

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ
ФОРМАЛЬНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ В КОНТАКТНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ**

Олег Ю. Захаров

соискатель¹, директор филиала²

¹ Южный федеральный университет

² МБУ «СШ № 11»

г. Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: oregu.com@mail.ru

Михаил Б. Ингерлейб

старший преподаватель

Южный федеральный университет

г. Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: sensey2000@mail.ru

В настоящее время широко поднимается вопрос целесообразности применения формальных комплексов (с японского – «ката») как средства подготовки мастеров боевых искусств к реальному бою. Однако в системе дальневосточной воинской педагогики ката всегда отводится важное место. Включение соревнований по ката в программу олимпийского турнира по каратэ в рамках Олимпийских Игр 2020 в Токио требует более глубокого изучения данного феномена. Огромный педагогический ресурс, заложенный в практике ката, также должен стать предметом глубокого и системного изучения. В статье предпринята попытка обозначить многогранность данного явления в системе традиционных боевых искусств и современных спортивных единоборств.

В статье рассмотрены психолого-педагогические особенности организации и интенсификации педагогического процесса в современных контактных единоборствах с использованием формальных комплексов на примере феномена ката, характерного для дальневосточных единоборств.

Определены дыхательный, идеомоторный, исторический, обучающий, психотренирующий, рекреационно-реабилитационный, саморегуляторный, символический аспекты практики формальных комплексов в системе дальневосточной воинской педагогики. Практика формальных комплексов технических приемов является эффективным тренировочным методом, позволяющим создать оптимальный уровень интегральных нагрузок для всех занимающихся в гетерогенной группе контактных единоборств. Высокая удовлетворенность тренировками среди занимающихся со стереотипом частой практики ката делает формальные комплексы также значимым инструментом мотивации, что особенно важно с точки зрения успешности спортивной организации и привлечения учащихся.

Ключевые слова: ката, боевые искусства, воинская педагогика, развитие личности, интегральная подготовка, каратэ, дзен, психологическая подготовка, кахо, методика преподавания, мотивация

Для цитирования: Захаров О. Ю., Ингерлейб М. Б. Психолого-педагогические особенности обучения формальным упражнениям в контактных единоборствах // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2017. – № 15/1. – С. 42–53.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FEATURES OF FORMAL EXERCISE TRAINING IN CONTACT COMBAT SPORTS

Oleg Yu. Zakharov

Candidate for a degree¹, Head of the branch²

¹ Southern Federal University

² Secondary School no. 11

Rostov-on-don, Russia

E-mail: oregu.com@mail.ru

Mikhail B. Ingerleib

Senior Lecturer

Southern Federal University

Rostov-on-Don, Russia

E-mail: sensey2000@mail.ru

In recent years, the problem of appropriateness of formal sets of exercises ("kata" in Japanese translation) as a means of martial arts masters' training for real combat has become very popular. However, kata has always been very important in Far Eastern military pedagogy. Since kata competitions have been included in the program of the Olympic karate tournament in the Tokyo 2020 Olympic Games, this phenomenon requires a deeper study. A huge pedagogical resource of kata should also be the subject of a deep and systematic study. The paper attempts to define the complexity of this phenomenon in the system of traditional martial arts and modern combat sports.

The study considers psychological and pedagogical features of the educational process organization and intensification by formal sets of exercises in modern contact combat sports on the example of the kata phenomenon of Far Eastern combat sports.

The study revealed the following aspects of formal sets of exercises in the system of Far Eastern military pedagogy: respiratory, ideomotor, historical, educational, psycho-training, self-regulatory, symbolic, recreational and rehabilitational. Practicing formal sets of exercises is an effective training method, which allows all the participants of a heterogeneous group of contact combat sports to create the optimal level of integral loads. A high level of satisfaction with training among those with the frequent kata practice stereotype makes formal sets of exercises an important motivational tool. This is especially important for the sports organization's success and athletes' involvement.

Keywords: kata, martial arts, military pedagogy, development of personality, integral training, karate, Zen, psychological preparation, Kaho, teaching methods, motivation

For citation: Zakharov O. Yu., Ingerleib M. B. Psychological and pedagogical features of formal exercise training in contact combat sports. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik* – North-Caucasian Psychological Bulletin, 2017, no. 15/1, pp. 42–53 (in Russian).

ВВЕДЕНИЕ

Интенсификация процесса подготовки спортсменов и ускорение формирования устойчивых технических навыков всегда были приоритетными направлениями тренерской деятельности. С этой целью используются как методы инновационные, опирающиеся на современный уровень развития науки и технологий, так и традиционные, проверенные опытом, методики. В полной степени это касается и контактных единоборств, представленных как спортивными (бокс, спортивное карате, кикбоксинг, различные виды рукопашного боя, ушу, таэквондо), так и коммерческими направлениями (например, ММА). Сюда надо отнести и фехтование, которое восстанавливает свою популярность как массовый спорт, как в виде олимпийских, так и реконструкторских (исторических) или прикладных (к примеру, ножевой бой) направлений [18].

