

УДК 37.046:001.08

ВОЗМОЖНОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ СИСТЕМ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ КАРАТЭ-ДО И ДЗЮ-ДО В ЦЕЛОСТНУЮ ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ ТЕХНОЛОГИЮ

Усков С.В.

Крымский филиал Краснодарского университета МВД России, Симферополь, Россия (295053, Симферополь, ул. Академика Х.Х. Стевена, 14), e-mail: uskov_iv@mail.ru

В исследовании проведен анализ путей формирования двух наиболее распространённых в современном мире систем единоборств, и на основании этого показаны дидактические возможности их взаимосвязи и взаимодополнения. Путём изучения учебно-воспитательного процесса и обобщения опыта развития и совершенствования каратэ-до и дзю-до как педагогических систем можно утверждать, что педагогика данных направлений единоборств накопила огромный и самодостаточный педагогический потенциал, эмпирически апробированный в течение своего формирования, взаимосвязь и взаимодополнение которого может позволить выработать абсолютно новую теорию и методологию отечественного профессионального образования. Современные требования к рукопашной подготовке курсантов ВУЗов МВД России доказывают острую необходимость инновационного развития и совершенствования педагогической системы данного, достаточно специфического и сложного составляющего аспекта всего учебно-воспитательного процесса высшей школы полиции России.

Ключевые слова: воспитание, дзю-до, каратэ-до, обучение, система, формирование.

OPPORTUNITIES OF OPTIMIZATION OF SPORT TRAINING SYSTEMS KARATE-DO AND JUDO TO INTEGRATED PEDAGOGICAL TECHNOLOGY

Uskov S.V.

Crimean Affiliate of Krasnodar University of Interior Ministry of Russia, Simferopol, Russia (295053, Simferopol, Academician H.H. Steven Street, 14), e-mail: uskov_iv@mail.ru

The analysis of ways of forming two most widespread in the modern world systems of single combats is conducted in the research, and on the basis of which didactic possibilities of their intercommunication and mutual addition are demonstrated. By means of studying the educational process and generalizing the experience of development and perfection of karate-do and judo, as pedagogical systems, it is possible to assert that pedagogics of these directions of single combats has accumulated enormous and all-sufficient pedagogical potential, empirically approved in the flow of its forming, intercommunication and mutual addition of which can allow to produce an absolutely new theory and methodology of home vocational education. Modern requirements to hand-to-hand training of cadets of higher educational establishments of Ministry of Internal Affairs of Russia prove the sharp necessity of innovative development and perfection of the pedagogical system of this, rather specific and difficult constituent aspect of the whole educational process of higher school of police of Russia.

Keywords: education, judo, karate-do, training, system, forming.

Скоротечность современных боестолкновений, их ожесточённый характер, выполнение поставленных задач в экстремальных условиях с реальной угрозой для жизни, указывают на то, что учебно-воспитательный процесс формирования навыков и качеств рукопашной подготовки у будущих офицеров полиции должен постоянно, научно обоснованно совершенствоваться.

Важность проблемы, всю остроту которой показали локальные военные конфликты последних десятилетий, проходившие как в самой России, так и на временно отошедших территориях, где совместно с армейскими соединениями, в боевых операциях принимают участие подразделения полиции, привели к острой актуальности разработки

усовершенствованных, а под час и абсолютно новых методологий формирования спецнавыков и спецкачеств рукопашной подготовки.

Необходимо отметить, что рукопашная подготовка сотрудника полиции – это не только набор технико-тактических двигательных действий рукопашного боя. По мнению исследователей [2; 3; 4; 7], она трактуется достаточно широко. Данная подготовка предполагает формирование устойчивых навыков в аспекте мгновенной реакции на действия противника, умение задействовать факторы отвлечения, нервозности, а, если возможно, и подсветки, предупреждающее стремительное передвижение, а также точность удара или «взрывная» мощь броска, и непрерывный психологический прессинг. Навыки этой подготовки дают возможность задержания живьём либо физического уничтожения сильного, хорошо вооруженного, и оказывающего активное сопротивление противника.

Целью статьи является то, что нам в силу личного научно-педагогического [10; 11] и спортивного опыта, представляется возможным предложить пути формирования инновационной педагогической технологии, основанной на взаимосвязи и взаимодополнении учебно-воспитательных систем каратэ-до и дзю-до.

