

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури

Шу Їфу

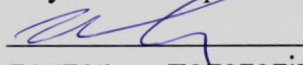
**СХІДНІ БОЙОВІ МИСТЕЦТВА, ЯК ЗАСІБ СУЧАСНОГО
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.
ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ОДНОБОРСТВ
У КРАЇНАХ СХОДУ ТА ЗАХОДУ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

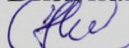
Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник

 І.В. Іваній
доктор педагогічних наук
доцент кафедри ТМФК

«25» листопада 2022

Виконавець

 Шу Їфу

« » _____ 2022

Суми – 2022

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури

Шу Їфу

**СХІДНІ БОЙОВІ МИСТЕЦТВА, ЯК ЗАСІБ СУЧАСНОГО
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.
ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ОДНОБОРСТВ
У КРАЇНАХ СХОДУ ТА ЗАХОДУ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник
_____ І.В. Іваній
доктор педагогічних наук
доцент кафедри ТМФК
«__» _____ 2022
Виконавець
_____ Шу Їфу
«__» _____ 2022

Суми – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ВИНИКНЕННЯ, РОЗВИТОК ТА ПОШИРЕННЯ СХІДНИХ ОДНОБОРСТВ	6
1.1. Різновиди східних одноборств та історія їх розвитку	6
1.2. Виникнення одноборств у Стародавньому Китаї	15
1.3. Поширення східних одноборств у країнах Європи та психологічні аспекти їх впливу на європейську особистість	19
РОЗДІЛ 2. СХІДНІ ОДНОБОРСТВА – ЧАСТИНА РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ФІЛОСОФІЇ. ВПЛИВ НА СВІДОСМІСТЬ ІНДИВІДА	25
2.1. Філософський аспект змісту бойових мистецтв країн Сходу	25
2.2. Методи та шляхи застосування свідомості у Східних одноборствах	32
2.3. Філософія бойових мистецтв країн Стародавнього Сходу	38
РОЗДІЛ 3. СХІДНІ ОДНОБОРСТВА У СИСТЕМІ ВИХОВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ	43
3.1. Вплив засобів сучасних одноборств на процес виховання ціннісних орієнтацій у студентської молоді	43
3.2. Східні бойові мистецтва, як засіб сучасного фізичного виховання	58
3.3. Наукові та методичні проблеми організації тренувального процесу східних одноборств	64
ВИСНОВКИ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	71

ВСТУП

Історія розвитку та поширення єдиноборств на сході має власні особливості та слугує для зовсім іншого призначення у порівнянні з Європою або ж Америкою. У країнах сходу суть полягає не стільки в самообороні, скільки в духовному розвитку особистості за допомогою систематичного виконання фізичних вправ, правильна техніка виконання яких дає можливість вийти на новий рівень гармонії між власним тілом, розумом та духом.

Кращі та популярні види єдиноборств у країнах Європи та Америки побудовані виключно на навичках самооборони, захисту індивіда та соціуму, проте у східних країнах мистецтво ведення бою побудовано на кардинально інших принципах та має іншу мету, там покалічити індивід приймається не як кращий шлях вирішення завдання, а скоріше навпаки.

Процес ознайомлення з історією східних одноборств досить часто починається з Китаю. Адже досить велика кількість науковців стверджують, що саме Китай вивів бойові мистецтва та одноборства сходу до інших держав, проте до сходу відноситься безліч країн, які також практикують власний вид одноборств і з не менш великим успіхом поширюються у всьому світі.

Карате та дзюдо – приймаються за види одноборств, які володіють найвищим рівнем популярності серед ряду східних одноборств. Види, в свою чергу не можуть бути обмежені лише двома стилями, їх досить багато, але підвидів кожного з двох відомих видів одноборств набагато більше. Що у сучасному світі привило до того, що кожна школа почала відстоювати власний вид стилю та наголошувати на тому, що саме він є справжнім та першим.

Отже, опираючись на усе вище сказане можемо назвати **актуальність** даної роботи, яка полягає у тому що сам процес визначення та осмислення безпосередньо характеру та закономірностей розвитку історії східних

одноборств під час оволодіння культури – це має вічна проблема, яка описується та на даний момент має власну інтерпретацію, яка в свою чергу залежить від етапу становлення суспільства. Особливу увагу у вивченні цього питання можна приділити безпосередньо процесу оволодіння цінностями усіх видів східних одноборств підростаючими поколіннями, та звернути увагу на періоди розвитку особистості, адже усе майбутнє має неперервний зв'язок з вибором кожного індивіда та цілого суспільства шляху за яким вони будуть розвиватися та удосконалюватися як соціально так і духовно.

За описаною вище актуальністю, можемо виокремити головну мету цієї роботи – оволодіти теоретичними та практичними знаннями відносно становлення та розвитку східних одноборств, та визначити східні одноборства – як фактор самовизначення китайського народу.

Відповідно до мети даної роботи можемо поставити за мету вирішення таких завдань:

- 1) Визначити та ознайомитися з історичними аспектами створення, розвитку та поширення східних одноборств;
- 2) З'ясувати історичні умови розвитку та підкреслити головні форми існування східних одноборств у Китаї;
- 3) Розкрити філософський аспект підходів та процесу розучування техніки у східних одноборствах;
- 4) Розкрити мету та завдання східних одноборств у сучасній системі виховання ціннісних орієнтацій у студентської молоді.

Предмет дослідження – вивчення процесу виникнення, розвитку історії та аспектів, які впливають на визначення східних одноборств, як фактору самовизначення Китаю.

Об'єкт дослідження – безпосередньо східні одноборства та їх історичні і філософські аспекти розвитку.

Апробація роботи. Результати кваліфікаційної роботи пройшли апробацію на наукових конференціях: *Сучасні проблеми фізичного виховання*

та спорту різних груп населення: матеріали XXII міжнародної науково-практичної конференції молодих учених (Суми, 17-18 листопада 2022 р.).
Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2022 та Materials of the 3-rd international scientific conference Information and Innovation Technologies in the XXI Century September 15-16, 2022 Katowice, Poland.

РОЗДІЛ 1. ВИНИКНЕННЯ, РОЗВИТОК ТА ПОШИРЕННЯ СХІДНИХ ОДНОБОРСТВ

1.1. Різновиди східних одноборств та історія їх розвитку

У країнах сходу, в першу чергу в Китаї, було створено ряд одноборств, базою для яких слугували філософські, релігійні та соціально-психологічні чинники. Якщо європейці сприймають стилі одноборств, лише у якості прикладного аспекту для того щоб досягти певної мети оборони інтересів кожного індивіда та суспільства, то для людей зі східних країн на ряду з вище перерахованими аспектами стоїть і розвиток духовного аспекту. По причині цього бойове мистецтво, з цієї точки зору ставало певним засобом для персонального розвитку та удосконалення з використанням методу долучення себе до сфери світової гармонії. Для ряду одноборств, які були засновані спираючись на комплекси моральних принципів, прийоми які володів певний вид одноборства виконували роль засобу для психофізичної регуляції особистості кожної людини та досягнення головної «вищої» мети. Будь-то кидок, захоплення, залом або ж навіть удар, це був не просто самостійний рух, а дія яка на певному ідеологічному тлі перетворювалася на чергову шаблю, яка допомагала пройти шлях реалізації власного ідеалу.

Період створення перших військових шкіл у Східній Азії захопив часовий проміжок від 1395 по 1122 рр. до н.е.. Це період, коли відповідно з китайською хронологією на початку річки Хуанхе існувала епоха, що мала назву Іннь або Шан-Іннь, що мала можливу власну столицю у містечку Аньян (у сучасному світі провінція Шеньсі). Відповідно до даних, які були отримані під час археологічних розкопок, де були знайдені збройові скарби, що мають зв'язок з культурою Шан-Іннь, що було з'ясовано китайськими та вітчизняними дослідниками [13;24;5]. Також знайдені на місці розкопок археологічні предмети вказують нам на те, що вже в епоху Іннь там існували військові школи, де у процесі підготовки нових воїнів з метою головних завдань та конспірації інтересів держави, учні повинні були вивчати такі предмети, як [7]:

- Ратна справа;
- Тактика та стратегія;
- Управління колісницями та верхова їзда;
- Медицина та філософія;
- Астрономія (астрологія та хронологія);
- Топографія.

Під час навчання воїнів тактиці ведення бою, вже в ті часи до уваги приймалися певні чинники, серед яких: клімат та ландшафт; можливий вид озброєння противника; організаційна структура військ; методи їх побудови; ступінь удосконалення військового мистецтва.

Східна філософія, описує індивіда – як певну ланку в єдиній системі світового розвитку, а бойові мистецтва відносила до частини даної системи.

Таким чином у людей того часу з'являлася можливість максимально розвивати індивідуальні можливості спираючись лише на поєднання фізичного тренування та психологічного тренінгу. Бойова техніка стояла на ряду з такими видами мистецтва, як живопис, каліграфія та медицина.

Необхідно також підкреслити, що головною метою занять бойовими мистецтвами у країнах сходу виступали різні часом абсолютно протилежні одне одному цілі, що частково залежали від релігійних поглядів, соціального статусу, проте усі заняття також мали спільну рису, вони були націлені на один і той же результат, а саме – вдосконалення та розвиток бойового мистецтва. Наприклад, прийоми Ушу могли бути застосовані у якості методу на шляху досягнення безсмертя та звільнення від плоті. Це в свою чергу, означає, що процес удосконалення прийомів Ушу відбувалося на релігійній базі та доводить рівень багатогранності та багатофункціональності бойових мистецтв сходу [1; 22; 6]. Також можемо підкреслити, теорію розвитку Ушу «зверху» та «знизу», завдяки чому бойові мистецтва отримують триєдиний характер: окрім монастирського ушу існувало також ще два види – державне (військове) та народне.

У стародавні часи термін «ушу» використовувався для позначення будь-якого виду військової підготовки, проте протягом 6-7 століття відбулося розділення військовими та бойовими видами мистецтв у Китаї. Поняття військового мистецтва, яке носило назву «бінфа» будувалося на умінні вести великомасштабні битви, управляти власними військом, умінні організувати тренувальний процес та загартування воїнів. Військові методи того часу можна вважати виключно прагматичними, іншими словами головною метою бою було ніщо інше, як досягнення перемоги, а усі застосовані прийоми бойового мистецтва мали виконати лише одну задачу – одержати фізичну перемогу над противником.

Військові мистецтва входили до еліти монополії та аристократичної культури і в жодному разі не мали на меті досягнення просвітлення або очищення власного духу. Елементи містики та даоські погляди, в свою чергу, отримали власну популярність серед народного середовища, і саме у таких містах було сформовано духовну культуру ушу. До 6-7 століття серед народного середовища армійські прийоми носили інше осмислення, вони входили до складу складних народних містерій, ритуалів, бойових танців та відносилися до складного таїнства бойових мистецтв. Народне середовище надало більш новий та глибокий сенс та формат армійському ушу.

Також необхідно наголосити на тому, що за період існування Танської епохи широкого поширення отримали Чань-буддійські монастирі. 5-10 ст. н. е. – період зародження та розвитку легендарного чанського монастиря «Шаолінь-си – універсальної військової школи» середньовічного Китаю. Саме у цьому місті свій розвиток почала монастирська форма військового навчання ушу та особливо ті її методи, які давали можливість досягти адепту максимально адекватної поведінки відповідно з рівнем критичності ситуації в яку він попаде. Акцент у процесі навчання робився саме на індивідуальний навчально-виховний процес. До Шаолінь-си з'їжджалися усі видані полководці та тогочасні воєначальники, навчатися у такому місці було неймовірною честю для кожної людини. Військова школа Шаолінь з

неймовірною швидкістю встигла обрости легендами, деякі з яких не втратили актуальності навіть у наші часи. Останній відомий світу посібник який мав шаолінську форму «Шаолінь Цигун» був написаний одним із хранителів давньої традиції Де Чанем в 1983 році.

За часів династії Мін (1368-1644 рр.) основним методом навчання у військовій школі був так званий метод відтворення – асоціативного сенсотворного ототожнення себе з певним героєм минулих років, твариною, предметом або явищем що має відноситися до об'єктивного світу (дерево, вогонь, вітер, вода). Цей метод також іноді називається, як «спосіб виключення свідомості» або «транс» тощо, проте усі ці терміни набагато частіше вживаються перекладачами, аніж самими ченцями.

Процес навчання у Шаолінь-си представив цілих 5 головних вимог [29]:

- 1) Поступовість;
- 2) Безперервність;
- 3) Помірність;
- 4) Самоконтроль та витримка;
- 5) Чемність.

Вже починаючи з 6-го століття для того щоб стати студентом монастиря необхідно було пройти тест на кмітливість, витривалість, терпіння та завзятість. Основну базу для проведення практики у чанських монастирях виконувала військова гімнастика, яка перейняла основний принцип Дао-Інь, проте він був перейменований в «формальний комплекс» ТАО-ЛУ, кожній вправі якого відповідала не лише певна янтра (символ, що надає певного сенсу), як в Дао-Інь, але й мантра (звукове поєднання слів за типом молитви), що раніше до процесу військового навчання намагався ввести Гань Бао.

Досить широкого поширення в Маджурській армії набув метод «вимови звуків», у якості системи прискореної масової підготовки нових адептів до введення їх до бойових дій. Основа методики бойових дій в даному випадку базувалась на принципі психомоторної гімнастики Дао-Інь,

проте під час хорОВОї вимови, це було схоже на мотиви народних пісень, 32-х чотиривіршів-мантр, які описували саме процес бойових дій та конкретний прийом.

Сутність методу Ці Цзигуан, що був описаний ним у «Книзі підвищення рівня ефективності навчання адептів» базувалася на пересуванні системи монастирського військового навчання, яке вже було підкріплене багатим військово-історичним минулим Китаю та адаптоване до умов державної армії з метою проведення прискореного процесу підготовки воїнів до початку виконання завдань за принципом - «Зміцнення тіла, припинення зради та зміцнення держави» [3;15].

Відповідно до документальних джерел, було з'ясовано, що таємні товариства Китаю взяли цю методику та змогли довести її до найвищого рівня, якого вона могла б досягти. Також цікавим фактом, є те що мінімальним терміном навчання адептів, є всього 10 днів (!), це при тому, що перший екзамен повинен бути зданий вже на четвертий день навчання. Комплексне застосування методів надало змогу провести масову підготовку адептів до бойових дій за максимально короткі терміни. Принцип тай-цзи цюань базується на тому, що все тіло має бути максимально розслаблене, тут акцент має робитися на розумові зусилля, а не на м'язові можливості організму. Іншими словами, послідовність виконання бойових прийомів на пряму залежала від докладених розумових зусиль. Серед триєдиного характеру бойових мистецтв саме народний напрямок давав можливість синтезувати у собі містичні елементи монастирського ушу та проводити практику армійських бойових мистецтв.

До того ж необхідно виокремити той факт, що у східних бойових мистецтвах існує та досить поширений культ майстра. У Китаї майстри завжди порівнювалися з дзеркалом сюаньцзін, іншими словами – це предмет даоської культової практики, який мав відполіровану круглу металеву пластину. Об'єктивно, лише здеркало може відображати події, саме воно при цьому не міняє свого обліку та форми. Індивід коли заглядає у нього завжди

бачить своє відображення а не дзеркальну поверхню. Такий майстер у розгорнутому сенсі: людини власний характер та образ якої є таємницею для усіх оточуючих його людей. Лише майстер може виконати прийом від серця. Таким чином процес навчання ушу перетворюється у передачу істинної традиції. Наставник ушу – представляє собою живе відображення першого засновника школи, а школа у свою чергу слугує для забезпечення передачі того самого внутрішнього таємного знання, яке може бути відоме лише вчителю [19;4;52]. Для того щоб передати істинні традиції цього бойового мистецтва дуже важливою умовою, є встановлення між вчителем та учнем взаємин, що базуються на найглибшій спільній довірі, адже лише віра у вчителя може допомогти адептові реалізувати в реальному життю форму яку він вивчає та осягає. Завдяки вірі, адепт може отримати щиру довіру відносно стилю, який він вивчає, у нього з'являється можливість досягнути його істини та неповторної цінності, закладеної в ньому мудрості. Взаємна та безперервна віра у стиль та вчителя створює напрямок, та не дає можливість адептові зійти з наміченого шляху.