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОБОСНОВАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ СИСТЕМЫ ФОРМАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Первую задачу тренера можно сформулировать как достижение максимального уровня комплексной подготовки единоборца за кратчайшее время. Решить такую задачу можно лишь с полным учетом не только физических, но и психологических особенностей спортсменов, планомерным выстраиванием не только учебно-тренировочного, но и полноценного педагогического процесса, формирующего волевые качества личности и мотивационные составляющие, навыки самонаблюдения, рефлексии, психорегуляции. Эта работа должна выстраиваться на всех этапах – начальной подготовки, углубленной спортивной специализации у высококвалифицированных спортсменов [2].

Однако препятствием на пути интенсификации тренировочного процесса и построения преемственного педагогического процесса является, как ни странно, именно популярность контактных единоборств. Современные тенденции коммерциализации спорта и существующая экономическая ситуация повсеместно приводят к ситуации наличия в группе разновозрастных занимающихся, очень различных по уровням физической подготовки, координаторной

и общей психологической зрелости, жизненному опыту и целям, которые планируют достигнуть как результат занятий. Выстраивание единого учебно-тренировочного процесса в таких условиях становится неэффективным, а формирование индивидуальной траектории развития для каждого занимающегося тренеру невозможно реализовать физически.

Данная задача может решаться только педагогическими методами, оптимизирующими уровень осознанности тренировки каждым занимающимся и постановку ясной задачи на каждом этапе занятия, выполнение которой он может проконтролировать самостоятельно или по предложенному образцу.

Универсальный метод, позволяющий выстроить такую модель эффективного педагогического процесса, включающего и учитывающего индивидуальные особенности занимающихся (психологические, физиологические, технические), известен любому тренеру, работающему в массовом спорте, – это формальные комплексы. К последним мы, несомненно, можем отнести феномен, характерный для дальневосточных боевых искусств и развившихся из них спортивных единоборств – ката.

В наибольшей степени использование формальных комплексов популярно в дальневосточной воинской традиции (*карате, ушу, таэквондо*), однако и здесь среди тренеров существуют весьма различные позиции относительно полезности данного элемента подготовки. Об этом свидетельствуют многочисленные дискуссии как на специальных форумах, так и в личных беседах.

Необходимо заметить, что ряд авторов толкует понятие «формальные комплексы» значительно шире, чем «феномен ката», относя сюда и фехтовальный салют, и армейские «Наставления» по рукопашному бою, штыковому бою, используемые в правоохранительных органах комплексы применения полицейской дубинки, специальных приемов на задержание и т. д. [1, 22, 24, 26, 29].

Мы же в нашем исследовании сосредоточимся в первую очередь на феномене ката как наиболее однородном, организованном и систематизированном предмете. Сложность исследования определяет то, что большинство авторов, работающих в данной теме, констати-

рует, что сам феномен ката изучен еще недостаточно [15, 16, 23, 31].

Нет окончательно установившегося мнения о происхождении этого феномена, путях его распространения, взаимодействии различных национальных и стилевых традиций в формировании современного вида ката как тренировочного и соревновательного метода; считанные исследования касаются влияния ката на физическое и психическое состояние занимающихся, формирование личностных качеств и мотиваций.

Так, японские и ряд отечественных авторов [8, 9, 37] придерживаются точки зрения, что ката – это уникальное явление, характерное именно для дальневосточного региона и дальневосточной воинской традиции. Именно там ката стал традиционным, повсеместно применяемым методом подготовки учеников и предметом упорной работы мастеров, своеобразной «технической энциклопедией стиля» [37], обязательной частью экзаменов на мастерство. Название «ката» переводится как «земляная форма для отливки металлических и керамических изделий». В современном спортивном каратэ ката также является методом индивидуальной интегральной подготовки. Это метод индивидуальной подготовки бойца, в основе которого лежит последовательное изучение и совершенствование ката различных уровней сложности [9].

В отечественной литературе к теме изучения истории ката в системе боевых искусств обращаются А. М. Горбылёв и Н. С. Демченко. Они рассматривают ката как систему подготовки воина в ракурсе дальневосточной воинской традиции. Предлагают богатый теоретический материал исторического и библиографического характера. Упомянутые авторы представляют ката как метод развития физических возможностей, формирования специальных навыков, совершенствования технического мастерства и достижения особого состояния сознания, оптимального для боя. Причем истоки данной практики они находят в самурайских боевых искусствах Японии эпохи Токугава (1603–1867) [9].

