

¹Ахмадиев Т.М.^а, ²Ангелов В., ¹Жунусбеков Ж.И., ¹Болдырев Б.Н.,
³Махамбетов Е.О.

¹Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

²Национальная спортивная академия Васил Левски, г. София, Болгария

³Таразский региональный университет им. М.Х. Дулати, г. Тараз, Казахстан

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ОСНОВ МЕДИТАТИВНОЙ ТРЕНЕРСКОЙ ПРАКТИКИ В СОВРЕМЕННОМ КАРАТЭ

Ахмадиев Толгар Мухтарович, Ангелов Владимир, Жунусбеков Жаксыбек Ибрагимович
Болдырев Борис Наумович, Махамбетов Ерик Оралбекович

Научно-методическое обеспечение теоретических основ медитативной тренерской практики в современном каратэ

Аннотация. В статье представлен исследовательский материал, целью которого явилось обоснование необходимости научно-методического обеспечения теоретических основ медитативной тренерской практики в современном каратэ. Проведен педагогический эксперимент, в котором решалась задача по обоснованию влияния мотивационной эффективности на уровень психологического «выгорания» студентов вуза, сопряженная с изучением основных дыхательных медитативных техник. При подготовке в вузах бакалавров и магистрантов следует акцентировать внимание профессорско-преподавательского состава не только на физическую и духовно-философскую подготовку, но и на развитие знаний медитативных основ учебно-тренировочного и образовательного процесса по каратэ. Развитие и совершенствование медитативных технологий, как правило, способствует эффективному осуществлению учебно-тренировочной деятельности каратистов, является важным фактором их профессиональной деятельности. Удалось установить достоверную взаимосвязь между качественными медитативными технологиями и педагогическими основами, как методом и средством психологической подготовки бакалавров в вузе.

Ключевые слова: каратэ, медитация, тренерская практика, учебно-тренировочный процесс.

Ahmadiyev Tolgar Muhtarovich, Angelov Vladimir, Zhunusbekov Zhaksybek Ibragimovich,
Boldrev Boris Naumovich, Mahambetov Erik Oralbekovich

Scientific and methodological support of the theoretical foundations of meditative coaching practice in modern karate

Abstract. The article presents research material, the purpose of which was to justify the need for scientific and methodological support of the theoretical foundations of meditative coaching practice in modern karate. A pedagogical experiment was conducted, in which the task of substantiating the influence of motivational efficiency on the level of psychological “burnout” of university students, combined with the study of basic respiratory meditative techniques, was solved. When preparing undergraduates and graduate students in universities, the attention of the teaching staff should be focused not only on physical and spiritual-philosophical training, but also on the development of knowledge of the meditative foundations of the teaching-training and educational process of karate. The development and improvement of meditative technologies, as a rule, contributes to the effective implementation of educational and training activities of karate athletes, and is an important factor in their professional activity. It was possible to establish a reliable relationship between high-quality meditative technologies and pedagogical foundations, as a method and means of psychological training of bachelors at the university.

Key words: karate, meditation, coaching practice, educational process.

Ахмадиев Толгар Мухтарович, Ангелов Владимир, Жунусбеков Жаксыбек Ибрагимович
Болдырев Борис Наумович, Махамбетов Ерик Оралбекович

Заманауи каратэдегі медитативті коучинг тәжірибесінің теориялық негіздерін ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету

Аңдатпа. Мақалада қазіргі каратэдегі медитативті баптаушы тәжірибесінің теориялық негіздерін ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету қажеттілігін негіздеу мақсаты қойылған зерттеу материалы берілген. Тыныс алудың негізгі медитативті әдістерін зерттеумен байланысты, жоо студенттерінің психологиялық «шаршау» деңгейіне мотивациялық тиімділіктің ықпалын негіздеу мәселесі шешілген педагогикалық эксперимент жүргізілді. Жоғары оқу орындарында бакалаврлар мен магистрлерді дайындаған кезде профессорлық-оқытушылық құрамның назарын студенттердің тек дене және рухани-философиялық дайындыққа ғана емес, сонымен қатар каратэ бойынша оқу-жаттықтыру және білім беру процесінің медитативті негіздерінің білімдеріне назар аудару қажет. Медитативтік технологияларды дамыту және жетілдіру, әдетте, каратэшілердің оқу-жаттықтыру қызметін тиімді жүзеге асыруға ықпал етеді және

олардың кәсіби қызметінің маңызды факторы болып табылады. Сапалы медитативті технологиялар мен педагогикалық негіздердің жоғарғы оқу орнында бакалаврларды психологиялық дайындаудың едісі мен құралы ретінде, сенімді ара байланысы орнатылғаны мүмкін болды.