Питання та процес передачі істинної традиції (чженьчуань) досить важливий для кожного бойового мистецтва крок, адже цінним тут являється не лише уміння вести бій та володіння різними прийомами, але й процес оволодіння духовним потоком, який в свою чергу був отриманий від древніх мудреців. До того ж за умови проведення певних медитаційних вправ та постійного спілкування з носієм «істинної передачі» індивід долучається до потоку з давніми духами мудреців-майстрів та може увійти у духовне зіткнення з ними.

Справжні та не трансформовані традиції можуть бути передані лише за умови особистого спілкування, вони не можуть бути точно описані у книгах, їх не можливо просто прочитати та вивчити. Такого типу взаємостосунки між вчителем та адептом, а також нагальна проблема передачі справжньої не «зіпсованої» традиції, є характерною не лише для одноборств Китаю. Досить яскравим прикладом, який послугує підтвердження вище сказаного є

японське айкідо. Не можливо просто за допомогою використання вербального спілкування передати увесь його технічний та духовний сенс, адже головну роль тут посідає саме інтуїція, тобто за умови відсутності тісного зв'язку між вчителем та адептом канал інтуїтивної передачі не може працювати [2;9;43]. Кожен справжній вчитель повинен уміти відчувати душу кожного свого адепта. Лише за таких умов стане можливий вільний та стабільний розвиток індивідуальності нового адепта. Завдяки дотримання спілкування, що ґрунтується на принципі «від серця до серця», до свідомості адепта починає проникати довіра, вдячність та старанність, він починає отримувати навички, які у майбутньому зможе передати своєму власному учневі.

Я вважаю, що саме проблема втрати «істинної традиції» у процесі навчання, виступає однією із нагальних проблем сучасності. Адже саме у цьому і полягає та особлива цінність усього процесу вивчення та застосування на практиці отриманих знань, умінь та навичок східних бойових мистецтв.

Таким чином, ми можемо підкреслити, що бойові мистецтва у країнах Сходу перетворилися на єдиний засіб, який може бути застосований для досягнення будь-якої мети[27]:

- 1) Для ченців – це метод, що застосовується для того щоб довести свій організм та свідомість до стану злиття з Дао, іншими словами набуття довголіття (даоси), або ж досягнення просвітлення (буддисти);
- 2) Для воєначальників та воїнів – це метод, за допомогою якого відбувається удосконалення технічної майстерності з метою отримання перемоги над конкретними противниками;
- 3) Для адептів народних шкіл – це можливий шлях для досягнення внутрішнього та духовного самовдосконалення та прямого долучення до традицій предків, тим самим знайти та відчути нову форму існування. При цьому для адептів народних шкіл

ушу відгравало роль альтернативного матеріального благополуччя, засобом для внутрішнього протистояння несприятливим умовам оточуючого їх середовища.

Усі три групи були в першу чергу направлені на удосконалення техніки бойових мистецтв, та могли проводитися – як паралельні або ж пересічні курси.

У сучасному світі одноборства володіють власною кваліфікацією, а саме: масові; спеціалізовані; військові та інші.

Масові бойові мистецтва розглядаються у якості народної фізичної культури та різновиду оздоровчої гімнастики, що призначені для робітничої групи населення, підростаючого покоління та пенсіонерів.

Спеціалізовані бойові мистецтва почали розвиватися на базі спортивних та медичних вузів, нововиявлених чанських та даоських монастирях.

Військові спеціалізовані бойові мистецтва відокремлюються, з однієї сторони, як система ефективного рукопашного бою, а з іншої сторони – у якості системи для покращення рівня індивідуальних якостей військовослужбовців. Під «іншими», необхідно розглядати форми, що можуть бути застосовані у самих широких галузях діяльності сучасного індивіда.

Наступний вид бойових мистецтв, на яких слід звернути увагу на мою думку –це орієнтал, він представляє собою комбінацію із різних стилів бойових мистецтв. Перш за все він привертає увагу завдяки тому, що це система саме змішаних одноборств, тобто синтез із ударної техніки руками, ногами, та бротьби за єдиними правилами.

Ще починаючи з давніх часів соціум намагався захистити себе, що спонукало їх на створення найрізноманітніших методів та способів самооборони, була удосконалена зброя. Саме у такому напрямку проходило систематичне удосконалення та розвиток бойових мистецтв, більшість з яких за досить великий проміжок часу дійшли до нас втративши власне бойове

направлення та перетворилися на види спорту. Схід, як вже було раніше підкреслено став відправною точкою для зародження досить великої частини сучасних методик рукопашного бою. Проте, більша їх частина, як стародавніх так і сучасних у кожного викликають асоціацію з Далеким Сходом, в першу чергу – це Китай, Японія та Корея. За останні тисячоліття до цього списку було також додано Таїланд. Проте це не можна назвати чимось дивовижним, адже карате, джиу-джицу, дзюдо, ушу, тхеквондо і тайський бокс – входять до списку самих популярних видів спорту сучасності. Однак, Близький Схід також відкрив усьому світові власні бойові системи, деякі з них відносяться до рангу масових і у сучасному світі. Мабуть, найбільш детально та досконало було розроблено систему, що має назву – іранський орієнтал [10;56].

Свою назву дане бойове мистецтво отримало завдяки горі Арвант (іранське «Алванд»), що розташована близько міста Хамадана. До того ж термін «орієнтал» давно перейшов до ланки загальноживаного у значенні «східний». Таким чином, можемо сказати, що цю систему доцільно віднести до – східного бойового мистецтва.

Свій шлях розвитку орієнтал почав у місті Хамадана у другій половині минулого століття. «Батьком» даного виду бойових мистецтв, вважається спеціаліст з різних видів бойових мистецтв – майстер Мохаммад Хасемему Манучіхрі. Роль основи для створення даного виду бойових мистецтв в першу чергу стали – стародавній іранський вид боротьби, кошти, бойове мистецтво-гра Долака, а також так звана тіньова боротьба.

Трохи згодом до орієнталу було додано і основні прийоми та удари боксу, карате, вільної та греко-римської боротьби, а також дзюдо. Результатом проробленої праці стало сформування окремого комплексного одноборства, до складу якого були додані усі аспекти рукопашного бою – роботу в стійці, удари руками, колінами та ліктями; в захопленні, із комбінованим застосуванням різноманітних кидків, підсічок та завалювання;

також в партері, що включало в себе нанесення ударів, виконання больових та задушливих прийомів.

Починаючи з 70-х років XX століття орієнату вдалося вийти за межі Хамадана, він почав поширюватися та популяризуватися у південній та східній частині Ірану. Проте, певні політичні подія, що відбувалися в країні саме у цей період, не змогли не вплинути на процес розвитку цього спорту. Цей процес був досить сильно ускладнений та загальмований. Саме по цій причині перший національний чемпіонат вдалося провести лише у 2000-у році. Однак, велика кількість масового населення Ірану професійно займалися даним видом бойових мистецтв. Вже до кінця першого десятиліття XXI століття у Ісламській Республіці вдалося зафіксувати не менше 15 тисяч студентів, що вивчали даний стиль. 2005 рік відмітився зародженням Світової Федерації Орієнтал, після чого цей вид одноборств продовжив свій шлях під назвою О-спорт. Далі ця дисципліна отримала визначення від Організації Об'єднаних Націй, про що було персонально повідомлено генеральним секретарем Кофі Аннан, виокремивши національну, іранську основу Орієнтал [8;34;7].

О-спорт, не має заборони на жодну із далі перерахованих технік: ударна; кидкова; робота у партері із застосування больових прийомів, боротьби (мікс-файт). У О-спорті себе зможуть знайти в декілька разів більше людей, прихильники різних видів бойових мистецтв, а все через те, що у цьому виді спорту зібрано декілька окремих видів одноборств.

1.2. Виникнення одноборств у Стародавньому Китаї

Люди у Стародавньому Китаї використовували бойові мистецтва за трьома напрямками: самозахист; під час проведення військових тренувань; на полюванні. У той же час вправи, які вимагали використання зброї у процесі тренування рукопашного бою складала суттєву частину тренування китайський воїнів. Рівень значимості бойових мистецтв у суспільному житті Стародавнього Китаю, підтверджується вже тим фактом, що Конфуцій давав

поради правителю, що мав ім'я Дінь надати сприятливі умови для проведення навчання adeptів саме письменності та бойовим мистецтвам. Також необхідно виокремити те, що у «Книзі обрядів» стародавнього китайського мислителя Лі-цзи описується бойова боротьба, що названа «цзюелі» або «цзяолі», що складалася із застосування таких бойових прийомів, як: захоплення-зчеплення; удари; застосування дій відносно больових точок суперника та маніпуляцій суглобів [11;45;32]. Важливо також сказати, що «цзяолі» носила статус одного із видів спорту за період перебування при владі династії Цінь (III-II ст. до н. е.). Філософські твори Стародавнього Китаю містять у собі поодинокі записи про головну суть бойових мистецтв, як одного із різновидів спортивних змагань. Зокрема у «Книзі шляху та благодаті», яка по словам деяких видатних вчених має зв'язок із засновником даосизму Лао-цзи, також описані характеристики засад, які містяться у бойових мистецтвах. У знаменитому тексті конфуціанства «Чжоулі», бій на колісницях та стрільба з луку описуються, у якості частини таких чотирьох мистецтв, як: музика; обряди; каліграфія та математика. Слід також відмітити, що у книзі «Кунфу», яка до речі була видана у 2698 р. до н. е. вперше у систематичному вигляді описані досить популярні серед міського населення вправи лікувальної гімнастики, бойових танців та болезаспокійливого масажу. Вивчаючи та аналізуючи головну суть якою були наділені стародавні бойові мистецтва, та сприймаючи її у якості бази для спортивної діяльності народу тих часів, необхідно зробити акцент на тому, що відома шаолінське гунфу (різновид бойових мистецтв), було досить поширене серед ченців Шаолінь, котрі проводили не лише ознайомлення та вивчення їх місце та задачу у суспільному житті соціуму, але й активно приводили у дію ці бойові мистецтва у власному повсякденному житті. До того ж, такого роду практика застосування бойових мистецтв перетворилася на важливий атрибут життя та буття ченців, що в свою чергу вплинуло на розвиток потреби пошуку та створення, як інноваційного буддистського світогляду, так і відповідної системи знань, за

допомогою яких визначалися наступні кроки для розвитку філософської думки китайського народу.

Місцеве населення Стародавнього Китаю активно практикувало ушу, проте до 520 року цей вид одноборств не міг зрушити з «мертвої точки» розвитку, і виконував лише допоміжну роль під час захисту жителів країни під час періодів набігу оточуючих племен та феодалів.

У 520 р. до н. е. до Китаю приїжджає монах, який мав ім'я Бодхидхарма з території сучасної Індії та за наступним договором, що був заключений між ним та Імператором країни він створив власну резиденцію на території Шаолинського монастиря, де почав практику комбінування та злиття у єдине мистецтво власних знань бойових мистецтв з китайським ушу [17;30].

Бодхидхарма почав працювати не над простими комбінаціями між ушу та власного бойового мистецтва, він провів колосальну роботу, у процесі якої Китай перейшов на буддизм, проте раніше тут сповідувалося конфуціанство та у деяких місцях країни даоїзм. Але головним досягненням ченця з Індії вважається – трансформація ушу в духовне мистецтво, яке наділене елементами гімнастики та разом з цим бойової сторони цього виду одноборств.

Після проробленої роботи індійського ченця у монастирі почали розробляти та розвивати різні напрямки ушу та відкривати нові спортивні, бойові та оздоровчі стилі бойових мистецтв. Пройшовши через велику кількість років навчання китайського народу, майстри ушу перемістилися до острова, що носить назву Окінава (раніше не відносився до території Японії, проте практикував джиу-джитсу), де почали вивчати японські стилі одноборств, результатом чого стало зародження усім відомого карате.

Надзвичайно цікаві думки відносно власного тіла ми можемо знайти саме у висловах філософів Стародавнього Китаю, які наголошують на тому, що спортивна діяльність практично неможлива, не як зовнішній прояв буття індивіда, а як внутрішнє тіло, частиною якого є власне «Я». Таким чином,

звичайне нами сприйняття тіла, у якості цілісного мислячого організму у філософії Дао описується з боку яскраво вираженого символічного змісту.

Треба виокремити, що філософська думка Стародавнього Китаю містить окремий розділ про головну суть таких бойових мистецтв як Гунфу та Уншу, які виступають, як демонстрація змагальності – фундамент спортивної діяльності. До того ж, сама назва термінів Гунфу та Уншу, що є фактично синонімом бойових мистецтв та володіють власним відповідним сенсом, не варто ототожнювати та порівнювати між собою [12]. Адже, Гунфу означає не тільки різновид бойових мистецтв але й описує успіхи та досягнення, що були отримані на протязі довготривалого шляху, за часту тяжких тренувань та неперервної наполегливої праці. Уншу, в свою чергу, означає назву відомого сучасності уншу, котре частково подібне гімнастиці та потребує використання адаптованих форм бойових мистецтв, що в свою чергу не може виключити як наявність, так і абсолютну відсутність додаткової зброї у тих хто займається.

Ушу, один із видів сучасного спорту, що має коріння у Стародавньому Китаї та у сучасному світі представляє собою повно контактний вид спорту. Сучасне ушу володіє двома напрямками, а саме[40]:

- ★ Таолу – це своєрідне поєднання гімнастики та бойового мистецтва. У хлді змагань спортсмени можуть отримати бали за техніку виконаних ними рухів (пози, удари ногами, кулаками, балансування, стрибки, підсічки, кидки). Тривалість одного поєдинка має власні часові обмеження та може коливатися від однієї хвилини (20 секунд відповідно з деякими стилями) до п'яти хвилин – це для внутрішніх стилів. Спортсмени, які практикують сучасне ушу, мають систематично та ретельно відпрацьовувати акробатичні техніки, до яких відносяться: стрибки на 540 та 720 градусів, удари ногами, з систематичним підвищенням рівня складності та покращенням власного стилю виконання;

- ✦ Саньда – це другий стиль для ведення бою та водночас окремий вид спорту, що має дуже схожі риси з кікбоксингом або тайським боксом, при цьому накопичує у собі значно більшу кількість різноманітних технік.

Кунг-фу. У Китаї так можуть назвати будь-який різновид китайського одноборства загалом. Також існує думка, що кунг-фу, у якості виду східного одноборства було засноване раніше вже описаним монахом Бадхіхармом, якого в Китаї називали Дамо. Продовжуючи вище почату легенду відносно його шляху поєднання власних видів бою з китайськими після його розміщення в монастирі Шао-Лінь. Можемо сказати, що увесь процес тренувань та навчання який він провів зі своїми адептами у майбутньому дав власні плоди та допоміг захистити країну від грабіжників, яких на той момент було досить багато.

1.3. Поширення східних одноборств у країнах Європи та психологічні аспекти їх впливу на європейську особистість

З проходженням кожного року ми можемо помітити зріст та популяризацію традиційних систем фізичного та духовного удосконалення та становлення особистості. Все більшої популярності досягають нові школи, клуби, асоціації йоги, цигун та ушу. Завдяки чому з'являється необхідність у спеціалізованих виданнях книг, брошур, журналів, у яких описується техніка будь-якого східного бойового мистецтва, яку ще декілька років тому могли знати лише окремі щасливчики, яких серед простого народу могли вважати навіть фактом їхнього культурного життя.

У якості прикладу бойового мистецтва було обрано японське айкідо та китайське ушу. Які на мій погляд одні із самих складних та загадкових видів одноборств, з якими нам випала нагода ознайомитися. Майже у кожному містечку світу є місця, школи та секції де ми можемо стати частиною «мистецтва Світу». Існує також неймовірно велика кількість брошур та книг по айкідо, проте в них присутній лише опис технічних прийомів, і майже не

згадується про духовний, енергетичний та психологічний аспект навчання. Айкідо може бути переведено – як шлях духовної гармонії. Воно представляє собою вид мистецтва з допомогою якого ми можемо розчинитися у природі та знайти з нею індивідуальний зв'язок. Тут відсутня подвійність, боротьба та немає супротивників, присутні лише дії нашої індивідуальної душі які гармонійно співпрацюють з духом Всесвіту [14;37;42].