Методы данного исследования заключались в теоретическом анализе и обобщение литературных источников отечественных и зарубежных исследователей. Также были использованы методы системного анализа и синтеза, позволившие рассмотреть изучаемое явление в основных показателях системы: структура, организация, системообразующие факторы и т.д. Помимо этого использовались методы моделирования педагогической системы: целеполагание, методы организации и оптимизации педагогического процесса и т.д.

Результаты исследования: *Каратэ-до* (окинава-тэ), как вид боевого искусства возник в средние века на юге Японии (архипелаг Рюкю, остров Окинава), на стыке духовного влияния и прикладного применения японской и китайской традиций, в весьма своеобразных условиях. В начале XVII века, до этого независимое королевство острова Окинава было оккупировано японскими самураями. На Окинаве устанавливается жесточайшая диктатура. Выходит запрет на ношение оружия. Наиболее бесправными оказываются низшие слои общества: крестьяне и рыбаки.

«Полное бесправие и постоянная угроза жизни вынуждает окинавцев объединяться в тайные общества, и создавать союзы самообороны в городах и сёлах. Сопrotивляться хорошо вооруженной армии голыми руками было не под силу, но для того чтобы дать отпор нескольким оголтелым насильникам, достаточно было двух-трёх мастеров» [3, с. 342].

Чтобы победить такого противника, как японский самурай (единственная армия в мире, сумевшая остановить татаро-монгольское вторжение) необходимо было оптимизировать технику и тактику всех известных на тот момент единоборств Дальнего Востока (у-шу,

джиу-джитсу и пр.) для особо экстремального и скоротечного боя. Использовалось всё, что могло принести победу. Оттачивались и выкристаллизовывались удары, защиты и броски, техника работы с подручным оружием, тактика ведения поединка.

«Поскольку в столкновениях с самураями окинавцам приходилось иметь дело с опытными воинами, искушёнными во всех премудростях своего ремесла, шанс на победу был невелик, и этот шанс нужно было вырвать любой ценой. Тогда-то и появляется на свет лозунг «иккэн-хиссацу» (яп. – одним ударом – наповал). Годы упорных тренировок превращали руки и ноги в оружие страшной разрушительной силы, действующей по хитроумной и непредсказуемой программе. Особый упор делался на закалку рук и ног, так как пробить панцирь или расколоть самурайский шлем могла лишь поистине стальная рука» [3, с. 342-343].

В результате сформировалась *крайне жестокая* и, вместе с тем, до *максимума упрощённая* система. Психологическая подготовка была направлена в первую очередь на укрепление волевой стойкости бойца, способного голыми руками крушить доспехи самураев. Характерными особенностями окинава-тэ стали простота и надёжность, предельный рационализм в действиях, ударно-силовой характер техники и атакующе-опережающая («кинжальная») тактика. Тактически бой строился на упреждающем, максимально коротком по временным показателям двигательном действии (так называемые психофизиологические принципы акции-реакции и реакции опоры), а также на чудовищной силе удара, которая совершенствовалась благодаря уникальным, присущим исключительно окинава-тэ биомеханическим принципам работы скелетно-мышечной системы организма («пульсация», «вибрация», «реакция опоры», «маятник», «цилиндр» и пр.) [6; 9].

Дзю-до, как учебно-воспитательная система была сформирована на рубеже XX века японским врачом, педагогом и гуманистом Дзигаро Кано [12], который без сомнения является одним из ключевых реформаторов в истории развития не только педагогики физического воспитания и спорта Японии, но и мировой дидактики единоборств.

Технико-тактическая база дзю-до основывается на арсенале древнего японского боевого искусства дзю-дзюцу (джиу-джитсу), как общего названия всех видов рукопашного поединка без оружия и с так называемым подручным оружием для ближнего боя. Этот вид единоборства основан на сочетании бросковой техники и болевых приемов.

Работая на протяжении многих лет над формированием своей школы, Дзигаро Кано понимал, что одних инновационных приемов и ритуалов недостаточно. Для того чтобы дзю-до состоялась как педагогическая система нужна новая системоформирующая идея, которая смогла бы доказать своё преимущество в сравнении со старыми школами дзю-дзюцу и зарекомендовать себя как можно лучше перед обществом и государством. И впоследствии

интеллектуально развитый и чрезвычайно осмотрительный выпускник Токийского Императорского университета Дзигаро Кано такую идею определил.

