

## РОЗВИТОК ТРАДИЦІЙНОГО КАРАТЕ НА РІВНЕНЩИНІ ЯК ІННОВАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**А.М. Гірак, І.М. Григус**

*Національний університет водного господарства та природокористування,  
м. Рівне, Україна*

*У статті розглянуто структурну систему впровадження і викладання на Рівненщині традиційного карате для людей різних вікових груп. Традиційне карате представляє собою самобутню фізичну культуру людства, культуру, що містить у собі велику кількість різноманітних форм як фізичного так і духовного вдосконалення і тому з позиції сучасної науки якнайкраще підходить для вирішення тих проблем, які на сьогодні загострилися у системі фізичного виховання.*

**Ключові слова:** *традиційне карате, бойові мистецтва, структурна система.*

*В статье рассмотрено структурную систему внедрения и преподавания на Ровенщине традиционного каратэ для людей разных возрастных групп. Традиционное каратэ являет собой самобытную физическую культуру человечества, культуру, которая содержит огромное количество разнообразных форм как физического, так и духовного совершенствования и поэтому с позиции современной науки наилучше подходит для решения тех проблем, которые сегодня обострились в системе физического воспитания.*

**Ключевые слова:** *традиционное каратэ, боевые искусства, структурная система.*

## DEVELOPMENT OF TRADITIONAL KARATE IN RIVNE AS TECHNOLOGY INNOVATION OF PHYSICAL EDUCATION

**A.M. Girak, I.M. Grygus**

*National University of Water and Environmental Engineering, Rivne, Ukraine*

*In the article is considered the structural system of introduction and teaching traditional karate on Rivne region for the people of different age-dependent groups. Traditional karate is an original physical culture of humanity, culture, which contains plenty of various forms as physical so spiritual perfection and that is why from position of modern science as good as possible befits for the decision of those problems which for today became sharp in the system of physical education.*

**Key words:** *traditional karate, martial arts, structural system.*

**Вступ.** Уся історія становлення і розвитку бойових мистецтв, а відтак і традиційного карате така ж давня, як і саме людство, яке ще на початку свого існування повинно було адаптуватися до сил природи, навчитися протистояти диким звірам і ворогам із числа собі подібних. І до початку використання та освоєння людиною будь-яких предметів навколишнього середовища як зброї, вона могла покладатися тільки на власні сили. З часом людина дуже швидко зрозуміла, що для такої слабкої істоти, як вона, у стосунках із силами природи пристосування є більш вигіднішою формою протистояння, ніж сама боротьба. Однак, у зіткненні з неминучою ворожістю свого ближнього (у цьому випадку, сили були більш-менш рівними) вона мусила розробити прийоми, які давали можливість захистити себе і, за можливості, підкорити свого ворога. Згодом людина зрозуміла, аби досягти цього, їй потрібне сильне і здорове тіло. Але, оскільки людина не тільки біологічна, але і соціальна істота, то організована техніка карате не могла з'явитися до того часу, поки люди не почали жити общинами. Роль колективу, так би мовити «соціального замовлення», є основною у виникненні, розвитку і розповсюдженні карате по всій планеті [3].

Традиційне карате є одним із видів бойових мистецтв, пов'язаних із виконанням воєнних операцій, веденням бою. Що ж покладено в основу бою та є його ідеєю і внутрішніми причинами? Внутрішніми причинами є два прадавні інстинкти, один із яких – «інстинкт життя», а інший – «інстинкт самозбереження». Згідно з ідеєю З. Фрейда, «інстинкт життя» невід'ємний від людини, так як люди завжди прагнуть до самозбереження. У свою чергу «інстинкт самозбереження» – це вроджені спонукання і форми поведінки, спрямовані на пристосування до умов життя і виживання. Основою інстинкту є «сукупність вроджених компонентів поведінки і психіки людини». Такі поняття, як «генетично фіксоване», «спадково закріплене» і «вроджене» дають якнайкраще зрозуміти усі дії, що пов'язані із самозбереженням, тобто самозахистом людини.

Щодо «соціального замовлення», то традиційне карате, як один із видів фізичного розвитку і вдосконалення людини, є ніби підтвердженням думки іспанського філософа першої половини двадцятого століття Хосе Ортега-і-Гассет, який у своїй праці «Спортивне походження держави» висловлює думку про те, що створені у первісному суспільстві товариства молоді із залізною внутрішньою дисципліною, в яких посилені фізичними тренуваннями культивувалися життєво важливі фізичні, мисливські навички, були першими організаторами спортивного аскетизму. І що «аскетизм» (askesis, перекладається як тренувальна справа) – це порядок життя атлета, яке складалося із тренувань та помірності у реалізації потреб. Ортега вважав, що ці первісно-суспільні клуби, які готували молодь до змагальності у полюванні, викраданні жінок з інших племен, і були, на його думку, першими провісниками державного устрою після утворення племен [5].

Таким чином, традиційне карате, як вид бойового мистецтва, як спосіб фізичного вдосконалення, сприяло не тільки біологічному виживанню людини, воно стало важливим чинником у створенні суспільних формацій, а отже у становленні нашої цивілізації. Отже, відкидати або замовчувати ту важливу роль, що її відіграли різні системи бою ще на зорі історії людства і які згодом сформували потужний пласт фізичної культури людства не можливо, не правильно і навіть шкідливо [6]. Звичайно, ставлення суспільства до бойових мистецтв протягом усієї його історії змінювалося. Так спочатку зародившись як жорстокі системи бою, завданням яких було дати можливість людині, що потрапила у небезпечну ситуацію вижити за будь-яку ціну, ці системи згодом стали звертати більше уваги на розвиток духовних цінностей людини. Це дало можливість бойовим мистецтвам піднятися на значно вищий щабель у своєму розвитку і почати формувати традиційне карате вже як систему виховання і самодисципліни, що цілком виправдано і правильно [1].

**Мета дослідження** – вивчення процесу впровадження та вивчення бойових мистецтв на Рівненщині на прикладі традиційного карате.

**Результати дослідження.** Всупереч усьому тому безладу і тій незрозумілості, що супроводжувала розвиток традиційних бойових мистецтв ще за часів Радянського Союзу, лише за роки незалежності України вони цілком заслужено посіли провідне місце у системі фізичного виховання дітей і молоді нашої країни. Підтвердженням тому є Рівненщина, де процес розвитку традиційного карате розпочався із вивчення більш про-

стих в опануванні стилів, своєрідної початкової школи карате, Шотокан і Фудокан. Ці стилі слугували базою для переходу до вивчення вищої форми бойового мистецтва, що будь-коли була створена людиною, своєрідної академії карате – Системи Годзю-Рю.

Адже справжнє бойове мистецтво, якщо воно претендує як на таке, це обов'язково повинна бути комплексна система (грец. *συστήμα* – утворення, складання). Тому в обґрунтуванні розроблення системи ми закріпилися на таких позиціях:

1) у системі мають бути присутні майже усі види фізичних вправ, що сприяють розвитку людини;

2) ці вправи повинні бути взаємопов'язаними, рівномірно розподіленими і розвивати людину гармонійно;

3) опанування цієї системи надає можливість протистояти будь-якому виду і будь-якій формі нападу, включаючи й озброєний;

4) послідовники системи, на вищому ступені її опанування, повинні володіти здатністю прогнозування подій, передбачення загрозливих ситуацій, а відтак і вмінням маніпуляції й нейтралізації.

Якщо дві останні ознаки – це вищий рівень опанування системи, то перша і друга – основа фізичного виховання людини і базова підготовка для переходу на вищий рівень вивчення системи.

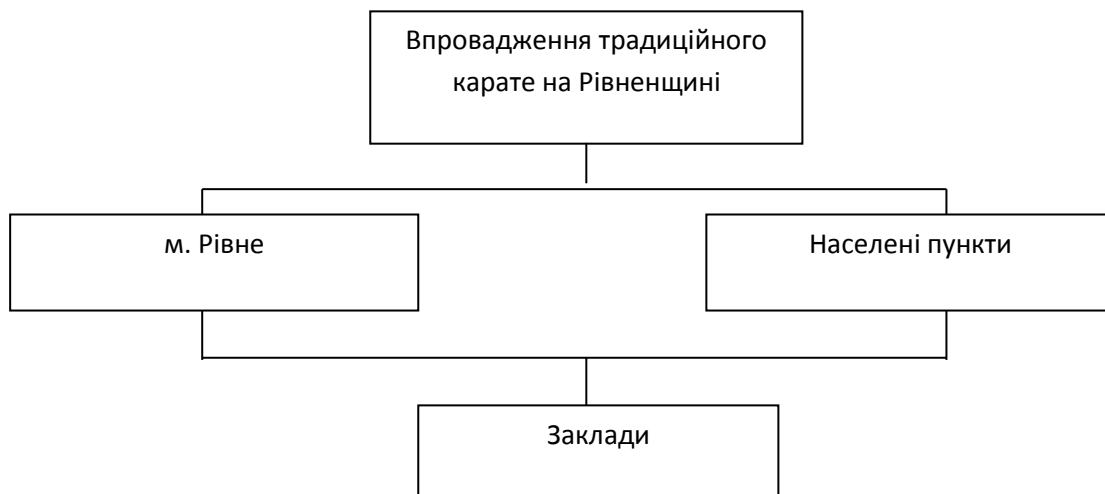
Починаючи з початку 90-х років, коли розпочався масовий, стихійний процес популяризації й розвитку карате, і до сьогодні, у системі викладання карате сталися значні позитивні зміни. Вперше на Рівненщині було введено карате у систему викладання вищої школи. Так у 1998 році за сприяння засновника факультету здоров'я, фізичної культури і спорту, доктора біологічних наук, професора Завацького Віктора Івановича у тодішньому Рівненському економіко-гуманітарному інституті розпочалося викладання традиційного карате Фудокан для студентів у групах підвищення спортивної майстерності (ПСМ). Згодом була складена програма з навчального предмета «Теорія і методика викладання Традиційного карате Фудокан», яку в 2002 році було введено в навчальний план підготовки фахівців Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука з навчальної дисципліни «Одноробства». У 2004 році вперше в історії України був виданий навчальний посібник для студентів (з грифом Міністерства освіти і науки України «Рекомендовано») «Традиційне карате Фудокан» (автор Гірак А.М.). Таким чином відбулося визнання системи традиційного карате як навчально-виховної дисципліни галузі фізичного виховання і спорту та розпочалося її вивчення у ВНЗ.

Завдяки впровадженню сучасних технологій у навчальний процес, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука став на той період своєрідною науковою Альма-матер для системи традиційних бойових мистецтв не тільки Рівненщини але й України. Практична реалізація розвитку карате розпочалася у Центрі традиційного карате-до «БУСІ-ДО» м. Рівне, який із самого початку свого створення, він був еталоном дотримання усіх принципів впровадження традиційного карате. Саме Центр, «Міжобласна асоціація громадських організацій Ден То Фудокан карате-до» та Рівненський обласний осередок Федерації Окінавського Годзю-рю карате-до і Рюкю Кобудо Джундокан України стають згодом основою для створення у 2014–2015 роках у м. Рівне закладу нової формації, а саме, громадської організації Школа карате Годзю-рю. Яка виступаючи одним із чинників на освітянській ниві, поруч з іншими типами навчальних закладів, базує свою діяльність саме на тих сильних сторонах суспільної освіти, які мають вигідні переваги над іншими її формами (4). Все дало нам можливість розробити дієву основу розвитку традиційного карате на Рівненщині шляхом структуризації цього процесу, а саме:

1) розробленням схеми впровадження (рис. 1);

2) створенням системи викладання.

Такий напрямок роботи згодом показав перспективність розвитку карате та набагато випередив час щодо підходів у розвитку галузі фізичного виховання і спорту [2].



**Рисунок – Структурна схема впровадження традиційного карате на Рівненщині**

Тим самим:

- 1) було змінено сформований роками хибний стереотип, що карате можна вивчати лише у період шкільного віку;
- 2) створено можливість розпочати або продовжити вивчення карате але вже на значно вищому рівні викладання, у ВНЗ;
- 3) доведено перспективність цієї справи на Рівненщині.

Розроблена нами система викладання дає можливість охопити навчанням традиційному карате людей віком від 3 до 60 років і старше. Проте, зважаючи що цей процес ще не завершений, тому на сьогодні система викладання традиційного карате складається з двох частин: діючої і перспективної.

Групи оздоровчої підготовки дітей віком 3–5 років. Раніше вивчення карате дітьми такого віку проводилося фрагментарно, із поодинокими випадками їх навчання у групах дітей молодшого, середнього, а інколи і старшого шкільного віку. У деяких карате-клубах були навіть випадки, що вихованці віком 4–5 років займалися разом із дорослими, що звичайно недопустимо. Принцип занять тоді з такими дітьми майже ніколи не виходив за межі схеми – «дивись як виконують старші і роби теж саме». Якщо запитати чому організувати набір дітей віку 4–5 років в окремі групи ніхто не хотів, то відповідь криється основному в чотирьох причинах:

- 1) займатися навчанням дітей такого віку – це надто клопітка справа;
- 2) відсутність спеціалізованого приміщення, яке б давало можливість проводити заняття у денний час;
- 3) відсутність методик викладання для дітей віку 4–5 років;
- 4) відсутність висококваліфікованих фахівців із традиційного карате, а саме для роботи з дітьми віку 4–5 років.

Але часи змінюються і нові часи народжують нові ідеї в карате, а це у свою чергу вимагає нових форм їх впровадження та викладання. Тому, спираючись на великий досвід викладання традиційного карате серед дітей різного шкільного віку та йдучи назустріч багатьом чисельним проханням батьків нами вперше на Рівненщині у 2006 році було сформовано групу оздоровчої підготовки дітей віком 4–5 років, а згодом у 2014 років групу оздоровчої підготовки дітей віком 3 роки. Тим самим було показано нову форму опанування традиційного карате та змінено сформований роками хибний стереотип, що карате можна вивчати лише у період шкільного віку. Слід звернути увагу на те, що завершуючи навчання у цій групі, діти мають можливість продовжити вивчення традиційного карате, перейшовши вже до групи попередньої підготовки (вік 6–8 років) із більш складнішою програмою навчання.

За період з 2006 по 2016 р. р. у цій групі займалося понад 420 дітей, із яких на сьогодні 76 дітей продовжують навчання, із них: у групі попередньої підготовки (вік 6–8 років) займається 39 дітей; у групі попередньої базової підготовки (вік 9–11 років) 37 дітей.

Окрім цього, за вказаний період навчання:

1) пройшли атестацію на кю (розряди): 2 кю – 2 дитини; 3 кю – 12; 4 кю – 23 ; 5 кю – 31; 6 кю – 38; 7 кю – 43; 8 кю – 48; 9 кю – 54; 10 кю – 66 дітей. На майстровий ступінь 1 дан (чорний пас) – 1 людина.

2) результати участі у змаганнях: обласного рівня – I місце (82 медалі); II місце (80 медалей); III місце (66 медалей), всього – 228 медалей. Всеукраїнського рівня – Першість України – I місце (1 медаль); II місце (18 медалей); III місце (23 медалі).