Прийоми та техніки якими наділене айкідо відображають у собі усю суть втілення цієї гармонії. Іншими словами айкідо – це шлях примирення, втілення у життя принципу єдності між усіма істотами світу. Морихей Уесіба (1883 – 1969 рр.) – засновник айкідо охарактеризовує свій вид бойового мистецтва, як «шлях великого примирення та компасом, який вказує на те, що у релігіях описується як Царствіє Небесне або Великий космос». Для глибокого осягнення Шляху необхідно власне випробувати стан Айкі-перемоги. Дійшовши до нього завдяки систематичним та впевненим тренуванням людині вдається усвідомити одну істину: «Істина непереможна, тому я – непереможний». Кожна людина сучасного світу повинна в першу чергу потурбуватися про те, щоб зрозуміти власний Шлях та «істину природу свою та силу».

Одного разу китайський класик порівняв людське суспільство з безпомічною та убогою людиною, що просить милостині біля воріт, забувши про нескінченну силу, якою вона була наділена космосом. Сучасне суспільство продовжує поступати саме таким чином по відношенню до себе, як у суспільному так і в особистому житті. Великі люди, що змогли досягти таких висот, ніколи не забували та не нехтували наданою їм силою. Наприклад Будда та велика кількість менш відомих у світі імен, володіли умінням об'єднання власного розуму та сили з метою реалізації власної сили та природної істини. Проте звичайні люди можуть вважати таких людей «не з цього світу» (білою вороною). Їм легше думати, що до них хтось доторкнувся чарівною паличкою, і вони не можуть збагнути, що сила якою був наділений Будда, сила християнського святого або ж навіть якогось великого

бізнесмена або політичного діяча закладена у кожному із нас. Проте кожному необхідно докласти велику кількість зусиль для того щоб проявити індивідуальну внутрішню силу та допомогти зробити це іншим людям, вже потім з вдячністю прийняти її.

У 1974 році син засновника айкідо Киссемару Уесиба провів шеститижневий семінар під час літнього семестру у Фулerton коледжі, штат Каліфорнія. Там було введено новий курс, який отримав назву «Розвиток Ки», тобто розвиток енергії. Це була спроба провести мости між психологічним вихованням, що відносилось виключно до свідомості та фізичним вихованням, яке мало зв'язок лише з розвитком та покращенням фізичного стану тіла. Проте всім відомо, що свідомість та тіло це єдиний організм, і між ним не може існувати жодної межі. Розум – це очищене тіло; тіло – це неочищений розум [23;50].

Киссемаро наголошував на тому, що буде безрозсудством розглядати їх окремо один від одного. Його метою протягом великої кількості років було впровадити в академічні кола розуміння єдності між тілом та розумом. Японські колеги прислухалися до нього, а в США на це було звернено увагу в Гавайському університеті та коледжі Левіса і Кларка. І наступним кроком Фулerton-коледжу стало введення нового курсу. До семінару Киссемари було долучено більш ніж 300 чоловік, серед них були лікарі, юристи, професори та студенти. Були присутні також доктор Стів Саймон, філософ та доктор Луа Сан Цай, психолог що працював у Фулerton-коледжі. У LifeMagazineбуло опубліковано стаття, у якій був описаний експеримент лікаря Цай (йому вдалося виростити разом собаку, kota та мишу). Він з іронією підмітив той факт, що людські істоти не можуть співіснувати у той час коли на це здатні навіть кішка з собакою.

Щодо ушу, необхідно підкреслити, що це термін, який застосовується для визначення стародавніх китайських бойових мистецтв та їх сучасних версій.

Поширення та популяризація ушу відбувалася досить не прямолінійно, оскільки уряд не підтримував його просування та розвиток. По причині чого єдиним засобом поширення стали китайські емігранти, які поширювали свої знання, уміння та навички у далекі від сходу країни. Проте, навіть у сусідній Японії поширення та розвиток бойових мистецтв було метою чиновників та проходило за чітко поставленим планом розвитку [20;67].

Новий етап розвитку ушу почався у 1960-х роках, проте піком поширення та розвитку можна вважати 70-ті роки. На цей розвиток значно та позитивно вплинули фільми з участю Брюса Лі, а трохи незабаром і Джекі Чана. Саме за допомогою такого методу більша частина населення тодішнього радянського союзу та пострадянського простору познайомилися з ушу та кунг-фу. Це настільки вплинуло на суспільство, що почали створюватися секції, школи та студії по всьому світу. Наступним етапом розвитку став перехід до сучасної ери ушу, яка відома у всьому світі, як: Спортивне ушу.

У 1990 році було утворено Міжнародну федерацію ушу. Після чого стратували перші змагання за напрямками спортивних комплексів таолу та контактним напрямком – саньда.

До Міжнародної федерації ушу входять 146 країн усього світу. Кожні два роки проводяться змагання міжнародного рівня серед яких [72]:

- Чемпіонат світу та Європи
- Азіатські ігри
- Всекитайські ігри
- Регіональні та національні турніри.

На сьогоднішній день ушу не входить до складу Олімпійських Ігор, проте вже було проведено пробний Олімпійський турнір, який відбувся в рамках Олімпіади 2008 року на Батьківщині ушу – Китаї. МОК розглядає можливість включення ушу до складу дисциплін у 2024 році, що надає шан ушу потрапити та стати частиною «Олімпійської сім'ї».

В Україні також було засновано громадську організацію «Федерація ушу/кунг-фу та гіну України» (ФУГЦУ) у 1988 році. Вона була заснована при Держкомспорті УРСР та дійсна і до тепер. Це громадська організація, що об'єднує у собі цілих 25 областей України. Понад 10 тисяч громадян України захоплюються ушу їх вік стартує від зовсім малюків до людей літнього віку, це люди що систематично займаються цим стародавнім і в той же час досить актуальним видом спорту у сучасному світу, який до того ж є досить різноманітним та нараховує понад 130 видів кулачного мистецтва, є види які навчають правильно управлятися зброєю, впливають на оздоровлення та загартування організму людини.

Початок широкого розповсюдження ушу в Україні припадає на 1980-90-ті роки ХХ століття, у той період нашу державу відвідувало досить велика кількість відомих та досвідчених майстрів з КНР. Таким чином ці професори ушу Уханського інституту фізичної культури, що приїздили з провінції Хубей Цян Пей Лун, Гао Гуан Вень, Ху Ке Вень на протязі одного навчального року викладали ушу у Київському державному інституті фізичної культури та спорту та тісно співпрацювали з ФУГЦУ та Київською федерацією ушу/гунфу.

Досить великий внесок у розвиток ушу в Українському місті Харків зробили викладачі Лі Цзя Вень, на Одещині Го Сюн Мо, на Донеччині Фен Шао Йі, на Запоріжжі професор ушу Чжоу Чжи Хуа та багато інших. Такі відомі у всьому світі викладачі та методисти, як Сі Яо Цзо з Тайюаня (провінція Шансі), Вен Лі з Уханя (провінція Хубей), Ван Пей Хун з Шанхая зробили фундамент для створення базових методик викладання та щиро ділилися власним багаторічним досвідом роботи з українськими спеціалістами та студентами [18; 28; 47; 50].

Популяризація та розвиток цігун в Україні, у якості методик оздоровлення та психофізичних вправ, що спрямовані на утворення гармонії між духом та тілом людини, поправу належить майстру цігун з провінції Анхой Чен Ван Пену, якому вдалося на початку 1990-х років провести досить

велику кількість семінарів та лікувальних сеансів у столиці України – Києві, та залишити після себе велику спадщину.

Починаючи з 1990-го року в Україні почали проводитися національні чемпіонати, кубкові змагання, турніри та першості. Самий перший Чемпіонат України по ушу було проведено у 1990-му році у місті Харків, у той час коли перший кубок України було проведено у 1991-му році у місті Дніпропетровськ.

Починаючи з 1992 року ФУГЦУ були розроблені та додані до державної системи Єдиної спортивної класифікації розрядні нормативи усіх рангів починаючи від юнацьких і закінчуючи вищими спортивними розрядами. У наступному олімпійському циклу (2005-2008 рр.) вже почали діяти нові нормативи та вимоги.

Перші «Правила Українських змагань з ушу/кунг-фу», які абсолютно відповідали міжнародним правилам, були запроваджені та почали діяти починаючи з 1989 року. Останні зміни у всеукраїнських правилах змагань були узгоджені Держкомспортом України 02 березня 2001 року, але вже у 2005 році «Правила Українських змагань з ушу/кунг-фу» були доповнені не лише низкою нововведень, разом з цим було розширену програму змагань.

Фахівці ФУГЦУ розробили унікальні методики для адаптованого викладання ушу для дітей дошкільного віку, що були запроваджені до ряду дитячих закладів та змогли успішно пройти випробування часом. За вимогами Держкомспорту України у 1996 році було розроблено та запущено «Навчальну програму для ДЮСШ та СДЮСШор з ушу/гунфу» її авторами стали – Солодиліна Л. Я. та Матулевський М. А. протягом того ж року при Головному управлінні по фізичній культурі та спорту КМДА було засновано ДЮСШ на базі Центру військових мистецтв «Форма», що вважається одним з кращих оздоровчо-спортивних центрів у Європі, та працює вже як 20 років у Дніпровському районі м. Києва. Також в Україні існує та працює створена спеціалістами програма УГЦУ «Програма розвитку ушу/гунфу на 2005—2008 рр.» [16;35].

РОЗДІЛ 2. СХІДНІ ОДНОБОРСТВА – ЧАСТИНА РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ФІЛОСОФІЇ. ВПЛИВ НА СВІДОМІСТЬ ІНДИВІДА

2.1. Філософський аспект змісту бойових мистецтв країн Сходу

Самі бойові мистецтва та відношення до них у країнах Сходу значною мірою різняться від тих же аналогічних європейських систем, в першу чергу тим, що головною метою їх існування як раніше так і зараз виступає у якості головного засобу та методу для удосконалення індивідуальної духовної, інтелектуальної та тілесної цілісності та єднання з природою. З цієї точки зору процес виконання бойових прийомів виступає своєрідним видом представлення динамічної медитації, що допомагає внутрішньо проявити заперечення зовнішньої агресії. Даний підхід можна вважати прийнятним, а отже він може складати методологічну основу майбутнього розвитку та удосконалення теорії та практики сучасних спортивних видів одноборств. Введення до програми навчально-тренувального процесу спортсменів вищої кваліфікації, спеціалізація яких – рекреативно-реабілітаційні заняття, тренування на базі принципів бойових мистецтв Сходу (концентрація, усвідомленість, уповільнення, єдність та гармонія між протилежностями) значно сприятиме поліпшенню їхніх фізичних якостей, функціонального тану головних систем організму, покращенню моральних якостей.

Дуже дивно те, що у нашій державі досить рідко науковці проводять дослідження бойових мистецтв [25;31;10]. Одразу необхідно зробити акцент на можливий шквал критики, що ця тема вже давно і досить широко описана в інтернеті, документальних фільмах, бойовиках тощо, зазначу, по-перше, інформація такого роду досить рідко можна знайти на українських платформах в інтернеті, по-друге, її описують у дуже ідеалізованому вигляді і досить часто не у науковому стилі та не професійно. Проте не можу не виділити роботи цих авторів: Маслов Александр, Горбылев Александр, Линдер Иосиф, Гвоздев Сергей, Фомин Виктор, Анатолий Тарас, Асмолов Константин, Красулин Игорь. Наприклад на українській версії вікіпедії всі

джерела по бойових мистецтвах перекладені з англійської. Серед вітчизняних авторів цікавими та інформативними роботами можна вважати є: Олег Трусов «Шотокан карате-До. Основні Аспекти», сам автор є майстром бойових мистецтв та у своїй праці описує не лише карате, але й ушу, тхеквандо, дзюдо, муай тай, айкідо. Також можна виокремити книгу відомого майстра, бійця та популяризатора бойових мистецтв Олександра Криська «Куміте». Окремо цінним письменником можна вважати та виділити Генрі Лайон Олдіта його роботу «Мессія очищає диск на сонці», це роман, який написаний у стилі фентезі, у якому об'єднано східну філософію зі сценами бою, а Стародавній Китай із сучасним соціумом. У реальності саме цей роман відтворений двома українськими романістами Громовим Дмитром і Олегом Ладиженським, які в свою чергу є спеціалістами у стилі годзю рю [39;21].

Більше цікавого про розвиток та стилі бойового мистецтва у вітчизняній літературі знайти надзвичайно важко, саме тоді необхідно згадати про роботи деяких зарубіжних авторів, а саме: Марка Бішопа, Дона Дрегера, Ронана Хаберзерцера, Вон Кью Іта, Сунь Лутана, Кіеші Араракі та ін.

Для того легко можна було відокремити спорт від бойового мистецтва необхідно окреслити географічні межі другого. Отже завдяки військовому способу ведення життя кшатаріїв, буддизм, китайський даосизм та конфуціанство і почалося розповсюдження бойового мистецтва по країнам Сходу, а саме: Індія, Китай, Корея, Японія, В'єтнам, Малайзія, Таїланд. Ряд інших популярних стилів по типу: бойовий гопак, слов'яно-грецька боротьба, французький первісний кікбоксинг (савата) не відносяться до розряду бойових мистецтв.

Отже, можемо підкреслити те, що бойові мистецтва – це лише східні методи ведення бою, оздоровлення та удосконалення тіла та духу людини. Процес розвитку масового спорту також не досить далекий від традицій: калларипаяту(індійське єдиноборство), ушу (китайський бойовий стиль),

карате, айкідо, кендо, дзю дзюцу, дзюдо, айкідо(японські мистецтва) тхеквандо, хапкідо, танг судо(корейські єдиноборства) в'єт во дао(в'єтнамське бойове мистецтво), пенчак сілата, бандо(малоазійські стилі), муай боран, крабі крабонг(таїландські види). То у чому ж різниця? Саме слово спорт походить від старофранцузького desport – розвага, гра (головною метою його виступає демонстрація швидкості, сили, витривалості, спритності за для досягнення головної мети – перемоги над суперником, обов'язковим також є присутність суддів та наявність правил) [26;33]. Бойове мистецтво не може вважатися способом розваги, його характерною відмінністю є те, що людина яка вирішила займатися цим видом бойового стилю, повинна посвятити себе тренуванням та удосконаленню до самого останнього дня власного життя. Спорт у свою чергу має вікові рамки, він в основному практикується дітьми, молоддю, та не має цілі тренуватися після 45 років.

Більш близькою до бойового мистецтва є гімнастика. Фітнес, який досить популярний у ХХІ столітті ставить перед собою завдання удосконалювати та підтримувати рівень фізичної форми у будь-якому віці. До завдань бойового мистецтва можна віднести: покращити рівень здоров'я, навчити самозахисту, удосконалити не лише тіло алей волю людини, яка займається. Особливим елементом досліджуваного феномену став саме самоконтроль, постійне навчання на протязі усього життя, проявлення поваги до ближнього, уміння проявляти терпіння та стриманість у складних життєвих ситуаціях тощо. Вважається, що головною тезою, ще з часів Бодхидхарми є: «Єдність душі і тіла» та її пояснення – у слабкого тіла не може бути сильний дух та ясний розум.

Як уже було підкреслено завдяки обміну традиціями бою воїнами з вправами шаолінських чи інших буддійських монахів було створено феномен бойового мистецтва. Що стосується індійського калларіпаяту, то воно стало своєрідним сплавом між медитацією, індуїстськими вченнями та стилем життя кштаріїв. Отже, можемо сказати, що версія яка розповідає про шаолінських монахів не може вважатися повністю надійною. Шаолінь за

період приходу Бодхидхарми у XI столітті був лише релігійним монастирем. Трохи згодом він перетворився на одну з перших шкіл бойових мистецтв. Існують навіть задокументовані докази, за період коли шаолінці допомагали владі у боротьбі з загарбниками. Вивчаючи цю історію Стародавнього Китаю досить важкою задачею для виконання стає саме процес відділення та розуміння вимислу та істини у цих легендах. Адже зовсім немає бажання вірити у той факт, що легенди у яких описуються події шаолінського лабіринта, який був наповнений механічними ляльками, татуюваннями, що залишилися після розігрітих ручок чана та мали образи тигра та дракона насправді просто перебільшення. Саме такі розповіді та легенди надихають та стимулюють до нових подвигів сучасне суспільство. Зрозуміло й те, що події які описуються у сюжетах фільмів (Про Шаолінь) про помсту – це вигадка, яка не має жодного зв'язку з буддійськими правилами [36;41]. Жоден майстер у реальному житті на навчаче літати, парувати або ж виконувати стрибки, як у фільмі «Матриця» і сам не може виконати жоден із вище перерахованих рухів. Головним девізом бойових мистецтв ще з давніх давен був вислів: перебори себе, а у ворогів, головне побороти їхні слабкості та спокуси.

