

Дідковський Володимир

ORSID 0000-0002-4327-0823

Старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії внутрішніх справ
(Київ, Україна) E-mail: di-2@meta.ua

Кузенков Олександр

ORSID 0000-0003-1161-4887

Доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії внутрішніх справ
(Київ, Україна) E-mail: oleksandrkuzenkov@gmail.com

ПРОБЛЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ТРАДИЦІЙНИХ ПІДХОДІВ ДО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

Метою нашого дослідження є проведення теоретичного аналізу розвитку різних шкіл східних єдиноборств, висвітлення поглядів на соціологічні аспекти зародження бойових мистецтв – першоджерельних основ розвитку спортивних єдиноборств.

Методологія дослідження зазначеної проблеми полягає у вивченні історичних аспектів, що вплинули на сучасний стан східних єдиноборств, аналізі та узагальненні наукової та методичної літератури.

Наукова новизна полягає в комплексному аналізі реального стану спортивної підготовки та розширенні бачення загальних методичних особливостей спортивної підготовки у східних єдиноборствах.

Висновки. На жаль, багато тренерів ігнорують впровадження новітніх технологій у навчально-тренувальний процес своїх видів спорту. Таким чином, вивчення питань зародження та розвитку бойових мистецтв та умов їх соціального перевтілення в системи спортивних єдиноборств дає можливість для більш детального ознайомлення з причинами тих або інших методик, особливостей освоєння їх за окремими системними елементами.

Ключові слова: східні єдиноборства, традиційний підхід, тренувальний процес, спортивна підготовка, тренери.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Різні види сучасних єдиноборств активно розвиваються у наш час. Вони набрали величезну популярність. Завдяки заняттям даними видами у спортсменів розвиваються комплексно всі фізичні кондиції, психологічна стійкість, дисципліна і цілеспрямованість. Також варто не забувати, що сучасні єдиноборства – це не лише система фізичного та духовного виховання, а й види спорту, що активно розвиваються, мають свої представництва в різних країнах. Авторами даної роботи розглянуто різні історичні аспекти, що вплинули на стан східних єдиноборств. Результати, отримані під час роботи будуть корисні для тренерів з різних видів єдиноборств та інших працівників у галузі фізичної культури та спорту. У цій роботі використано метод аналізу та узагальнення наукової та методичної літератури.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Як зазначає В. Андрущенко: «Знання історії дозволяє не лише поринути в атмосферу еволюції виду спорту від моменту зародження до моменту його міжнародного і олімпійського визнання, але і допомагає більш глибокого вивчити нюанси технічного арсеналу спортивного виду» [1, 7]. З метою осмисленого висвітлення результатів подальших досліджень ми вбачаємо за доцільне розглянути погляди авторів науково-педагогічної літератури на зміст історичних етапів та умов зародження різних видів єдиноборств. Г. М. Арзютов, В. М. Гріщенко наголошують: «Боротьба як засіб фізичного розвитку і військово-прикладної підготовки існує з прадавніх часів. Ще до того, як людина узяла до рук камінь або палицю, він вже умів бити кулаками, «штовхатися» ногами, кусатися і дряпатися. Боротьба без зброї, ймовірно і є саме древнє бойове мистецтво на Землі, яку з незапам'ятних часів використовують як засіб фізичного розвитку і військово-прикладної підготовки». У необхідності підготовки воїнів автори вбачають основну причину виникнення боротьби та її розвиток і поширення у народів Стародавньої Греції, Риму, Китаю, Індії, Єгипту, Стародавньої Русі [1, 9].

Результати дослідження. Спортивна підготовка в різних видах єдиноборств має багато спільних характеристик та відмінностей. Так, напрямок розвитку вибухової сили і швидкості (для удару) може у тренувальному процесі суперечити розвитку силової витривалості ізометричного характеру (для утримання та притискання у боротьбі). Також слід враховувати раціональну пропорційність навантаження

на м'язи-антогоністи (м'язи розгиначі для ударної техніки та, навпаки – м'язи, які активізуються для підтягування суперника до себе в різних видах утримування та виведення з рівноваги у боротьбі). Кожен вид єдиноборств має особливості в основах техніки (необхідний комплекс спеціальних рухів і гармонійних дій всіх ланцюгів тіла в просторі та часі [5, 21]).