Напротив, С. В. Мишенев, известный историк боевых искусств, считает, что подобные формальные комплексы (и, в первую очередь, с использованием оружия) берут свое начало

еще в ритуалах первобытных охотников. С его точки зрения, в дальнейшем такие ритуалы трансформировались в боевые танцы, в которые вошли наиболее эффектные, эффективные и сложные движения, требующие специального изучения. Подобные комплексы мы можем найти в разной степени сохранности во многих мировых культурах. И уже эта общечеловеческая культурная традиция воплотилась в дальневосточных школах в форме феномена ката (*таолу*, *пхумсэ*), где они достигли высочайшего развития. Эта общемировая культурная тенденция опиралась на стремление национальных культур выработать и сохранить обучающие комплексы формализованных последовательностей техник, объединенных смыслами ведения поединка с одним или группой противников.

Принцип такого обучения заключается в стремлении адепта вывести правильные боевые движения на бессознательный уровень путем их многократного повторения. Можно сказать, что с помощью таких упражнений формируется эталонный образец техники для подражания и изучения. При этом каноническая техника получает определенную защиту от искажений, неизбежных в боевой или спортивно-состязательной практике [26].

Эта общечеловеческая универсальность метода является также веской причиной для исследования феномена ката во всех возможных его аспектах. Мы выделяем следующие психолого-педагогические аспекты этого явления:

1. *Дыхательный* – каждый формальный комплекс несет информацию о желательном ритме его исполнения. Каждый ритм привязан к ритму дыхания и выполняемых технических действий. Нарушение взаимодействия между ритмом, движением и дыханием не только делает исполнение ката неверным, но и может нанести вред здоровью. Напротив, четкое взаимодействие между дыханием и движением способствует росту физических кондиций [20].

2. *Идеомоторный* – используется во многих контактных единоборствах и оценивается специалистами очень высоко, как одно из достижений современной спортивной педагогики. Прорабатывая технику движений мысленным усилием, занимающиеся достигают прироста техники, сопоставимого, а зачастую – и пре-

восходящего, с эффектом двигательной тренировки [4].

3. *Исторический* – процесс постижения ката настолько тесно взаимосвязан с традиционной системой «учитель – ученик», что закономерно поощряет занимающихся к изучению истории единоборства, культурной модели, в рамках которой оно сформировалось, поощряет расширение кругозора.

4. *Обучающий* – собственно разучивание формального комплекса, шлифовка связок, комбинаций технических действий, отдельных элементов движений.

5. *Психотренирующий* – сосредоточение занимающихся на достижении специфических мобилизующих состояний психики (*дзаншин, тякуган*) способствует развитию способностей к концентрации, управлению вниманием, является вариантом «двигательной медитации» [27, 32].

6. *Рекреационно-реабилитационный* – использование ката позволяет создать оптимальный тренировочный режим для восстановления формы после травм и/или пропусков тренировок (реабилитация), щадящий режим после интенсивных тренировок, семинаров, сборов, соревнований (рекреация).

7. *Саморегуляторный* – углубленная работа в ката, формирование навыков самооценки и рефлексии способствуют выработке самоконтроля, росту навыков как эмоциональной, так и соматопсихической саморегуляции [17, 21].

8. *Символический* – формальные комплексы традиционных восточных единоборств несут в зашифрованном виде основные постулаты дзэнской и восточной философии и эзотерики.

Данный перечень построен не в порядке важности или эффективности. Каждый из рассматриваемых аспектов предъявляется занимающимся на определенном этапе развития или по мере необходимости – самостоятельно или в комплексе.

Для успешного использования ката как части эффективного педагогического процесса тренер должен быть компетентным наставником для своих учеников в каждом из упомянутых аспектов. Однако надо понимать, что не все формальные комплексы несут одновременно все аспекты их применения. Все зависит от группы и уровня сложности ката, его проработанности.

Так, Ю. Л. Орлов в своих работах предлагает понимать ката как «индивидуальный метод боевой подготовки, заключающийся в многократном повторении строго регламентированных упражнений, представляющих собой комбинации приемов защиты и нападения, выполняемые по определенным траекториям и в точно установленной последовательности и имитирующие реальный бой с несколькими противниками, из которого исполнитель ката условно выходит победителем. Ката подразделяются на группы: начальные, базовые, повышенной сложности, высшие» [28, с. 37].

Требования, предъявляемые к исполнению ката в процессе тренировочной работы и соревновательной деятельности, содержат в равной степени задачи физической и психической деятельности:

а) ясное понимание сущности техники ката, ее точное выполнение;

б) необходимый уровень психической мобилизации (*дзаншин*), концентрации внимания на воображаемых противниках (*тякуган*), убедительность ее практического использования в *бункай-кумитэ*;

в) правильное распределение сил;

г) стабильное устойчивое равновесие;

д) правильные стойки и точную общую траекторию ката (*эмбусэн*);

е) правильное дыхание, соответствующий темп и ритм ката [5].