Бойові мистецтва зібрали у собі риси конфуціанства, дзен-буддизму та даосизму. Головною характеристикою є в першу чергу проявлення шани до Майстра – це сифу у китайській та сенсей у японській культурах. Для того щоб чомусь навчитись адепт повинен на протязі усього навчання бути вірним усім заповідям наставника, ввічливим, наполегливим, скромним (по більшій мірі смиренним), уважним та завжди контролювати власні емоції. Завдяки постійним тренуванням адепт навчається витривалості, терпінню та перенесенню фізичного болю, травм тощо. Також однією з важливих категорій є «жень» - гуманність, милосердя, людинолюбство. До бази ушу також увійшли ідеї натурфілософії які описують 5 стихій: землю, вогонь, воду, дерево, метал. До японського бойового мистецтва «будо» було додано вітер та пустоту проте не було вітра та металу.

Ще однією характерною особливістю для східних бойових мистецтв відноситься такий стан, який називається «не думання». Зародився цей термін у даоській філософії, а точніше у категорії «увей» (не діяння). Якщо не поглиблюватися у метафізичних поясненнях, послідовники будо пояснюють його, як процес відвертання власної уваги від зайвих та відволікаючих образів (силуетів) у свідомості. Якщо простіше та іншими словами це можна сказати, що у процесі бою не повинно бути часу для думок про наступний крок, тут повинні бути задіяні лише відточені до майстерності навички. Інколи це може бути ірраціональна інтуїція. Послідовники дзен буддизму називають її «саторі» - часткове, раптове та короткочасне просвітлення свідомості. У бойових мистецтвах таке раптове просвітлення представляє собою, миттєву реакцію розуму, яка трапляється у ситуаціях коли людина на грані життя та смерті.

Відомо і те що займатися протягом усього життя та практикувати бойові мистецтва могли лише дворянські сім'ї. це стало причиною ретельного приховування секретів у сімейних школах. Поширення та розповсюдження ушу чи карате відбувалося у межах військових родів, досить рідко ставалося так, що навчалися люди не з багатих сімей. Процес оберігання традицій та секретність з однієї сторони наносило шкоду для розвитку, а з іншої сторони відкривало можливість культувати власний стиль та звільняти його від зайвих елементів. З плином часу рівень секретності повністю зник, і майстри почали ділитися власним досвідом один з одним. Завдяки чому бойові мистецтва почали розвиватися, поширюватися та дійшли до нашого часу [38]. Хоча протягом ХХ та ХХІ століття вони перетворилися на спорт. Проте навіть у сучасному світі існують майстри які не хочуть робити своє бойове мистецтво масовим та навчають йому лише своїх наступників.

Зацікавлення та залучення до бойових мистецтв у сучасному світі відбувається завдяки бойовикам або екшену фільмів, у яких акторами може бути продемонстровано деякі прийоми з різних видів бойових мистецтв:

карате, тхеквандо, ушу, айкідо. Тим людям, які у минулому вивчали бойові мистецтва у сучасному світі надається можливість розвитку каскадерської кар'єри. Досить важко переоцінити роль одноборств у сучасному світі, адже вони присутні у: масовій продукції коміксів, літературі відео, кіно, школах будо, у яких адепти навчаються самостійності, рівновазі, повазі, працелюбності. Саме тому на мою думку, сучасне суспільство просто повинно культивувати східні бойові мистецтва. Будь-яке проявлення негативної критики відносно релігій бойових мистецтв вважається не компетентною та фанатичною.

Сучасне молоде покоління може перетворитися на кращу версію себе завдяки навчанню певного стилю бойових мистецтв. Проте необхідно повернутися до традицій, які існували та пов'язані із східним вченнями [19;70;73]. Фундаментом бойових мистецтв виступають такі постулати: ритуальність, честь, вірність, чесність. Місце де проходять заняття східними бойовими мистецтвами з китайської та японської мови перекладається, як «місце для пошуку шляху», воно має власні правила у яких вказано, що там не можна лежати, розвалюватися, нахабно поводитися, проявляти зневагу до колег, надмірно говорити. До головних традицій, якими наділені східно одноборства є – ритуальний поклон. Вона повинна виконуватися у межах тренувань, яке будока (з япон. – людина яка практикує будо) повинна шанувати. Кланятися необхідно сенсею, колезі з яким проходить тренування, супернику на змаганнях, а також інколи портретам на яких зображені засновники школи. Такі церемонії представляють собою знак проявлення поваги, та в жодному разі не сприймаються як підлабузництво або ідолопоклонство.

Парадоксом усіх видів східних бойових мистецтв є не насилля, а прояв милосердя разом із повною готовністю покалічити суперника у процесі самозахисту, або ж навіть під час його ліквідації, але можлива лише за умов смертельної загрози вашому життю або життю ваших близьких. У 90-х роках були досить популярні бандитські угруповання, що приймали до себе

майстрів спорту та одноборств. Школи у яких навчали карате, ушу, тхеквандо, дзю дзюцу, айкідо та іншим бойовим мистецтвам, виховували лише гуманних, відповідальних, стриманих, сміливих та справедливих людей.

Бойові мистецтва можуть бути охарактеризовані усім відомим символом інь та янь. Адже у ньому описано процес боротьби та єдності протилежностей. Взаємозв'язок, який утворений між легким духом (у країнах Сходу є союзом мислення), емоціями, волею та твердим матеріальним тілом створює та контролює рівновагу особистості індивіда. Сифу або синсей представляють собою цілісну особу – це певного роду ідеал, образ який можливо використовувати для наслідування та індивідуального розвитку. Процес удосконалення та розвитку особистості проходить протягом усього життя, починаючи з моменту входження у світ бойових мистецтв і продовжується аж до останнього подиху, у якому б місті смерть не застала. Бажання досягти рівня гармонії між власною свідомістю та фізичним тілом стає причиною створення гармонії між людиною та природою та гармонії між майстром та усіма оточуючими його людьми [64;71].

Повертаючись до конфуціанства, необхідно також звернути увагу на те, що сформувалося воно на перетині 6 та 5 століття до н. е. та було сприйняте як філософське вчення, домінуючим аспектом якого був соціально-моральний аспект. З протягом часу воно трансформувалося в одну з найвпливовіших у Китаї релігійно-філософську систему та стало сприйматися на ряду з буддизмом та даосизмом, стержнем цієї системи є ідеал досконалої людини, передумов та засад соціального порядку.

Якщо глибше та докладніше вивчати процес творення конфуціанства треба звернутися до особливостей його розвитку. Великий та відомий у всьому світі Кон-фуцій став людиною, яка запропонувала та змогла обґрунтувати цю систему.

Конфуцій, Кун-цзи, Кун-Фу-цзи, Кунг-Ксю, Кун Чжу-Ні ("Учитель Кун"). Має дві дати народження, за першою версією він народився взимку

550 р. до н. е., за іншою - 551 р. до н. е. у знатній за тих часів проте збіднілій родині, що проживала в провінції Лу м. Цюйфу. За легендою один із його предків мав статус герцога (першого міністра), проте згодом втратив цей титул, що згідно з китайськими законами залишила його сім'ю до п'ятого покоління у статусі простих людей, які називалися Кунг. Це в свою чергу відкрило вченим можливість стверджувати, що слово Конфуцій є витоком із латинської форми Кунг-фут-це, що пояснюється – як «філософ, учитель Кунг». Батько Конфуція був простим офіцером, виконував свою роботу у якості комендатора у містечку Тсов. Сам Конфуцій був сином від другого шлюбу батька, в який той вступив колу йому було вже понад сімдесят літ [44;59;62].

Коли Конфуцію виповнилося п'ятнадцять років, він виявив у себе неабиякий хист та здібності до навчання. Вже на двадцять другому році життя почав розвивати власну діяльність у ролі учителя. З плином часу до його кола входили люди, які були зорієнтовані на вивчення принципів моральності та правильного державного управління. Серед предметів, які викладав Конфуцій були: історія, основи політики, учення про моральність, пояснював сенс книг, народних пісень, та музику. Головним сенсом його роботи був не заробіток грошей, а розвиток здібностей та старання його адептів.

2.2. Методи та шляхи застосування свідомості у Східних одноборствах

Східні бойові мистецтва засновані на методах психічного кондиціонування і колись використовувалися в професійній діяльності. Військові професії в різний час у різних країнах диктували специфічні вимоги до психологічної підготовки. Їх суть полягає в тому, щоб подолати страх смерті, дозволивши воїну діяти максимально ефективно. У реальній практиці бойових мистецтв певні елементи психічного кондиціонування можуть вийти на перший план.

Важливо зазначити, що в основі психорегуляторних установок свідомості, методів, засобів і прийомів головною є – інтелектуально-емоційна активність свідомості. Вона формує «стратегію» психорегуляції волі до виживання (що виходить за межі біологічного інстинкту самозбереження) [13;46;68]. Проте жоден окремий інтелектуальний фактор не є безумовною гарантією збереження необхідної психологічної рівноваги воїна. Екстремальний характер бою змушує воїна зосереджуватися на підсвідомому рівні та усувати його за допомогою застосування свідомої реакції, яка усуває перешкоди для інтелектуальних рефлексів. Тому, якою б сильною не була установка свідомості, вона повинна отримувати менш потужне підкріплення від механізмів «несвідомої» довільної дії, що забезпечують максимальний ефект бойових дій. Саме цей аспект контролю розуму в далекосхідних бойових мистецтвах був підкорений дзену.

Відмінною рисою дзен-контролю розуму є «ментальна техніка несвідомого», яка в загалом відповідає основним принципам дзен і стала основою всієї системи контролю розуму східних бойових мистецтв. Органічне поєднання бойових мистецтв і дзен, засноване східними традиціями, що були наділені природними передумовами. Зразки поведінки дзен, включаючи практику концентрації (медитації), зосереджені на спонтанних, інтуїтивних і непередбачуваних способах досягнення стану просвітлення (саторі). Це була принципова відмінність від методів йоги, в яких весь шлях до вищого стану свідомості (самадхі) обчислюється інтелектуально. Найкраще до екстремального і непередбачуваного характеру самого процесу боротьби підходила непередбачуваність «прориву» лінії в належний стан свідомості, що було джерелом ефективності всіх дій.

В результаті ментальна техніка дзен перетворилася на техніку активної медитації на основі бойового мистецтва, яка вже не є механізмом інтелектуальної свідомості індивіда, а базується на універсальних принципах і загальних законах природи. Для людини, яка долає індивідуальну подвійність і відчуває зв'язок з одним природним світом, особисте

благополуччя і душевна рівновага ототожнюються з поняттям «гармонія і справедливість у природі», а її дії – «все добро і зло, протилежні сторони життя і смерті». У випадку «порожньої» свідомості, мети всієї системи управління розумом бойових мистецтв, смерть як категорія особистісного сприйняття повністю відсутня.

Тому абсолютно не потрібно долати страх смерті. У вольовій і «несвідомій» поведінці бійця в тих чи інших бойових ситуаціях подібному страху взагалі не місце. У цьому стані воїн нічого не очікує, готовий на все, щомиті не пов'язаний з минулим, не залежить від майбутнього, живе лише сьогоднішнім, усе сприймає і наповнює власним буттям. Це, здається, найвища гарантія ефективності контролю над розумом солдата і всіх його дій, заснованих на цьому.

Традиційні установки, описані для свідомого ставлення Сходу до «підсвідомих психотехнік», є історичними фактами і є частиною культурної спадщини Далекого Сходу. Саме так вони стали предметом раціонального просвітлення, заснованого на досвіді видатних місіонерів та інструкторів бойових мистецтв. Результати відповідних навчань та їх визнання без винятку багатогранні у всіх без винятку способах і в усіх формах на всіх рівнях традиційної бойової підготовки [49;55]. У певному сенсі вони стають спільними і невід'ємними для всієї соціокультурної традиції, системи контролю розуму далекосхідних бойових мистецтв. Однак існує також відносно автономна сфера «прикладних психологічних прийомів» у «дзенських різновидах бойових мистецтв». Це пов'язано з тим, що його можна використовувати як самотренування в спорті і в адаптованому вигляді використовувати в практичному застосуванні поза спортом взагалі. Серцем цієї галузі «прикладних психологічних технік» є класична форма медитації. У східних бойових мистецтвах значну увагу приділяється класичній медитації. Дзен-медитація виконується протягом 2 хвилин на початку і в кінці тренування. Правильна поза, прийоми дихання та концентрації допомагають в одному випадку звільнити свідомість, підготувати їх до

інтенсивної «несвідомої» роботи на тренуванні, а в іншому компенсують високі розумові та енергетичні витрати.

Медитація також використовується як доповнення до зміцнення спеціальних навичок контролю розуму. Колись майстер сучасного карате, М. Ояма втілював та провів унікальний експеримент. Він підготував першого з двох обдарованих учнів насамперед фізично та технічно. Він дав другому учню менший обсяг роботи, але рекомендував виконувати дзадзен двічі на день по 30 хвилин: після пробудження і перед вечірнім тренуванням. Через півроку ці студенти склали іспит на чорний пояс. Перший став мускулистим, та додав до початкової ваги 5 кілограмів. Другий, хоч видавався і мускулистий і жилим, проте в поєдинку з суперником домігся впевненої перемоги.

У системі суспільства в цілому людська особистість — це сукупність біологічних і психологічних компонентів особистості. Тому поняття «особистість» не можна розглядати у відриві від соціального середовища, суспільства. На думку Б. Ананьєва, вихідним пунктом індивідуального характеру як особистості є її статус у суспільстві та статус спільноти, в якій цей характер формувався. На основі соціального статусу індивіда формується соціальна роль особистості та її ціннісно-орієнтована система. Позиція, роль і ціннісні орієнтації, що формують основні класи рис особистості, визначають структуру поведінки та особливості мотивів, взаємодіють з ними, виокремлюють характер і нахили людини. Люди є частиною світу і мікрокосму, що містить у концентрованій формі всі фундаментальні атрибути та зразки світової доктрини про них, мають узгоджуватися зі світовою доктриною в цілому. Унікальність людини має показувати специфічність людини, а не бути окремою від інших, що визначається універсальністю та зв'язком зі світом. Людська природа загалом складається з тілесних завдань, доповнених людськими атрибутами, такими як розум, свобода, гра, духовність, товариськість тощо. Все це лише індивідуальні

особливості особистості, і водночас важливо уявити цілісну істоту, що втілює єдність світу в цілому [51;69].

Усі складові людської культури, здоров'я та особистісного вдосконалення постійно взаємодіють. Якщо розуміти спорт, то його соціально-філософський зміст — це засіб досягнення людської самобутності, гармонії з природою та суспільством. Досягнення науки, сучасних технологій та нових технологій мають вирішальне значення для оцінки фізичних поліпшень. Нині майбутнє людства і наукові досягнення тісно злиті в людській свідомості як два елементи сучасної штучної цивілізації. М. Вісітей стверджує, що спортивний феномен має соціально-філософське значення. Спорт, поряд з іншими видами діяльності, є важливим у суспільстві та в житті людини. По-перше, це прагнення людини до зовнішнього самоствердження. Спорт – це діяльність, в якій таке прагнення, характерне для західної культури, має особливу основу для свого розвитку. Спортсмени високого рівня характеризуються високою мотивацією досягнень. Слід зазначити, що ця якість насправді формується спортом, а спорт все одно посилює його вираження.

Як зазначав М. Вісітей, самовідданість, мужність і героїзм у спорті не пов'язані з реалізацією прагнень до особистої перемоги, а в спорті (у суспільному житті загалом) пов'язані з предметним утвердженням оптимістичної думки, незважаючи на індивідуальну відкритість, можлива стабільна ситуація. Безсумнівно, при безпосередньому розгляді спорт передає радикальні ідеї. Це розмежування та протистояння індивідуальних інтересів, фактор, який зміцнює правопорядок, підтримує стабільність і продуктивність суспільства в стані високого творчого тону. Насправді принцип «закону і порядку» найбільш чітко реалізується в суспільному житті, а не тоді, коли всі мають подібні прагнення, але кожен зберігає свою індивідуальність і цінує її, таким чином протиставляючи іншому, але все ж цінуючи її. «Громадський інтерес» - це закон, що підтримує рівень власної

ефективності у таких ситуаціях найсильніше і водночас є найгнучкішим [5;39;48].