Тематику розвитку єдиноборств висвітлено у багатьох публікаціях авторів наукової літератури. Дослідники зазначають, що розповіді про боротьбу можна зустріти у рукописах II століття нашої ери і, навіть, раніше. «Барвистий опис змагань борців міститься на сторінках творів Гомера «Іліада» і «Одісея», в яких розповідається про те, що спортивна майстерність борців передається з покоління в покоління» [1]. Так фахівці зазначають, що у Англії здавна були відомі різні стилі рукопашного бою. З XVII століття до нас дійшли відомості про вестморлендський, кумберлендський і девонширський стилі (за назвами провінцій). Там же зародився і такий вид рукопашного бою, який нині відомий як бокс. У Франції системи самозахисту розділились на ударну – «Сават» і французьку, або класичну боротьбу (більш відома під назвою «греко-римська боротьба»). Більшість дослідників історії розвитку бойових мистецтв відмічають, що кожен народ мав свої традиції самозахисту і свої системи бойових мистецтв: грузини – «чидаоба»; татари, узбеки, таджики, туркмени, іранці, турки практикують боротьбу «кураш»; якути – «хапсагай»; молдавани – «тринге» та ін. [4].

Переважає більшість сучасних спортивних єдиноборств мають свою джерельну основу перевірення з бойових мистецтв. Адаптація відбувалась або в довготривалому, за часовими характеристиками періодами (в залежності від соціальної необхідності дотримуватись суспільних традицій; реалізації змагальної діяльності; потреб в організації свят, шоу та ін.), або штучного створення у відносно невеликі часові періоди з потреб професійно-прикладних особливостей. Так, наприклад, відбулося створення спортивної боротьби самбо. Авторами системи були відібрані елементи: з американської боротьби («Folk Wrestling»); американського карате, в якому Едмунд Паркер поєднав прийоми дзюдо, окінавського кенпо, гавайського карате, китайського ушу і елементи вуличної бійки; національної монгольської боротьби «барильда»; боксу; бразильського джиуджитсу; в'єтнамського бойового мистецтва «вовінам в'єт во дао»; традиційної вільної боротьби, яка ще у 708 році до нашої ери входила у програму Олімпійських ігор; стародавньої ісландської народної боротьби «Гліма», якій нараховують більш ніж 1000 років; боротьби джиуджитсу, в якій основними прийомами вважались удари по больовим точкам або важелі і вузли суглобів; філіпінського мистецтва самозахисту «Калі салат», що передбачає методи захисту від нападу ножем, палицею, довгим кинджалом та іншими видами мистецтва холодної зброї; «капоера», в якій прийоми самозахисту замасковані в танцювальних рухах; стародавнього японського мистецтва фехтування на мечач – «кенпо», його елементи самозахисту з ударами руками, ногами та будь-якими предметами, що підвернулись під руку; класичної боротьби – одного з найдавніших видів бойових мистецтв; лорійські і ширакські варіанти вірменської боротьби «кох»; узбецької національної боротьби «кураш»; національної боротьби індійських і пакистанських народів «кушти»; одного з трьох найбільш відомих стилів китайського «ушу» – «пакуа»; французького бойового мистецтва «сават» та багатьох інших бойових мистецтв народів світу [6].

На Сході боротьба, як засіб самозахисту перевіряється у філософські системи, які спрямовували розвиток особистості в напрямку зміцнення духу і тіла, врівноваженого ставлення до природи і етики відносин з навколишнім середовищем. Велика кількість майстрів та вчителів бойових мистецтв доповнювали освоєння бойових навичок лікарською практикою. Вважається, що майстер, який може нанести пошкодження у бою має володіти уміннями висококваліфіковано лікувати нанесені травми. Така філософська концепція характеризує розуміння майстра бойових мистецтв рівноваги між добродійністю та злodianням.

Кунг-фу з'явилося завдяки індійському ченцю Бадхіхарму. Він мандрував Китаєм та його вибір упав на Шаолінський монастир. Місцеві ченці були не розвинені фізично і часто зазнавали нападу з боку грабіжників. Бадхіхарм вирішив тренувати ченців за своєю системою, і вона виявилася дуже ефективною, ченці згодом навчилися постояти за себе. Далі східні системи єдиноборств стали досягати Японії. А саме перша система карате зародилася на острові Окінава і ця Система була заснована на китайських бойових мистецтвах. Після приєднання Окінави до Японії, юнаків з Окінави стали закликати до лав Японської армії. Лікарі, які проводили огляд новобранців, побачили гарний рівень фізичного розвитку. Тоді уряд Японії зрозумів, що причиною цього є місцева Окінавська система «Тоте». Далі цю систему включили до системи фізичного виховання Окінава, і вона здобула широку популярність.

