

Навчально-тренувальні програми бойових мистецтв як відображення їх концепції

Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янука (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Маючи спільне історичне та культурно-духовне коріння свого становлення й формування технічного арсеналу, бойові мистецтва Сходу мають усе ж таки певні відмінності. Це стосується не тільки їх теоретичних і технічних засад, але й підходів до викладання. Упродовж усієї історії свого розвитку китайські бойові мистецтва, починаючи із найбільш ранніх часів, належали до військової науки. Тому протягом тривалого часу вони постійно відчували на собі сильний вплив військового способу мислення, а їх теорії формувалися тільки на основі військової тактики й стратегії. Унаслідок цього різноманітні види китайських бойових мистецтв мають спільну єдність у принципах та формують одну нероздільну цілісність, де атака та оборона становлять її суть [9; 10].

Завдання дослідження – проаналізувати навчально-тренувальні програми бойових мистецтв.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Хоча по-передньо методи атаки та оборони призначалися для ведення різних форм бою у вигляді дуелей чи групової битви, сьогодні, на превеликий жаль, різні види бойових мистецтв сильно різняться між собою переважно через утрату органічного та гармонійного поєднання цих двох складових частин істинного мистецтва бою. Наприклад, ще в китайському *кунг-фу* було відомо, що для успішного протистояння різним формам нападу кожний традиційний стиль повинен містити в собі чотири основні категорії технік: 1) удари руками; 2) удари ногами; 3) техніку захватів (контролю); 4) боротьбу. Кожна із названих категорій технік має своє функціональне призначення. Так, удари руками та ногами використовують для враження життєво важливих ділянок на тілі супротивника чи відбиття його атак. Роль рук і ніг тут може взаємозамінюватися та доповнюватися залежно від дистанції чи виду атаки супротивника. Техніка захватів (контролю), окрім її безпосереднього призначення, використовується як для звільнення від захватів чи блокування суглобів, так і для больового впливу на акупунктурні точки на тілі супротивника. Мета прийомів боротьби – позбавлення супротивника рівноваги за допомогою захватів, кидків, підсічок і поштовхів [10].

Кожна із вищезгаданих категорій бойових мистецтв, маючи свою специфічну особливість та функціональне призначення, окрім того, може як доповнювати одна одну, так і протидіяти одна одній. Тому за своїм використанням усі чотири категорії *кунг-фу* мають такий функціональний розподіл: прийоми боротьби, призначені для протидії ударам руками й ногами; техніки захватів (контролю) – для протидії боротьбі; удари руками та ногами – для протидії техніками захватів (контролю). Тому ефективне застосування технічних прийомів будь-якої категорії вимагає обов'язкового оволодіння трьома іншими, а опанування всіма чотирма аспектами – це ознака дійсного майстра бойових мистецтв [10].

Китайські бойові мистецтва стали праформою для виникнення бойових систем багатьох країн (рис.1). Так, наприклад, потрапивши до Японії та на Окінаву, ці техніки зазнали певного розмежування, унаслідок чого на їх основі з'явилося багато різних стилів бойових мистецтв із розділеною спеціалізацією технік, наприклад: *дзю-дзюцу* спеціалізується на блокуванні суглобів; *дзюдо* – на боротьбі; *айкідо* являє собою поєднання боротьби й техніки захватів (контролю); *карате* (за винятком традиційного *карате Фудокан*) – на ударах руками та ногами.