Түйін сөздер: каратэ, медитация, баптаушы тәжірибесі, оқу-жаттықтыру процесі

Основные положения. Проведенное исследование базируется на неоспоримом факте касательно того, что мастера восточных единоборств используют медитативные практики уже много столетий. Современные спортсмены по всему миру используют медитативные техники как дополнительный элемент своих тренировок, что также является основой для проведения исследований теоретических основ медитативной тренерской практики в современном каратэ.

Введение. Государственная программа развития образования и науки Республики Казахстан на 2020-2025 годы нацелена на повышение глобальной конкурентоспособности казахстанского образования и науки, воспитания и обучение личности на основе общечеловеческих ценностей. В связи с этим важной задачей, стоящей перед национальной системой образования, является обеспечение интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития учащихся [1].

По мнению ряда авторов, «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 свидетельствует, что спорт – метафора религии» [2]. Поэтому совсем не случайно медитативные практики древних восточных единоборств и боевых искусств зарождались в монастырях, среди религиозных отшельников, являющихся прародителями большинства современных единоборств Востока, включая каратэ.

Восточное мировоззрение внутреннего созерцания коренным образом отличается от западного рационалистического противопоставления телесного и духовного в человеке. Классическая древнеримская формула «В здоровом теле здоровый дух», обретшая популярность в советской системе физического воспитания, терпит фиаско в сопоставлении с даосской традицией обретения человеком, рассматриваемым как микрокосмос, единства и гармонии тела и духа. Онтологическая проблема человеческого существования, или, по крайней мере, продления жизни, всегда волновала умы людей. Однако в различных мировоззренческих системах обозначились разные подходы к решению данной проблемы [3].

В процессе своего исторического развития идеология и, соответственно, методология единоборств Востока многократно менялись. Однако вопросы познания и изучения бытия оставались неизменными. К примеру, в Китае формирование основных философских направлений относится к VI-V векам до н.э. В этом периоде времени в странах Востока и Греции осуществлялся переход от мифологического к понятийно-философскому мышлению. Все это вполне может быть использовано и используется в современном мире, в том числе и в процессе образовательной подготовки бакалавров в вузе.

Как нам кажется, следует согласиться с мнением историка Н.В. Абаева (1981) в том, что: «На теоретическое формирование боевых искусств повлияли концепции нескольких религиозно-философских школ: даосизма, буддизма, конфуцианства, католицизма, ислама» [4]. Собственно говоря, именно адепты этих религиозных течений и способствовали превращению древних восточных боевых единоборств в определенное искусство. По мнению древних философов, истинное искусство лежит целиком в личной сфере, причем оно не имеет ничего общего с корыстью и прагматизмом. «Восточное мироощущение и философия придают даже современным единоборствам свою интуитивность и спонтанность, отрицание злого умысла и лицемерия. Без всего этого сегодня в восточных единоборствах мы имели бы нечто подобное банальной физической накачке типа бодибилдинга. Причем эта философия как образ жизни, как неотъемлемая часть личности, как мощнейший рычаг духовного мира превосходит порой не только грубую физическую силу, но и иное достаточно грозное оружие» [5].

Вместе с тем, в настоящее время, даже несмотря на определенный прогресс в развитии теории и методики физической культуры и спорта, многие практические разделы спортивно-тренерской деятельности остаются недостаточно изученными, научно обоснованными и слабо подкрепленными имеющимся практическим опытом. На наш взгляд, существенным недостатком некоторых научных исследований в этом направлении является не совсем верное авторское внимание к вопросам традиционной и современной методики подготовки, не раскрываются

полностью возможности синтеза и интеграции имеющегося передового опыта, накопленного в единоборствах Востока.

Свой обобщенный взгляд в данном вопросе по современной интеграционной подготовке под названием «Медитация как метод спортивной психологии» профессор Волков выложил в 1999 году в соответствующем электронном интернет-ресурсе. По утверждению автора, «весьма эффективным методом психологического самовоздействия человека на свое самовоспитание, выработки самозащитных поведенческих реакций и стереотипов адаптивного поведения является медитация» [6].

Один из ведущих российских специалистов по спортивно-боевым единоборствам профессор С.Г. Гагонин (СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта) отмечал, что «медитация – европейский термин, охватывающий одновременно три разных понятия, всегда четко разграничиваемых буддистами, то есть внимательность, сосредоточенность и мудрость» [7].

В то же время, по мнению профессора Г.Д. Горбунова «психолого-педагогические возможности медитации ныне уже не ограничиваются только рамками физического воспитания и спорта, что требует ее более углубленного психолого-педагогического исследования. Спортивная психопедагогика объединяет теорию психологического воздействия и самовоздействия со спортивно-педагогической практикой, что позволяет изучать медитацию в качестве эффективного метода психологической подготовки и самовоспитания личности спортсмена» [8].