У середині 20 століття карате стало активно розвиватися за межами Японії. Цьому сприяла 2-га світова війна. Карате як система рукопашного бою пропагувалась у японських збройних силах. Вона зарекомендувала себе як ефективна система рукопашного бою. Після війни карате у Японії стало масово розвиватися. Представництва карате стали відкриватися по всій Японії. Велику роль у популяризації карате займає Гітін Фунакосі. Він заснував, мабуть, наймасовішу та найпопулярнішу систему карате-шотокан («будинок сосен і хвиль»). Цей стиль карате досі дуже популярний і завдяки своїй популярності, низькому травматизму включений у програму літніх олімпійських ігор.

У другій половині 20 століття карате досягло нової хвилі розвитку. Стали з'являтися такі стилі карате як, Кіокушинкай, Асіхара-карате до, Годзо-рю, Дайдо-Джуку.

Ці школи були засновані іменитими майстрами класичного карате такими як: Ма Сутацу Ояма, Хідеюкі Асіхара, Адзума Такасі. Також у цей період карате стало активно розвиватися у світі. Засновники

шкіл стали засновувати свої міжнародні федерації та проводити свою експансію в різних країнах світу. Вони виїжджали у різні країни, навчали місцевих майстрів, проводили семінари та дали тести і таким чином привертати увагу місцевого населення до цього цікавого виду бойового мистецтва.

Вони розуміли, що карате вже не просто система фізичного та духовного виховання, а вже сформований вид спорту. Стали розроблятися правила змагань для виявлення найкращих спортсменів. У багатьох школах карате (технічного комплексу) та куміте (поєдинки) [4].

Аналізуючи сказане, варто зауважити, що у світі існує безліч стилів східних єдиноборств, а також існує безліч стилів карате різних федерацій, організацій клубів, але їх усіх поєднують витоки та традиції.

Відомо, що в карате, крім фізичного розвитку, є система духовного виховання. Крім цього, у карате існує ієрархія за кольором пояса. Тобто білий пояс виконує команди старшого учня (семпаю), а він у свою чергу підкоряється вчителю (сенсею). Також навчальні заняття в різних школах карате мають схожу структуру проведення заняття. Заняття починається з ритуалу, спортсмени віддають шану вчителю, старшим учням та один одному. Далі проводять розминку за рахунок вчителя японською мовою. Після розминки йде кіхон (базова техніка ударів руками та ногами), далі відпрацювання техніки Ката або спаринги. Розминка, Кіхон та Ката однаково проводять у різних залах у всьому світі. Найчастіше важко побачити різницю між стилями карате. У різних школах, федераціях карате, та й у східних єдиноборствах побудова тренувального процесу така схожа. Карате, дзюдо, джиу-джитсу є «Будо видом» спорту (від японського шлях воїна). Для них існують певні правила побудови тренувальних занять, поясна система (кю, дан). У різних школах є відмінності в градації по поясах і відмінності в правилах змагань, але структура занять не змінюється вже багато десятиліть. Для досягнення високих результатів, потрібно володіти такою технікою, яка б забезпечувала найкращий вплив фізичних можливостей [3, 22].

Японські майстри приїжджають до країн, де є представництва їхнього виду спорту. Вони проводять семінари для місцевих інструкторів, уважно стежать за виконанням традицій по ходу тренувального заняття та традиційного підходу у навчально-тренувальному процесі.

Безумовно на відміну від європейських єдиноборств, у східних єдиноборствах вчать поважати свого вчителя, один одного, формується єдиний колектив, який завжди радий допомогти своєму товаришу. Також однією з головних особливостей традиційного підходу є сувора кількість та дозування вправ. Традиційний метод занять показує свою ефективність при проведенні занять для єдиноборців початкового рівня або при підготовці на складання кваліфікаційного іспиту на учнівські пояси та пояси майстра. Необхідно взяти до уваги те, що технічні елементи у цих видах спорту створювалися довгі десятиліття, і з цієї причини в деяких різновидах карате можна знайти безліч зайвих елементів, які не підходять для виступу на змаганнях через свою неефективність або вони зовсім заборонені правилами даного виду спорту. У спробі прибрати з традиційних видів карате зайві елементи техніки, було закладено створення нового напрямку «карате-кіокушинкай». Його створив японський майстер карате Масутацу Ойяма. Він прибрав з карате неефективну техніку, зробив карате повністю контактним, видовищним видом спорту. В чемпіонатах світу з карате брала участь велика кількість спортсменів з багатьох країн світу, що говорить нам про популярність цього стилю карате у світі.

Слід урахувати, що у кожному виді єдиноборств є свої обмеження під час ведення двобою, що є вразливим місцем цих спортсменів [6]. Борці дуже сильні фізично, вони завжди прагнуть вийти в «клінч», здійснити захоплення та виконати кидок. Але вони практично не чекають що їм будуть завдавати ударів під час захоплення та застосовувати інші неспортивні прийоми. Боксери добре працюють руками на різних дистанціях, тримають удар у голову і тулуб, але нічого не можуть протиставити ударам у нижні кінцівки, боротьбі в «партері», больовим прийомам і прийомом удушення [2, 125]

Треба зауважити, що навіть у відносно молодих видах карате (карате кіокушинкай заснований 65–70 років тому) тренери повністю дотримуються традиційного підходу на тренувальних заняттях. Незважаючи на те, що засновник цього стилю прибрав, на його погляд, неефективну техніку з арсеналу карате, проблема даного виду спорту повністю не вирішена, він має низку забороненої техніки, яка не підходить для тренування спортсменів високого рівня.

Зміст занять може мати як комплексний, так і односпрямований характер, тобто вирішувати кілька загальних чи лише одне пріоритетне завдання.

Комплексна спрямованість окремого заняття ускладнює управління тренувальним процесом. Це обумовлено тим, що сполучення в одному занятті навантажень різного фізіологічного впливу може мати як позитивний, так і негативний ефект взаємодії. Тобто за умови нераціональної побудови тренування може відбуватися погіршення тренуваності. Кожне окреме заняття доцільно будувати принципом виконання одного головного завдання та 2-3 додаткових [2, 20].

На наш погляд, для спортсменів високого рівня при підготовці до значних змагань традиційний підхід не зовсім ефективним. Адже такий підхід не враховує такі показники як антропометричні дані, психофізіологічні особливості та бійцівський інтелект. Найчастіше в цьому підході до занять немає програм для формування психологічної підготовленості, що є однаково важливою нарівні з технічною і фізичною підготовленістю спортсмена. Також при даному підході технічні елементи даються однаково всім, хто займається, без урахування конституційного типу статури спортсменів.

Висновки. Таким чином, вивчення питань зародження та розвитку бойових мистецтв та умов їх соціального перевтілення в системи спортивних єдиноборств дає можливість для більш детального ознайомлення процесу підготовки спортсменів, з причинами тих або інших методик, особливостей

освоєння їх за окремими системними елементами. Це має створити умови цілісного усвідомлення необхідних результатів та бачення перспектив як наслідків тренувальної діяльності.

На жаль, багато тренерів ігнорують впровадження новітніх технологій у навчально-тренувальний процес своїх видів спорту. Аргументуючи це тим, що традиційні методи були розроблені давно і перевірені часом, а введення нових засобів підготування може зайняти час, у який спортсмен може відпрацювати техніку ударів і кидків чи розвинути фізичні якості. Інші тренери навпаки хочуть запровадити нові засоби підготовки до своїх навчально-тренувальних занять. Але не можуть цього зробити через відсутність хорошої матеріально-технічної бази або просто від незнання, як можна ефективно використовувати ці технології.