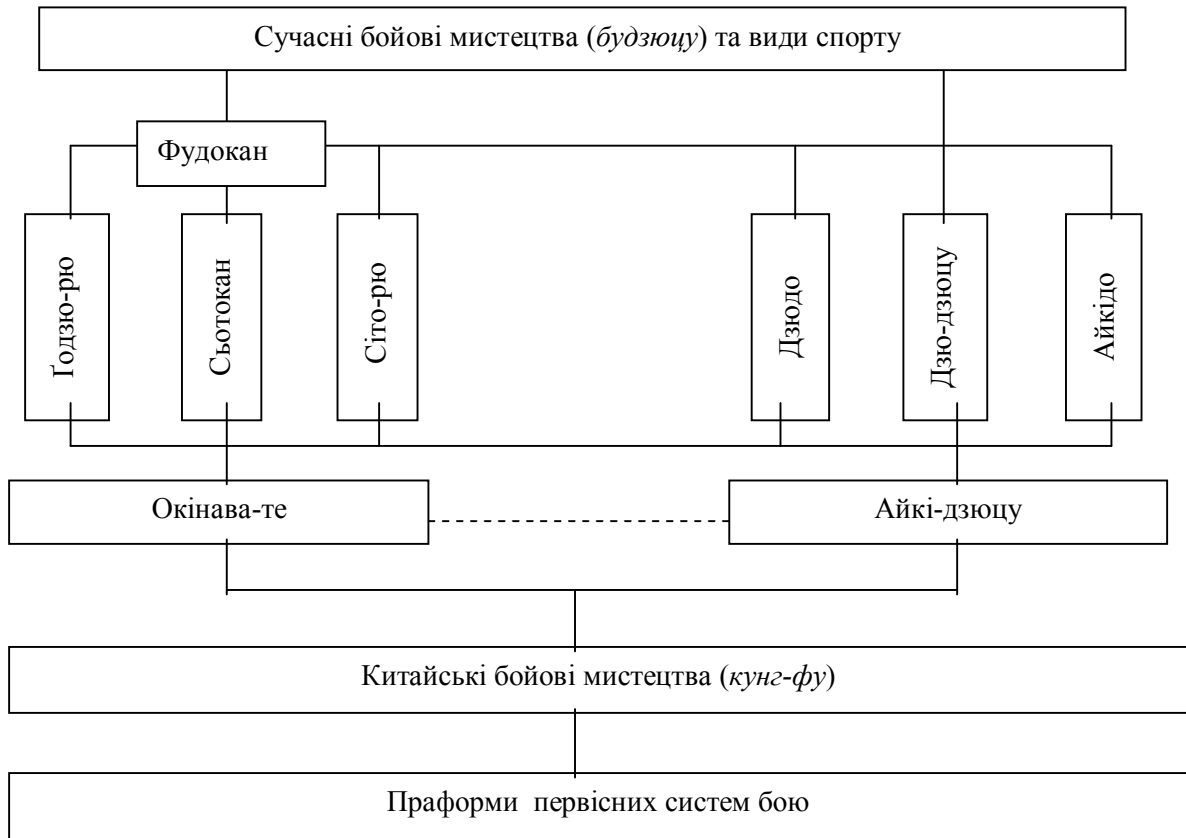


Рис. 1. Формування технічного арсеналу бойових мистецтв

В основу всіх власне японських шкіл бойових мистецтв із домінуванням ведення бою без зброї покладено *айкі-дзюцу*, що виникло в XI–XII ст. Найдавнішою школою *айкі-дзюцу* вважається «Дайто-рю». Сам термін «*айкі*», відповідно до традиції бойових мистецтв (*бу-дзюцу*), означає вплив сильної духом людини на слабку духом із метою її контролю й доведення до стану повної нерухомості. Методи *айкі-дзюцу* роблять великий акцент на володінні «внутрішньою енергією» «*кі*», і в цьому вони дещо перекликаються з такими «внутрішніми» китайськими стилями *кунг-фу*, як *тайцзі-цюань*, *ба-гуа* та *сін-і*. Тому *айкі-дзюцу* стало платформою для таких видів японських бойових мистецтв, як *дзю-дзюцу*, *дзюдо* й *айкідо*.

Першою школою, що розвинулася на основі *айкі-дзюцу*, є, безумовно, *дзю-дзюцу*. Хоча, порівняно з *айкі-дзюцу*, цей стиль ведення бою й вважається трохи нижчою формою мистецтва, проте щодо технічних характеристик у більшості випадків важко визначити реальну відмінність між ними. Поняття *дзю-дзюцу* стосовно однієї із форми ведення бою з'являється в Японії аж ніяк не раніше XVI ст. Проте в Китаї в епоху Мін (1368–1644) уже згадується деяке «гнучке мистецтво» – «*жоушунь*», в основу якого покладена об'єднуюча теорія – «подолати жорстке за допомогою м'якого» або «подолати тверде за допомогою поступливого» [9].

Філософія *дзю-дзюцу* як бойового мистецтва ґрунтується на концепції неперервності й ненасилля та на п'ятьох її головних факторах: 1) контроль за допомогою енергією «*кі*» сили супротивника; 2) нескінченність ментального процесу створення нових варіантів і комбінацій технік; 3) збереження спокою й самоконтролю за будь-якої стресової ситуації; 4) основа технічного арсеналу – «теорія кола» або «теорія руху по колу»; 5) спонукальні мотиви як головний фактор у вивченні *дзю-дзюцу*.

