

Сасенко В. Г., Ласкорунський В. Ю.

*Державний заклад „Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка”*

Інститут фізичного виховання і спорту

ВИХОВАННЯ ЗАГАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ ПОВЕДІНКИ УЧНЯ ШЛЯХОМ ДОТРИМАННЯ ЕТИКЕТУ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ

Постановка проблеми. Розробкою ефективних методик виховання загальної культури поведінки учнів займаються вітчизняні педагоги вже досить тривалий час. Але поява у 90-ті роки ХХ століття на території нашої країни різноманітних видів східних єдиноборств [1-8] зацікавлює у даному аспекті саме дисциплінованість, ввічливість та слухняність учнів. Тому викликають інтерес засади, методики та принципи, що застосовуються східними вчителями бойових мистецтв, для досягнення такого високого рівня поведінки учнів у школах східних єдиноборств.

Мета дослідження. Дати уявлення про філософські й морально-етичні принципи і нормативи поведінки в школах східних єдиноборств.

Викладення матеріалу дослідження. Карате за своїм загальним змістом – це військове мистецтво без зброї, що вимагає наполегливого, жорсткого тренування. Внаслідок тренувань карате спрямовується на розвиток великої фізичної сили, але це – не єдина мета. Адже карате зосереджує увагу на духовному рості – це шлях шанобливості, етикету й моральності. Без них військове мистецтво може привести до жорстокості, тобто до перекручування його головних цілей. Всі бажаючі вивчати карате, повинні мати чесну свідомість, підкорятися своєму

вчителів, а також мати бажання для навчання. Тоді техніка карате допоможе розвитку шляхетного характеру, а філософія – зробить людину щасливою і духовно багатою. Перш ніж учитися розуміти техніку карате, необхідно досягти правильної оцінки точки зору на цей вид єдиноборств, вивчити філософію й психологію карате. Спокій і зосередженість – невід’ємні складові карате. Для перемоги необхідно, щоб голова була світлою, не піддавалася розладу почуттів, бо розтривожений розум губить усякий контроль над тілом. Розум повинен бути схожим на тиху воду, що відбиває місяць: при хвилюваннях (вібрації) вода спотворює зображення місяця (те ж відбувається й з розумом). Занепокоєння підточує тіло, страх – паралізує, гнів – викликає непотрібну витрату енергії, самовпевненість приводить до необережності. Виділяється двадцять основних принципів, які дозволяють досягти успіху в навчанні карате [4]: 1. Ніколи не забувай, що карате починається й закінчується повагою. 2. У карате немає першої атаки. 3. Карате виховує справедливість. 4. Пізнай спочатку себе, потім інших. 5. Важлива не стільки техніка тіла, скільки техніка розуму. 6. Дозволь своєму розуму мандрувати вільно. 7. Неуважність і недбалість приводять до невдач. 8. Ніколи не вважай, що карате займаються тільки в залі („доджо”). 9. Карате займаються все життя. 10. Все, із чим ти зіштовхуєшся, є аспектом карате; знайди в ньому дивну істину. 11. Карате подібно киплячій воді: якщо ти не підтримуєш сильний вогонь, вона стає прохолодною. 12. Не думай про перемогу; думай про те, щоб не одержати поразку. 13. Дій узгоджено з діями супротивника. 14. Проводь двобій з відповідною стратегією. 15. Вважай свої руки й ноги гострими мечами. 16. Вийди назовні – і ти зустрінеш десять тисяч ворогів. 17. Починаючи навчання, освоюй різні стійки, але потім покладайся на природні пози. 18. Ката – основа всього. 19.

Ніколи не забувай про свої сильні й слабкі сторони, обмеження свого тіла й відносні якості своєї техніки. 20. Постійно вигострюй свій розум.