Ката являются наиболее важной частью системы дальневосточной воинской педагогики.

Педагогика единоборств определяет методы и средства формирования личности, способной построить свою жизнедеятельность в соответствии с законами гармонии части и целого и поэтому находящейся в состоянии постоянного самосовершенствования, без которого невозможно интуитивное знание о едином, всеобщем. «Она отличается от других образовательных систем своей традиционностью, завершенностью, интенсивностью и относительной защищенностью от всякого рода идеологических и иных манипуляций потому, что реально или номинально (как, например, в спорте), но вплотную касается вопроса жизни и смерти. А здесь нет оценки “удовлетворительно”. Здесь человек либо справляется и остается в живых, либо не справляется и погибает (или

условно погибает). Отсюда столь высокая педагогическая эффективность, отсюда неизменная социальная востребованность» [30, с. 133].

Ката формирует основу японского традиционного подхода к обучению боевым искусствам [10]. В большинстве традиционных японских школ и систем боевых искусств есть свод отдельных ката, которые ученики изучают на разных этапах тренировочного процесса. Однако ката – это больше, чем просто комплексы приемов, предназначенные для отработки техники или демонстрации. Они также нужны для передачи знаний, накопленных прошлыми поколениями мастеров [10]. Но обучение боевым навыкам не обязательно требует такого высокоструктурированного, ритуалистического подхода. Например, западные борцы и боксеры не обучены таким сложным комплексам приемов. Спортсмены классических европейских единоборств (бокс, борьба, смешанные единоборства) практикуют более современные системы подготовки, отказались от ката в пользу того, что они считают более «реалистичными» и «практическими» упражнениями. Это современное стремление к «релевантности», которое хорошо знакомо педагогам. Однако практика ката продолжает существовать во многих японских боевых системах, практикуемых сегодня [25].

Одной из причин практики ката в современном мире единоборств может стать формирующая культурная среда боевых искусств. Организация любой человеческой деятельности отражает ее культурный контекст, и японские боевые традиции не являются исключением. Хотя механика боевых приемов в значительной мере обусловлена физиологией и кинезиологией человека, стилистические подходы и организационные модели обусловлены культурой. Ката передаются от высокоранговых инструкторов новичкам. Способность ученика подражать своему учителю в выполнении ката считается ключом к продвижению по статусу и уровню. Усилия практики ката в отношении иерархии, авторитета, организационной принадлежности и соответствия всецело резонируют с японскими культурными традициями. Действительно, с социологической точки зрения мы можем понимать японские боевые искусства как корпоративные образования

с сильно иерархической организацией и четкой идеологической установкой. Эти структурные факторы в большой степени обуславливают процесс обучения и поэтому требуют дополнительного обсуждения [34].

Во-первых, японские боевые искусства разделяют общую для японской культуры склонность к формальной организации, которая может быть противопоставлена спонтанному и интуитивному подходу в других азиатских странах. Из периода Токугава (1603–1868 гг.) и далее мы отмечаем заметную тенденцию к обучению боевым искусствам в образовательных системах – школах [12]. В школах имелись как физическое местоположение, *додзё* (буквально «место пути», учебный зал), так и формальная идентичность. Традиционные системы боевых искусств (*бу-дзюцу*) часто упоминались как *рю* (буквально: «потoki») [38]. Использование в более современных системах боевых искусств, известных как *будо*, несколько более разнообразно: некоторые системы поддерживают название *рю*, другие используют более современное обозначение «*кан*» (зал), например, в дзюдо Кодокан, или «*кай*» (ассоциация), как в Киокусинкай [14].

Какими бы ни были их ярлыки, эти организации являются иерархическими сущностями, в которых вопросы ранга (связанные с навыками и старшинством) обуславливают поведение. На вершине организации находится учитель (*сэнсэй*), который противопоставляется своим ученикам (*монтэй*). Помимо этого грубого различия существуют и более тонкие градации. Практикующие связаны в дуалистической серии отношений между начальством и подчиненными, которые смоделированы по различию между учителем и учеником и отражают общие структурные принципы в японском обществе. Таким образом, ряд иерархических связей между старшими (*семпай*) и младшими (*кохай*) также формирует поведение в *додзё*.

В дальневосточных воинских педагогических системах, особенно японской, часто используются сложные символические средства, такие как методы обращения и ритуального поклона. В некоторых системах элементы тренировочной униформы или их цвета используются для обозначения статуса. Наиболее известным элементом одежды, связанным с рангом, является

система цветных поясов, принятая во многих современных японских боевых искусствах. В этой системе практикующие классифицируются по *кю* (класс) и *дан* (уровень) [3, 19].

В настоящее время школы боевых искусств имеют общность с широко распространенным организационным типом в Японии, *измото* («домашнее происхождение», главный дом в традиционном искусстве). В японских боевых искусствах существует высокоструктурированная иерархическая организация, основанная на личных связях между мастерами и учениками, которые являются основными характеристиками организаций *измото*.