Основа технічного арсеналу різноманітних шкіл *дзю-дзюцу* нараховує в середньому 217 технічних прийомів. Наявна технічна база міститься в таких 12 розділах (табл. 1): 1) страховки при падінні (*укемі*); 2) позиції (*камае*); 3) переміщення (*аруку*); 4) ухилення (*каваші*); 5) виведення із рівноваги (*кудзуші*); 6) звільнення від захватів (*нукі*); 7) базові форми кидків (*кіхон-но ката нате*); 8) контроль (*катаме*); 9) прийоми з позиції лежачи (*хандачі*); 10) техніки зі зброєю (*вадза-но букі дорі*); 11) удари (*атемі*); 12) блоки (*уке*) [7; 6].

Функціональне призначення вищенаведених розділів дає змогу об'єднати їх у чотири змістовні блоки: перший – базовий (1–4 розділи); другий – основний (5–9 розділи); третій – традиційний (12 розділ) і

четвертий – допоміжний (10–11 розділи), кожен із яких має відповідне кількісне й процентне співвідношення технічних прийомів. Так, базовий блок містить 30 технічних прийомів, що становить 13,8 % технічного арсеналу. До основного блоку входить 116 технічних прийомів, які складають 53,4 %. Третій – традиційний – складається із 25 технічних прийомів і, відповідно, дорівнює 11,5 %. Допоміжний блок має 46 технік, що відповідає 21,1 %. Окрім цього, різноманітні вправи для вдосконалення рухливості, гнучкості, розвитку основних фізичних якостей і психологічного загартування становлять окремих – додатковий блок, він не є технічним, тому окремо не виділявся.

На базі стародавнього *дзю-дзюцу* Дзігоро Кано створив самобутню систему виховання японської молоді. Систему фізичного й морального вдосконалення, яка повинна була виконувати не тільки прикладну, але й освітню та, що дуже важливо, виховну функції [8].

Технічний арсенал *дзюдо*, що використовується послідовниками цього бойового мистецтва, становить 214 технічних прийомів. Вони містяться в 13 розділах (таблиця 1): 1) страховки при падінні (*укемі*); 2) стійки (*сідзентай*); 3) позиції (*камае*); 4) переміщення й повороти тіла (*сінтай, тай-сабаки*); 5) виведення із рівноваги (*кудзусі*); 6) кидки зі стійки (*тачі-наге*); 7) кидки із падінням (*сутемі-наге*); 8) кидки із колін (*хідза мадзука-наге*); 9) прийоми утримання (*осае-вадза*); 10) прийоми задушення (*сіме-вадза*); 11) больові прийоми (*кансецу-вадза*); 12) технічні комплекси (*ката*); 13) техніки ударів (*атемі-вадза*) [4; 8].

За своїм функціональним призначенням розділи прийомів об'єднуються в чотири змістовні блоки: перший – базовий (1–5 розділи); другий – основний (6–11 розділи); третій – традиційний (12 розділ); четвертий – допоміжний (13 розділ), кожен із них має відповідне кількісне й процентне співвідношення технічних прийомів. Так, базовий блок містить 60 технічних прийомів, що становить 28 % технічного арсеналу. Основний блок складається із 131 технічного прийому, що відповідає 61,2 %. До третього, традиційного, блоку входить сім технічних комплексів – це 7,5 % технічного арсеналу. Четвертий – допоміжний – блок нараховує 16 різноманітних технік ударів, які переважно пов'язані із системою самозахисту й становлять 7,5 %.

Технічний арсенал японського бойового мистецтва *айкідо*, будучи поділений на 12 розділів, містить 358 технічних прийомів (таблиця 1): 1) страховки при падінні (*укемі*); 2) стійки й позиції (*камае*); 3) переміщення та повороти (*сінтай, тай-сабаки*); 4) техніка з положення сидячи (*суварі-вадза*); 5) техніка зі стійки (*тачі-вадза*); 6) техніка з положення, коли *уке* сидить, а *торі* стоїть (*ханмі хантачі-вадза*); 7) техніка від нападу іззаду (*усіро-вадза*); 8) техніка з позиції, коли *уке* сидить, а *торі* нападає іззаду (*ханмі хантачі усіро-вадза*); 9) прийоми утримання (*катаме-вадза*); 10) технічні комплекси (*ката*); 11) техніка відбирання ножа (*танто-торі*); 12) техніки ударів (*атемі-вадза*) [2; 1].

Функціональне призначення прийомів *айкідо* дає змогу їх об'єднати в чотири змістовні блоки: перший – базовий (1–3 розділи); другий – основний (4–9 розділи); третій – традиційний (10–11 розділи); четвертий – допоміжний (12 розділ), кожен із них має відповідне кількісне й процентне співвідношення технічних прийомів. Так, базовий блок містить 24 технічні прийоми, що становить 6,7 % технічного арсеналу. Основний блок складається із 307 технічних прийомів, що складає 85,8 %. Традиційний блок містить 24 технічні прийоми, що відповідає 6,7 % технічного арсеналу. Четвертий – допоміжний – блок нараховує три техніки ударів які становлять 0,8 % (табл. 1).