У карате дуже велику роль відіграє ритуал й етикет, що для родоначальників на сході не порожні звуки, бо азіат втягує в себе з першим подихом глибоке коріння культури, релігії, традиції. Наприклад [5], ритуал на тренуванні в школі кіокушинкай карате починається ще до її початку, коли молодші учні за рангом звільняють дорогу старшим. При вході в зал, а також при виході кожен робить уклін і вітання – „Осу”. На початку тренування всі стають в одну лінію відповідно до своєї кваліфікації обличчям до портрета засновника школи, прапору і символів школи: старші учні шикуються по ліву руку від учителя, що перебуває обличчям до групи. Після шикуння вчитель повертається обличчям до портрета засновника школи, вимовляє команду „сейдза” і опускається спочатку на ліве коліно, потім на праве в позицію для сидячої медитації – „задзен” („положення духу”). Учні також опускаються в цю позицію. Після цього вчитель подає команди: „шинзен ні рей” – і всі повинні виконати уклін символам школи; „Масутацу Ояма рей” – уклін засновникові школи, зображеному на портреті; „мокусю” – закрити очі й настроїтися на тренування (медитація). Приблизно через дві хвилини лунає команда „мокусю яме” – відкрити очі. Вчитель повертається до учнів. Старший учень подає команду „сенсей ні рей” (або „семпай ні рей”) з уклоном – „Осу”. Після чого вчитель подає команду „атагай ні рей” (з філософією благими намірами, що творять дух карате) – обопільний уклін з вітанням – „Осу”. Після ритуалу вчитель командує „тате”, усі піднімаються у основну стійку. Після цього тренування може починатися.

Основні правила поведінки учнів у школі кіокушинкай карате під час тренувань [6, 7]: 1. Учні роблять уклін й

вимовляють „Осу” при вході в будівлю школи й тренувальний зал („доджо”). При вході в „доджо” учні повинні вклонитися й вимовити „Осу” у напрямку символів школи („шинзен”), вклонитися й вимовити „Осу” у напрямку учнів, що вже перебувають у приміщенні. 2. Учні повинні на тренуванні працювати на повну силу. Учні, які спізналися до початку тренування, повинні вклонитися й вимовити „Осу” у напрямку центра залу й вимовити „шитшурей шимас” (прошу вибачення за турботу). Потім учні, що спізналися, повинні стати в кінець групи, намагаючись не проходити перед групою. 3. Учні повинні тримати себе, свою форму – кімоно („догі”), екіпірування (накладки, битки, шкіряні рукавички) – у чистому й акуратному стані. Дозволяється одягати на тренування тільки чисте біле кімоно („догі”). Офіційні емблеми кіокушинкай карате повинні бути на лівій стороні грудей „догі”. Всі порвані місця повинні бути акуратно зашиті. Неохайна форма вказує на недбале й неповажне ставлення учня до товаришів і „доджо”. 4. Не дозволяється без команди поправляти „догі” у процесі тренування. Якщо була команда поправити форму під час тренування, потрібно зробити це швидко і без поспіху, повернувшись спиною до „шинзен”. 5. Всім учням більш високого спортивного рівня, а також старшим за віком, повинна виявлятися відповідна повага. Всі учні повинні встати й вимовити „Осу” з появою старшого по кваліфікації. 6. Звертаючись до старшого учня або інструктора чи вітаючи його, учень повинен вимовити „Осу” і вклонитися. Те ж саме потрібно зробити й після закінчення бесіди. Даного ритуалу треба дотримуватися також і за межами „доджо”, оскільки учні завжди повинні поважати старших. Якщо невідоме положення або спортивний рівень співрозмовника, то необхідно завжди звертатися до нього як до старшого. 7. При потиску рук один одному

використовуйте дві руки, показуючи довіру й скромність, і вимовляйте „Осу”. Подібного ритуалу треба дотримуватися й за межами „доджо”, особливо стосовно старшого за рангом. 8. На тренуванні учні повинні працювати на повну силу, негайно реагуючи на команду інструктора або старшого за рівнем, голосно вимовляючи „Осу”. Повільне або байдуже реагування вважається нечемним. 9. У процесі тренування учні повинні повністю зосереджувати увагу на виконанні техніки або інших завдань інструкторів й не відволікатися на сторонні теми, виявляти найглибшу повагу й доброзичливе ставлення до інструктора і до своїх товаришів в „доджо”. Ніколи не треба займатися кіокушинкай карате без серйозного ставлення, якого карате заслуговує. 10. У процесі тренування учням іноді дозволяється за командою прийняти турецьку позу „анза”. Під час перерви учні повинні сидіти спокійно й не відволікатися на розмови або інші сторонні дії. 11. Учні не мають права виходити із залу без дозволу. Якщо виникла термінова необхідність покинути зал, після повернення варто пояснити інструкторові причину. 12. Для запобігання можливих травм учні не повинні носити на тренування прикраси, годинники або інші гострі предмети. Дозволено перебувати на тренуванні в окулярах, запропонованих лікарем, але під час вільного бою окуляри необхідно зняти або замінити контактними лінзами. Рекомендується також використання накладок на гомілку, накладок на кисті рук, нагрудники для дівчат і пахові раковини для учнів чоловічої статі. 13. Традиційно, тренувальний зал є шанованим місцем, тому учні не повинні перебувати в залі в головних уборах, вуличному взутті, а також уживати грубі й нецензурні вирази. У залі не дозволяється приймати їжу або напої. Паління заборонене на всій території „доджо”. 14. Всі учні прибирають зал після