Как официальные организации, системы боевых искусств также имеют четкую идеологическую основу – миссию. Эти установки, безусловно, связаны с философской ориентацией многих японских форм боевых искусств. Многие боевые искусства, и особенно современные будо-системы, вдохновлены сочетанием синтоистских, конфуцианских и буддийских идей, которые связывают процесс обучения с процессом личностного (духовного) развития [36].

Конечно, это во многом проистекает из преемственной связи между идеологией *дзэн* и философскими постулатами боевых искусств. Эта преемственность между *дзэном* и «школьными постулатами» будо-систем обеспечивает всеобъемлющее смысловое обоснование для того, что в противном случае было бы просто высокостилизованной гимнастикой [13].

Кроме того, эти установки могут быть поняты как прямое следствие двух факторов:

- необходимости «реабилитации» боевых искусств после Второй мировой войны и связанной с этим попытки унификации элементов местной японской идеологии, с тем чтобы их было легче принять жителям Запада – и легче было «экспортировать» на Запад;
- всплеска интереса Запада к мистическим и эзотерическим аспектам *дзэна* и синтоизма. В рамках этого интереса школы боевых искусств рассматривались не только как носители практических навыков, но и как источники эзотерического смысла. Интересно, что этот «мистический поиск» был наиболее выражен для представителей

западной культуры, ищущих альтернативы традиционным западным системам верований.

Практика ката (яп. – *кахо*) является важной частью *дзэнского* психотренинга в боевых искусствах как средства динамической медитации. «Все классические ката основаны на общем принципе чередования двух противоположных начал (кит. – Инь и Ян): твердости и мягкости, гибкости и жесткости, покоя и движения, которые реализуются в них через вдохи и выдохи, напряжение и расслабление мышц, наступление и отступление, удары и блоки. В реальном бою (даже тренировочном) все это подвергается трансформации из-за необходимости учета конкретных особенностей противника (его физических данных, тактики, техники) и всей ситуации в целом (одежды, местности, степени опасности и т. д.). Поэтому практика ката выступает как уникальное средство отработки техники со всеми ее нюансами (психологически-ми, энергетическими и т. д.)» [7, с. 56].

Наработка наиболее эффективных связей приемов в ката дает человеку набор определенных «клише» двигательных реакций, которые он может мгновенно «выдавать» после общего опознания характера ситуации. Специальными исследованиями было установлено, что для такого опознания требуется всего 60 миллисекунд, тогда как на ее поэлементный анализ надо уже 320 миллисекунд. Но если два удара следуют один за другим с интервалом менее 250 миллисекунд, то человек физически не успевает среагировать на второй из них. Поэтому, пытаясь понять детали ситуации, он неизбежно опаздывает с адекватным ответом. И напротив, воспринимая ситуацию в целом (на основе отработанных в ката и «закодированных» в подсознании схем), мастер укладывается с ответной реакцией в этот временной интервал. В целом, практика ката позволяет реализовать *дзэнский* принцип «чистого сознания», т. е. осуществлять переход на беспонятийное, интуитивное мышление, за счет чего, собственно говоря, и обеспечивается оперативность реагирования в бою. Кроме того, подобная перестройка мышления почти полностью подавляет работу оценочно-критического блока сознания. В свою очередь, отключение этого мощного «предохранителя» открывает

двери в кладовые подсознания, где хранится огромный запас многообразного (в том числе двигательного) опыта не только конкретного человека от момента его рождения, но и всех его генетических предков. Благодаря этому освобожденный «разум тела» практически мгновенно запускает нужную двигательную реакцию. Достижимая в итоге скорость ответного реагирования такова, что «мастер отражает нападение и контратакует раньше, чем сам успевает подумать об этом» [33, с. 18–20]. Он действует спонтанно, непредсказуемым для противника способом.

Традиционно азиатские подходы к обучению также могут усилить акцент на практику ката. К. Фрайдей предполагает, что конфуцианское увлечение ритуальным формализмом является по меньшей мере отчасти причиной. Он отмечает, что идеографическая система китайской письменности требовала освоения буквально тысяч символов, и для ее литературной деятельности требовалась фундаментальная точность. Учитывая доминирующее место конфуцианства в Японии периода Токугава, неудивительно, что строгость этого подхода к обучению использовалась повсеместно [35].

Современные боевые искусства, фундаментальные характеристики которых были сформированы парадигмами периода Токугава, не являются исключением. Упор в практике ката на повторение, механическое обучение и стилистическое совершенство (безукоризненность) очень хорошо вписывается в конфуцианство. Культурный акцент на возрасте и старшинстве, характерный для всего дальневосточного региона, также присутствует в практиках ката. Учащиеся должны изучать различные ката в последовательности, связанной с продвижением по рангам. И чем выше ранг, тем сложнее ката, и тем больше период времени, необходимый для овладения ими [11].

