічних засобів, процесів і схем відтворення робочої сили / Г. М. Максименко, В-в. Г. Саєнко, В-р. Г. Саєнко, С. В. Смеричевська, Н. А. Нікітенко / Під заг. ред. В-в. Г. Саєнка. – Луганськ : ЛІПСТ, 2008. – 187 с. **6. Микрюков В. Ю.** Каратэ: Учеб. пособие для студ. ВУЗов. / В. Ю. Микрюков. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с. **7. Мисакян М. А.** Каратэ Киокушинкай : Самоучитель / М. А. Мисакян. – М. : Гранд, 2004. – 400 с. **8. Ояма М.** Классическое каратэ / М. Ояма ; [пер. с англ. М. Новыша]. – М. : Эксмо, 2006. – 256 с. **9. Ояма М.**

Философия каратэ / М. Ояма ; [изд. перераб. и доп.]. – Благовещенск : Областная типография, 1998. – 50 с. **10. Саенко В. Г.** Морально-этические нормы поведения и философские принципы в школе тхэквондо / В. Г. Саенко, С. М. Гончаров // Перший крок у науку : Зб. наук. пр. Всеукраїн. студ. наук.-практ. конф. – Луганськ : Поліграфресурс, 2007. – Т. 1 : Психолого-педагогічні науки. – С. 421 – 426. **11. Саєнко В. Г.** Вдосконалення фізичної підготовленості учнів старших класів у секціях східних єдиноборств / В. Г. Саєнко // Актуальні проблеми фізичного виховання школярів : теорія і практика : Зб. ст. за матеріалами Всеукр. наук.-практ. семінару для вчителів фізичної культури та кер. міськ. і район. метод. об'єднань (Луганськ, 24-25 березня 2009 р.) / Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка". – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2009. – С. 182 – 186. **12. Танюшкин А. И.** Кёкусинкай – духовная воинская традиция / А. И. Танюшкин, В. П. Фомин. – М. : ОАО «Типография «Новости», 1999. – 156 с. **13. Танюшкин А. И.** Школа Кёкусинкай. Стиль, организация, нормативы, правила, термины / А. И. Танюшкин, В. П. Фомин, О. В. Игнатов. – М. : Федерация боевых искусств СССР, 1990. – Вып. 1. – 32 с. **14. Тарас А. Е.** Боевая машина: Руководство по самозащите / А. Е. Тарас. – Минск : Харвест, 1999. – 592 с. **15. Фомин В. П.** Диалог о боевых искусствах Востока / В. П. Фомин, И. Б. Линдер. – М. : Молодая гвардия, 1990. – 367 с.

Саєнко В. Г. Педагогічні та філософські аспекти підготовки у східних єдиноборствах.

В статті проаналізовано культурні традиції бойових мистецтв Сходу й спортивних видів боротьби Європи, введення правил і регламенту на змаганнях у новостворених видах, розкриті педагогічні та філософські аспекти підготовки у східних єдиноборствах. Доведено необхідність в розширенні на Україні освітніх структур цілеспрямованої та системної підготовки фахівців з єдиноборств. Виявлені положення можуть бути застосовані у підготовці учнів різних вікових груп на всіх етапах багаторічного спортивного вдосконалювання.

Ключові слова: виховання, традиції, етикет, учень, філософія, східні, єдиноборства.

Саенко В. Г. Педагогические и философские аспекты подготовки в восточных единоборствах.

В статье проанализировано культурные традиции боевых искусств Востока и спортивных видов борьбы Европы, введение правил и регламента на соревнованиях в новообразованных видах, раскрыты педагогические и философские аспекты подготовки в восточных единоборствах. Доказана необходимость в расширении на Украине образовательных структур целенаправленной и системной подготовки специалистов по единоборствам. Выявленные положения могут быть применены в подготовке учеников различных возрастных групп на всех этапах многолетнего спортивного совершенствования.

Ключевые слова: воспитание, традиции, этикет, ученик, философия, восточные, единоборства.

Saienko V. G. Century pedagogical and philosophical aspects of preparation in oriental combat sports.

Analyze cultural traditions of fighting arts of the East and sports kinds of struggle of the Europe, introduction of rules and the rules at competitions in neogenic kinds, pedagogical and philosophical aspects of preparation in oriental combat sports were studied in articles. It is proved necessity for expansion in Ukraine educational structures of purposeful and system preparation of experts on single combats. The revealed positions can be applied in preparation of pupils of various age groups at all stages of long-term sports perfection.

Keywords: education, traditions, etiquette, the pupil, philosophy, east, single combats.