Сьогодні людство остаточно заплуталося у своїх спробах створити паралель між зовнішнім світом і внутрішнім світом індивіда. Його єдина надія — зрозуміти і прийняти абсолютний світ, що знаходиться під цим відносним світом (і в його основі). Позитивне вживання «УМА» без перебільшення можна сказати, що Бог є символом любові. Також виправдане твердження, що Всесвіт нещадний. Насправді, все залежить від вашої точки зору. Якщо ви хочете завжди бути щасливим і життєрадісним, потрібно дивитися на світлу сторону всього всередині вас – каже східна мудрість - якщо вас приваблює темрява і біль - подивіться на темну сторону речей. Ви можете прожити своє життя жалісно або посміхаючись. (Засновник айкідо Моріхей Уесіба).

Психічна діяльність індивіда не може бути цілеспрямованою і продуктивною, якщо він не зосереджений на тому, що він робить. Ця концепція зрозуміла європейській психології і зрозуміла східній науці, але для європейців на цьому закінчується, а на Сході, особливо в бойових мистецтвах, «увага» також акцентується на розвитку Ки, тобто цільових енергій. Ки (силовий, лікувальний), енергетичний обмін (медитація) і перетворення енергії. Якщо його можна віднести до групи сенсорної стимуляції центральної нервової системи (смак, слух, зір, дотик, нюх), він відомий як фактор, добре відомий у всьому світі як енергетичний стимул, тобто стимул. В рівній мірі, а можливо, навіть у більшій мірі, еволюція розвитку особистості піде зовсім іншим шляхом, більш продуктивним і доцільним. Але спочатку увагу потрібно передати через свідомість. Тому що увага не може існувати сама по собі. Виходить дуже проста схема, але з неоднозначними висновками і зовсім іншими можливостями формування та розвитку характеру, ніж будь-коли раніше. Енергія (Ки), як і будь-який інший стимул органів почуттів (зорових, слухових тощо), може мати

позитивний або негативний вплив на будь-який елемент людської істоти, наприклад, на творчість або фізіологію.

І в усьому цьому нам завжди допоможе наша увага, наші найкращий друг. Як кажуть, справа залишається «малою». Нам потрібно навчитися відчувати Ки і за допомогою уваги спрямувати цю Ки в правильне положення в нашому тілі. Так, наприклад, наше визначення медицини: здоров'я зосереджується на енергії (Ки) для людського організму [53;61;73].

Як можна забути про вчення європейських вчених, які постійно говорять про енергетику, і не соромитися не застосувати цей фактор до своїх психологічних властивостей? Зрештою, ще в стародавні часи Аристотель розглядав енергію людського тіла як більш переконливу душу чи дух. Він пояснив, що тіло людини — це корабель, а моряк — це задушлива енергія, «розум — пілот корабля».

Не упустимо використати цей момент для цитування визначення теріму «душа» (енергія) в той час, коли багато психологів стверджують, що визначення «душі» не існує і ні в кого немає. Мабуть, вони не читали знаменитого «Трактату про душу» самого Аристотеля. Тут це дуже чітко представлено. «Душа — це єдина повна реалізація природно-органічної матерії».

Я пишаюся тим, що він був європейським вченим , і ми не забули його, тому що це визначення було дано так давно, але він, напевно, вже навчився керувати такою ж енергією або Ки, що активно практикується на Сході є зовсім іншим людьми в бойових мистецтвах, та наділена зовсім іншим духовним розвитком і фундаментом, ніж в Європі. Вони не забувають значення Ки (енергії) і в цей час передають це поняття світу.

2.3. Філософія бойових мистецтв країн Стародавнього Сходу

Практично до початку ХХ ст. філософія позначалась поняттям «сюе», що вважалось символом знання. Цей термін існував досить довго, навіть не зважаючи на спроби філософа Чжу Сі ще у ХІІ ст. відділити окремі науки.

Трохи пізніше вже у 17 ст. філософ Фан Ічжи вперше зміг сформулювати принципи, які дають можливість виокремлювати філософію і науку та форми філософії, що близькі за змістом до європейських, проте сам процес диференціації філософії та ряду окремих наук був поширений лише у межах XIX-XX століть.

Політика, військова справа, сільське господарство, освіта, астрономія, медицина і навіть бойові мистецтва – усе це вивчалось та могло розглядатися у якості звичайної форми застосування філософських категорій. Така специфічна відмінність культурної історії Китаю знайшла власне відображення і у процесі розвитку та удосконалення категорій понять філософії Китаю [54;60]. Майже на протязі трьох тисячоліть китайськи думки мали можливість розвиватися лише у межах відповідного набору філософських термінів та термінології стародавньої літературно-писемної мови – веньяну.

Філософські визначення змогли зберегти первісну багатозначність, що притаманна лише не запозиченим словам та визначенням у будь-якій живій мові. З процесом отримання певного змісту, слова продовжували зберігати давнє визначення. Такий рівень прив'язаності до традиційних мовленнєвих форм підтримується ще й тим, що китайське суспільство залишалося ізольованим майже до початку XX століття.

Це пояснює такий рівень актуальності китайської філософії, періодизації історії, до числа вищеперерахованого також входить історичний розподіл подій та явищ.

Історичний аспект філософії Китаю нараховує цілих п'ять етапів. *Перший* – період існування стародавньої китайської мудрості, що має зв'язок з епохою Чунь цю - Весни і осені - та епохою Чжань го - Воюючих царств. Кінець цього періоду припадає на 221 р. до н. е. та завершується формуванням Китаю, як єдиної могутньої імперії Цинь, саме тому він був названий – сяньцинь. *Другий* – період Західної і Східної Хань - III ст. до н. е. - III ст. н. е. *Третій* – період має зв'язок із часами китайського середньовіччя –

період представлений правлінням династій Вей Цзин, а також Північних і Південних династій - III-IV ст. н. е.

Наступний *четвертий* – період розквіту епох Суй Тон — V-X ст. Наступними правили династії Сун, Юань, Мін, їх період правління тривав з X по XVII ст. З середини XVII ст. до Синьхайської революції – правління було передано династії Цин. *П'ятий* – період розквіту сучасної філософії починаючи з 1911 по 1949 роки – етап формування філософії Китайської республіки, а починаючи з 1949 року – вже буде формування філософії Китайської народної республіки [2;66;70].

Відомий факт, що перед початком Синьхайської революції був пройдений період опіумних війн між Китаєм та Великобританією, який відзначився в історії як початок Нової Історії. Отримана Китаєм поразка за першу опіумну війну (1840-1842 рр.) та підписання Нанкінського договору, який поставив під загрозу увесь національний суверенітет Китаю, разом з цим закінчив період штучної самоізоляції цинського Китаю.

Деякі сучасники міркували над тим, що метою китайських посольств у Європі став пошук та виявлення саме тих писемних пам'яток, у яких були розглянуті та задокументовані головні життєві принципи західного противника. Метою правителів Китаю було відшукати у писемних пам'ятках іноземців головний секрет могутності варварів.

Проводити атаки та напади на варварів застосовуючи їхню ж методику, проводити вивчення сильних сторін варварів, з метою приборкання безпосередньо самих варварів – так були зазначені головні завдання та мета китайської філософії за часів правління Вей Юаня, одного з видатних теоретиків доктрини оволодіння заморськими справами за часів цинського уряду.

З початком 20-х років XX ст. рівень сили та глибини впливу Заходу на розвиток китайської цивілізації ще більше виріс та почав помітно відчуватися в усіх галузях культурного життя китайського соціуму. Відношення до такого явища у Китаї було досить не однозначним. Проте

серед рядів китайської інтелігенції розвивалася стійка думка, що зміни які відбуваються, надають їм можливість звернути увагу на історію самого Китаю з іншої точки зору, з позиції сучасності. В умовах сучасності визначення місця Китаю та методик китайських одноборств, їх традицій у світовій культурі – вважається однією із найголовніших проблем у китайській філософії.

Індійська філософія. Увесь процес розвитку індійської філософії представляє собою безперервне ведення діалогу з традиціями. Культура сучасної Індії наповнена рисами які притаманні будь-якому періоду з її історичного минулого. Зв'язок який існує між старим та новим, спільне існування релігії та науки – усе це невід'ємна частина духовного життя та розвитку Індії, її світогляду та філософії розвитку індійських бойових мистецтв.

Японська філософія. Паралельно з процесом розвитку філософської думки на території Японії починають активно поширюватися та розвиватися буддизм та конфуціанство, історичним місцем зародження яких вважається Китай та Корея. За часів V-VI ст., імператорський двір, що існував у Японії надав буддизму титул панівної ідеології [8;57;65]. Це можна пояснити, необхідністю якомога швидше провести реформи Тайка, з метою зміцнення центральної влади в країні формуючи державу ранньофеодального типу. Досить часто буддійські ідеї мали спільні риси з примітивізмом та відвертим видом шаманства. З однієї сторони у буддизмі підтримується та посилюється віра у реінкарнацію, а з іншої сторони – відбувається піднесення сутри, ченців, чесності, бодхісатви Каннон (богині милосердя).

Неоднократні спроби зрозуміти буддійські релігійно-філософські тексти, відкрили їм шлях до розвитку духовного життя японців, які можна помітити у Хоянському періоді (794-1191 рр.), що були пов'язані з творчістю видатних мислителів японського буддизму Саїте (767-822 рр.) і Кукая (774-835рр.). Монах Саїте отримав свій статус завдяки тому, що на початку IX століття створив тендай спираючись на зразок китайської школи Тань-Тай.

Завдяки активному прояву підтримки зі сторони імператорського двору, школа тендай з досить великою швидкістю перетворилася у саме велике японське релігійне об'єднання, яке до того ж мало потужну економічну базу та виконувало значний вплив на політичне та соціальне життя японського народу.

Головною філософською ідеєю школи тендай є: одна мить для думки – три тисячі світів. Сутність ідеї полягає у тому, що три тисячі – це число проявлення усіх світів Драхми (драхма – порядок та закон), яких прихильники школи тендай встигли нарахувати цілих десять. Усі ці світи, що починалися від пекла і йшли аж до Будди сприймалися у ролі фізичних та психічних станів, які можуть набувати усі живі істоти.

Опираючись на буддійські сутри послідовники школи тендай могли робити власний висновок стосовно взаємного проникнення одного світу в інший, існування усіх десяти світів у всьому суцільному та навіть у тому, що сприймається за неживе. За допомогою використання ряду складних математичних розрахунків вдалося з'ясувати три тисячі можливих проявів цих світів у кожній миті, а ланцюг миттєвостей був нескінченним [63;72].

РОЗДІЛ 3. СХІДНІ ОДНОБОРСТВА У СИСТЕМІ ВИХОВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЇ СУЧАСНИХ СТУДЕНІВ

3.1. Вплив засобів східних одноборств на процес виховання ціннісних орієнтацій у студентської молоді

Перед початком вивчення даного розділу необхідно підкреслити те, що сам процес виховання сучасної молоді з кожним роком не покидає місце головної проблеми, яка вивчається у педагогічних дослідженнях, а лише набуває все більшу кількість напрямлень для вивчення. Контекст даного розділу допоможе чітко виокремити особливості виховання головних ціннісних орієнтацій сучасної студентської молоді спираючись на засоби спортивної діяльності, а саме східних бойових мистецтв, адже саме вони є предметом вивчення цього дослідження.

Сутність, структура, зміст, принципи, методи та форми організації процесу виховання дітей та молоді були вивчені та дослідження вченими-педагогами, до яких відносяться: І. Бех, І. Зязюн, В. Лозова, В. Струманський, О. Сухомлинська, Н. Ткачова, Г. Троцько та ін.; процес виховання молоді за допомогою застосування засобів спортивної діяльності був вивчений: В. Бугуйчуком, М. Горобей, Г. Грибан, Л. Корогод, Т. Круцевич, А. Лотоненко, Ю. Макешиною, В. Саєнко.

Підсумовуючи результати досліджень вищеперерахованих вчених, можна виокремити два значення для поняття «виховання» у широкому та вузькому сприйнятті [58;62]:

- У широкому розумінні – процес виховання володіє усіма системами впливу, усім процесом формування та підготовки індивіда до прийняття активної участі у системі соціального та культурного життя, навчально-виховної роботи вищих освітніх навчальних закладів, громадських та молодіжних організаціях, впливу життя (загалом) соціуму, літератури, мистецтва, засобів масової інформації тощо. З цієї точки зору саме поняття

«виховання» є дещо спорідненим із поняттям «соціалізація» особистості;

- У рамках проведення дослідження саме цієї теми, краще буде розглянути поняття «виховання» саме у вузькому його значенні, у якості цілеспрямованого процесу поетапного формування у студентської молоді ціннісних орієнтацій на базі впливу зовнішніх та внутрішніх чинників та відтворення необхідних педагогічних умов, які б сприяли їх розвитку та закріплення.

Важливо також одразу підкреслити, що притаманні індивідам цінності (система цінностей) «проходять через певний шлях», до того як трансформуються у ціннісні орієнтації. Забезпечити трансформацію цінностей індивіда у ціннісні орієнтації можливо лише за умови направленою та спеціально заздалегідь організованого процесу виховання.

Цінності в свою чергу відносяться до мотиваційно-ціннісної сфери індивіда, що представляє собою один із внутрішніх чинників, який може впливати на сам процес формування у людей індивідуальних ціннісних орієнтацій. На мою думку, для раціонального «запуску» процесу перетворення цінностей у ціннісні орієнтації, необхідно для початку привести у активний стан «покращити» вплив тих зовнішніх чинників, які можуть виконувати більш значний вплив саме на студентів, зокрема тих хто вивчає освіту, виховання та спорт.

Тобто, можемо підкреслити той факт, що процес формування у студентів певних ціннісних орієнтацій відносно процесу фізичного та індивідуального саморозвитку та удосконалення передбачає собою спеціально направлену та організовану діяльність, що має поєднувати у собі три види діяльності, а саме [15]:

- Освітня (з метою опанування необхідних знань про цінності, їх філософський, соціальних та психологічний аспект);
- Виховна (необхідна для вибору методів, прийомів та форм виховання, що будуть застосовані з ціллю забезпечення

перетворення ціннісних знань у ціннісну позицію, якої буде дотримуватися індивід);

- Спортивна діяльність (застосовується з метою, підбору методів та засобів зі спортивної діяльності, у нашому випадку східних бойових мистецтв, які мають сприяти закріпленню ціннісних орієнтацій у студентської молоді з допомогою застосування необхідних дій відносно процесу індивідуального фізичного та особистісного розвитку).

Безпосередньо сам процес виховання ціннісних орієнтацій у студентів побудований на таких принципах [30]:

- цілеспрямованості;
- систематичності і послідовності;
- зв'язок виховання з життям;
- опори на позитивне в людині;
- гуманізації виховання;
- урахування вікових та індивідуальних особливостей особистості;
- єдності виховних впливів та вимог.

Дотримання принципу *цілеспрямованості* базується на тому, що усі виховні які будуть відбуватися мають бути направлені виключно на досягнення поставленої мети, а саме – виховання ціннісних орієнтацій у студентської молоді відносно процесу фізичного та індивідуального розвитку та удосконалення. Далі відповідно з поставленою метою створюється зміст, обираються форми та методи виховання, які будуть застосовані.

Рівень ефективності досить сильно залежить саме від послідовності втілення *наступності та безперервності* педагогічного впливу на особистість. Мова йде про систему педагогічних впливів, головною метою якої, є забезпечення розвитку у студентської молоді власного світогляду, ціннісних знань, уявлень, моральних та волевих рис, фізичних якостей,

тощо, які у свою чергу повинні сприяти процесу закріплення ціннісних орієнтацій відносно процесу фізичного та індивідуального розвитку і удосконалення. Втілення у життя даного принципу передбачає дотримання послідовності, узгодженості, систематичності, планомірності педагогічних впливів, принципів, які мають бути підпорядковані головній меті, змісту, форм та методів виховної діяльності загалом.

