

Особое внимание в теоретической части следует уделить ментальным компонентам. Восприятие через образы происходит быстрее. Так называемый методический метафоризм помогает найти нужные ощущения. Например, при отработке стоек в статике предлагаем представить себя скалой; при движении – волной, становящейся в конце движения тяжёлым камнем; при ударах «цуки» – предлагаем имитировать бросок камня на длинные расстояния.

Чтобы это работало, многих взрослых нужно научить уходить от закрепощённости. Тут же включаются процессы напряжения и расслабления. При этом со взрослыми нельзя допускать недоделанности, непонимания ими приёма, движения, сути происходящего, исключая натаскивания. Пусть медленно, но правильно. Это позволит постепенно приготовить мышцы и связки к выполнению приёмов с высокой скоростью.

Также взрослых с первых занятий необходимо приучать к правильному брюшному дыханию, тренировкам работы диафрагмы. Начиная с простых упражнений связывать всё дыханием, как в приёмах, так и в упражнениях по общей и специальной физической подготовке. На этом необходимо постоянно акцентировать их внимание.

Что касается упражнений на развитие силы и выносливости, то на занятиях необходимо ориентироваться на обучающихся со средними способностями, постепенно поднимая планку. В своей статье мы не касаемся таких понятий, как перетренированность, которую следует избегать. Главное – упражнения не должны приводить к травмам. Около 80 % занимающихся имеют проблемы с позвоночником: от протрузий до грыж позвонков. В таких случаях необходимо подбирать упражнения, исключающие риск получения травмы. Кроме этого желательно включать комплекс для растяжки мышц и связок межпозвоночных соединений, который рекомендуется выполнять один раз в две недели. По индивидуальным заболеваниям необходимо советоваться с врачами и корректировать нагрузки.

К работе на гибкость тела нужно подходить осторожно. Как упоминалось ранее, к тридцати годам люди успевают заработать себе различные заболевания опорно-двигательного аппарата. А также мало кто думает о своём питании и употреблении воды. Перед упражнениями в парах необходимо проводить дополнительный инструктаж о медленном выполнении, в точном указании с нашими рекомендациями. До растяжки проводить дополнительный разогрев тела. После растяжки дать возможность три минуты полностью расслабиться, лёжа на спине на полу с закрытыми глазами.

Особого внимания требует мотивационный аспект, так как взрослым проще найти обстоятельства и отказаться от пути. Нередки случаи активного увлечения, после которого наступает длительный застой.

Как этого избежать? Главная задача инструктора на первом этапе тренировок дать верное направление через занятия стать лучше, чем вчера. Следующий ориентир – это акцент на развитие духа, через ментальность, преодоление своих негативных качеств, таких как лень, жалость к себе и других. Что касается развития характеристик тела, то можно применить ведение личного дневника тренировок. В данном документе обучающийся будет указывать в одной графе цель на месяц, неделю, а в другой, прописывать достигнутые результаты. Этот метод позволяет повысить самоанализ, что является сильнейшим двигателем тренировок. Кроме этого, занимающийся лучше познаёт себя. В то же время, успехи, записанные собственной рукой, являются наглядным мотиватором.

При занятиях со взрослыми нужно подчёркивать принцип «тело немощствует, а дух крепнет». Таким образом, укреплять ментальную составляющую, развитие духа и его работу в единении с умом и телом. По характеру ведения занятие должно быть строго авторитарным, бескомпромиссным. Необходимо давать разъяснения по работе именно в системе занятий, а не отдельными вспышками. При этом формируется специальное векторное мышление: цель – план – действие – результат. Если в этой цепи не будет хотя бы одного компонента, то она разрушится.

УДК 371.7.796/799

ТРАДИЦИИ БУДО (ЯПОНСКИХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ) В МИРОВОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ

Неупокоев П.С., Огнева А.П.

Россия, г. Иркутск, Иркутский государственный университет

Резюме. В данной статье представлен обзор развития японских боевых искусств, как системы воспитания. Даны характеристики личностей «реформаторов» будо - Дзигоро Кано и Гичина Фунакоши, их заслуги в популяризации японских боевых искусств в педагогическом аспекте.