Ряд современных исследователей и специалистов в области психиатрии с целью повышения функционально-спортивных качеств у занимающихся считают, что в процессе медитирования возникает обновленный уровень мышления, максимально обостряющий интуицию и экстрасенсорику человека. Этого мнения придерживаются известные западные специалисты Роберт Кейт, Роберт Ротха и К.Г. Юнг, являющиеся основоположниками трансдентальной, а также аналитической медитации. «Благодаря медитированию включается именно тот глубинный пласт психики, управляемый бессознательными программами поведения, в основе которого лежат инстинкты. Однако подобное подключение инстинкта к сознанию происходит не спонтанно, а путем мощной волевой концентрации, внимания субъекта на каком-то предмете медитирования. Сознание во время медитации не подавляется инстинктом, а, наоборот, обогащается им как

природным ресурсом психической активности. Это делает медитацию действенным методом психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, а также эффективным методом восстановления после интенсивных нагрузок» [9].

Знакомясь с научными трудами профессора Казахской академии спорта и туризма (КазАСТ) Г.Д. Иванова, мы обратили внимание на его статью «Педагогические методы исследований и управления в спортивных единоборствах (бокс, современные виды борьбы, восточные единоборства)», где он отмечает: «Спортивная тренировка в современных видах спортивных и восточных единоборств представляет собой специализированный педагогический процесс, основанный на целенаправленном применении физических упражнений, способствующих развитию и совершенствованию психофизических качеств и способностей, обслуживающих готовность спортсмена к достижению наивысших показателей в мышечной деятельности» [10].

Следует подчеркнуть, что в странах Юго-Восточной Азии древние медитативные практики успешно используются вплоть до настоящего времени. К примеру: «В конце августа 2022 года в одном из самых оживленных городов мира, Бангкоке на несколько минут все буквально замерло. Более миллиона человек собрались в столице Таиланда для совместной медитации. Так они попали в «Книгу рекордов Гиннеса». Действо происходило в одном из храмов. Перед огромной сценой собрались и монахи, и обычные люди. В зале повесили экраны с трансляцией медитации тех, кто присоединился к акции онлайн. Каждого снимали фотографы. Получилось 1 миллион 131 тысяча 208 снимков. Эта массовая фотосессия – тоже мировой рекорд» [11].

В Республике Казахстан (РК) в настоящее время система высшего образования в целом, как, впрочем, и ее базовые основы, находится на достаточно высоком системном уровне. Существенно изменилось содержание педагогического образования и качественные требования к выпускаемым специалистам – бакалаврам и магистрам. Кроме того, сформировалась общая концепция развития вузовского образования, выражающаяся в демократизации высшей школы, усилении гуманитарной направленности и интеграции в международное академическое сообщество. На современном этапе важным приоритетом является не только изучение, но и решение проблем квалификационной составляющей выпускников вузов, обучающихся по образовательной программе (ОП) «Физическая

культура и спорт» (ФКиС). По этим же причинам подготовка профессиональных педагогических и тренерских кадров занимает существенное место в мировой системе образования. Учитывая фактор востребованности подобных специалистов на современном рынке труда, обучение в вузах единоборств Востока требует достаточно четкого процесса их идентификации, структурирования и интеграции.

В КазАСТ уже многие годы занимаются изучением проблем научно-методического обеспечения единоборств Востока и, в частности, современного каратэ. Вопросы интеграции и инновации каратэ рассматривались в научных исследованиях и экспериментах, посвященных в том числе проблемам внедрения в учебные образовательные программы. Их труды публиковались в официальных научных журналах, рекомендуемых КОКСОН и Scopus, как в РК, так и в других странах. В число авторов публикаций входят достаточно известные исследователи из числа профессорско-преподавательского состава КазАСТ: К.К. Закирьянов, А.Т. Агелеуова, Т.М. Ахмадиев, Б.Н. Болдырев, Ж.А. Санауов, Ж.И. Жунусбеков и др. Они сумели внести определенный вклад в дальнейшее развитие в РК восточных единоборств, в том числе на основе медитативных практик.

Подобное отношение свойственно большинству современных спортивных единоборств Востока, но требует обязательного интегрирования, а также учебно-тренировочных методик обучения. В далеком прошлом всем им была присуща географическая изолированность и корпоративная обособленность, которые в определенной мере сохранились вплоть до настоящего времени. Но если на заре своего появления это была традиция того или иного племени или народа, то позднее боевым искусствам Востока были присущи не только определенные национальные традиции, но и методики обучения, школы и стили.

«В основе концепции оздоровительной системы лежат нормы психосоциального поведения для надлежащего функционирования биоэнергетического поля человека. Основным постулатом всех восточных духовно-оздоровительных систем является утверждение о том, что человек обладает огромной потенциальной энергией для своей духовной и физической трансформации, которую на Востоке называют Кундалин. Активизация данной энергии выводит человека на следующий эволюционный уровень – уровень вибрационного осознания, что позволяет диагностировать состояние собственного биоэнергетического поля и состояние био-

энергетического поля других людей. Состояние биоэнергетического поля человека зависит не столько от его физического состояния, сколько от образа мыслей, семейных взаимоотношений, социального поведения. Гармонизация биоэнергетического поля приводит к повышению уровня всех аспектов здоровья: физического, психического, социального, биоэнергетического, духовно-нравственного» [12].