За останні 200 років на Окінаву прийшло багато стилів китайського *цюань-фа* (із японської – *кемпо*), які мали своє вирішальне значення для розвитку Окінава-ге, а згодом – карате та його технічний арсенал на сьогодні у всій повноті зберегли та відображають ідею китайських систем бою [5; 3].

Таблиця 1

Структурна побудова бойових мистецтв

№ з/п	Назва бойового мистецтва	Структурна побудова			
		змістовний блок	кількість розділів	кількість техн. форм	співвідн. у %
1	Дзю-дзюцу	Базовий	4	30	13,8
		Основний	5	116	53,5
		Традиційний	1	25	11,5
		Допоміжний	2	46	21,2
Усього:		4	12	217	100

Закінчення таблиці 1

2	Дзюдо	Базовий	5	60	28
		Основний	6	131	61,2
		Традиційний	1	7	3,3
		Допоміжний	1	16	7,5
Усього:		4	13	214	100
3	Айкідо	Базовий	3	24	6,7
		Основний	6	307	85,8
		Традиційний	2	24	6,7
		Допоміжний	1	3	0,8
Усього:		4	12	358	100
4	Карате	Базовий	5	99	14,5
		Основний	6	551	80,3
		Традиційний	1	12	1,7
		Допоміжний	2	24	3,5
Усього:		4	14	686	100

Структурно карате складається із восьми розділів: *ден то* (традиції або філософія); *тікара-хо* (фізико-технічні методи); *кіхон* (базова техніка); *ката* (формальні технічні комплекси); *дзютай-дзюцу* (система кидків і контролю); *куміте* (техніка бою); *кобудо* (зброя карате); *сіай* (спортивні поєдинки). Проте в дослідженні ми обмежимося тільки технічним арсеналом, що нараховує 686 технічних прийомів, які містяться в 14 розділах (таблиця 1): 1) стійки (*дачі*); 2) позиції (*камае*); 3) переміщення (*асі-сабакі*); 4) повороти (*таі-сабакі*); 5) ухилення (*каваші*); 6) атакуючі техніки руками (*торіте-вадза*); 7) техніки захисту руками (*укете-вадза*); 8) атакуючі техніки ногами (*торіаші-вадза*); 9) техніки захисту ногами (*укеаші-вадза*); 10) атакуючі техніки тулубом (*торі карада-вадза*); 11) система кидків і контролю (*дзютай-дзюцу*); 12) традиційні технічні комплекси (*денто-ката*); 13) додаткові технічні комплекси (*фукю-ката*); 14) технічні комплекси зі зброєю (*ката-кобудо*).

Увесь наявний арсенал карате розміщений у чотирьох змістовних блоках: перший – базовий (1–5 розділи); другий – основний (6–11 розділи); третій – традиційний (12 розділ) і четвертий – допоміжний (13–14 розділи), кожен із яких має відповідне кількісне й процентне співвідношення технічних прийомів та форм. Так, базовий блок містить 99 технічних прийомів, що становить 14,5 % технічного арсеналу. До основного блоку входить 551 технічний прийом – відповідно, 80,3 %. Третій – традиційний – має 12 форм, що становить 1,7 %. Допоміжний блок складається із 28 форм, або 3,5 %.

Висновки й перспективи подальшого дослідження. Технічний арсенал *дзю-дзюцу* цілком відповідає філософській концепції та історичній спеціалізації цієї школи бойових мистецтв.

Дзюдо – це бойове мистецтво, що історично було сформоване як вид боротьби та система фізичного виховання із відповідним технічним арсеналом.

Айкідо – синтез багатьох традиційних японських бойових мистецтв, а його технічний арсенал сформувався під впливом філософських та моральних ідей цього мистецтва.

Технічний арсенал *карате*, порівняно з іншими видами бойових мистецтв, найбільш повно відповідає фундаментальній концепції, започаткованій ще в китайському *кунг-фу*, – істинне бойове мистецтво – це багатоборча система.