References

1. Арзютов Г. М., Грищенко В. М. ДЗЮДО. Сторінки історії. Частина 1 : навчально-методичний посібник. Київ: Аванпост-прим, 2010. 320 с.
Arziutov H. M., Hryshchenkov V. M. (2010). DZIU DO. Storinky istorii. Chastyna 1. Navchalno-metodychnyi posibnyk. [JUDO. Pages of History. Part 1. Teaching and Methodological guide]. Kyiv, Ukraine: Avanpost-prym. 320. [in Ukrainian].
2. Бондаренко В., Решко С., Дідковський В. Спеціальна фізична підготовка : навчальний посібник. Київ: Національна академія внутрішніх справ, 2021. 341 с.
Bondarenko V., Reshko S., Didkovskiy V. (2021). Spetsialna fizychna pidhotovka: navchalnyi posibnyk. [Special physical training: a training guide]. Kyiv, Ukraine: Natsionalna akademiia vnutrishnikh sprav. 341 [in Ukrainian].
3. Бондаренко В. В., Решко С. М., Дідковський В. А. Підготовка до атестації здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»: методичні рекомендації. Київ: Національна академія внутрішніх справ, 2020. 81 с.
Bondarenko V. V., Reshko S. M., Didkovskiy V. A. (2020) Pidhotovka do atestatsii zdobuvachiv vyshchoi osvity z navchalnoi dystsypliny «Spetsialna fizychna pidhotovka»: metodychni rekomendatsii. [Preparation for certification of higher education applicants in the academic discipline «Special Physical Training»: methodological recommendations]. Kyiv, Ukraine: Natsionalna akademiia vnutrishnikh sprav. 81. [in Ukrainian].
4. Матвієнко М. І., Дідковський В. А., Масенко Л. В. Погляди на соціальні аспекти зародження бойових мистецтв як першоджерельних основ розвитку спортивних єдиноборств – основи спеціальної фізичної підготовки студентів до самозахисту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2023. № 3К (162). С. 248 – 253.
Matviienko M. I., Didkovskiy V. A., Masenko L. V. (2023). Pohliady na sotsialni aspekty zarozhennia boiovykh mystetstv yak pershodzherelnykh osnov rozvytku sportyvnykh yedynoborstv – osnovy spetsialnoi fizychnoi pidhotovky studentiv do samozakhystu. [Views on the social aspects of the emergence of martial arts as the primary foundations of the development of martial arts sports – the foundations of special physical training of students for self-defense]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 3K (162). 248 – 253. [in Ukrainian].
5. Остьянов В. Н. & Гайдамак І. І. Бокс (навчання і тренування): навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2011. 233 с.
Ostianov V. N. & Haidamak I. I. (2011) Boks (navchannia i trenuvannia): navchalnyi posibnyk. [Boxing (training and practice): a training guide]. Kyiv, Ukraine: Olympyiskaia literature. 233. [in Ukrainian].
6. Хасанов М. Х., Матвієнко М. І., Масенко Л. В. Боротьба самбо та засоби спортивної підготовки єдиноборств в особливостях спеціальної фізичної підготовки студентів в процесі освоєння навчальної дисципліни «Основи самозахисту». Scientific Collection «InterConf»: 2nd International Scientific and Practical Conference «Global and Regional Aspects of Sustainable Development». Copenhagen, Denmark: Berlitz Forlag, 2021, № 43. 706-711.
Khasanov M. Kh., Matviienko M. I., Masenko L. V. (2021). Borotba sambo ta zasoby sportyvnoi pidhotovky yedynoborstv v osoblyvostiakh spetsialnoi fizychnoi pidhotovky studentiv v protsesi osvoinnia navchalnoi dystsypliny «Osnovy samozakhystu». [Sambo wrestling and means of sports training in martial arts in the features of special physical training of students in the process of mastering the academic discipline «Fundamentals of Self-Defense»]. Scientific Collection «InterConf»: 2nd International Scientific and Practical Conference «Global and Regional Aspects of Sustainable Development». Copenhagen, Denmark: Berlitz Forlag. 43. 706-711. [in Ukrainian].

Didkovskyi Volodymyr

ORSID 0000-0002-4327-0823

Senior Lecturer, Department of Special Physical Training,
National Academy of Internal Affairs
(Kyiv, Ukraine) E-mail: di-2@meta.ua

Kuzenkov Oleksandr

ORSID 0000-0003-1161-4887

Associate Professor, Department of Special Physical Training,
National Academy of Internal Affairs (Kyiv, Ukraine)
E-mail: oleksandrkuzenkov@gmail.com

PROBLEMS OF APPLYING TRADITIONAL APPROACHES TO THE TRAINING PROCESS IN MARTIAL ARTS

The purpose of our study is to conduct a theoretical analysis of the development of various schools of oriental martial arts, to highlight views on the sociological aspects of the emergence of martial arts – the primary foundations of the development of martial arts sports

The methodology of researching the specified problem consists in studying the historical aspects that influenced the current state of oriental martial arts, analyzing and summarizing scientific and methodological literature.

The scientific novelty consists in a comprehensive analysis of the real state of sports training and expanding the vision of the general methodological features of sports training in oriental martial arts,

Conclusions. Unfortunately, many coaches ignore the introduction of the latest technologies into the educational and training process of their sports. Thus, studying the issues of the emergence and development of martial arts and the conditions of their social transformation into martial arts systems provides an opportunity for a more detailed acquaintance with the reasons for certain techniques, the features of their development according to individual system elements.

Keywords: martial arts, traditional approach, training process, sports training, coaches.

Стаття надійшла до редакції 17.01.2025

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Бондаренко В. В.**