В дальневосточных боевых искусствах существует подспудная убежденность в том, что исключительное мастерство – это то, что было выковано медленно, постепенно, со временем. Мастерство становится закономерным и ожидаемым результатом практики, совершенствования и безжалостной самоотдачи.

Западные жители склонны рассматривать практику ката как культурную реликвию.

Традиция ката формируется двумя основными категориями: культурной и технической. Культурные особенности, присущие восточноазиатскому обществу в период становления боевых искусств, несомненно, объясняют некоторые аспекты этих систем: одежду, терминологию, этикет и даже практику ката.

Однако традиционная зависимость от практики ката как центрального средства обучения не является простым культурным наследием, атавизмом. Она является стержневым смыслом формирования личности единоборца как представителя школы, культуры, наследия [39]. С практической точки зрения можно констатировать, что практика ката оказалась чрезвычайно гибким учебным инструментом, способным выжить в современном *додзё*.

Для начала мы должны напомнить себе, что изучение боевых искусств является добровольным. Хотя школьники в Японии по-прежнему в рамках учебной программы занимаются в школе *дзюдо* или *кендо*, дальнейшее обучение является результатом индивидуальной инициативы [8]. На Западе спортивные клубы по боевым искусствам являются общественными организациями. Участие предполагает готовность к обучению, часто из-за какой-то ощущаемой выгоды. Но мотивация для обучения столь же различна, как и сами обучаемые, и, следовательно, могут быть различны уровни их способностей. Это требует гибкой методики преподавания, которая может быть одним из элементов в обеспечении сохраняющейся важности ката. Некоторые студенты подходят к боевым искусствам как к экзотическим формам упражнений, в первую очередь, тела. Других студентов привлекают идеологические и философские атрибуты некоторых систем боевых искусств. Они ищут своего рода опыт трансцендентности в процессе обучения. При этом реальный технический или соревновательный результат для них имеет вторичное значение.

Поэтому «типичного обучающегося» в *додзё* боевых искусств крайне трудно описать: эта «популяция» чрезвычайно неоднородна с точки зрения личных мотиваций и спортивных амбиций. Что, в свою очередь, сильно осложняет вопросы мотивации к «практическим» видам деятельности, таким как спарринг, где вопро-

сы размера, силы, выносливости, готовности испытывать боль сильно различаются.

Отсюда вытекает необходимость наличия в арсенале тренера метода тренировочной работы, не несущего нежелательных или чрезмерных нагрузок. И вот эту роль с успехом выполняют ката.

Кроме того, обучение боевым искусствам не имеет четко регламентированной структуры учебного процесса, и контингент занимающихся быстро «смешивается» из-за заведомо высокого уровня отсева в додзё. В этом случае точка зрения на обучение как на «спиральный», а не «линейный» процесс тоже определяет желательность включения ката в тренировочный процесс. Обучающиеся с разным уровнем подготовки в одной группе могут подходить практически к одному и тому же учебно-тренировочному материалу с разной «глубиной» его понимания и различными задачами по отработке комплекса (двигательными, координационными, темповыми, дыхательными и даже медитативными).

ВЫВОДЫ

Работа с ката позволяет учесть различные физические способности, уровни эмоциональной зрелости и психологические факторы и создает условия, идеально формирующие индивидуальную динамику для каждого учащегося.

В более современных формах боевых искусств акцент на ката также обусловлен идеологическими факторами, которые направлены

на создание умонастроения, которое не ограничивается исключительно схваткой. В этом смысле ката является неотъемлемой частью опыта «активной медитации» как метода психологической закалки личности [6].

Наличие осознанной работы с ката, как части педагогического процесса, позволяет тренеру всего лишь смещая акценты внимания занимающихся на конкретные аспекты ката, добиваться разнообразных целей:

- физического и технического совершенствования;
- тренировки психических состояний;
- эмоциональной уравновешенности;
- формирования интереса занимающихся к истории и философии вида;
- идеомоторного закрепления техники и тактических схем;
- достижения удовлетворенности проделанной работой и мотивации к дальнейшим занятиям.