тренування. Учні повинні піклуватися про тренувальний зал як про особливе й шановане місце. 15. Учні повинні поважати дух товариства в „доджо” і не завдавати шкоди образу кіокушинкай карате неспортивною і непорядною поведінкою, а також не проявляти ворожого ставлення до опонента в процесі вільного бою, коли можливість травми значно збільшується. 16. Всі члени „доджо” повинні втримуватися від пліток, зневажливих і принижуючих зауважень про інші школи й стилі бойових мистецтв. 17. Учні, які бажають брати участь у змаганнях і чемпіонатах, до подачі заявки повинні проконсультуватися зі старшим („сенсеєм”). 18. Учні, які бажають відвідати інші школи кіокушинкай, повинні спочатку запитати дозволу в „сенсея”. Учні, що бажають тренуватися у філії школи кіокушинкай карате, повинні мати діючу картку члена Міжнародної організації кіокушинкай і одержати лист-рекомендацію від „сенсея”. Перебуваючи у філії, учень повинен виражати відповідну повагу, доброзичливість і скромність стосовно учнів та інструкторів. 19. Всі учні повинні гідно поводитися як в „доджо”, так і поза ним, щоб гідно представляти Міжнародну організацію кіокушинкай карате. Учні не повинні застосовувати бойову техніку з метою навмисного травмування будь-якої людини. Виключення становлять випадки, коли життя учня або життя близьких йому людей перебуває в безпосередній небезпеці. 20. Учні повинні прагнути бути м'якими й урівноваженими в повсякденному житті, залишатися зібраними, розсудливими і попереджувальними у всіх діях. Учні повинні не забувати про дух кіокушинкай, девіз якого говорить: „Тримайте свою голову низько (будьте скромними), погляд високо (будьте честолюбні), будьте стриманими в словах (віддавайте звіт сказаному) і добрими в серці (ставтеся до інших з повагою й доброзичливістю). Ставтеся до своїх

батьків шанобливо”. Основною метою кіокушинкай карате є не перемога або поразка, а вдосконалювання спортивної і духовної майстерності.

Висновки. Організація учбово-тренувального процесу в спортивних командах за принципами цілісності, етики й моралі, єдності й гармонії протилежностей, концентрації й усвідомленості, що виховує виконання руху, реалізованих методами медитації, статичної суглобної гімнастики й повільної плавної гімнастики, сприяє оптимізації соціально-психологічного клімату й збільшенню ефективності й економічності дій організму спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Долин А. А. Кемпо – традиция воинских искусств / А. А. Долин, Г. В. Попов. – М. : ИПФ «АНС-Принт» Ассоциации «Новый стиль», 1991. – 416 с.

2. Масутацу Ояма. Жизненное каратэ / Масутацу Ояма / Под ред. А. В. Лукьянова. – М. : ВИНТИ, 1991. – 72 с.

3. Масутацу Ояма. Философия каратэ / Масутацу Ояма. – Благовещенск : Областная типография, 1998. – 50 с.

4. Микрюков В. Ю. Каратэ: Учеб. пособие для студ. ВУЗов. / В. Ю. Микрюков. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с.

5. Мисакян М. А. Каратэ Киокушинкай : Самоучитель / М. А. Мисакян. – М. : Гранд, 2004. – 400 с.

6. Танюшкин А. И. Кёкусинкай – духовная воинская традиция / А. И. Танюшкин, В. П. Фомин. – М. : ОАО «Типография «Новости», 1999. – 156 с.

7. 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.

8. Фомин В. П. Диалог о боевых искусствах Востока / В. П. Фомин, И. Б. Линдер. – М. : Молодая гвардия, 1990. – 367 с.