Застосування та втілення *принципу зв'язку виховання з життям* у контексті даного дослідження доцільно описати у двох напрямках [24;56]:

- ❖ усвідомлення студентською молоддю ролі цінностей та ціннісних орієнтацій, їх аспект впливу на вибір та дотримання власного життєвого шляху;
- ❖ активна агітація студентів до процесу утворення та розвитку власних ціннісних орієнтацій за допомогою засобів східних бойових мистецтв.

Ми вважаємо, що процес виховання ціннісних орієнтацій у студентської молоді продемонструє очікувані результати лише у той момент, коли викладач почне робити акцент на позитивній стороні особистості індивіда, з довірою відноситися до прагнень та цілей студентів, підтримувати та посилювати їхні наміри щодо індивідуального розвитку та удосконалення особистості; робити акценти на досягнутих успіхах, позитивних намірах та вчинках, створювати у студентів впевненість у досягненні бажаних результатів з успіхом, підтримувати та підбадьорювати при можливих поразках. Втілення у життя цього принципу надасть можливість з більшим рівнем ефективності впливати на процес утворення у студентів ціннісних орієнтацій та закріплення їх під час занять східними бойовими мистецтвами.

Принцип гуманізації виховного процесу має тісний зв'язок із вище описаним принципом та передбачає: гуманне відношення до особистості кожного індивіда; демонстрацію поваги відносно його прав та свободи; представлення посилених та розумно поставлених вимог; проявлення поваги відносно позиції якої дотримується студент, навіть коли він відмовляється

виконувати необхідні вимоги; повагу відносно права індивіда бути самим собою; повідомлення студентам конкретизованих цілей виховного процесу. Викладач у жодному випадку не може чинити який тиск на студентів та зловживати наданими йому повноваженнями [17;41;53]. Виховати ціннісні орієнтації, як і будь-яку іншу особисту характеристику неможливо виконати без проявлення бажання самою людиною, якщо у неї немає внутрішнього прагнення змінитися.

Вимоги дотримання *принципу урахування вікових та індивідуальних особливостей студентів* у процесі виховання ціннісних орієнтацій має зв'язок із процесом розпізнання, виявлення, розкриттям присутніх у них особливостей характеру, прагненням, ціннісними уявленнями та позиціями, загальними ресурсами (як фізичними так і індивідуальними) та у процесі спільної діяльності (освітньої, виховної, спортивної) їх розвитком, закріпленням та заміною по мірі необхідності. З контекстом даного дослідження цей принцип пов'язаний тим, що у процесі проведення занять по східним бойовим мистецтвам тренер завжди та обов'язково повинен звертати увагу на вікові та індивідуальні особливості психофізичного розвитку, що мають вплив на процес вибору спортивних навантажень та визначають рівень працездатності особистості під час тренувального процесу. Некоректно підібраний рівень спортивних навантажень стає причиною зниження працездатності у спортсменів, прискореного прояву стомлення, неможливості досягнення ним високих спортивних результатів, наслідком чого виступає занижений рівень самооцінки, впевненості у власних силах, що в свою чергу несе негативний вплив на прагнення особистості до фізичного розвитку та удосконалення.

Принцип єдності виховних процесів та вимог представляє собою принцип координації, узгодження докладених зусиль викладачами, тренерами у питанні виховного впливу на індивідуальність студентів. Це наголошує на тому, що в одному русі та з однією ціллю мають співпрацювати сім'я, освітні, спортивні та інші організації, поширюючи

лише соціально корисні цінності та ціннісні установки, узгоджені вимоги, головною метою яких є доповнення та посилення педагогічного впливу на особистість студентської молоді. Практичне втілення даного принципу потребує формування єдиної системи виховання, як у процесі проведення занять, так і під час позааудиторної роботи. Систематичність у процесі виховання може бути забезпечена спадкоємністю та послідовністю у процесі формування ціннісних орієнтацій індивідуальності [22;67]. Під час проведення виховної роботи зі студентською молоддю слід опиратися на вже набуті та розвинуті студентами позитивні уявлення відносно цінностей, ціннісних знань, суджень, ціннісної позиції.

Під час виховання ціннісних орієнтацій застосовуючи засоби східних бойових мистецтв можна використати такі методи першої групи (методи формування свідомості) як: бесіда, лекція, диспут, приклад, які дозволять вплинути на свідомість людини за допомогою словесних засобів. Методи цієї групи можуть активно застосовуватися у процесі набуття студентською молоддю ціннісних знань, ставлення та позиції.

Серед великого спектру методів мотивації, які можуть бути активно застосовані у східних бойових мистецтвах найактивнішим представлено *метод наочності*, що представляє собою безпосередню демонстрацію рухів бойових мистецтв (наприклад ушу) тренером або показ відповідних зображень, які обов'язково супроводжуються коментарями зі сторони тренера. Загалом під час тренувального процесу по більшій мірі застосовується метод безпосереднього показу тренером певної фізичної вправи (руху, удару, прийому), який одразу після завершення демонстрації дає відповіді на усі поставлені запитання та пояснює особливості процесу виконання та техніки самої вправи. Прийоми та рухи які є технічно складними тренер повинен продемонструвати та пояснити декілька разів, іноді за участі самих спортсменів, на уповільненому рівні швидкості, особливо акцентуючи увагу на складних моментах. Також тренер повинен знати та показати можливі типові помилки, які можуть допустити спортсмени. Досить

ефективним є використання відео матеріалів, які дають можливість сприймати рухи, прийоми та техніки які демонструються з більшою точністю.

Систематичне виконання вправ у процесі формування індивідуальних ціннісних орієнтацій відносно фізичного виховання та особистісного розвитку за допомогою занять східними бойовими мистецтвами відіграють головну роль. Практика спортивної діяльності вивчає «вправу» у двох напрямках [28;45]:

- 1) у якості засобу для фізичного удосконалення індивіду (систематична практика певних рухів, дій та прийомів);
- 2) у якості методу, у якому передбачено багаторазове повторення окремих рухів, дій, ударів з метою удосконалення техніки їх виконання, закріплення на рівні навички, доведення до автоматичного виконання.

У залежності від конкретно поставленого спортивного завдання застосування методу багаторазового відтворення дії буде виконуватися по різному.

Звернемо увагу на особливості якими наділений процес формування ціннісних орієнтацій студентської молоді відносно фізичного та індивідуального удосконалення та розвитку за допомогою використання засобів східних бойових мистецтв.

Як зазначено у дослідженнях В. Бугуйчука, А. Кравченко, С. Лисенко та ін., якщо звернутися до будь-якого виду східних бойових мистецтв можна помітити, що кожне з них буде направлене на духовно-практичну діяльність особистості, яка у свою чергу відкриває можливість для трансляції спеціалізованих знань, які проявляються у формі світоглядних установок на свідомість адептів-спортсменів, виконують роль своєрідної сполучної ланки між системами духовної діяльності та практики. Найважливішим видом духовно-практичної діяльності, який позитивно впливає на здійснення переходу від спеціалізованого знання у свідомість, вважається комунікативний. З його допомогою забезпечується «проникнення» у

свідомість індивіда окремої інформації, яка подається у формі оцінки, явища, факту, які є актуальними у той момент з соціальної точки зору.

Необхідно також зробити акцент на Ю. Зіневичі, який у свої роботах акцентує увагу на головних тенденціях, які були присутні у важливих системах стародавньої та середньовічної філософії країн Сходу. Іншими словами, мова йде про тенденції у якості підкреслення дієвого начала у процесі пізнання, так і спростування даного начала, визнання (відповідно спростування) пізнавальних, у тому числі раціонально-пізнавальних принципів, які виконують роль головних для діяльності [55;69]. Необхідно також підкреслити те, що саме ці тенденції були взяті за базу відповідно з зовнішніми та внутрішніми стилями у різних системах східних бойових мистецтв.

З точки зору філософсько-культурологічного підходу культура країн Сходу описується як інтровертивна, а країн Заходу навпаки – вважається екстравертивною. Екстравертованість культури країн Заходу пов'язують із присутністю недовіри до «внутрішнього світу», а інтровертованість культури країн Сходу навпаки – переважно з недовірою відносно «зовнішнього світу». Проявлення цього визначення можна помітити не лише у демонстративній прихильності країн Заходу в основному до «зовнішніх» стилів східних бойових мистецтв, а країн Сходу навпаки – до «внутрішніх», але й у зрості показників спроб, як на Заході, так і на Сході підпорядкування життя індивіда розумом, а не почуттями та переживаннями.

Головним направлення психологічної підготовки у східних бойових мистецтвах, є розвиток та удосконалення можливостей індивіда відносно самоуправління та індивідуального програмування власних психічних та фізичних функцій організму. Емпірично було виявлено, що процес індивідуального та самостійного програмування організму з найбільшим показником ефективності повинен виконуватися не у будь-якому стані, а лише у стані коли психіка повністю урівноважена. При цьому рівновага психіка людини виступає не лише у якості неодмінної умови самостійного

програмування, але є її вищою складовою частиною кінцевого результату цього процесу.

Таким чином, можна виокремити те, що самостійна регуляція психіки у системі східних бойових мистецтв володіє списком таких головних цілей, як [47]:

- 1) сприйняття психологічних особливостей та закономірностей процесу формування власних головних психічних станів;
- 2) розуміння механізмів психології процесу корекції та індивідуальної корекції власних психічних станів з ціллю уникнення негативних (можливо навіть стресових) станів;
- 3) оволодіння прийомами управління власним життєвим тонусом, рівнем працездатності та творчих здібностей;
- 4) накопичення необхідного рівня навичок психогігієни, раціональних звичок, індивідуальних властивостей, позитивних рис;
- 5) розуміння та адекватне сприйняття рівня впливу моральної зовнішності на стійкість власної нервово-психічної галузі та стану індивідуальних показників здоров'я.

Після досягнення індивідом усіх вищеописаних цілей буде помітно вплив, який вони виконують на самовдосконалення, як саме допомагають перетворитися на розвинуту, як інтелектуально, так і фізичну людину; також вони сприятимуть свідомій перемозі негативного настрою та допоможуть застосовувати отримані навички та знання у реальному житті, знайти вихід із будь-якої ситуації, стати стійким перед невдачами та невразливим перед труднощами.

Усі ці методи психічного самостійного виховання розвивалися, як результат природного багатолітнього та різноманітного досвіду соціуму, вони продовжують розвиватися та удосконалюватися паралельно з розвитком науки. З їх допомогою у індивіда з'являється можливість активувати саме ті внутрішні запали власного організму, які не були застосовані навіть тоді

коли у них була нагальна необхідність. У якості прикладу самостійної регуляції психіки, який активно практикується у східних одноборствах є – медитація.

Медитація – представляє собою нереальної сили зосередження власної уваги, у процесі «злиття» людини з предметом її розуму. Проте сам процес досягнення цього злиття не вважається простим, для цього людина повинна володіти особливим натрієм внутрішньо відчувати це. У процесі медитації людина переходить у стан, коли начебто намагається пробитися до внутрішньої глибини буття, знайти власну «істину», «вище», власне «Я». З наукової точки зору, це у своєму роді саморегуляція, головним завданням якої представлено – забезпечення адекватності та економічності реакцій поведінки, іншими словами забезпечення високого рівня ефективності психічної діяльності загалом [34;26;68]. Усі види поєдинків ідуть у комплекті з боротьбою, яка складається з боротьби розуму та емоцій. І завдяки цьому, цей процес вважається доволі творчим, який вимагає не лише високого рівня фізичної підготовки, але й демонстрації творчого підходу, що підтверджено вищесказаним.

У східних бойових мистецтвах поєднано цілих дві практики: духовна та тілесна. М. Візітей, наголошує на тому, що питання тілесної практики представлено значно ускладненим: незалежність існування предметного аналізування з точки зору власного досвіду дослідника, від суб'єктивного старту, від процесу самого дослідження – спостереження за об'єктом, просто, не може існувати у якості чогось самого собою зрозумілого та доступного. У такому випадку загальна теорія тілесності особистості від самого початку має брати у якості бази сукупність із емпіричних факторів, яка наголошує дослідник (логіка такого роду, може бути втілена у рамках абсолютно любого пізнавального процесу).

Саме поняття спорту наділене глибоким психолого-педагогічним сенсом, який проявляється вже у початкових факторах природного

«культивування» індивідуальних якостей особистості, яка знаходиться у повній гармонії з довколишнім середовищем та природою.

Методи розв'язання проблеми утворення та розвитку ціннісних орієнтацій спортсменів за допомогою проведення занять зі східних одноборств представлено, як актуальну точку зору сучасного соціуму. Самою актуальною проблемою сучасності виступає вміння керувати процесами розвитку та удосконалення свідомості спортсменів, ефективно та раціонально застосовувати їх з метою розвитку та покращення стану самих спортсменів, а також покращення стану соціуму. Відповідно до цієї точки зору, сам виховний процес, який направлений на агітацію студентської молоді до історії культури східних країн, наділений соціальним сенсом, адже студентів необхідно агітувати та пропагандувати їм соціально-активне суспільне життя з метою його соціокультурного насичення [32; 12; 59].

Г. Агафонов ще один вчений, якому вдалося дослідити, що бойові мистецтва східних країн побудовані та розвиваються на релігійно-філософській основі конфуціанських, буддійських та синтоїстських поглядів – це спеціальні методи, які використовувалися з метою морально-психологічної підготовки та саморегуляції особистості адептів. Усі ці різновиди східних бойових мистецтв побудовані на моральному кодексі самурайської честі, що носить назву – «бусідо».

Відомий академік В. Шадріков наголошує на тому, що без здібності духу індивіда іншим здібностям надзвичайно важко проявлятися. Кожен творчий початок наділений духовністю, і ніяк не навпаки. Наявність ціннісних орієнтацій може досить сильно впливати на процес становлення індивідуальної особистості спортсменів.

Бойові мистецтва країн Сходу представляють собою – ефективний засіб, який використовується не лише для з метою фізичного розвитку, але й для морального удосконалення та гармонійного розвитку особистості індивіда. Завдяки ним відбувається формування внутрішньої культури індивіда, дисципліни, волі, колективізму, розвивається почуття обов'язку та

відповідальності. Як уже було сказано у попередніх розділах цього дослідження – не перемога суперника представлена кінцевою метою бойових мистецтв сходу, а власна перемога, вирішення індивідуальних слабкостей та недоліків з метою життя у згоді з власним «Я», оточуючим середовищем, природою та космосом.

Досконало володіти східними бойовими мистецтвами означає, що людині вдалося стати частиною тисячолітніх традицій, коріння яких закладено аж у глибинних культурах стародавніх цивілізацій Сходу, де поняття «військове мистецтво» надійне кардинально іншим значенням, у порівнянні зі Сходом та виконували роль сплаву між фізичним розвитком та філософськими вченнями.

Бойові мистецтва країн Сходу серед яких присутні: китайське у-шу, корейське тхеквон-до, японське дзюдо, джиу-джитсу, айкідо, карате визначаються у сучасному спорті одним загальним визначенням - «кемпо». Проте необхідно завжди пам'ятати, що термін «кемпо» не може відобразити усю національну специфіку та своєрідність кожної національної школи де вивчаються на практикуються східні бойові мистецтва [21;36].

То у чому ж закладений сенс поняття «кемпо»? Кемпо – це вчення, яке зібране у складний комплекс духовної та фізичної культури, це зібрання багатовікових традицій, що постійно знаходяться у безпристрасному процесі розвитку та удосконалення; це шлях втілення популярної у країнах Сходу втілення концепції єднання мікрокосму індивідуальності особистості та макрокосму, досягнення гармонії між всесвітом та власним «Я».

«Кемпо» - японське слово, що представляє собою родове поняття, для написання якого використовується набір тих же ієрогліфів, що і для китайського слова «цюань-фа», корейського «квон-поп», в'єтнамського «куень-фат». Дослівний переклад цього значення – «вчення кулака» або «наука рукопашного бою». Серед деяких різновидів рівнозначних найменувань цей термін отримав значне розповсюдження. Якщо у Китаї поняття «цюань-фа» сприймається, як бій без використання зброї, то у Японії

поняття «кемпо» сприймається та пояснюється, як узагальнення різновидів східних бойових мистецтв. Таке ж значення термін має і на Заході.

Кемпо було складене з трьох компонентів, а саме [71]:

- I. етнічні норми конфуціанства, що застосовуються у процесі формування особистості;
- II. детально розроблені методики навчання адептів, які складаються з: підготовка тіла, психічна трансформація, вивчення методів роботи з п'ятьма стихіями, предметами та формами-образами;
- III. застосування цілого арсеналу з національних видів боротьби, стилів, напрямлень та шкіл.