Список використаної літератури

1. Бранд Р. Айкідо. Учение и техника гармонического развития / Рольф Бранд ; пер. с нем. – М. : Изд-во «Двойная звезда», Агенство «Фаир», 1994. – 320 с.
2. Винник С. В. Общие принципы и теоретические основы Айкідо : пособие / С. В. Винник. – Киев : Основа, 2007. – 232 с.
3. Гірак А.М. Традиційне карате Фудокан : навч. посіб. для студ. / А. М. Гірак. – Рівне : [б. в.], 2004. – 365 с.
4. Дзигоро Кано. Кодокан дзюдо / Дзигоро Кано ; [пер. с англ. Б. Заставной]. – Ростов н/Д. : Изд-во «Феникс», 2000. – 448 с.
5. Йорга И. Традиционное Фудокан каратэ – Мой путь. Главные психологические принципы / Илья Йорга. – М. : [б. и.], 2002. – 180 с.
6. Коста К. Джиу-джитсу для всех: Эффективный комплексный метод самозащиты: пер. с итал. / К. Коста. – М. : ООО «Издательство «АСТ»»; ООО «Издательство «Астрель»», 2004. – 191 с.
7. Массер Д. Дзюдзюцу. Техника и тактика / Д. Массер, Т. А. Лэнг ; пер. с англ. М. Новыша. – М. : Изд-во «Эксмо», 2005. – 208 с.

8. Путин В. В. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным : учеб.-практ. пособие для тренеров и спортсменов / В. В. Путин, В. Б. Шестаков, А. Г. Левицкий. – М. : ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2009. – 159 с.
9. Сугавара Т. Айкидо и китайские боевые искусства. Т. 1 : Фундаментальные взаимоотношения / Т. Сугавара, Лючжиан С. ; пер. с англ. И. Савенко. – Ростов н/Д. : Феникс, 2000. – 512 с.
10. Ян Цзюньмин. Тайцзи-цюань: классический стиль Ян. Полная форма и цигун / Ян Цзюньмин ; пер. с англ. М. Чеботарев. – Киев : София, 2000. – 336 с.

Анотації

У статті досліджено витоки та процес становлення таких бойових мистецтв, як дзю-дзюцу, дзюдо, айкидо, карате. Подано порівняльний аналіз формування їхнього технічного арсеналу, функціонального призначення складових частин розглянутих видів единоборств відповідно до концепції розвитку кожного з них. Окрім того, встановлено, що технічний арсенал дзю-дзюцу цілком відповідає філософській концепції та історичній спеціалізації цієї школи бойових мистецтв, а дзюдо історично було сформоване як вид боротьби та система фізичного виховання із відповідним технічним арсеналом. Айкидо є синтезом багатьох традиційних японських бойових мистецтв та їхніх філософських і моральних ідей. Технічний арсенал карате, порівняно з іншими видами бойових мистецтв, найбільше відповідає фундаментальній концепції, започаткованій ще в китайському кунг-фу: істинне бойове мистецтво – це багатоборча система.

Ключові слова: бойові мистецтва, дзю-дзюцу, дзюдо, кунг-фу, карате, фудокан, цюаньшу, айкидо.

Анатолій Гирак. Учебно-тренировочные программы боевых искусств как отображение их концепции. В статье исследовались истоки и процесс становления таких боевых искусств, как дзю-дзюцу, дзюдо, айкидо, каратэ. Дается сравнительный анализ формирования их технического арсенала, функциональное предназначение составных частей рассмотренных видов единоборств согласно с концепцией развития каждого с них. Кроме того, установлено, что технический арсенал дзю-дзюцу в полной мере отвечает философской концепции и исторической специализации этой школы боевых искусств, а дзюдо исторически сформировано как вид борьбы и система физического воспитания с соответствующим техническим арсеналом. Айкидо – синтез многих традиционных японских боевых искусств и их философских и моральных идей. Технический арсенал каратэ, по сравнению с другими видами боевых искусств, наиболее полно отвечает фундаментальной концепции, берущей начало ещё в китайском кунг-фу: истинное боевое искусство – это универсальная система.

Ключевые слова: боевые искусства, дзю-дзюцу, дзюдо, кунг-фу, каратэ фудокан, цюаньшу, айкидо,

Anatoliy Hirak. Education and Training Programs of Martial Arts As a Reflection of their Concept. The article examines the origins and process of establishment of such martial arts as ju-jitsu, judo, aikido, karate. We have made a comparative analysis of formation of their technical arsenal functionality components of the martial arts according to the concept of each one of them. Also it was found out that technical arsenal of ju-jitsu fits with philosophical concepts and historical specialization of this school of martial arts and judo historically has been formed as a kind of combat system and physical education with relevant technical arsenal. Aikido is a synthesis of many traditional Japanese martial arts and their philosophical and moral ideas. Technical karate arsenal in comparison with other types of martial arts in its best way meets the fundamental concept began by Chinese Kung Fu - true martial art is a universal system.

Key words: martial arts, ju-jitsu, judo, kung fu, karate, Fudokan, tsyuanshu, aikido.