Циклический характер обучения с использованием ката, таким образом, позволяет добиться общего прогресса и в то же время позволяет сосредоточить внимание отдельных лиц на конкретных недостатках. Практика ката может проводиться в одиночку или группой студентов различных возрастных категорий или компетенций. Таким образом, это метод, идеально подходящий для максимизации обучаемости среди гетерогенных групп населения, что является актуальным, когда мы рассматриваем добровольный характер спортивной деятельности в рыночном аспекте.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашкинази С., Горелов А., Цед Н., Утенко В. Обучение рукопашному бою в армиях Северной Кореи, Китая и Израиля // Русское боевое искусство. – СПб., 2000. – Вып. 4–5.
2. Бабушкин Г.Д., Бабушкин Е.Г. Формирование спортивной мотивации : монография. – Омск, 2000. – 179 с.
3. Вихманн В.-Д. Школа каратэ-до. Искусство ката (выпуск 1) / пер. с нем. – М. : Советский спорт, 1991.
4. Воронов И. А., Колесник В. П., Цветков С. А. Внушающее воздействие в обучении рукопашному бою по методике китайского генерала ЦиЦзигуана (XVI в.) // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 6 (88). – С. 73–76.
5. Галан В. Каратэ-до // URL: <https://refdb.ru/look/2807737-pall.html> (дата обращения: 12.05.2017).
6. Гил К., Ким Ч. Х. Искусство таэквондо. Три ступени. Ступень 1. К голубому поясу : пер. с нем. / предисл. И. С. Соколова. – М. : Советский спорт, 1991. – 176 с.
7. Гожин В. В., Дементьев В. Л., Сизяев С. В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца : монография. – М. : Физическая культура, 2009. – 240 с.
8. Горбылёв А. М, Демченко Н. С. Ката в традиционных боевых искусствах самураев

- эпохи Токугава (1603–1867). Исследования ката каратэдо // Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник. Выпуск 2. – М.: 2009. – С. 90–129.
9. Горбылёв А. М., Демченко Н. С. Становление концепции ката в традиционной японской культуре. Исследования ката каратэдо // Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник. Выпуск 1. – М.: 2008. – С. 12–31.
10. Гэнва Н. Большое обозрение каратэдо. Базовые ката каратэдо. Перевод А. Горбылёва // Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник. Выпуск 10. – М., 2013. – С. 89–325.
11. Джонс Д. Традиционные боевые искусства Японии: Путеводитель по системам и школам обучения / пер. с англ. А. Блейз. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – (Боевые искусства).
12. Дрэгер Д. Классические будзюцу. Пер. с англ. – К.: София, 2000. – 112 с.
13. Дрэгер Д. Классическое будо / пер. с англ. А. Кратенкова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 240 с. – (Боевые искусства).
14. Дрэгер Д. Современные будзюцу и будо / пер. с англ. А. Гарькавого. – М.: Агентство «ФАИР», 1998. – 368 с. – (Спорт).
15. Жуков С. Н., Подливаев Б. А. Моделирование тренировочных нагрузок в спортивном каратэ-до (ката) // Фан-Спортга. – 2015. – № 1. (48). – С. 19–21.
16. Жуков С. Н., Подливаев Б. А., Тараканов Б. И. Механизмы энергообеспечения тренировочных и соревновательных упражнений по ката у мужчин в спортивном каратэ-до // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12 (118). – С. 66–70.
17. Захаров О. Ю. Саморегуляция психических процессов и эмоционального состояния спортсменов в каратэ киокусинкай // Спортивный психолог – 2008. – № 2 (14). – С. 77–78.
18. Захаров О. Ю., Ли Чжон Ги Проблемы обеспечения массовости и сохранения контингента обучающихся в секциях спортивных единоборств // Физическая культура и спорт – наука и практика. – 2010. – № 1. – С. 52–60.
19. Иваи Т., Кавамура Т., Канэко С. и др. Дзю-до : пер. с яп. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 2-е изд. – 117 с.
20. Ингерлейб М. Б. Все дыхательные гимнастики. – М.: Эксмо, 2013. – 320 с.
21. Ингерлейб М. Б. Роль комплекса образных представлений в эффективности процесса саморегуляции при использовании дыхательных упражнений // Психосоматика и саморегуляция. – 2015. – № 2. – С. 41–46.
22. Кадочников А. А., Ингерлейб М. Б. Специальный армейский рукопашный бой. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 352 с.
23. Калмыков Е. В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. – М., 1996. – 46 с.
24. Куц В. А. Русский кулачный бой. Традиционная и современная культура самозащиты. Связки. Защита. Оружие. – СПб.: Астер-Пресс, 2011. – 296 с.
25. Лапшин С. А. Каратэ-до. Ката для начинающих и мастеров. – Д.: Сталкер, 1996. – 336 с.
26. Мишенев С. В. Соло-композиция с оружием в методике обучения актера // Вестник Санкт-петербургского университета. – 2014. – Вып. 1. – С. 55–63.
27. Некрасов В. П., Худадов Н. А., Пиккенхайн Л., Фрестер Р. Психорегуляция в подготовке спортсменов. – М.: ФиС, 1985. – 176 с.
28. Орлов Ю. Л. Терминология тактики спортивного каратэ // Додзё. Боевые искусства Японии. – М.: Будо-спорт, 2003. – № 4. – С. 37.
29. Панченко Г. К. История боевых искусств. Колыбель цивилизаций / под ред. Г. К. Панченко. – М.: Олимп; АСТ, 1996. – 480 с.
30. Передельский А. А. Философия, педагогика и психология единоборств: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2008. – 240 с.
31. Подливаев Б. А., Жуков С. Н. Механизмы энергообеспечения в соревнованиях по ката в спортивном каратэ-до // Актуальные проблемы спортивной борьбы / под ред. И. Д. Свищёва. – М.: СпортУниверПресс, 2003. – С. 52–60.
32. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
33. Самохвалова В. Дзэнский психотренинг в боевых искусствах // Кэмпо. – Минск, 1992. – № 5. – С. 18–20.
34. Donohue J. Kaho: Cultural Meaning and Educational Method in Kata Training // Karate kata. For the Transmission of High-Level Combative Skills. – 2015. – Vol. 1. – P. 1–12.