Такий тип класифікації кемпо надає шанс ознайомитися з ним, як з єдиною системою, соціально-психічною та культурною галуззю у таких сферах країн Сходу, як: культура, медицина, історія, філософія, етика та релігія.

У традиціях країн Сходу бойові мистецтва широко практикувалися не у військових державах а саме серед миролюбних буддійських монахів, також ця практика була популярна у китайських та японських монастирях, які у майбутньому були взяті за центра на якому було сформовано безліч відомих у сучасності шкіл бойових мистецтв. Як вже відомо, економічні, соціально-історичні та культурні шляхи розвитку за якими розвивалися держави Заходу та Сходу є кардинально різними. У цьому плані традиції яким слідували країни Сходу більш життєві, а механізми які застосовуються для передачі культури наступним поколінням точні. Саме тому згрупувати до кучі різноманітні прийоми та перетворити їх у структурну систему, яка до того ж має чітку кваліфікацію, традиції, принципи та методи, скріпити з нею філософську та морально-естетичну бази, відтворити її не лише фізичним але й моральним, психологічним та духовним методом удосконалення змогли лише у країнах Сходу. Саме у тих містах одноборства були перетворені у вид мистецтва та наділені каліграфією, чайною церемонією, ікебаною,

китайським чотиривіршами та іншими соціально-культурними аспектами життєдіяльності людей [3;44;60].

I. Оранський зазначає у власних дослідженнях, що японським акторам доводилося вивчати техніки фехтування та мечох та списох з метою оволодіння рівня пластики, як у справжнього бійця. З цією ж метою китайським акторам доводилося вивчати формальні вправи, що відносяться до бойового мистецтва – ушу. Відчуття ритму бійцями є невід'ємною частиною, адже воно поєднує їх із ритмом музики. Бойові мистецтва стають не лише невід'ємною частиною культури та традицій народів Сходу, але і перетворюються на спосіб життя, стиль мислення для тих, хто відноситься до них серйозно та систематично ними займається. Саме це допомогло їм зберегтися до сьогоднішнього дня. Бойові мистецтва вимагають не простого, сліпого відтворення встановлених канонів, а осмислення, психологічного проникнення та захоплення від виконання кожного руху з великим рівнем творчості. Бойові мистецтва надають можливість індивідам розкритися на максимум, глибше розуміти як себе (власне тіло, почуття, емоції, страхи, бажання) так і оточуючих, самореалізуватися у будь-якій обраній сфері життя.

C. Могильова, наголошує на тому, що східні бойові мистецтва представляють собою синтез як духовної так і тілесної практики. В першу чергу, тіло – це лише засіб, завдяки якому природа перетворюється у людину, матеріальний носій життя організму, безпосередній засіб демонстрації того, ким насправді є індивід. Спираючись на результати спостережень за фізичною поведінкою (рухами, жестами, позами) індивіда, можна зробити безліч висновків про нього. Тілесність індивіда формується та удосконалюється як результат роботи індивіда над собою, на що значний вплив виконують саме заняття різними видами бойових мистецтв. Серед особливостей, які належать до цього виду спорту безпосередньо відноситься контакт з іншим «Чужим», саме тому завдяки зіткненню під час подинку з «Чужим» - відбувається формування «Моєї власної» тілесності,

починає трансформуватися світогляд та уся система ціннісних орієнтацій. Зіткнення з «Чужим», поєдинок – відбувається у процесі боротьби, що у перекладі на грецьку означає, що спорт – це агон. Усі види агонів – ще з часів античності відносилися до публічних загань. Саме наявність змагального та публічного аспекту дозволяють віднести агон до ряду реалізацій у яких відображається жага до визнання. Кожен спортсмен бажає стати кращим, хоче щоб це було помітно та визнано оточуючим середовищем, а спорт наділений соціальною практикою, як якимось феноменом, що має для цього цілий ряд специфічних можливостей.

З точки зору вивчення стратегії у боротьбі східні бойові мистецтваможуть бути поділені на такі види: наступальні, оборонні та контратакувальні. Я вважаю, що доцільним буде також виокремити поняття агональної практики, у якості дій, що підкреслюють види східних бойових мистецтв у якості синтезу духовної та тілесної практики [1;11;51].

У тілесно-духовних практиках, які проводяться у східних бойових мистецтвах зібрано як сакральне (священне), так і профане (буденне), духовно-емоційне сприйняття, як фактичності, так і контр фактичності. Для психолого-педагогічної важливість знань полягає у мотивації звернення індивідуальної особистості до певних цінностей, так же і сам факт подібного звернення, іншими словами, те до чого сучасні студенти мають прагнути та сприймати за те необхідне та важливе відносно процесу власної самореалізації у будь-які галузі життя (власного, навчального, професійного, спортивного).

Таким чином, можемо підкреслити те, що східні бойові мистецтва наділені певним рівнем філософської єдності у поглядах та направлені на розвиток у адептів певних ціннісних орієнтацій, серед яких представлено: духовне зростання, фізичний розвиток, інтелектуальне удосконалення. У східних бойових мистецтвах та практиці є можливість поєднання духовного та тілесного, позитивно впливати на процес самостійної актуалізації, у якості процесу розвитку індивідуального потенціалу, що закладений у кожному

індивіди як у родовій істоті що наділена орієнтацією на власний ідеал та майбутню перспективу та опору на власний внутрішній духовний світ. З метою пропаганди та агітації студентської молоді до занять східними бойовими мистецтвами процес самоактуалізації може бути розглянутий у якості базового процесу індивідуального розвитку та удосконалення особистості та інтегральної мети освітньої діяльності, яка орієнтована на цей процес. Тобто, безпосередньо сам процес самореалізації у контексті ціннісних орієнтацій може бути представлений, у якості процесу втілення індивідом накопичених знань, умінь, навичок, життєвих талантів, самоствердження у оточуючому середовищі, як окрема та індивідуальна особистість [16;43;54]. Відвідування занять східними бойовими мистецтвами стимулює розвиток бажання відносно духовного, тілесного (фізичного) та інтелектуального самовдосконалення, тобто розвиває у сучасній молоді стимул до самовиховання.

3.2. Східні бойові мистецтва, як засіб сучасного фізичного виховання

Як показали результати практик, східні бойові мистецтва та нетрадиційні види оздоровчої фізичної культури, які вивчаються майбутніми вчителями фізичного виховання та спорту, наділені величезними можливостями впливати на усю фізичну досконалість індивіда, на його духовний світ, моральні принципи та етичні смаки.

Теоретична та методична база спортивних бойових мистецтв були сформовані переважно у якості спортивно-педагогічних дисциплін з направленням на технічну та тактичну підготовку, методи їх розвитку, що в свою чергу вплинуло на кількість накопиченого матеріалу та покращення викладання різних видів східних бойових мистецтв у культурно-спортивних навчальних закладах. А завдяки вивченню нетрадиційних оздоровчо-фізкультурних видів з'являється можливість для студентської молоді зрозуміти та раціонально застосовувати нетрадиційні оздоровчо-фізкультурні

види протягом навчального, тренувального та відновного процесу спортсменів, які вивчають секцію спортивно-педагогічного розвитку та покращення у різноманітних видах спортивної діяльності.

Як уже було сказано, проблеми, що стосувалися педагогічного та філософського напрямків розвитку східних бойових мистецтв були вивчені та продовжують вивчатися рядом спеціалістів у цій галузі, ними ж було проведено безліч досліджень різних видів східних бойових мистецтв за для досягнення відповіді на питання педагогічних та філософських аспектів підготовки у східних бойових мистецтвах. Також ними було детально вивчене питання їх впливу на фізичні якості та рівень моральної вихованості спортсменів [4;29;40;61].

З точки зору на те, що на даному етапі розвитку фізичного виховання та спорту в Україні існує велика потреба розширення освітніх структур, які навчають та випускають висококваліфікованих фахівців з одноборств, уже створено та удосконалено рівень розмаїття функцій східних бойових мистецтв серед яких присутні: освітня, соціально-психологічна, естетична, етична, екологічна, рекреативно-реабілітаційна та спортивна. Головним завданням цього пункту дослідження було виокремити педагогічні та філософські аспекти підготовки у східних бойових мистецтвах, визначити їх вплив на розвиток та удосконалення фізичних та моральних якостей майбутніх вчителів фізичного виховання у процесі підготовки їх до праці з підростаючим поколінням. Також необхідно підкреслити, що вищеперераховані функції можуть представляти собою значний потенціал, як для збагачення та розвитку сучасного фізичного виховання, так і для раціонального розвитку фізичних та психічних якостей індивіда, адже кожна з можливих систем бойових мистецтв навчає адептів ефективній самообороні та шляхам отримання перемоги над супротивником за допомогою його нейтралізації завдяки застосуванню симбіозу фізичної та розумової енергії. Нейтралізувати супротивника на тотемі означає досягти рівня, коли він відмовився від продовження атаки. Причиною відмови супротивника може

бути, як його невпевненість у власних силах, так і по причині його травми. Метою сучасних бойових мистецтв, в перу чергу, є забезпечення необхідного рівня фізичної та інтелектуальної підготовки адепта для індивідуального захисту та підтримання інтересів та безпеки держави, що ґрунтуються на принципах благодійності, цілісності, єдності та гармонії протилежностей, концентрації та сприйняття якостей, які надає сучасна система виховання моральних якостей [6; 25; 58].

Практична частина дослідження була розпочата із формування групи СПУ (спортивно-педагогічного удосконалення) зі східних бойових мистецтв, формування якої тривало безперервно кожного року, і кожного року намагаючись залучати до неї адептів, що раніше вже мали досвід роботи у спортивні роботі зі східних бойових мистецтв.

Для того щоб досягти поставлених цілей, кожного року під контроль було прийнято усіх студентів, що з першого курсу відвідували заняття по східним бойовим мистецтвам. З них було зібрано експериментальна група у складі 29 чоловік.

Студенти, що потрапили до цієї групи мали проходити медичне обстеження у перших числах вересня та травня та тестування відповідно з планом.

Рівень ефективності проведеної роботи можна оцінити за показниками рівня фізичної підготовленості студентів, що входили до груп, за рівнем їхньої моральної вихованості, фізичної працездатності, які були відібрані відповідно із загально прийнятими методиками.

Протягом проведення навчально-тренувального зі східних бойових мистецтв процесу були використані такі засоби [9;20]:

- ✦ Спеціальні фізичні вправи східних бойових мистецтв, без застосування додаткової зброї;
- ✦ Загально-розвиваючі вправи;
- ✦ Біг;
- ✦ Подолання перешкод;

- ✦ Плавання;
- ✦ Медитативні та дихальні вправи;
- ✦ Масаж та самомасаж.

Адепти навчалися сприймати та застосовувати фактори оточуючого середовища. Проводилася перевірка відведення студентами необхідного рівня уваги процесу оволодіння загальноосвітніми предметами.

Велика увага була приділена настанові засновника школи кіокушинкай карате Масутацу Ояма, спираючись на його заповіді, у яких ним було виражено усю філософію його бойової системи та яка, як показали результати зарубіжної та вітчизняної практики, для процесу розвитку та удосконалення моральних якостей адептів.

До цих заповідей входять [31]:

1. Шлях воїна – розпочинається на закінчується етикетом. Тому завжди необхідно вести себе чемно;
2. Подолання Шляху воїна має схожість з підйомом на вершину крутої гори та проводиться без відпочинку. Це вимагає від адепта повного та впевненого присвячення себе обраній меті;
3. Намагайтеся володіти ініціативою у всіх ситуація, не давайте можливості корисності узяти гору над собою;
4. Навіть під час проходження Шляху воїна неможливо не звертати увагу на фінансові питання. Проте треба буди обережним, щоб не стати залежним від них;
5. Мудрість у процесі проходження Шляху воїна відкриває для адепта критичний самоаналіз власних рішень та вчинків;
6. Полум'ям виснажливих тренувань переплавляються усі егоїстичні бажання на шляхетні цілі;
7. Бойовий дух найкраще буде перевірити не на прямому шляху.

Істина суть Шляху воїна можу бути усвідомлена лише через накопичений досвід. Знаючи це, треба навчитися не боятися перешкод на власному шляху.

У процесі тренувань зі східних бойових мистецтв, студенти що відвідували тренування навчалися досягати симбіозу між тілом та розумом, волею та діями, іншими словами намагалися досягти контролю, який би допоміг отримати перемогу над супротивником. При цьому контролюючи себе та власні емоції і бажання. Студентам постійно нагадувалося, що навіть досягнення ідеальної техніки виконання та знання прийомів або ж уміння миттєвого їх передбачення не дасть жодних результатів, якщо сам процес виконання прийомів буде затягнутим: усі ці знання можуть вже не стануть у нагоді – буде дуже пізно. «Контратака має розпочинатися вже після нападу супротивника, проте завершуватися раніше за нього» - сказано у китайському афоризмі [14;27;35]. А у процесі вивчення студентами дисципліни «нетрадиційні оздоровчо-фізкультурні види» допомагало навчання миттєво викликати на поверхню максимальну кількість енергії, яка знаходиться у нашому тілі, та направляти її правильно, за для того щоб у процесі виконання будь-якого руху вона не була втрачена; студенти вивчали, як саме це залежить від правильності рівня координації м'язових волокон, концентрації внутрішньої енергії, що є шляхом який проходиться для того, щоб повністю взяти під контроль власне тіло, як у часі, так і у просторі.

Результати, що були отримані у ході проведеного дослідження, були оброблені за Стьюдентом. Результати проведених аналізів продемонстрували позитивну динаміку показників на користь східних бойових мистецтв. Таким чином, показники рівня фізичної підготовленості студентів у обох групах до початку експерименту, статично підтверджено, не відрізнялися, чого не можна повідомити про рівень їх динаміки по завершенню першого року занять східними бойовими мистецтвами. Найяскравіше це можна помітити по реакції силових показників. Якщо сила студентів (контрольної групи) у правій кисті протягом року зросла на 6,9%, то у їх ровесників, що входили до експериментальної групи ці показники зросли аж на 17,8%. А якщо звернутися до показників сили правої кисті спортсменів-одноборців ще через

рік, то показники вже перевищували показники ровесників із контрольної групи на 23,5%.

Що стосовно станової сили хлопців, що входили до контрольної групи, то її показники за перший рік навчання виросли на 6,4%, у той час коли у їх ровесників, що входили до експериментальної групи показники виросли на 23,5%. Різниця величин показників, які були отримані ще через рік складала відповідно 10,4% та 29%.

Показники виконання кидка набивного м'яча студентів, які відносилися до обох груп на самому початку експерименту були майже на одному рівні. Проте вже через рік даний показник студентів, що входили до експериментальної групи з абсолютною достовірністю різнився від показника однолітків у контрольній групі на цілих 11,4% (виріс) [18;65;48]. Ще через рік навчання у експериментальній групі цей же показник був вище вже на 20%, у той час коли рівень покращення показників студентів, що навчалися у контрольній групі становив відповідно 5,3% та 10%.

Результати показників діяльності стрибка у довжину з місця продемонстрували аналогічні результати проведених тестів та показали такі результати 8,4% (зріст показників у контрольній групі) та 15% (покращення показників у експериментальній групі) на кінець першого року навчання, та 15,6% і 21,5% були отримані на кінець навчання другого року.

Результати, що були отримані після проведення аналізу динаміки показників рівня моральної вихованості в котре підкресли позитивний вплив східних бойових мистецтв на показники моральної вихованості адептів. Під впливом систематичного відвідування занять зі східних бойових мистецтв було законспектовано статистично достовірний приріст показників відношення адептів до праці (10% у порівнянні зі студентами контрольної групи – 2,6%), до природи (20% проти 7,5%), до соціальної власності (21% проти 14%). У спортсменів був помітний приріст у показниках суспільної активності (6,3% проти 4%), покращились показники рівня дисциплінованості (на 24% проти студентів контрольної групи 12%),

покращились показники відчуття колективізму (28,5% проти 16%), дружби та товариськості (23% у студентів експериментальної групи, проти 14% студентів контрольної групи).