Ключевые слова. Будо, дзюдо, карате, система воспитания

BUDO TRADITIONS (JAPANESE MARTIAL ARTS) IN THE WORLD PEDAGOGICAL SYSTEM

Neupokoev P.S., Ogneva A.P.

Russia, Irkutsk, Irkutsk state university

Summary. The paper presents an overview of the development of Japanese martial arts as a system of education which is based on a brief historical essay, as well as the personality of the "reform-

ers" of budo Jigoro Kano and Gichin Funakoshi, their merits in spread of Japanese martial arts in a pedagogical aspect.

Keywords. Budo, judo, Jigoro Kano, Karate, Gichin Funakoshi, the system of education.

С древних времен традиционные боевые искусства в Японии – это не только способ ведения боя, но и, прежде всего, путь нравственного и физического совершенствования, воспитания. В данной статье представлена историческая справка о развитии японских боевых искусств как системы воспитания, системы будо, как явления традиционной японской национальной культуры.

Обратимся к значению слова «будо», которое включает в себя большое количество смыслов, но в зависимости от времени, меняет свое содержание. Будо (Budo) - общее название для традиционных боевых искусств японцев. Термин состоит из двух иероглифов: бу (武) — война, бой, воин или боец — и до (道) — путь. В настоящее время, говоря «будо», имеется в виду тот смысл, который определил Ватанабэ-сэнсэй в следующем высказывании: «Одним словом, термин «будо» является общим для дзюдо, кэндо и т.д., а также для тех дисциплин, занимающихся развитием физической культуры, которые в основе своей имеют старые школы японских единоборств. Однако этот термин появился в конце эпохи Мэйдзи (1868-1912)» [6]. Современное будо посвящено совершенствованию техники владения оружием с помощью физических и духовных упражнений, достижению объективных стандартов, созданных на базе искусства старых мастеров.

История будо начинается от периода раннего феодализма в стране, когда сформировались основные направления нравственного и физического обучения представителей военного сословия. Каждый из самураев обязан был овладеть "будзюцу" (дословно - "боевое мастерство"). Позже этот комплекс стали называть "бугэй" ("боевое искусство"). Система моральных и гуманных ценностей в боевых единоборствах Японии начала складываться во время бесконечных сражений, в эпоху так называемых «воюющих княжеств» [7]. Когда закончилась эпоха воюющих княжеств, началось следующее знаменательное для истории будо время- эпоха Эдо (1600-1868). Этот период называют периодом кризиса и распада традиционных боевых искусств самураев. В Японии в это время получило распространение огнестрельное оружие, вследствие чего навыки контактной борьбы утратили свою ценность. Более того, в наступившее мирное время перестало быть необходимым сокращать врага.

Все эти причины способствовали развитию концепции гуманизма и добродетели. Если бы такая тенденция сохранилась, боевые техники совсем вышли бы из употребления, однако воины углубились в теоретическую разработку системы передачи опыта от учителя к ученику, то есть воспитания. Такая тенденция сохранения традиций боевых искусств повлекла создание школ, где строгие правила будо были несколько упрощены. Вскоре боевым искусствам стали обучать в школах, основанных в феодальных владениях по всей стране. Додзё в разных городах открыли свои двери людям со всей Японии, которые желали изучать, как стили владения мечом, так и дзюдо (искусство боя без оружия). Знаменитые в то время школы - это: Такэноути-рю, Кито-рю, Сэкигути-рю и Есин-рю. Все школы исповедовали идеал, выраженный во фразе "Дзю, ёку го о сэису", которую можно перевести так: "Слабый может одолеть сильного". Считается, что в конце эпохи Эдо (середина XIX века) «старых школ ведения боя», являющихся основой для современных боевых искусств, насчитывалось более тысячи.

В 1868 г. в Японии было свергнуто правление Сёгуната (военного правительства) Токугава и восстановлена власть императора. Историки называют это важнейшее в истории Японии событие реставрацией Мэйдзи. После Реставрации Мэйдзи смысл и содержание военного искусства претерпели радикальные изменения. Изданный в 1871 году императорский указ, запрещавший самураям носить мечи, вызвал развитие новых боевых искусств, где основное значение приобрела техника единоборства без оружия. Затем реформы привели к исчезновению самураев, как сословия, а боевые техники лишились фундамента, на котором стояли, что привело к их временному упадку. Боевые приемы и навыки больше не приходилось использовать в вооруженных схватках, что основательно подорвало среди юношества интерес к обучению единоборствам. А для тех, кто продолжал заниматься фехтованием, стрельбой, борьбой, более привлекательными стали духовные составляющие этих искусств, позволяющие воспитывать характер. Именно на это время приходится деятельность **Кано Дзигоро** (1860–1938), создавшего на основе дзюдо кодокан дзюдо (1882), приложившего много сил, чтобы внедрить новую систему в школьную программу воспитания физической культуры, и способствовавшего преодолению серьезного кризиса. Активность Кано Дзигоро по популяризации дзюдо распространялась далеко за пределы Японии. Созданная его усилиями система дзюдо возродила боевые техники, модернизировала имеющийся опыт поколений и широко распространилась за пределами страны. Одной из главных целей Кано являлось использование дзюдо в воспитательном процессе. Для этого он исключил все опасные для жизни приемы, сосредоточившись на безопасности, систематизировал имеющиеся знания. Идеологическим наполнением новой системы стали процветание общества и мирное сосуществование. Дзюдо и в боевом, и в идеологическом смысле стало выше агрессии. Сейчас дзюдо – олимпийский вид спорта, популярный во всем мире.

Стоит отметить, что знаменитый японский учитель Дзигоро Кано, положивший начало искусству дзюдо, вошедшего в программу японских школ, ввел формальное использование поясов по рангам, которое сейчас используется в карате. В то время, поскольку дзюдо было видом спорта, Кано ввел формальную систему рангов как показатель достижений и опыта [7]. До основателя дзюдо Дзигоро Кано, (Jigoro Kano) в Японии не было системы ранжирования по поясам.

До этого большинство традиционных Японских боевых искусств использовали сложную систему градации, которая не имела единства и общего порядка. Кано создал для дзюдо систему ранжирования из 10 рангов с сравнительно короткими интервалами между ними, чтобы мотивировать учеников для занятий.

К тому времени, как появилось карате, дзюдо приобрело такую популярность в Японии, что мастера карате скопировали систему рангов Кано в надежде, что это принесет их искусству такое же доверие [7]. После этого большинство боевых искусств принимало систему поясов, взятую из японского карате.

В Японии дзюдо – один из широко распространенных видов спортивных состязаний, но это далеко не все. Кано, «отец японской системы воспитания», «великий Учитель», так выразил суть дзюдо: «Воспитание – это самое важное в нашей жизни. Знания и опыт одного человека, переданные другому, а затем следующему, могут распространиться на очень многих людей, что в итоге окажется вечным процессом». Эти слова очень любил повторять Кано.

Продолжил идею становления и развития системы боевых единоборств, развивал и совершенствовал карате, которое сегодня знает весь мир, последнее полвека **Гичин Фунакоши**. «Почти сорок лет назад я поставил перед собой - лишь сейчас понимаю - амбициозную и честолюбивую задачу: познакомить Японию с прекрасным искусством или спортом, родившимся в Окинаве. Называют его Карате-до или «Путь карате». Гичин Фунакоши – основатель современного карате-до, создатель классического стиля Шотокан, самого распространённого и отшлифованного стиля в мире. Мастер, обобщив методы, философию и мораль единоборств, представил миру свои достижения и вызвал интерес к восточным единоборствам.

Гичин Фунакоши привнес карате в Японию с Окинавы в 1920 году. До этого времени ученики окинавского карате не имели униформы для занятий и тренировались в своей повседневной одежде. Чтобы способствовать развитию карате в Японии Фунакоши принял систему градаций поясов и форму у дзюдо. Свои первые черные пояса он присвоил в 1924 году.

Начиная с 1933 года Фунакоши активно проводит идею замены смысловой концепции иероглифа «кара», имевшего значение «Великий Китай эпохи Тан» на созвучный, но имеющий другое начертание в значении «пустой, незанятый, небо». Фунакоши именовал это «утонченное искусство самообороны» - «дай ниппон кэмпо карате-до» (великий японский путь пустой руки; великая японская техника кулачного боя безоружного образца, пустой рукой) [1]. «Как отполированная поверхность зеркала отражает все, что стоит перед ней, а тихое ущелье удерживает внутри даже шорохи, так занимающийся карате-до должен сделать свой ум порожним от себялюбия и гордыни, дабы надлежащим образом встретить все, с чем бы он не столкнулся» - так Гичин Фунакоши трактовал философскую концепцию «кара» (пустой, бескорыстный, истинный). Он с соратниками провел огромную работу по унификации открытых для широких масс методов обучения. Обобщение этих, признанных всеми, методов, мастер отразил в своей книге «Карате-до Кёхан» в 1936. В ней были введены новые элементы в техники и ката [2].

«Добившись изменения названия своего искусства, я не успокоился и поставил перед собой новые задачи. В мечтах я видел карате обязательным предметом, которому учат в школе, и засел за работу: обдумывал, «пробовал на вкус» каждое упражнение, искал, как упростить его. Меняются времена, меняется мир вокруг, значит должно меняться и боевое искусство. Карате, которому учат сегодня, совсем не то, каким было всего десять лет назад. А о том, которому я учился в Окинаве, и говорить нечего. Не существовало никогда и не существует сейчас жестких и строгих правил в ката карате. Они менялись и меняются с течением времени. Даже разные мастера исполняют и учат им по-разному. Главное в карате, как виде спорта, включенного в программу физического воспитания, простота. Оно должно быть по силам юным и старым, мальчикам и девочкам, мужчинам и женщинам» [6].

Фунакоши заменил многие названия ката. Новые названия отражали дух японского языка, как предписывала школа традиционного этикета-огасавара [2]. «Следующее мое достижение - реформа в терминологии карате. Тогда еще карате привычно именовали “китайской рукой”, а названия ката, которые описывались в книге, имели языковой корень старой речи Окинавы: Пинан, Найфанси, Синто, Бассай, Сейсан, Дзиттэ, Дзайон, Сансин и так далее. Фактически, это были названия, которые учил я сам давным-давно. До сих пор никто даже приблизительно не знает, откуда они взялись. Произносить их оказалось сложно. Переименовав карате из «китайской руки» в «руку пустую», я стал давать другие названия и ката. Принцип был прост: легкость в произношении для японцев. Сегодня моими названиями пользуется весь мир: Тэн но Ката, Чино Ката, Хито но Ката, Эмпи, Ганкаку, Хангэт-су, Мэйкио, Хаккё, Кайюн, Шото, Шоин, Хотаку, Шокийё и т.д. Я не обольщаюсь и понимаю, что названия эти не вечны. Изменяется времена, изменится мир, и появятся другие названия. И так снова и снова, как и должно быть» [6]. Техника в основном направлена на самооборону. Санкционированное убийство врага видоизменено на концепцию сдерживания атакующих действий нападающего. Внутренняя природа покоится на трехсторонней связи: нравственность, дисциплина, эстетическая форма [2].

Благодаря усилиям Гичина Фунакоши в 1905 году карате было введено в школах Окинавы как метод физической и духовной закалки.

Дзю-дзюцу, дзюдо, кэндо, кюдо, сумо, карате-до, айкидо и т.д. в настоящее время считаются боевыми искусствами, которые начали свое оформление в том виде, в котором они ныне существуют, после 1868 года. Их называют также «современные боевые искусства». [7].

В Японии боевые единоборства, или искусства, с момента зарождения прошли путь от техники ведения боя, развитие которой призвано для победы над соперником, до системы закалывания

духа и тела. Воинов воспитывали так, что, кроме умения сражаться, они должны были уметь слагать стихи, разбираться в поэзии и искусствах, что требовало незаурядной эрудиции и большой внутренней дисциплины [7].

Суть будо надо искать в духовных качествах человека. Для того чтобы прекратить войну, воин – до недавнего времени он же участник схватки – должен стремиться к тому, чтобы изменить свое сердце. И сделать это никогда не поздно. Воины сами наложили запрет на воинственность в своем сердце, и это хороший пример в становлении будо. «Душа сама легко может ввести себя в заблуждение, не позволяй своей душе запутать тебя». Это высказывание в Японии с древности передается из поколения в поколение.

Необходимо обратить внимание на четыре понятия, характерные для японских боевых единоборств, которые считаются основными в концепции будо: «боевой дух, пришедший из далекого прошлого Японии», «единство духа и техники», «закаливание духа», «движение от техники к Пути».

Современное будо посвящено совершенствованию техники владения оружием с помощью физических и духовных упражнений, достижению объективных стандартов, созданных на базе искусства старых мастеров. Это открывает возможности для состязательности, а значит, и превращает будо в особый вид национального спорта. Особенно заметно этот процесс пошел после окончания второй мировой войны, когда из многих боевых искусств были удалены грозящие смертью или увечьем приемы, а упор был сделан на спортивности.

Верхнюю ступеньку в иерархии японского образования занимает учитель. Уважение к нему напрямую связано с возрастом, и это видно даже по названию: общеизвестное слово сэнсэй буквально означает «родившийся раньше». Его роль гораздо выше, чем в европейской или американской школе, которая видит свою главную цель в обучении предметным знаниям. Японский учитель, в первую очередь, — педагог и наставник, и только во вторую — носитель предметных знаний [2].

В карате, как ни в одном из других видов спорта, учитель играет определяющую роль в формировании личности учеников. «Родители дали мне тело и меня вырастили, но учитель сделал из меня человека», - гласит один из принципов Буси-до – кодекса чести и традиционной самурайской морали. Личные качества учителя находят отражение во всех сторонах жизни учеников: в их успехах и неудачах, победах и поражениях, поступках и поведении. «У сильных учителей вырастают сильные ученики», - один из одиннадцати девизов Масутацу Ояма, создателя стиля Кёкусинкай [1]. Ученики пристально следят за поведением учителя при разных обстоятельствах. Поэтому учитель должен быть всегда подтянутым, сдержанным в словах и поступках, постоянно повышать свою квалификацию и расширять свой кругозор. Учитель не может потребовать аккуратности своих учеников в одежде, если сам неряшлив. Если сам учитель сквернословит, то он никогда не сможет отучить от этого своих учеников. Поэтому повседневное поведение учителя должно быть образцом для подражания [2].

Среди многих фактов, влияющих на достижение учениками высоких результатов в карате, определяющую роль играет квалификация учителя, его способность к наставнической деятельности, самосовершенствованию, знание им основ педагогики и психологии. Повседневная учеба, постоянное совершенствование своих умений и навыков, неустанные творческие поиски лучших методов обучения - таким должен быть стиль деятельности учителя карате [2].

Таким образом, боевые единоборства – настоящий пример самообразования и самопознания на протяжении всей жизни. Будо – составляющая часть традиционной японской культуры. Если посмотреть на него с точки зрения изучения жизненного пути человека, то это искусство интернационально и толерантно. В будо, как в спорте, поиск истины не имеет национальной окраски. Через преодоление трудностей тренировок, через тяжелые физические и психоэмоциональные испытания на соревнованиях воспитываются такие качества, как гуманизм, сострадание, дружба. Будо является традиционной культурой, то есть представляет собой некую ось времени, соединяющую в себе прошлое, настоящее и будущее, и используется в первую очередь для формирования личности занимающихся.

Литература

1. Козлов А.М. История боевых искусств Востока.– М.: Астрель: АСТ, 2008. – 398 с.
2. Микрюков В.Ю. Карате-до. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 428 с.
3. Петрыгин С.Б. Боевые единоборства и воспитание в Японии [Электронный ресурс] URL: musokai.ru/documents/about_budo.pdf (дата обращения 25.04.2017).
4. Рэндалл Дж. Хассел, Эдмонд Отис. Полный курс карате: пер. с англ. / . – М.: АСТ: Астрель, 2009. – XX, 316 с.
5. Фунакоши Гичин. Карате-До Мой образ жизни, пер. с англ. Константиновой Н., Ростов на Дону: изд. Феникс. -1999. - 128 с.
6. Хасимото Тосиаки. Боевые искусства и воспитание в Японии. [Электронный ресурс] URL: <http://aikido-budo.ru/clauses/bud>. (дата обращения 25.04.2017).
7. Япония от А до Я. Энциклопедия. EdwART. 2009 [Электронный ресурс]. http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_japan/94/Будо (дата обращения 25.04.2017).