Дело в том, что на тот момент все мастера традиционных школ дзю-дзюцу рассматривали единоборства сугубо лишь как самозащиту, то есть как прикладную систему. Никто из них не мог и подумать, чтобы начать развивать боевое искусство – как школу для восхождения к истине через единство нравственного и физического совершенствования человека. Именно здесь, решает Дзигаро Кано, проходит и существенное различие между его школой и старыми системами.

В первую очередь, он провозгласил, что его школа широко открывает двери для любого адепта, стремящегося к гармоническому совершенствованию, то есть мы видим начало процесса гуманизации, по аналогии с общей учебно-воспитательной системой учебных заведений Европы эпохи Возрождения. Главной же идеей воспитания и обучения его школы становится пропагандирование здорового японского национального духа и оздоровление нации. Следует отметить, что одна из самых известных книг Дзигаро Кано имела название «Принцип наибольшей эффективности и общего благополучия в физическом воспитании нации».

Кроме этого, была еще одна существенная инновация, заложенная в фундаменты становления системы Дзигаро Кано. Как известно, в период внедрения в общественную жизнь Японии реформ революции Мейдзи страна ориентировалась на западную систему образования, и в ее университетах преподавало много доцентов и профессоров из Западной Европы и Северной Америки. Именно они дали Дзигаро Кано фундаментальные знания по анатомии, физиологии, гигиене, а также познакомили его с основой спортивной педагогики. Дело в том, что в те времена, даже в том понимании, спорта как учебно-воспитательного процесса в Японии не было. В преподавании боевых искусств не существовало никакой методической базы, обычно, в большинстве, все учителя передавали ученикам свой личный опыт. Посещая во время учебы в университете лекции по фундаментальным дисциплинам, а также самостоятельно работая над углублением этих знаний в библиотеках, Дзигаро Кано начал понимать сущность научных достижений в области педагогики физического воспитания, спорта и профессионально-прикладной подготовки. Это понимание натолкнуло его на мысль обратиться за помощью, в разработке новой концепции преподавания единоборств, к одному из самых известных тогда в Японии иностранных врачей немцу Эрвину Бельцу. Поэтому именно Бельцу принадлежит большая заслуга в формировании физиологической концепции дзю-до.

Таким образом, можно с полной уверенностью сказать, что, формируя и развивая свою систему якобы только в рамках новой японской идеологии, Дзигаро Кано одновременно с

успехом использовал прогрессивные научные идеи и технологии в области педагогики и физиологии.

Постепенно Дзигаро Кано всё активнее говорит о «новой концепции» и о принципиальном отличии между своей учебно-воспитательной системой и всеми другими школами японских единоборств. Взяв за основу именно нравственное воспитание, а технико-тактическую подготовку как вспомогательный фактор в формировании ученика Дзигаро Кано как никто понял стремления японского общества. Никто из мастеров старых школ даже и не смогли осознать, что осуществил Дзигаро Кано.

Очень велико воспитательное значение этого вида единоборств. Одним из главных принципов дзю-до стала идея всеобщего благоденствия. Практика нападения и защиты не только важна в деле достижения гармонии тела и духа, но и может быть применена к усовершенствованию общественной жизни, так как согласия между всеми членами общества можно добиться лишь за счет взаимопомощи и взаимных уступок.

Исходя из философских идей дзю-до, каждый ученик обязан проявлять уступчивость и мягкость не только в спортивном зале, дзюдоист должен разговаривать тихим голосом и дружелюбно, уступать дорогу старшим. Не случайно современные японские родители стараются отдать своих детей в школы дзю-до, в которых физическое воспитание сочетается с нравственным совершенствованием. Морально-этические позиции дзю-до тесно перекликаются с нравственными аспектами современных общечеловеческих ценностей.

Дзю-до означает путь мягкости, податливости, или умение уступать во имя конечной победы. Слово «дзю» на японский язык переводится как «мягкий, гибкий, податливый, уступчивый», а «до» переводится как «путь». Данное понятие метафорично. Его следует понимать таким образом, что мастер дзю-до уступает натиску противника до тех пор, пока тот не окажется в ловушке, и тогда обращает действия врага против него самого.

Из дзю-до были исключены все травмоопасные приемы дзю-дзюцу, Дзигаро Кано отказался от ударной техники в область болевых точек, так как новая система в первую очередь должна была стать средством физического и духовного воспитания молодежи в мирное время.