Ще раз підкреслимо, що систематична практика східних бойових мистецтв, використовується у якості своєрідної медитації, яка адекватна відносно внутрішнього прояву заперечення зовнішньої агресії. Такий підхід вже був прийнятий та може стати складником методологічної основи майбутнього розвитку та удосконалення теорії та практики сучасних спортивно-бойових мистецтв [23;52;64].

Також можна вважати доведеним факт необхідності розвитку та поширення на території України освітніх навчальних структур спеціально направленої та систематичної підготовки майбутніх фахівців з східних бойових мистецтв. Виявлені результати можуть бути застосовані під час проведення підготовки adeptів різних вікових груп на протязі усього багаторічного спортивного розвитку та удосконалення та під час майбутнього будівництва навчально-тренувального процесу у вищих навчальних закладах.

3.3. Наукові та методичні проблеми організації тренувального процесу східних одноборств

Фахівці у галузі фізичного виховання виокремлюють процес педагогічного управління, як планомірну діяльність, що організована відповідними органами та окремими особами, головним направленням яких є упорядкування, удосконалення та розвиток фізичного виховання та спорту.

Тренувальний процес, який раціонально та правильно керується педагогом-тренером в першу чергу вимагає від adeptів демонстрації працьовитості, наполегливості та товариської підтримки. Активне прийняття участі у спортивній діяльності – це чудова школа для навчання молоді ініціативи, самостійності, організаторських здібностей, громадянської та громадської діяльності та колективізму.

Тому вся навчально-тренувальна робота передбачає і потребує керівництва тренерами та вчителями морально-вольового виховання з використанням спеціально підібраних засобів і методів навчально-тренувальних курсів, основним змістом яких є: спільна діяльність тренерів та юних спортсменів; перехід педагогічного менеджменту в самовиховання особистості спортсмена; посада тренера [33;37;66].

Спільне життя (співпраця) тренерів і молодих adeptів для вирішення спільних проблем забезпечує існування та розвиток спортивного колективу. Усі команди, створені тренерами, у тому числі спортивні, складаються з індивідів зі своїми психологічними та особистісними особливостями. Тренер сам вирішує, які емоції, поведінка та моральні орієнтири переважатимуть у адепта під час вирішення низки навчально-тренувальних і виховних завдань у спільному житті.

Спортивні педагоги та тренери, засновники і керівники спортивних команд мають різний стиль навчання (авторитарний, демократичний, ліберальний), наділені високим рівнем моральних якостей, повинні бути чуйними, чуйними, але водночас вимогливими. Майстер повинен бути наділений якостями, які хочете розвивати у власних молодих adeptів, що займаються спортом.

Більшість тренерів, яких поважають спортсмени, стають для них прикладом для наслідування. При цьому, якщо вчитель відповідальний за свою професію, він повинен взяти на себе низку пов'язаних з нею обов'язків. Одна з них – подання прикладу поведінці та поведінці спортсменів. Це необхідно не лише за для студентів, але й для професії, і для самоідентифікації як особистості.

Першим обов'язком таких тренерів перед студентами – повинно стати розкриття їх потенціалу в навчанні, спорті та житті.

Навчання самовихованню, самоствердження, самовизначення та саморегуляції та перехід управління освітою до самовиховання особистості спортсмена є важливою складовою програм самовдосконалення у фізичній

культури, спорті та житті. Самовиховання сприймається у якості свідомої, систематичної та раціонально побудованої роботи над собою, яка направлена в першу чергу на утворення та розвиток лише позитивних та позбавлення від негативних якостей відповідно з індивідуальними потребами.

Практика показує, що важливим маркером розвитку спортсмена є його індивідуальне відношення до самовдосконалення [38;46]. Навчання молодих спортсменів, які займаються самоосвітою, є більш успішнішим, ніж тих, хто не займається самоосвітою або негативно ставиться до цього процесу, оскільки у них є механізми саморегулювання особистості. Дослідження показали, що найважливішими мотиваціями до самоосвіти у спортсменів у процесі формування педагогічної спрямованості є: прагнення відповідати вимогам позитивної моралі; бажання бути прикладом у спорті, роботі та науковій діяльності; походити та бути схожим на тренера; займати активну та творчу позицію в колективі. Загалом, прагнення до самонавчання керується не одним мотивом, а кількома, деякі з яких є домінуючими, а тому найважливішими і тенденціями.

Турбота тренера полягає в тому, щоб підготувати програму особистісного розвитку як для окремих учнів, так і для колективу в цілому, щоб процес самовиховання особистості спортсмена базувався на морально-етичних принципах і був ціннісним. Ефективна навчальна діяльність з підлітками потребує послідовних рухів у моральній поведінці, організації корисної діяльності, що формує позитивні моральні переживання, навчання саморегуляції поведінки.

У випадку вивчення східних бойових мистецтв це завдання виступає, як нагальна необхідність, а не просто рекомендація.

Спеціалісти у галузі фізичного виховання, чітко виокремлюють ознаки, якими має бути наділений сучасний тренер [42]:

- а) Знати та уміти користуватися науковими методами для пошуку та переробки, фіксації та зберігання необхідної інформації;

- b) Володіти техніками сучасних наукових методик проведення діагностики юних адептів, активно застосовувати їх у процесі їхнього навчання та виховання;
- c) Володіти усіма необхідними науковими методами організації педагогічної роботи.

Здатність чітко й недвозначно донести до студентів перспективи їхніх майбутніх досягнень, ключовий елемент організації роботи сучасних тренерів. Під впливом тренерів, контакт з колективом школи та батьками, індивідуального долучення молоді, відбувається формування морального образу майбутніх громадян країни.

Відношення тренера має бути особливим. Він розділяє одне життя з підлітками та молодими спортсменами, радіючи їхнім успіхам, водночас формуючи пріоритет для самовдосконалення у спорті та зосереджуючись на позитивному, домінантному вихованні у всіх своїх діях улюблених життєвих ситуаціях. Виховний принцип тренера – виховання за допомогою дії. Це найкращий спосіб прищепити шанобливе ставлення до всіх видів спорту, та й навчальної діяльності загалом.

Якими якостями має бути наділений тренер, які можуть бути використані у якості прикладу для наслідування? Це професійне покликання, що надходить від серця і душі, яке прагне будувати навчальні програми, які допомагають учням обирати професію, прагнути досягти певного соціального статусу, знати своє місце в житті та фактично досягати своїх основних життєвих цілей. Така людина може бути взірцем для наслідування [57;63]. Якщо він вміє комбінувати основні особисті та професійні потреби і може приймати їх до уваги під час роботи зі спортсменами, він гідний наслідування. Найважливішими у виховній роботі тренера мають бути доброта, увага, чуйність, високий моральний дух та вихованість. впевненість і внутрішній спокій; статус (конкретний соціальний статус); бажання досягти успіху; обов'язкові групові взаємодії; атмосфера визнання та схвалення; самооцінка, бажання, бажання відчувати себе та інших.

ВИСНОВКИ

Східні бойові мистецтва – є ефективним засобом не тільки для тіла, а й для вдосконалення особистості та гармонійного розвитку особистості. Заняття східними єдиноборствами впливають на тренування, силу волі, розумовий і фізичний розвиток. Доведено, що заняття бойовими мистецтвами мають значний виховний потенціал у формуванні в учнів цінностей фізичного та особистісного саморозвитку.

В результаті аналізу цієї проблеми було виявлено, що оцінка східних єдиноборств є неоднозначною, оскільки це дуже складне і багатогранне явище. Проте життєздатність традицій, незвичайне пристосування до різноманітних соціально-історичних та культурних умов, постійне звернення до сучасної цивілізації. Проникнення в інші країни втрачає своє первісне значення і виділяє три основні напрямки: лікувальну гімнастику, бойове мистецтво і рукопашний бій.

Збереження традиційних моделей існування східних єдиноборств на сучасному етапі розвитку нашої культури вимагає включення занять психорегуляції, які включають вивчення східних мов, культур і традицій, акцентування уваги на духовності цього виду мистецтва, як аспекту сучасної філософії.

З цими глибокими культурними передумовами для виживання східних бойових мистецтв ми можемо визначити найбільш характерні риси традиції. Як різновид військової професії та системи рукопашного бою, ці навички не є винятком. Ми знаходимо багато спільного в історії різних народів, у тому числі стародавніх єгиптян, скіфів, слов'ян, скандинавів. Проте той факт, що вся родина в середні віки перейшла від простого рівня бойових мистецтв до рівня «Шляху воїну», відіграло вирішальну роль у розвитку східних бойових мистецтв і визначило його культурну цінність.

Школи бойових мистецтв історично формувались як громади, асоціації, очолювані викладачами-майстрами. Існують певні рівні, які визначаються рівнем кваліфікації та духовною зрілістю членів школи, таких як майстри,

старші та молодші адепти. Витоки цієї ієрархії лежать у родинній базі професійних середньовічних асоціацій. Особистісна основа, внутрішня згуртованість і зовнішня автономія шкільної освіти бойових мистецтв вимагали розробки особливої розгалуженої системи, яка особисто та професійно відбирає учнів, контролює процес навчання та оцінює результати. Сьогодні, коли ми озиремося на аспекти виживання східних єдиноборств і обговорюємо перспективи розвитку цієї традиції, ми не можемо не думати про те, що можуть терпіти наші сучасники та співвітчизники. Само собою зрозуміло, що норми та принципи середньовічної і навіть неетнічної культур неможливо зберегти без змін. Досить повернутися до досвіду засвоєння східних єдиноборств на Заході. У той же час будь-яка культурна спадщина вимагає дбайливого відношення. Важливо не пропустити щось вічне і істотне, що має тимчасові, зовнішні та загальнолюдські цінності.

Даосизм, дзен-буддизм і дзен зіграли важливу роль у «формуванні культури». Їх вплив був поширений не лише у світоглядних, а й у психологічних методах навчання, в окремих методах навчання навичкам і тактиці рукопашного бою.

Ціннісні орієнтації — складне психологічне явище, що характеризує спрямованість особистості та визначає її поведінку, поведінку, спосіб життя. Вони формуються і змінюються протягом життя індивіда і є частиною системи взаємовідносин особистості та суспільства. Формування і розвиток ціннісної орієнтації - складний процес, який поступово відбувається переважно в підлітковому віці під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів розвитку особистості.

Приймаючи до уваги уся сутність поняття «ціннісні орієнтації» сучасної студентської молоді та психолого-педагогічний потенціал східних бойових мистецтв, були обґрунтовані педагогічні умови, введення яких до освітнього навчального процесу у вищих навчальних закладах впливатиме та сприятиме їх формуванню, а саме:

- I. Пропаганда та агітація студентської молоді до оволодіння аксіологічними ідеями традиційних східних учень, відповідно з якими систематична практика східних бойових мистецтв дозволить створити гармонію між тілом та душею;
- II. Стимулювання інтеріоризації кожною особистістю соціально значущих цінностей на тренуваннях зі східних бойових мистецтв;
- III. Надання педагогічного супроводу протягом усього періоду самовиховної роботи студентської молоді по відпрацюванню індивідуальних ціннісних орієнтацій на базі систематичного застосування виховного потенціалу східних бойових мистецтв.

Вибір цих умов освіти пов'язаний із етапом формування ціннісної орієнтації. Перша виховна умова відображає сутність першого етапу формування цінності. Друга умова відображає етап трансформації та засвоєння ціннісної орієнтації, а третя умова має на меті перетворення та закріплення ціннісної орієнтації учнів під час проведення східних бойових мистецтв.

Тому в слов'янській культурній традиції поширення та широка популярність єдиноборств серед різних груп, особливо серед молоді, на сучасному етапі суспільного розвитку є не лише різновидом спортивного вдосконалення, а й різновидом змістовної духовної практики. Впливає на формування цінностей і схильність спортсменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ахметов, Р. Ф. Легка атлетика [Текст] : [Підручник] / Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 320 с.
2. Белих, С. І. Дівочий бокс [Текст] : [Підручник] / С. І. Белих. Донецьк : ДонНУ, 2004. – 622 с.
3. Корольчук, М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах [Текст] : [Навч. посіб. для студ-тів ВНЗ] / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
4. Круцевич, Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання [Текст] / Т. Ю. Круцевич. Т. 1. – К. : Олімпійська література, 2008. – 392 с.
5. Максименко, Г. М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання (легка атлетика) [Текст] : [Навч. посібник] / Г. М. Максименко. К. : Вища шк., 1992. – 294 с.
6. Олешко, В. Г. Силкові види спорту [Текст] : [Підручник для вузів фізичного виховання і спорту] / В. Г. Олешко. – К. : Олімпійська л-ра, 1999. – 288 с.
7. Платонов, В. М. Фізична підготовка спортсменів [Текст] / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. 320 с.
8. Шкрєбтій, Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високою класу [Текст] / Ю. М. Шкрєбтій. – К. : Олімпійська література, 2006. – 257 с.
9. Astrand, P.-O. Textbook of Work Physiology : Physiological Bases of Exercise / P.-O. Astrand, K. Rodahi. – New York – St. Louis : McGraw-Hill, 1986. – 686 p.
10. Bergh, U. Influence of muscle temperature on maximal muscle strength and power output in human skeletal muscles / U. Bergh, B. Ekblom // Acta Physiol. Scand. – 1999a. – Vol. 107. – P. 33 – 37.

11. Davies, C. T. M. Effect of temperature on the contractile properties and muscle power of triceps surae in humans / C. T. M. Davies, K. Young // J. Appl. Physiol. – 1983. – N 55. – P. 191 – 195.

12. Fox, E. L. The Physiological basis for Exercise and Sport / E. L. Fox, R. W. Bowers, V. L. Foss. – Madison, Dubuque : Brown and Denchmark, 1993. – 710 p.

13. Richards, D. K. A two-factor theory of warm-up effect in jumping performance / D. K. Richards // Res. Quarterly. – 1968. N 39. – P. 668 – 673.

14. <https://rt82.ru/uk/the-arrangement-of-the-objects/vidy-edinoborstv-vostochnye-edinoborstva-vidy-vidy-borby-i-boevyh/>

15. Дунець – Лесько А, Вовканич Л.С, Кіндзер Б.М. «Молода спортивна наука України» Випуск 13 том 3, 2009 р. «Оцінка функціонального стану кваліфікованих спортсменів – каратистів.»

16. Василенко І. С. Методи та прийоми саморегуляції психоемоційних станів студентів-спортсменів. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14. Ч. 1. С. 41–47

17. Дишко О. Л., Себало Б. Ю., Сливка М. М. Оцінка рівнів тривожності студентів за спеціальністю «фізична культура і спорт». Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. Харків, 2020. № 5(4). С. 27 – 29.

18. Кочубей Б. І., Новікова Є. В. Емоційна стійкість школяра. Київ, 1998.

19. Кравчук Т., Мушулова К. Аутогенне тренування як засіб відновлення школярів старших класів після фізичних навантажень. Теорія та методика фізичного виховання. 2009. № 7. С. 40–43.

20. Маєвська Н. А., Прокопенко К. В. Психологічне благополуччя осіб з різним співвідношенням витіснення й рівня тривожності. Вісник Харківського національного університету. 2010. № 1032. С. 175–179.

21. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року (документ 344/2013, чинний, поточна редакція – прийняття від

25.06.2013). URL: <https://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/344/2013> (дата звернення: 17.12.2020)

22. Сидоренко О. Б. Саморегуляція як механізм психологічної реабілітації військовослужбовців. URL: 14.01.2020).

23. Ясточкіна І. А. Психічна саморегуляція як метод підвищення емоційної компетентності фахівця соціальної сфери. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2015. № 8 (52). С. 454–462. URL: <https://cutt.ly/bWu1SZ0> (дата звернення: 17.02.2021).

24.
https://studwood.net/1114154/turizm/osoblivosti_fizichnoyi_kulturi_krayinah_starodavnogo_shodu_ameriki

25. Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 - Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення /Д. М. Анікєєв. - К., 2012. - 20 с.

26. Круцевич Т. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Т. Круцевич, Н. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2016. - № 3. - С. 109-114.

27. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - К. : Олімпійська література, 2010. - 248 с.

28. Москаленко Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Москаленко Н., Корж Н. // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2016. - № 1. - С.201-206.

29. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є.Н. Приступа, О.М. Жданова, М.М. Линець[та ін.] ; за наук. ред. Є.Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.

30. Футорний С.М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі

фізичного виховання: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту:
24.00.02 / Сергій Михайлович Футурний; НУФВСУ. – Київ, 2015. – 45 с.