Национальное боевое искусство Востока каратэ, трансформировавшееся в современное спортивное единоборство, было избрано нами в качестве предмета исследования по причине того, что из всех видов защиты и нападения оно наиболее соответствует древним национальным единоборствам Азиатского региона. Соответственно, на современном этапе обучающиеся в КазАСТ по Образовательной программе ФКиС бакалавры-каратисты могли сохранить определенную генетическую память об этом древнем боевом воинском искусстве, благодаря своим далеким предкам.

Необходимо отметить, что в древности при подготовке бойцов духовно-философской базе уделялось особое внимание. Широко использовались различные обряды, ритуалы, техники медитации. Потребность в специальной подготовке напрямую была связана с правом на жизнь и на свободу. Выйти на смертельный поединок за землю отцов, за честь и достоинство своего племени было великой наградой для любого казахского воина, тем более батыра. Перед боем воин-казах просил у народа благословение с пожеланием победить или погибнуть, но с честью [13].

Цель исследования – обосновать необходимость научно-методического обеспечения теоретических основ медитативной тренерской практики в современном каратэ.

Задачи исследования:

1. Определить концептуальные основы обучения медитативной практики в учебно-тренировочном процессе, связанном с подготовкой каратистов.

2. Выявить актуальность применения выше-названной образовательной подготовки при обучении бакалавров и магистрантов в вузе.

Методы и организация исследования. Исследование приводилось на базе КазАСТ. Проведен педагогический эксперимент, в котором решалась задача по обоснованию научно-методического обеспечения теоретических основ медитативной тренерской практики в современном каратэ. Методологической основой настоящего исследования послужили диалектические понятия

объективности и системности научного познания, а также структурно-системный подход к исследовательской и экспериментальной деятельности. Кроме того, использовался мировой научный и практический опыт в области подготовки квалифицированных бакалавров. При этом формирование системного подхода рассматривалось как совокупность методов мышления, ориентированного на создание целостной системы, применяемой в профессиональной подготовке бакалавров и магистрантов физической культуры и спорта.

Кроме того, в рамках исследования авторами осуществлялся системный анализ учебно-методической литературы казахстанских и зарубежных специалистов, периодических интернет-изданий, учебников и учебных пособий, связанных, в том числе, с обеспечением обучающихся в КазАСТ интегративной практики современного каратэ. Полученные в ходе экспериментов данные проверялись с помощью методов математической статистики, а также аналитических поисковых технологий, предложенных известными специалистами в этом направлении спортивной науки.

Результаты исследования и их обсуждение.

По мнению ряда специалистов, утверждающих, что еще в глубокой древности, впрочем, как и в настоящее время, культивация медитативных техник в восточных единоборствах является достаточно сложным и многогранным процессом. В своих научных трудах еще в глубокой древности хорошо известный на Востоке философ Конфуций, разработав методику медитативных упражнений, утверждал: прежде всего, с помощью фиксированного дыхания необходимо привести ум в состояние полного покоя. Только после этого организм человека получит возможность наполниться энергией и возможностью для развития.

За всем этим стоит древнее религиозно-буддистское понятие «дзэн» (в переводе с японского – медитация). Благодаря этой древней психотехнике занимающиеся способны добиться поразительных результатов в самовнушении. В европейских странах в переводе с латыни «meditatio» – это глубокое размышление, обдумывание, мысленное созерцание, область высших духовных процессов и нравственного состояния личности. Сформировавшись вначале как духовно-религиозная практика, в рамках древней восточной культуры, медитация ныне является предметом пристального внимания ученых и спортивных специалистов многих стран мира.

Все они достаточно давно признают медитацию в качестве эффективного метода самосо-

вершенствования и духовного самовоспитания человека как личности. Однако в СССР первые научные труды по медитации появились только в конце 20-х годов прошлого века, а вот с позиций спортивных научно-теоретических исследований уже в суверенных государствах России и Казахстана к вопросам медитации обратились только в начале 90-х годов. В основном в связи с активной культивацией в этих странах восточных единоборств каратэ-до, дзюдо, айкидо, ушу, тхеквондо, кунг-фу и др. Необходимо отметить, что для более глубокой интеграции в спортивную культуру понадобилось очищение сознания занимающихся от некоторых мистических пластов медитации. По мнению ряда исследователей, их с успехом заменяют «методы самосовершенствования идеалов и убеждений, нравственных и волевых качеств современной личности как субъекта спортивно-соревновательной деятельности [14].

Между тем, медитация требует прежде всего концентрации всего организма. В соответствии с имеющимися практиками достигается определенное, как бы заторможенное состояние, в котором, по утверждению специалистов, человек перестает осознавать время, пространство, причинно-следственные связи. Рассуждая об этом, Чак Норрис в своей книге «Тайная сила внутри нас», изданной в Болгарии в 1998 году, обращает внимание на следующее: «Ключом, открывающим своего рода дверь в медитацию, является управление дыханием. Главная задача дыхательных медитаций – сфокусироваться на дыхании и наблюдать за вдохами и выдохами до тех пор, пока ваш ум не начнет успокаиваться. Необходимо контролировать дыхание с помощью достаточно простых упражнений. На 4 счета осуществляется вдох через нос, после чего необходима задержка дыхания на 16 секунд. Затем следует сделать медленный выдох через рот на протяжении 8 секунд» [15].

Многие теоретические, а также практические специалисты рекомендуют каждое учебно-тренировочное занятие начинать с дыхательных медитативных упражнений. По своей форме они могут быть как групповыми, так и индивидуальными, с тренером-преподавателем либо без него (если, конечно, занимающиеся уже достаточно хорошо освоили медитативные технологии). Тем более, что, как утверждают специалисты в области тренерской деятельности Ж.С. Мухамбет и В.Н. Авсиевич, «в настоящее время в высших учебных заведениях Казахстана отмечается высокая активность студенческой молодежи в

плане физкультурно-спортивной деятельности, которая связана с несформированностью и недооценкой мотивационно-ценностного отношения к данному виду деятельности» [16].

Собрав воедино древние и современные исследования в этой области знаний, доктор наук, профессор, физик-теоретик Калифорнийского университета (США) Леонард Млодинов в книге «Подсознательное: революция нового бессознательного» (2013) анализирует невероятную силу и влияние бессознательного. Он утверждает, что человек осознает лишь 5% того, что усваивает и выдает его мозг. Остальные 95% работы серого вещества не осознаются и происходит автоматически. С данной особенностью деятельности головного мозга связаны возможности медитативного влияния на организм единоборца, его способности к самонастройке на те или иные действия. «От мельчайших движений мышц, которые ежесекундно производит наше тело (даже просто чтобы сохранить вертикальное положение), до постоянных сверок-прикидок (туда или сюда) наши извилины постоянно что-то обмозговывают. Неустанная обработка шквала ощущений, чувств и мыслей составляют до 11 миллионов битов информации в секунду» [17]. Иными словами, «за кулисами» в нашем бессознательном разуме кипит огромная работа, о которой человек даже не подозревает. Подсознательно мы замечаем даже то, на что осознанно не обращаем внимания.

По данной научной повестке авторы статьи провели педагогический эксперимент, в котором решалась задача по обоснованию влияния мотивационной эффективности на уровень психологического «выгорания» студентов вуза, сопряженная с изучением основных дыхательных медитативных техник.

Перед началом экспериментов все испытуемые прошли обследование по определению мотивационной направленности личности (методика Т. Элерса, 2001), позволяющей изучить и дифференцировать ценностные мотивации студентов к активным занятиям каратэ. При этом мы

сочли необходимым несколько модернизировать данную методику, включив в перечень мотивационных ценностей 5 новых, связанных с применением медитативных технологий.

Опросник Т. Элерса включал 32 суждения, на которые испытуемый отвечал «да» (+) или «нет» (-). За 19 суждений с ответом «да» и 6 суждений с ответом «нет» испытуемому начислялся один балл. Семь ответов не оценивались. В ходе эксперимента анализировались анкетные вопросы, позволяющие оценивать силу мотивации к достижению успешного обучения в вузе бакалавров, специализирующихся в каратэ. Данная методика позволила косвенно выйти на некоторые психологические параметры профессионализма бакалавров. В частности, благодаря экспериментальным исследованиям молодых ученых КазАСТ А.Ю. Хохловой и А.В. Жидвиновой, которые, в свою очередь, опирались на научные разработки ряда зарубежных авторов (К Kingsbury., L. Kay, and M. Hjelm), установили, что у студентов и магистрантов «стресс способствует выгоранию. Когда уровень стресса низок, спортсмены с низким уровнем поддержки и небольшой психологической выносливостью более склонны к выгоранию по сравнению со спортсменами с большей устойчивостью и/или социальной поддержкой [18]. Тем самым, появилась возможность с помощью медитативных практик влиять на уровень мотивационной установки системы образовательной подготовки студентов в вузе.

В этих целях нами были применены следующие ключи и нормы исследований. Высокий уровень стремления к успешному овладению основными понятиями будущей профессии определялся количеством совпадений на вопросы разработанной анкеты с соответствующими ключами под маркировками (+) и (-). Ответы с маркировкой (+) находились под номерами 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 29, 32. Ответы с маркировкой (-) находились под номерами 5, 10, 15, 16, 19, 26, 28, 30, 31 (таблица 1).

Таблица 1 – Влияние систематических медитативных практик на уровень мотивационной составляющей в процессе обучения в вузе бакалавров, специализирующихся в каратэ

Группа	n	Уровень мотивационной установки (баллы)				Различие в приросте между группами
		исходный		конечный		
		X	S	X	S	
Экспериментальная	16	12,6	1,4	18,8	1,9	P<0,05
Контрольная	16	12,7	1,3	15,2	2,1	

Полученные данные свидетельствуют, что ранее выявленные исходные показатели уровня мотивационной установки на успех в учебно-тренировочной деятельности у испытуемых обеих групп находились на примерно одинаковом, среднем уровне. После проведенных экспериментов на основе медитативных технологий эти показатели повысились в обеих группах. Однако, в экспериментальной группе прирост уровня мотивации был выше, чем в контрольной группе при $P < 0,05$. Данные эксперименты подтверждают, что овладение медитативными технологиями позитивно влияет на психологическую сферу студентов-единоборцев, повышая степень их мотивации к систематическим учебно-тренировочным занятиям и, соответственно, снижая степень «выгорания» организма. Таким образом, удалось установить достоверную взаимосвязь между качественными медитативными технологиями и педагогическими основами как методом и средством психологической подготовки бакалавров в вузе.

Занятия медитативными практиками возможны практически в любом возрасте – от детских лет до глубокой старости. По этой причине подготовку бакалавров в вузах необходимо проводить с учетом возрастных категорий занимающихся каратэ. В связи с этим в образовательную программу бакалавров необходимо включать разделы, предусматривающие учебно-тренировочную работу с лицами старшего возраста. В этих целях бакалавры-выпускники КазАСТ проводили экспериментальные оздоровительные занятия с пожилыми людьми по «ката» (бесконтактному каратэ).

Фиксация и обработка полученных данных осуществлялась авторами данной статьи в течение шести месяцев 2020 года. Контроль за состоянием здоровья занимающихся проводился с помощью современных пульсометров и тонометров. Анализ и коррекция получаемых измерений проводились в зависимости от показателей частоты пульса и высоты артериального давления у занимающихся в оздоровительных группах как с применением медитативных

практик, так и без них – по общепринятой методике. Эксперименты велись в Центре активного долголетия города Алматы, в трех спортивных секциях: «Секреты долголетия», «Движения – жизнь» и «Путь Будды». Использовались различные методики физкультурно-оздоровительной деятельности, в том числе с помощью медитативных технологий при проведении разминки. Применение как традиционных, так и интегративных методик включало мастер-классы по адаптивной лечебной физической культуре с учетом адекватной физической нагрузки на организм пожилых людей, включая занятия лечебной йогой и скандинавской ходьбой по терренкуру с целью адаптации и реабилитации организма занимающихся. Для более объективной оценки занимающиеся в оздоровительных секциях были поделены на две учебные разновозрастные группы: 60-69 лет и 70-76 лет.

Как известно, организм тех, кто занимается медитацией, испытывает различные воздействия от достаточно умеренных до экстремальных. Полученные в ходе исследований показатели биологического состояния организма позволили оценить состояние энергетических ресурсов занимающихся «ката», одного из бесконтактных направлений каратэ. Количественные значения регуляторных систем организма представляли интерес как для самих занимающихся, так и для их тренеров. В ходе занятий с помощью анкетирования нами было установлено определенное воздействие на различные системы организма занимающихся, при этом отмечалась определенная мобилизация их энергетических резервов. Сравнительные показатели физической готовности, выявленные у субъектов различного возраста, были относительно однородны и не достигали каких-либо критическо-значимых изменений.

По итогам проведенных экспериментальных исследований нами был подготовлен краткий перечень дыхательных упражнений. Он, на наш взгляд, наиболее целесообразен к применению при занятиях медитативными практиками (таблица 2).

Таблица 2 – Краткий перечень дыхательных упражнений, применяемых в современной медитативной практике

Очередность	Дыхательные упражнения	Исходное положение	Продолжительность	Примечание
1	Нижнее дыхание (диафрагмальное)	По желанию. Сидя, стоя или лежа	От 3-х до 10 мин.	Сделайте глубокий вдох. Выпячивая вперед брюшную полость и растягивая диафрагму, медленно выдохните воздух.

2	Охлаждающее дыхание	По желанию	От 3-х до 10 мин.	После глубокого вдоха округлите губы, вытянув их вперед.
3	Очистительное дыхание	По желанию	От 3-х до 10 мин.	После полного вдоха раздвиньте губы, коснитесь кончиком языка зубов.
4	«Кузнечные меха»	По желанию	От 3-х до 10 мин.	Сравните быстрый и энергичный вдох, затем энергичный выдох. Повторите несколько раз.
5	Дыхания на вдохе с задержкой	По желанию	От 3-х до 10 мин.	Неторопливо вдохните, сдерживая себя. Медленно выдохните, выполняя полное дыхание.
6	Дыхание на выдохе с задержкой	Стоя	От 3-х до 10 мин.	Медленно выдохните через нос, задерживая дыхание.

Полученные данные, кроме всего прочего, подтверждают целесообразность, достоверность и результативность проведенных педагогических экспериментов, а также их соответствие целям и задачам научного исследования. Это позволяет сделать следующие **выводы**:

1. При подготовке в вузах бакалавров и магистрантов следует акцентировать внимание ППС на необходимость воспитания у занимающихся не только физической и духовно-философской подготовкой, но и знаниями медитативных основ учебно-тренировочного и образовательного процесса по каратэ.

2. Применение медитативных практик в процессе обучения в вузе бакалавров и магистрантов, помимо овладения ими дополнительными знаниями, достаточно эффективно сказывается

на их физической психологической и волевой подготовке.

3. Подготовка в вузе бакалавров и магистрантов в процессе учебно-тренировочной деятельности должна обеспечиваться на основе интеграции инновационных достижений спортивной науки.

4. Развитие и совершенствование медитативных технологий, как правило, способствует эффективному осуществлению учебно-тренировочной деятельности каратистов, является важным фактором их профессиональной деятельности.

5. В современном Казахстане внедрение интегративных и медитативных технологий в сферу педагогической образовательной подготовки является приоритетной задачей, в том числе в целях привлечения населения к здоровому образу жизни.

Литература

- 1 Постановление Правительства Республики Казахстан от 27 декабря 2019 года № 988 «Об утверждении Государственной программы развития образования Республики Казахстан на 2020-2025 годы». – Электронный ресурс. Информационно-правовая система нормативных правовых актов Республики Казахстан «Әділет» – <http://adilet.zan.kz/rus/docs/P1900000988>
- 2 Ангелов В., Ахмадиев Т.М., Болдырев Б.Н., Онгарбаева Т.Б. Особенности интеграции древних боевых искусств Японии в современные восточные единоборства // Теория и методика физической культуры. – 2022. – № 2 (68). – С. 123-131.
- 3 Агелеуова А.Т. Дао пути как духовно-телесная практика // Матер. XVIII Междунар. науч. конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех». – Алматы, 2014. – I том. – С. 208-211.
- 4 Абаев Н.В. О некоторых философско-психологических основах чаньских (дзенских) военно-прикладных искусств. Общество и государство в Китае. – М.: Наука, 1981. – 337 с.
- 5 Бангларад-Левин Г. М. Древнеиндийская цивилизация: философия, наука, религия. – Наука, 1980. – 143 с.
- 6 Волков И.П. Очерки спортивной акмеологии. – СПб.: БПА, 1998. – 127 с.
- 7 Гагонин С.Г. Спортивно-боевые единоборства. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – 352 с.
- 8 Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 1986. – 207 с.
- 9 Волков И.П. Медитация как метод спортивной психологии / И. П. Волков. – Текст: электронный // Спортивная электронная библиотека: [сайт]. – URL: <http://sportfiction.ru/articles/meditatsiya-kak-metod-sportivnoy-psikhologii/> (дата обращения: 07.06.2023).
- 10 Иванов Г.Д. Педагогические методы исследований и управления в спортивных единоборствах (бокс, современные виды борьбы, восточные единоборства) // Теория и методика физической культуры. – 2006. – №1. – С. 55-61.
- 11 Газета «Время» / Массовая медитация. 01.09.2022. – С. 20.
- 12 Агеевец В.У., Састамойнен Т.В. Внедрение оздоровительных систем йоги в практику психофизической реакции // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 47.
- 13 Болдырев Б.Н. Теория методика менеджмента спортивных соревнований по национальным единоборствам Востока: Учебное пособие / под ред. Поминова П.Д. – Алматы, 2012. – С. 15.

- 14 Долин А.А., Маслов А.А. Истоки ушу. – М., 1990. – 240 с.
 15 Норрис Чак. Тайная сила внутри нас. – Киев: София, 1997. – 256 с. ISBN: 5-220-00054-3
 16 Мухамбет Ж.С., Авсиевич В.Н. Практические рекомендации по организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов в высших учебных заведениях // Теория и методика физической культуры. – 2022. – № 2 (68). – С. 79-91.
 17 Млодинов Л. Подсознательное: революция нового бессознательного / перевод на русский язык Шаши Мартынова. – Livebook Publishing Ltd, 2013. – С. 11-36.
 18 Хохлова А.Ю., Жидовинова А.В. Проблемы перетренированности в спорте // Сб. матер. III междунар. науч.-практич. конф. «Инновации в образовании, физической культуре, спорте и туризме». – Алматы, 2022. – С. 42-45.