Сразу необходимо отметить, что в традиционных направлениях дзю-до, существует, по аналогии с каратэ-до, ряд технических действий ударного характера: прямой удар ногой и кулаком, удар кулаком изнутри-наружу и пр. Но в отличие от каратэ-до, тактическая задача данной техники заключается не в поражении противника, а в «срыве» дистанции, для выхода на эффективный захват, для дальнейшего броскового действия. Данный раздел технической и тактической подготовки, как и раздел бросковой техники в традиционном каратэ-до (наге-

ваза) *очень важен* для нашего исследования. Они представляют собой одни из системовзаимосвязывающих факторов данной работы.

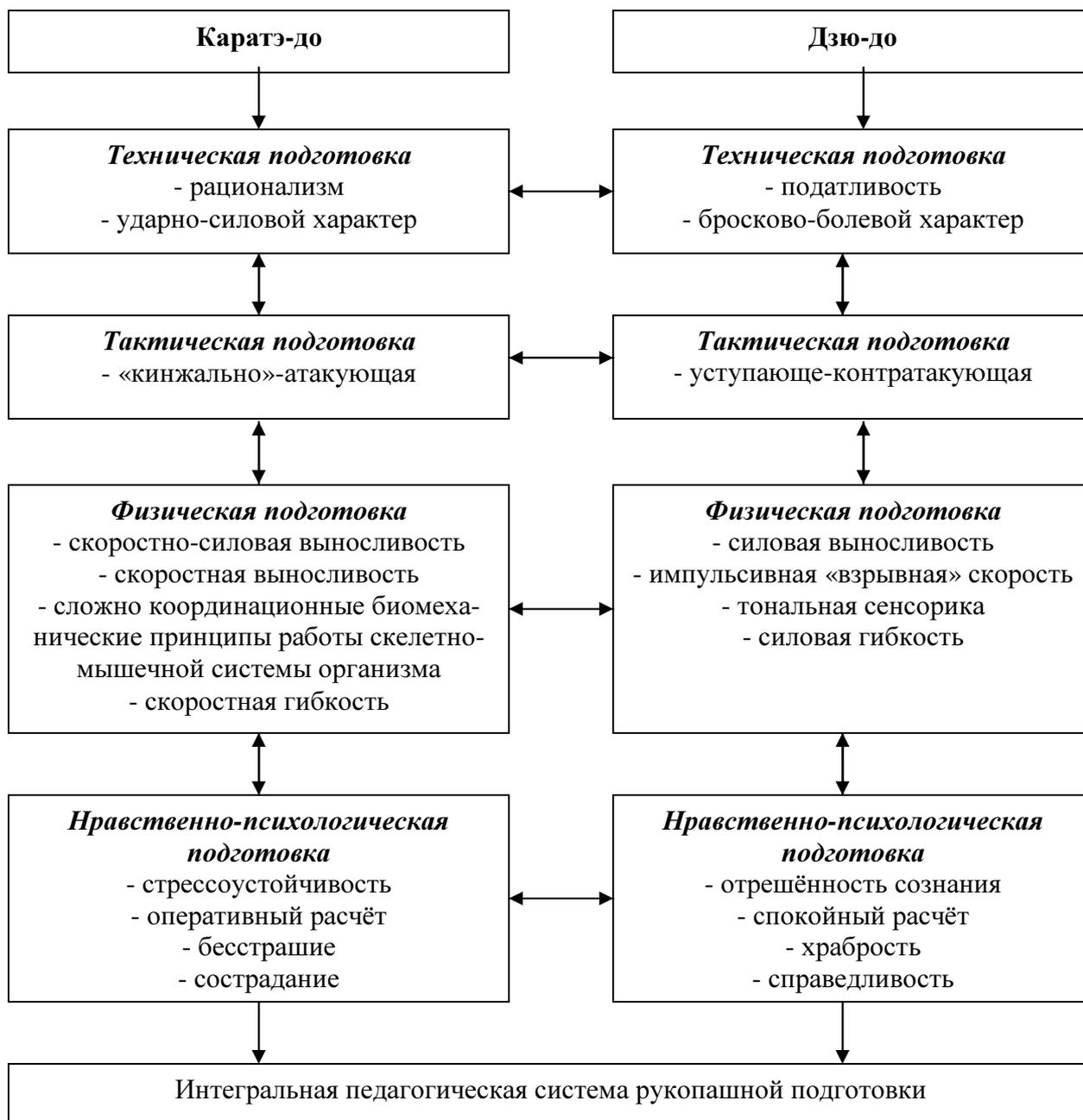


Схема интегральной взаимосвязи формирования и воспитания навыков и специальных качеств тренировочного процесса каратэ-до и дзю-до

В результате исследования видно, что дзю-до создавалась не только как инновационное боевое искусство, но и как целостная этически-нравственная педагогическая система обучения и воспитания человека, в методическую основу которого положен тогдашний передовой научный опыт. А основатель этой системы, Дзигаро Кано, был человеком образованным, формирование прогрессивных педагогических взглядов которого проходило под воздействием реформ революции Мейдзи.

Выводы. В общих чертах, опираясь на специфики формирования и развития, а также на ключевые философские концепции целепологания, можно определить основные аспекты и направления интегрализации данных систем (рисунок).

В техническом аспекте ударная техника каратэ-до органично переплетается с бросками дзю-до, а до максимума упрощённый и рациональный арсенал ударных приёмов с более сложными пассивно-активными бросково-рычаговыми действиями. В плане формирования тактических навыков ведения поединка, то ударно-атакующие действия каратиста могут хорошо сочетаться с контратакующими действиями борца-дзюдоиста. Исследования [1; 7] физиологических процессов в организме спортсменов каратистов и спортсменов дзюдоистов определённо указывают, что в развитии специальных физических качеств у тех и других существуют взаимосвязующие направления. Прекрасно может зарекомендовать себя также взаимодополнение «разумной жестокости» каратэ-до и нравственно-акмеологических концепций доктора Кано.

В дальнейших исследованиях автор планирует разработать теоретико-методическую базу интегральной (взаимосвязанной) педагогической технологии специальной рукопашной подготовки высшей школы полиции России. Решение данного вопроса возможно посредством научно обоснованной взаимосвязи систем спортивной тренировки каратэ-до и дзю-до, оптимизированных к требованиям профессиональной подготовки будущих офицеров.

Список литературы

1. Арзютов Г.М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзю-до). Автореф. док. пед. наук. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2000. – 38 с.
2. Буткевич С.А. Актуальные вопросы подготовки сотрудников специальных подразделений ОВД к действиям в чрезвычайных ситуациях / Становление личности профессионала: перспективы и развитие // материалы III Всеукраинской научно-практической конференции. – Одесса: ОГУВД, 2010. – С. 49 – 50.
3. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. – М.: Наука, 1991. – 429 с.
4. Дружинин В.А. Совершенствование координационных способностей курсантов ВУЗов МВД в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: Автореф. канд. пед. наук. – Екатеринбург: УГПУ, 2003. – 23 с.
5. Косяченко В.Н. Методика применения сбивающих факторов в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов ВУЗов МВД: Автореф. канд. пед. наук. – Волгоград: ВА МВД РФ, 2000. – 24 с.

6. Маряшин Ю.Е. Современное каратэ. Концептуальные вопросы. – М.: АСТ, 2002. – 186 с.
7. Опейкин М.В. Физическая подготовка студентов нефизкультурных ВУЗов средствами традиционного карате-до: Автореф. канд. пед. наук. – М.: ВНИИ ФКиС, 2008. – 23 с.
8. Плиско В.І., Носко М.В. Використання заходів фізичного впливу з тактичним осмисленням ситуації відповідно до ступеня загрози. Монографія. – Чернігів: ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2010. – 284 с.
9. Сидорович В.И. Фудокан каратэ-до. Возврат к истокам. – Ровно: Перспектива, 2006. – 192 с.
10. Усков С.В. Проблематика нравственного совершенствования курсантов на занятиях по рукопашному бою в ВУЗах МВД / Наука и образование в жизни современного общества // материалы научно-практической конференции. – Тамбов: «ООО Консалтинговая компания Юком», 2014. – Ч. 1. – С. 146 – 149.
11. Усков С.В. Формирование стрессоустойчивости у курсантов ВУЗов МВД на занятиях по рукопашной подготовке / Евразийский союз учёных. – М.: ЕСУ, 2014. – Ч. 10. – № 9. – С. 92 – 94.
12. Kano J. Kodokan Judo. – Токуо: Kodokan, 2006. – 262 p.

Рецензенты:

Сышко Д.В, доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры, факультета физического воспитания Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского, г. Симферополь;
Бобрик Ю.В., д.м.н., доцент, Крымская медицинская академия, г. Симферополь.