35. Friday K. Kabala in motion: Kata and pattern practice in traditional bugei // *Journal of Asian Martial Arts*. – 1995. – № 4. – P. 27–39.
36. Habersetzer R. Karate kata. Les 30 katas du Shotokan. – Paris : Amphora, 2004.
37. Kron B. Kyokushin kata encyclopaedia. – Plaidt : VP-Masberg, 2015.
38. Rosenbaum M. Kata and the transmission of knowledge in traditional martial arts. – Boston, Mass. : YMAA Publication Center, 2004. – 1st. ed. – 198 p.
39. Ushiro K. The Essence of Bujutsu Karate – Kata. – Sagamiyara : Aiki News, 2003.

REFERENCES

1. Ashkinazi S., Gorelov A., Ced N., Utenko V. Training hand-to-hand fight in the armies of North Korea, China, and Israel. *Russkoe boevye iskusstvo – Russian Martial Art*, St. Petersburg, 2000, V. 4–5 (in Russian).
2. Babushkin G. D., Babushkin E. G. *Formirovanie sportivnoj motivacii* [The formation of sports motivation]. Omsk, 2000. 179 p.
3. Wichmann V.-D. *Shkola karate-do. Iskusstvo kata* [The karate-do school. The art of kata]. Moscow, Sovetskij Sport Publ., 1991.
4. Voronov I. A., Kolesnik V. P., Cvetkov S. A. Inspiring impact in training hand-to-hand fight by Chinese general Sizihwan's technique (XVI century). *Uchjonye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta – Scientific Notes of Lesgaft University*, 2012, no. 6 (88), pp. 73–76 (in Russian).
5. Galan V. Karate-do. Available at: <https://refdb.ru/look/2807737-pall.html> (Accessed 12 May 2017).
6. Gil K., Kim Ch. H. *Iskusstvo tajekvondo. Tri stupeni. Stupen' 1. K golubomu pojasu* [The art of Taekwondo. Three steps. Step 1. Towards the blue belt]. Sovetskij Sport Publ., 1991. 176 p.
7. Gozhin V. V., Dement'ev V. L., Sizjaev S. V. *Formirovanie sostojanija boevoj gotovnosti sportsmena-edinoborca* [The formation of the state of readiness in martial arts athletes]. Moscow, Fizicheskaja kul'tura Publ., 2009. 240 p.
8. Gorbyljov A. M., Demchenko N. S. Kata in the traditional martial arts of the Tokugawa era samurai (1603–1867). Research on kata karatedo. In: *Hidjen. Boevye iskusstva i rukopashnyj boj* [Hidan. Martial arts and hand-to-hand fight]. Moscow, 2009, V. 2, pp. 90–129.
9. Gorbyljov A. M., Demchenko N. S. The development of the kata concept in traditional Japanese culture. Research on kata karatedo. In: *Hidjen. Boevye iskusstva i rukopashnyj boj* [Hidan. Martial arts and hand-to-hand fight]. Moscow, 2008, V. 1, pp. 12–31.
10. Gjenva N. A large overview of karatedo. Basic kata of karatedo. In: *Hidjen. Boevye iskusstva i rukopashnyj boj* [Hidan. Martial arts and hand-to-hand fight]. Moscow, 2013, V. 10, pp. 89–325.
11. Jones D. *Tradicionnye boevye iskusstva Japonii: Putevoditel' po sistemam i shkolam obucheniya* [Traditional martial arts in Japan: A guide book to the training systems and schools]. Moscow, FAIR-PRESS Publ., 2003.
12. Draeger D. *Klassicheskie budzjucu* [Classical bujutsu]. Kiev, Sofija Publ., 2000. 112 p.
13. Draeger D. *Klassicheskoe budo* [Classical budo]. Moscow, FAIR-PRESS Publ., 2001. 240 p.
14. Draeger D. *Sovremennye budzjucu i budo* [Modern bujutsu and budo]. