

¹Ангелов В., ²Ахмадиев Т.М.^а, ²Болдырев Б.Н.^{id}, ²Онгарбаева Т.Б.

¹Национальная спортивная академия им.В.Левски г.София, Болгария

²Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

ОСОБЕННОСТИ ИНТЕГРАЦИИ ДРЕВНИХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ ЯПОНИИ В СОВРЕМЕННЫЕ ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

Ангелов Владимир, Ахмадиев Толгар Мухтарович, Болдырев Борис Наумович, Онгарбаева Тогжан Бериковна

Особенности интеграции древних боевых искусств Японии в современные восточные единоборства

Аннотация. Развитие массовой физической культуры, как и спорта высших достижений, является важным индикатором развития общества и государства. По этой причине подготовка профессиональных учительских и тренерских кадров многие годы занимает существенное место в мировой системе образования. Учитывая фактор востребованности подобных специалистов (бакалавров, магистров и докторов философии), обучение и подготовка, в том числе бакалавров-единоборцев, требует достаточного и четкого структурирования и идентификации в системе педагогических наук. Придя из глубины веков, многие национальные боевые искусства Востока, конечно, не были полностью идентичны современным видам спорта, но являются связующим звеном между прошлым и настоящим. Они своеобразный феномен, позволяющий вести диалог между древними и современными культурно-спортивными традициями. В особенности те виды спорта, которые сегодня входят в так называемую «олимпийскую семью». В статье обобщены научные публикации, а также практический опыт, связанные с интеграционными методами педагогической подготовки единоборцев-восточников, а также современное положение структурно-стилевых и квалификационных особенностей спортивного каратэ.

Ключевые слова: каратэ, древние боевые искусства Японии, современные восточные единоборства.

Angelov Vladimir, Ahmadiev Tolgar Muhtarovich, Boldrev Boris Naumovich, Ongarbaeva Togzhan Berikovna

The specifics of the integration of the ancient martial arts of Japan into modern martial arts

Abstract. The development of mass physical culture, as well as sports of the highest achievements, is an important indicator of the development of society and the state. For this reason, the university training of professional teachers and coaching staff has occupied a significant place in the world education system for many years. Taking into account the factor of demand for specialists (bachelors, masters, and PhD doctors), education and training, including bachelor martial artists, requires sufficient and clear structuring and identification in the system of pedagogical personnel. Having come from the depths of centuries, these mostly national martial arts, although not completely identical to modern sports, are a link between the past and the present. They are a kind of phenomenon that allows for a dialogue between ancient modern cultural and sports traditions, including sports that are now part of the so-called "Olympic family". The article summarizes scientific and methodological publications, as well as practical experience affecting modern methods of pedagogical training of martial artists of the East, the current state of structural, stylistic and qualification features in karate.

Key words: karate, ancient martial arts of Japan, modern martial arts.

Ангелов Владимир, Ахмадиев Толгар Мухтарович, Болдырев Борис Наумович, Онгарбаева Тогжан Бериковна

Жапонияның көне жекпе-жек өнерінің қазіргі заманғы жекпе-жек өнеріне ену ерекшеліктері

Аңдатпа. Бұқаралық дене шынықтыруды, сондай-ақ жоғары жетістіктер спортын дамыту қоғам мен мемлекет дамуының маңызды индикаторы болып табылады. Осы себепті жоғары оқу орындарында кәсіби мұғалімдер мен жаттықтырушы кадрларды даярлау көптеген жылдар бойы әлемдік білім беру жүйесінде маңызды орын алды. Мамандардың (бакалаврлар, магистрлер және PhD докторы) талап етілу факторын ескере отырып, жекпе-жек бакалаврларын қоса алғанда, оқыту және даярлау педагогикалық кадрлар жүйесінде жеткілікті және нақты құрылымдауды және сәйкестендіруді талап етеді. Ғасырлар тереңінен келе отырып, бұл ұлттық жекпе-жектер, қазіргі заманғы спорт түрлерімен бірдей болмаса да, өткен мен қазіргі арасындағы байланыстырушы буын болып табылады. Олар ежелгі заманауи мәдени және спорттық дәстүрлер арасында диалог жүргізуге мүмкіндік беретін ерекше құбылыс, соның ішінде бүгінгі таңда «олимпиадалық отбасы» деп аталатын спорт түрлері мақалада ғылыми-әдістемелік жарияланымдар жинақталған, сонымен қатар шығысшылардың жекпе-жегін педагогикалық дайындаудың заманауи әдістеріне әсер ететін практикалық тәжірибе, каратэдегі құрылымдық-стильдік және біліктілік ерекшеліктерінің қазіргі жағдайы.

Түйін сөздер: каратэ, Жапонияның ежелгі жекпе-жек өнері, заманауи жекпе-жек өнері.

Введение. Пожалуй единственной сферой человеческого бытия, о которой почти каждый имеет определенные познания и даже практический опыт является современный спорт, а также предшествующие ему физические упражнения и игры, многие столетия присутствующие в национальных культурах абсолютного большинства существующих поныне этносов. Современный спорт – своего рода народная религия. Сходность спорта и религии заключается в возможности преобразовать человека, помогать ему приблизиться к физическому и нравственному совершенству, стать хозяином своей судьбы. Духовные скрепы свидетельствуют, что спорт-метафора религии. Совсем не случайно практики древних боевых искусств Востока зарождались в монастырях, среди религиозных отшельников Китая и Японии. Именно они являются прародителями большинства современных восточных единоборств, включая каратэ.

По всей видимости, в процессе исторического становления и развития социального института единоборств, древние боевые и воинские искусства выступали специфической организационной и образующей формой. В них сосуществовали элементы культовой практики, воинской подготовки и искусства. Следует помнить, что именно это религиозное течение стояло у истоков создания, развития и совершенствования каратэ. Вначале, как древнее боевое и воинское искусство, затем, как школы единоборств Востока и, наконец, как современные спортивных единоборства, включая каратэ.

К настоящему времени в мире накоплен вполне достаточный массив знаний, позволяющий компетентно утверждать, что физическая культура и спорт надежно защищают здоровье и продлевают активную жизнь человека. Однако современные восточные единоборства, по крайней мере на территории бывшего СССР, появились сравнительно недавно и по этой причине требуют тщательного изучения. В этом большую роль, безусловно, играют исследования уже многие десятилетия, и даже столетия, проводимые учеными и специалистами в данной области. Здесь важен не только постоянный поиск, но и обмен наработанными методиками и технологиями, направленными на совершенствование физической и духовной составляющих культурного кода личности.

Методика воспитания бойцов в древности и в настоящее время имеет существенное различие. По этой причине процесс обучения в вузе

бакалавров-восточников необходимо осуществлять на основе интеграции. Это слово в своей латинской транскрипции означает восстановление, восполнение, объединение каких либо отдельных частей в единое целое.

Внимательное прочтение и изучение древних и современных источников, а также учебно-методических материалов позволило сформировать **цель исследования:** выявить и систематизировать имеющиеся данные, связанные со спецификой интеграции древних боевых искусств Японии в современные восточные единоборства в процессе педагогической подготовки бакалавров-каратистов и тренеров в Казахской академии спорта и туризма.

Методы исследования:

1. Анализ литературных данных по проблеме исследования, проводился на основе 27 источников казахстанских и зарубежных авторов.

2. Исследования научно-методической литературы, в том числе связанной с обеспечением занимающихся каратэ спортивной подготовкой, современной формой, специальным инвентарем, защитной и другой специфической атрибутикой.

3. Анкетирование, способствующее составлению общего представления о готовности студентов и бакалавров КазАСТ в возрасте от 17 до 20 лет к овладению интегрированной методикой направленной на подготовку единоборцев Востока и, в частности, бакалавров каратистов, в процессе обучения в вузе. В анкетировании приняли участие 30 студентов, соответствующих возрастов и курсов.

Анализ литературных данных. По мнению Е.Н. Емельянова, кандидата психологических наук, «занятия каратэ-до, равно как и близкими ему видам боевых искусств, оказывают ошутимое влияние на личность. Характер же этого влияния прямо зависит от так называемого «пути» – «до», того философско-психологического контекста, который сопровождает физическую подготовку. Каратэ становится агрессивным только на фоне сугубо прикладной ориентации, при условии лишения его эстетических компонентов искусства, психологической направленности на регуляцию собственных психофизиологических и психоэмоциональных состояний. Проведенные исследования подтверждают психотерапевтический эффект применения каратэ-до в лечении неврозов и депрессивных состояний с использованием боевых искусств для стимуляции творческого процесса и развития интеллектуальных и физических способностей» [1].

В свою очередь, кандидат исторических наук В.В. Луков утверждает, что «история стран Востока убедительно показывает, как занятия каратэ воздействуют на политику и экономическое развитие этих стран. Если каратэ замыкается в круг средневековых традиций, то оно служит консервации общественно-политических и экономических отношений, если каратэ входит интегральной частью в общественную жизнь, то оно служит качественному обновлению материальных и трудовых ресурсов данной страны. Присущая каратэ-до многогранность позволяет культивировать его как средство политического воспитания молодежи. Гуманистический аспект каратэ-до, связанный с высокой выдержкой и самодисциплиной, тесно смыкается с идеей ненасильственного разрешения спорных вопросов. Практика каратэ в СССР и за рубежом показывает, что каратэ-до не признает ни национальных, ни религиозных, ни ведомственных ни административных границ» [2].

В свое время кандидат искусствоведения, один из руководителей Центра по изучению восточных единоборств при Философском обществе А.Н. СССР В. И. Фомин в статье «Школа кёкусинкай», анализируя попытку воссоздания древних культурно-боевых традиций обратил внимание на то, как уже в XX веке в Токио под руководством Масутацу Оямы обучались отобранные им «учидэси» (внутренние ученики), которые в течение трехлетней полной изоляции от внешнего мира (как в монастыре) сосредотачивались на объединяющем их деле. Ученики постоянно вели изнурительные тренировки (с 7 часов утра – в любую погоду: бег по шоссе 8 км, 100 отжиманий, 200 приседаний и 300 наклонов, положив руки на плечи друг другу), предпочитали суровый образ жизни (после тренировок следовало приготовление пищи, стирка, строительные работы, уборка туалета, изучение иностранных языков). Суть традиционной школы состоял в сплаве обучения с жизнедеятельностью, в духовным родстве единомышленников, сплоченных авторитетом мастера.

В школе Масутацу Оямы выделялись такие звенья учебного процесса:

1. Общая и специальная подготовка.
2. Обучение базовой и комбинационной технике без партнера.
3. Обучение свободному бою (кумитэ).
4. Обучение специальным методам тренировки и подготовки к специальным тестам (закалка ударных поверхностей тела, разбивание

твердых предметов, сопротивление ударным воздействиям, особые формы медитации.

5. Специальная боевая подготовка (тактика боя с профессиональными боксерами, борцами и нестандартными «уличными» бойцами).

Особенно подробно изучалось первое звено подготовки – дыхательные, разогревающие, растягивающие и общие физические упражнения. Давалось описание работы с тяжелыми (70–100 кг) мешками для выработки выносливости и работы с партнером для овладения контактным стилем. Стил кёкусинкай по мнению сэнсэя, был «создан для достижения реального преимущества в реальной борьбе, для закалки твердого, непоколебимого духа. Помимо миллионов приверженцев во всем мире, этот стиль получил особое признание в боевых формированиях (в полиции, армии, разведке, в отрядах специального назначения и т.д.) [3].

В книге А.А. Долина и Г.В. Попова «Кэмпо – традиции воинских искусств» на широком историческом и этнографическом материале прослеживается становление и развитие различных школ воинских искусств в Китае и Японии. Древняя школа боевых искусств кэмпо, как разветвленный, комплекс воинских искусств исследуется в свете даоской натурфилософии и буддийской метафизики, с одной стороны и, как воплощение конфуцианских этических норм — с другой. Японское слово кэмпо, как родовое понятие имеет следующие значения: «Учение кулака», «Праведный закон кулака» или «Наука рукопашного боя». Важное место в повествовании занимают популярные ныне школы борьбы без оружия (и частично с оружием) в странах Восточно-Азиатского региона ушу, каратэ, дзю-до, айкидо и системы психофизического тренинга (школа Шаолиньского монастыря, обучение лазутчиков ниндзя, воспитание самураев» и т.п. [4].

«Известно, что изначально боевые искусства Востока являли собой не просто совокупность приемов и сложных по координации технических действий, целью которых была физическая победа, вплоть до уничтожения соперника. Они, прежде всего, часть общей культуры и традиций, присущих конкретным регионам мира, включая Японию, связанных с историческими этапами становления государств. Поэтому, рассматривая восточные единоборства с позиции культурного наследия, необходимо иметь в виду, что в основе их обучения лежат морально-этические ценности, являющиеся основополагающими в процессе формирования личности. В настоящее время допуск обучающихся к глубинам позна-

ния сложных технических боевых приемов происходит как правило лишь через так называемое духовное созревание, с тем, чтобы не допустить неоправданного применения силы. Это объясняет, почему боевые искусства Востока развиваются не только как спортивно-соревновательная категория с присущей ей системой регламента, безопасности судейства, но и как физкультурно-оздоровительное направление занимающихся, способствующее гармоничному развитию силы духа и тела. Тем самым проявляется многогранность восточных единоборств: с одной стороны наличие базовой системы подготовки боевых практик, с другой – гуманностью» [5].

Президент Международной федерации каратэ-до «Сибу-Сёбу» В.В. Галан отмечает, «что в каратэ при подготовке мастеров необходимы не только общепризнанные в теории и методике физического воспитания и спорта основы спортивной тренировки, но и нетрадиционные методы, базирующиеся на религиозно-философских учениях Востока, имеющие большое значение при занятиях каратэ» [6].

С.А. Лапшин напоминает, что «как и любое другое явление – каратэ в своей диалектической природе двойственно и в зависимости от обстоятельств, в которые попадает каратист, может быть использовано во благо или во вред обществу. Основоположники каратэ всегда подчеркивали, что применять боевое каратэ можно лишь в крайних жизненных ситуациях, когда существует реальная угроза жизни. Трудолюбие, доброта, порядочность, терпимость — вот основные человеческие качества, присущие выдающимся учителям и борцам каратэ» [7].

С глубокой древности и по настоящее время известны сотни школ каратэ, причем пять из них принято считать главными. Например, школе «Сито-рю каратэ», создал уроженец Окинавы Кенва Мабуни. «Полицейский по профессии, Мабуни начал изучать каратэ рода с 13 лет. Его первым и основным учителем был великий мастер Итосу «Анко» Ясуцуэнэ (1830–1915), который передал Мабуни секреты 23 ката. Кроме того, по рекомендации своего близкого друга, будущего основателя школы Годзю-рю Мияги Тёдзюна, Кенва Мабуни брал уроки у Хигаонна Канрё (1853–1915), создателя направления Нахатэ, близкого фучзяньским стилям ушу. У мастера Арагаки он изучил ката Унсу, Сотин, Нисэйси, а также ката с металлическим трезубцем и с шестом» [8].

Многие современные исследователи боевых искусств Востока, а также практические специа-

листы Накаяма Масатоши, 1995; К.Б. Прокудин, 1998; В.В. Галан, 1998; А.Е.Тарас, 2003; В. Ю Микрюков, 2003; С.В. Степанов, 2004; А.А. Передельский 2008; 2013; Масутацу, 2019), на наш взгляд, вполне обосновано утверждают, что подготовка единоборцев-восточников исключительно для демонстрации эффективности боевых систем неосостоятельна. Смысл этого утверждения подчёркивает выдвинутый нами тезис о том, что традиции древних боевых и воинских искусств в настоящее время требуют достаточно серьёзной интеграционной и адаптационной спортивно-соревновательной и обучающей работы, а также обновленной методологии в процессе педагогической подготовки бакалавров-каратистов.

Результаты исследования и их обсуждение.

Совершенствование мастерства каратистов, является важной проблемой в дальнейшей популяризации этого вида спорта. В свою очередь, данное утверждение предполагает применение современного обучения, на основе интегрированных методик по изучению древнего боевого искусства единоборств Востока. Ещё в глубокой древности философ Конфуций говорил ученикам: «Вначале вы должны успокоиться. Тогда ваш ум станет устойчивым. Когда ум устойчив, здоров вы пребываете в покое. Только пребывая в покое, вы можете думать и в конце концов достигать». Другими словами, для того, чтобы быть достаточно подготовленным, спортсмен должен обладать мышечной силой и устойчивой психикой. Когда есть и то и другое, ваш дух получает возможность развиваться, и все ваше существо наполнено энергией.

За вышеприведенным суждением стоит слово «дзэн». (в переводе с японского — медитация). Эта буддийская психотехника позволяющая добиваться паразитических результатов в концентрации и самовнушении окружена многими слухами и домыслами. Между тем, медитация требует вначале концентрации, а затем очищения разума. В соответствии с практикой достигается определенное, как бы остановленное состояние, в котором, по утверждению специалистов, человек перестает осознавать время, пространство, причинность. Поучительны рассуждения по этому поводу Чака Норриса. В своей книге «Тайная сила внутри нас», изданной в Болгарии, в 1998 году он обращает внимание читателей на следующее:

«Ключом к медитации является управление дыханием. Я начал знакомиться с принципом контроля за дыханием еще во время обучения боевым искусствам в Корее. Нам очень часто доводилось тренироваться на пронизывающем

до костей морозе или под проливным дождем с ледяным ветром, хотя мы всегда носили легкую одежду, даже занимаясь на свежем воздухе.

Каждый урок начинался с дыхательных упражнений и очень скоро я обнаружил, что во время этих упражнений мое тело согревается и расслабляется. Я занимался 10-ти минутной медитацией каждое утро и каждый вечер: усаживался на пол со скрещенными ногами и свободно опускал руки на колени так, чтобы большие пальцы рук соприкасались. Мои глаза смотрели в пол, на точку расположенную примерно в трех футах от меня. Я начинал с концентрации своего дыхания и следил за тем, чтобы оно начиналось в глубине живота. Очень важно следить за самим течением дыхания, потому что концентрация является грудным элементом медитации. Когда вы позволяете своему разуму сфокусироваться лишь на одном предмете, разум смолкает. Если удерживать разум на том, что происходит прямо сейчас, он успокаивается. Концентрация на дыхании представляет собой ключ к медитации.

Я вдыхал и выдыхал в естественном темпе, совершая каждое движение сознательно и отсчитывая их при этом. Выдох делался с небольшим усилием. Чем дольше вы концентрируетесь на своем дыхании, не думая о нем, а концентрируетесь на его течении, тем меньше вы обращаете внимание на внешние раздражители. Очень скоро вы вообще перестаете их замечать и расслабляетесь. Если в сознании возникали беспокойные или посторонние мысли отвлекающие меня от концентрации, я просто начинал считать вдохи и выдохи сначала... [9]

Все это постигается путем длительных и упорных тренировок, как в ката (формальных бесконтактных упражнениях), так и в кумитэ (контактных единоборствах). Однако требует серьезного погружения в теоретический раздел древних единоборств Востока. Исследуя данный раздел, мы пришли к следующим выводам, частично рассмотренных в работах В.Ю. Микрюкова.

– К понятию «стиля» в боевых искусствах, как правило, относится характеристика технико-тактических приемов. В границах какого-либо стиля могут существовать различные школы. Одновременно стиль единоборства является основой для формирования школы. По этой причине в пределах одной школы могут сосуществовать и развиваться несколько стилей.

– Понятие «школа», в свою очередь, формирует цели, задачи и методы изучения и развития того или иного стиля в каратэ. В каратэ существует особая система квалификационных степеней и рангов: ученических «кю» и мастерских «данов». Каждой степени соответствует пояс строго определённого цвета. Как правило, стандартная система предусматривает для начинающих белый пояс, который с ростом мастерства постепенно темнеет, превращаясь в черный. Это наиболее распространенная система поясов, используемая Японской Ассоциацией каратэ (ЖКА) и большинством международных ассоциаций. Слово «дан» в переводе с японского означает «уровень». С каждым новым «даном» уровень повышается. По аналогии с современной спортивной классификацией первый разряд соответствует первому «дану» и так до десятого [10, 11].

В процессе исследования удалось выявить основные особенности интеграции древних боевых искусств Японии в современные восточные единоборства при подготовке в вузе бакалавров-каратистов. Необходимо подчеркнуть, что процесс обучения осуществляется в соответствии с «Интеграцией системы образования Республики Казахстан в европейское пространство высшего образования, под эгидой Болонской конвенции». Это позволило нам сформировать классификатор особенностей, которые необходимо учитывать на нынешнем этапе развития спортивной специализации каратэ, как боевого искусства древности и, одновременно современные виды спорта [12], (таблица 1).

Таблица 1 – Классификатор древних школ, каратэ по которым в РК в настоящее время осуществляется подготовка тренерских кадров.

Древние и современные стили караты	Время зарождения в древности и современная спортивная практика	Основоположенники стиля и название школ
Каратэ-до (WKF)	1993 г., Япония.	Штаб-квартира в Европе
Каратэ дайдо-джуку кудо	XVII в., Япония 1970 г., Япония	Адзума Такаси.

Каратэ-до шотокан	1920 г., Япония	Гитин Фунакоси. Школа Сёто-кан.
Каратэ-до шин киокушинкай	2003 г., Япония	Ояма Масутацу, Кенджи Мидори.
Каратэ-до Окинава годзю-рю	Вторая половина XIX в., Окинава начало XX в., Япония	Мияги Тёдзюн (одна из главных школ каратэ). Гоген Ямагути (Японская ветвь).
Каратэ-до кёкушинкай	1965 г., Япония	Ояма Масутацу.
Асихара (асихара-рю) каратэ	1980 г., Япония	Асихара Ходэюки Школа Асихара.
Шито-рю (сито-рю) каратэ	1931 г., Япония	Кенва Мабуни (одна из 5 главных школ японского каратэ).

При проведении научно-исследовательской работы нами было установлено следующее:

Древние боевые искусства в форме восточных единоборств зародились как социальный ответ на вызовы и проблемы окружающей действительности. Прежде всего, они связаны с жизнедеятельностью людей. Многие столетия они накапливались и передавались из поколения в поколение пока не обрели черты определенной системы, в форме национальных игр и танцев. Далее, отражая запросы социума, они трансформировались в боевые воинские искусства, овладеть которыми без систематических занятий было по-просту невозможно. Всё это, в свою очередь, способствовало зарождению определенных учебно-тренировочных концепций методик, систем стилей и школ, благодаря которым в различных Азиатских странах и регионах появились современные единоборства. Учитывая направленность и характер наших исследований, речь идет о восточных единоборствах, достаточно комфортно и основательно вписавшихся в индивидуальную физкультурно-спортивную подготовку, а также в арсенал любительского и профессионального спорта, включая Игры летних Олимпиад.

Авторами исследования, достаточно сложной в интеграционном отношении представляется и гендерная проблема, имеющаяся в современном каратэ, да, пожалуй, и в других видах восточных единоборств. В глубокой древности на острове Окинава, как и в Китае и Японии, особенно в монастырях, где собственно, и проходило становление школ и стилей каратэ обучались исключительно монахи-мужчины. Этот фактор, естественно, представлял дополнительную сложность при реализации интеграционного пути – от древних боевых искусств, к современным единоборствам, особенно когда речь шла о каратистках.

Хотя стремление женщин к овладению нетипичными и даже экстремальными для них видами спорта непоколебимо, но выдвигает перед тренерами и спортивными учеными целый спектр проблем. Не секрет, что данные единоборства, особенно их контактные версии, отличаются предельно высокими физическими нагрузками и травматизмом. И, как бы ни стремились единоборки приблизиться к уровню физической подготовленности, а следовательно, и защищенности спортсменов-мужчин, им это не удастся. В этом одна из основных особенностей и проблем интеграции женских единоборств.

Учитывая специфичность проблем спортивного травматизма среди женщин, необходим комплексный подход к рассматриваемому вопросу. На наш взгляд, он должен включать в себя:

- во-первых, обязательное применение современных защитных средств и специальной спортивной экипировки;
- во-вторых, специальные психофизиологические методики подготовки к спортивным соревнованиям по восточным единоборствам;
- и, наконец, в-третьих, полноценное судейское, медицинское обеспечение соревнований и тренировок.

Речь идет о специальных медитативных упражнениях, с помощью которых происходит настрой всего организма на предстоящий поединок.

Проблемы медитации каратистов, в том числе по упомянутым методикам признанного современного мастера Чака Норриса, были рассмотрены нами в серии экспериментов. Взяв за основу медитативные факторы, применяемые в прошлом, мы интегрировали их, связав с инновационными методиками педагогической подготовки в вузе. При этом, полученные данные фиксировались в том числе с помощью цифрового инновационного оборудования на базе Науч-

но-исследовательского института спорта Казахской академии спорта и туризма.

Суть одного из экспериментов сводилась к следующему. В двух сформированных группах студентов-каратистов (основной и контрольной) в течение 2020–2021 учебного года проводились учебные занятия. Затем, с помощью спарринга определялась эффективность, применяемых методик. В основной группе исследовались студенты 2 и 3 курсов (10 юношей и 5 девушек), а в контрольной студенты 3–4 курсов (10 юношей и 5 девушек). В основной группе методика обучения предусматривала занятия медитативными упражнениями, а в контрольной – студенты обучались по стандартной образовательной траектории.

Студенты основной и контрольной групп проводили учебные поединки-спарринги по установленным WKF правилами судейства. Результаты боев оценивались следующим образом: победителю - 1 балл, проигравшему - 0 баллов. Каждый участник экспериментов в течение учебного года проводил 10 спаррингов (юноши) и 5 спаррингов (девушки). Сумма набранных баллов характеризовала эффективность мастерства спортивно-соревновательной подготовки студентов.

По завершению исследований было зафиксировано, что показатели студентов из экспериментальной группы (обучение проводилось с применением интегрированных медитативных факторов) на 10 процентов по своим показателям (реакция, воля к победе, индивидуальное мастерство) опережали студентов из контрольной группы. У девушек-каратистов эти показатели были равны 5 процентам.

Кроме того, проведенные исследования позволяли утверждать, что при подготовке в вузах бакалавров следует применять методики, интегрированные к целям и задачам современного обучения, особенно когда молодые тренеры проводят занятия в оздоровительных группах для лиц старшего возраста. В этом случае интегративные особенности, применяемые при изучении приемов современного каратэ, будут способствовать более успешному и безопасному овладению спортивным мастерством. Понятно, что у истоков появления воинских искусств вопрос о безопасности и биологических особенностях организма бойцов не стоял. Но в настоящее время методика подготовки возрастных спортсменов должна отличаться от методики подготовки детей и молодых каратистов. Их организм уже не в состоянии выдерживать предельные нагрузки. Своё мастерство они совершенствуют в основном ради укрепления здоровья. Их мышечная, дыхательная и сердечно-сосудистая системы требуют индивидуального подхода, что, впрочем, не исключает участия в соревнованиях.

Тщательный анализ идеологической, философской и практической составляющих современного спортивного каратэ, позволил нам убедиться, что программа обучения в вузе по подготовке бакалавров-каратистов, существенно отличается от методики подготовки бойцов каратэ в прошлом, хотя именно тогда в них и зародились основы учебно-тренировочной подготовки различных стилей каратэ, использующиеся до настоящего времени. Об этом свидетельствует таблица, разработанная авторами статьи (таблица 2).

Таблица 2 – Учебно-тренировочные и соревновательные характеристика современных спортивных единоборств (каратэ)

Учебно-тренировочные характеристики боевых и воинских искусств в древности	Виды, стили, школы от зарождения до современности	Интегрированные учебные характеристики бакалавров	Гендер
1	2	3	4
<p>Общая и специальная подготовка. Обучение базовой комбинационной технике и тактике. Обучение свободному бою (кумитэ). Закалка ударных частей тела. Разбивание твердых предметов. Спротивление ударным воздействиям. Особые формы медитации. Тактика боя с соперниками различной квалификации.</p>	<p>Каратэ WKF Названа МОК в 1964г. (на Олимпиаде в Токио, как демонстрационный вид). В 2020 г. была признана официальным видом Игр, но только на Олимпиаде в Токио.</p>	<p>Спортивное каратэ WKF. Ударно-бросковые, в сочетании с жестко-мягким стилем.</p>	М-Ж

<p>Работа с тяжелыми предметами. Способность нанести удар первым. Характеристики ударных техник: кимэ — концентрация энергии при нанесении удара или постановке блока; дзёин — непоколебимый дух бойца; хара — объединение внутренней энергии с силой мышц; дачи(тачи) — выбор бойцом наиболее целесообразной позиции.</p>	<p>Каратэ дайдо-джуку кудо. Жесткий, ударно- бросковый стиль.</p>	<p>Сочетание дзю-до и каратэ, полный контакт. Жесткий стиль.</p>	<p>М-Ж М-Ж</p>
	<p>Каратэ-до шотокан Классический стиль.</p>	<p>Ограниченный контакт. Классический ударный стиль.</p>	<p>М-Ж М-Ж</p>
	<p>Каратэ-до шинкио-кушинкай Жесткий стиль.</p>	<p>Полный контакт. Жесткая ударная техника.</p>	<p>М-Ж</p>
	<p>Каратэ-до Окинава годзю-рю. Традиционный стиль.</p>	<p>Жёстко-мягкий ударно-бросковый стиль.</p>	<p>М-Ж</p>
	<p>Каратэ-до кёкусинкай Жесткий стиль.</p>	<p>Полный контакт. Жесткая ударная техника.</p>	<p>М-Ж</p>
	<p>Ашихара каратэ.</p>	<p>Ударно-бросковая техника, полный контакт</p>	<p>М-Ж</p>
	<p>Шито-рю(сито-рю).</p>	<p>Ограниченный контакт, ударная техника с элементами бросковой техники.</p>	<p>М-Ж</p>

Выводы, полученные в процессе научных исследований, позволяют утверждать, что:

1. Подготовка бакалавров-каратистов невозможна без интеграции в современный учебно-педагогический процесс теоретических основ боевых и воинских искусств мастеров-единоборцев древности, включая методики медитативного характера.

2. Философская сущность синкретизма (слитности, нерасчлененности) позволяет древним боевым искусствам оставаться вполне актуальными и на современном этапе развития профессионального спорта и массовой физической культуры. Причём это относится не только к восточным, но и многим другим странам.

3. Роль и значение интегративного образовательного процесса в вузах положительно влияет

на профессионально-практическую подготовку бакалавров-каратистов.

4. В контактных версиях каратэ образовательные программы бакалавров должны предусматривать раздел гендерных особенностей. Это, прежде всего, связано с факторами травмирующего характера.

5. Дальнейшее развитие современного каратэ представляется достаточно проблематичным без учета интегративных методов обучения боевыми и воинскими искусствами.

6. Методика подготовки в вузах бакалавров-каратистов призвана не только восстанавливать, но и объединять различные элементы древних боевых искусств, в соответствии с современными педагогическими требованиями образовательной подготовки.

Литература

- 1 Емельянов Е.Н. Путь каратэ — агрессивность или развитие личности? // Феномен каратэ-до: Философские, этико-психологические и юридические аспекты. М, 1989. - С. 104-113.
- 2 Луков В.В. Политический аспект каратэ-до в СССР // Феномен каратэ-до: Философские, этико-психологические и юридические аспекты. М., - 1989. - С. 99-103.
- 3 Фомин В.И. Школа Кёкусинкай: Условия обучения, общая и специальная подготовка // Культурно-просветительная работа. - 1990. - № 2. - С. 55-58.
- 4 Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств – 2-е изд- М.: Наука. Главная редакция восточной литературы – 1990. – 429 с.
- 5 Кашуба А.А., Литвененко Ю.В., Зарудний Ю.В., Бекенко С.С. Биомеханические аспекты техники ударных действий в восточных единоборствах // Теория и методика физической культуры – 2012. -№ 4. - С. 90.
- 6 Галан В.В. Каратэ-до для продвинутых учеников и инструкторов. – Черновцы: Золоты литвари, - 1998. - 320 с.
- 7 Лапшин С.А. Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания. – Д.: Сталкер, 1996. – 384 с.
- 8 Горбылёв А. Боевые и спортивные единоборства: Справочник / Под общ. ред. А. Е. Тараса. – Мн.: Харвест, 2003. – С. 527-528.
- 9 Борщевский А.О. Путь к спокойствию и здоровью / Світ единоборств №4 – Киев, А.Т. Книга. 2005. - С. 20–21.
- 10 Микрюков В.Ю. Энциклопедия каратэ. История и философия, теория и практика, педагогические принципы и методики обучения. – СПб.: ИГ «Весь», 2014. – 576 с.

- 11 Болдырев Б.Н. Методология использования структурно-стилевых и квалификационных особенностей каратэ-до при подготовке единоборцев / Б. Н. Болдырев, Ж. А. Санауов // Теория и методика физической культуры. – 2019. – № 1(55). – С. 83–87.
- 12 Болдырев Б.Н. Теория и методика менеджмента спортивных соревнований по национальным единоборствам Востока: Учебное пособие \ Редактор, к.ф.н. Поминов П.Д., – Алматы: 2012. - 182 с.

References

- 1 Emel'yanov E.N. Put' karate — agressivnost' ili razvitie lichnosti? // Fenomen karate-do: Filosofskie, etiko-psihologicheskie i yuridicheskie aspekty. M., 1989. - S. 104-113.
- 2 Lukov V.V. Politicheskij aspekt karate-do v SSSR // Fenomen karate-do: Filosofskie, etiko-psihologicheskie i yuridicheskie aspekty. M., - 1989. - S. 99-103.
- 3 Fomin V.I. SHkola Kyokusinkaj: Usloviya obucheniya, obshchaya i special'naya podgotovka // Kul'turno-prosvetitel'naya rabota. - 1990. - № 2. – S. 55-58.
- 4 Dolin A.A., Popov G.V. Kempo — tradiciya voinskih iskusstv – 2-e izd- M.: Nauka. Glavnaya redakciya vostochnoj literatury – 1990. — 429 s.
- 5 Kashuba A.A., Litvenenko YU.V., Zarudnij YU.V., Bekenko S.S. Biomekhanicheskie aspekty tekhniki udarnyh dejstvij v vostochnyh edinoborstvah // Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury – 2012. -№ 4. - S. 90.
- 6 Galan V.V. Karate-do dlya prodvinytyh uchenikov i instruktorov. – Chernovcy: Zoloty litvari, - 1998. - 320 s.
- 7 Lapshin S.A. Karate-do. Osnovnaya tekhnika i metodika prepodavaniya. – D.: Stalker, 1996. – 384 s.
- 8 Gorbylyov A. Boevye i sportivnye edinoborstva: Spravochnik / Pod obshch. red. A. E. Tarasa. – Mn.: Harvest, 2003. – S. 527-528.
- 9 Borshchevskij A.O. Put' k spokojstviyu i zdorov'yu / Svit edinoborstv №4 – Kiev, A.T. Kniga. 2005. - S. 20-21.
- 10 Mikryukov V.YU. Enciklopediya karate. Istoriya i filosofiya, teoriya i praktika, pedagogicheskie principy i metodiki obucheniya. – SPb.: IG «Ves'», 2014. – 576 s.
- 11 Boldyrev B.N. Metodologiya ispol'zovaniya strukturno-stilevyh i kvalifikacionnyh osobennostej karate-do pri podgotovke edinoborcev / B. N. Boldyrev, ZH. A. Sanauov // Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury. – 2019. – № 1(55). – S. 83-87.
- 12 Boldyrev B.N. Teoriya i metodika menedzhmenta sportivnyh sorevnovanij po nacional'nym edinoborstvam Vostoka: Uchebnoe posobie \ Redaktor, k.f.n. Pominov P.D., – Алматы: 2012. - 182 s.

Хат-хабарларға арналған автор (Бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Ахмадиев Толгар Мухатрович – педагогика ғылымдарының магистрі, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ. Қазақстан Республикасы e-mail: Afkk_talgar@mail.ru	Ахмадиев Толгар Мухатрович – магистр педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы Республика Казахстан e-mail: Afkk_talgar@mail.ru	Akhmadiev Talgar - Master of Pedagogical Sciences, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Republic of Kazakhstan e-mail: Afkk_talgar@mail.ru