У 2003 році відбувся перший випуск студентів факультету здоров'я, фізичної культури і спорту. У їх числі були і студенти, які розпочали у 1998 році вивчення традиційного карате Фудокан у групах ПСМ. Найкращі з них стали інструкторами і згодом сформували районні осередки, серед яких слід відзначити:

Костопільський районний осередок. За період із 2003–2016 рр. тут пройшли навчання понад 870 дітей різного шкільного віку. Спортсменами завойовано 178 медалей різного гатунку на змаганнях обласного рівня і 30 медалей різного гатунку на змаганнях Всеукраїнського рівня.

Сарненський районний осередок. За період із 2003–2016 рр. тут пройшли навчання понад 480 дітей різного шкільного віку. Спортсменами завойовано 126 медалей різного гатунку на змаганнях Обласного рівня і 7 медалей різного гатунку на змаганнях Всеукраїнського рівня і одна медаль на Міжнародних змаганнях.

Березнівський районний осередок. За період із 2003–2016 рр. тут пройшли навчання понад 390 дітей різного шкільного віку і 30 дорослих. Спортсменами завойовано 118 медалей різного гатунку на змаганнях Обласного рівня і 10 медалей різного гатунку на змаганнях Всеукраїнського рівня.

На жаль рамки цієї статті не дозволяють нам охопити аналіз усього процесу впровадження і викладання традиційного карате на Рівненщині. Тому ми обмежилися відображенням тільки результатів спортивної діяльності, так як на сьогодні це дає можливість зробити ефективний показ проведеної роботи не тільки в еквіваленті здобутих медалей, але і в організації проведення змагань, як необхідної умови розвитку традиційного карате; у розвитку, стимулюванні інтересу та потреби до занять; у перевірці ефективності роботи суддівського корпусу та вдосконаленні майстерності суддів.

**Висновки.** Результати роботи вказують на ефективність застосування структурної системи впровадження і викладання традиційного карате на Рівненщині. Навіть частково узятя діяльність, що стосується спортивних досягнень випускників групи оздоровчої підготовки (вік 3–5 років), групи попередньої підготовки (вік 6–8 років), групи попередньої базової підготовки (вік 9–11 років) та досягнення вихованців районних осередків, дають можливість уявити всю масштабність задіяного проекту.

На перспективу передбачено і частково вже проводиться організаційна робота по формуванню фізкультурно–оздоровчих груп для чоловіків і жінок (відповідно 40–49 років і 35–44 років) і оздоровчі групи для людей віком (55–60 років).

Список літератури:

1. Бишоп М. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства / Марк Бишоп. ; пер. с англ. А. Кратенкова. – М. : ФАИР–ПРЕСС, 2001. – 304 с.

2. Виступ на спільній колегії МОНУ, МОЗУ, Мінмолодьспорт України від 11 листопада 2008 року / І. О. Вакарчук. – Київ.

3. Гірак А. М. Традиційне карате Фудокан. Навчальний посібник для студентів / А. М. Гірак. – Рівне : Міжнародний університет «РЕГІ» ім. академіка Степана Дем'янчука, 2004. – 315 с.

4. Гірак А. М. Основи методики вдосконалення фізичних якостей. Техніка страхування – укемі вадза. Школа карате Годзю–рю. Навчально–методичний посібник для студентів із галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». – Рівне : О. Зень, 2015. – 128 с.

5. Келлер В. С. Платонов В.М. Теоретико–методичні основи підготовки спортсменів. Навчальний посібник для інститутів фізичної культури / В. Келлер, В. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 269 с.

6. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Ласло Кун. ; пер. с венг. И. П. Абоимова. – М. : «Радуга», 1982 – 399 с.

7. Тарас А. Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные боевые единоборства Востока и Запада / А. Е. Тарас. – Мн. : Харвест, 1996. – 640 с.