References

- 1 Postanovlenie Pravitel'stva Respubliki Kazahstan ot 27 dekabrya 2019 goda № 988 «Ob utverzhenii Gosudarstvennoj programmy razvitiya obrazovaniya Respubliki Kazahstan na 2020-2025 gody». – Elektronnyj resurs. Informacionno-pravovaya sistema normativnyh pravovyh aktov Respubliki Kazahstan «Әdilet» – <http://adilet.zan.kz/rus/docs/P1900000988>
 2 Angelov V., Ahmadiyev T.M., Boldyrev B.N., Ongarbaeva T.B. Osobennosti integracii drevnih boevykh iskusstv Yaponii v sovremennye vostochnye edinoborstva // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2022, – № 2 (68). – S. 123-131.
 3 Ageleuova A.T. Dao puti kak duhovno-telesnaya praktika // Mater. XVIII Mezhdunar. nauch. kongressa «Olimpijskij sport i sport dlya vsekh». – Almaty, 2014; – I tom. – S. 208-211.
 4 Abaev N.V. O nekotoryh filosofsko-psihologicheskikh osnovah chan'skikh (dzenskih) voenno-prikladnykh iskusstv. Obshchestvo i gosudarstvo v Kitae. – M.: Nauka, 1981. – 337 s.
 5 Banglarad-Levin G. M. Drevneindijskaya civilizaciya: filosofiya, nauka, religiya. – Nauka, 1980. – 143 s.
 6 Volkov I.P. Ocherki sportivnoj akmeologii. – SPb.: BPA, 1998. – 127 s.
 7 Gagonin S.G. Sportivno-boevye edinoborstva. – SPb.: SPbGAFK im. P.F. Lesgafta, 1997. – 352 s.
 8 Gorbunov G.D. Psihopedagogika sporta. – M.: FiS, 1986. – 207 s.
 9 Volkov I.P. Meditaciya kak metod sportivnoj psihologii / I. P. Volkov. – Tekst: elektronnyj // Sportivnaya elektronnyaya biblioteka: [sajt]. – URL: <http://sportfiction.ru/articles/meditatsiya-kak-metod-sportivnoy-psikhologii/> (data obrashcheniya: 07.06.2023).
 10 Ivanov G.D. Pedagogicheskie metody issledovaniy i upravleniya v sportivnykh edinoborstvakh (boks, sovremennye vidy bor'by, vostochnye edinoborstva) // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2006. – №1. – S. 55-61.
 11 Gazeta «Vremya» / Massovaya meditaciya. 01.09.2022. – S. 20.
 12 Ageev V.U., Sastamojnien T.V. Vnedrenie ozdorovitel'nykh sistem jogi v praktiku psihofizicheskoy reakcii // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2004. – № 5. – S. 47.
 13 Boldyrev B.N. Teoriya metodika menedzhmenta sportivnykh sorevnovaniy po nacional'nym edinoborstvam Vostoka: Uchebnoe posobie. / pod. red. Pominova P.D., -Almaty, 2012. – S. 15.
 14 Dolin A.A., Maslov A.A. Istoki ushu. – M., 1990. – 240 s.
 15 Norris CHak. Tajnaya sila vnutri nas. – Kiev: Sofiya, 1997. – 256 s. ISBN: 5-220-00054-3
 16 Muhambet ZH.S., Avsievich V.N. Prakticheskie rekomendacii po organizacii samostoyatel'noj fizkul'turno-sportivnoj deyatel'nosti studentov v vysshih uchebnykh zavedeniyah // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2022, – № 2 (68). – S. 79-91.
 17 Mlodinov L. Podsoznatel'noe: revolyuciya novogo bessoznatel'nogo (perevod na russkij yazyk, SHashi Martynova, Livebook Publishing Ltd, 2013. – S. 11-36.
 18 Hohlova A.YU., ZHidovinova A.V. Problemy peretrenirovannosti v sporte // Sb. mater. III mezhdunar. nauch.-praktich. konf. «Innovacii v obrazovanii, fizicheskoy kul'ture, sporte i turizme». – Almaty, 2022. – S. 42-45.

<p>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор) Ахмадиев Толгар Мухтарович – педагогика ғылымдарының магистрі, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ. Қазақстан, e-mail: Afk_talgar@mail.ru</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Ахмадиев Толгар Мухтарович – магистр педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан, e-mail: Afk_talgar@mail.ru</p>	<p>The Author for Correspondence (The First author) Akhmadiev Tolgar Muhtarovich – Master of Pedagogical Sciences, Kazakh Academy of Sport and Tourism., Almaty, Kazakhstan, e-mail: Afk_talgar@mail.ru</p>
--	--	--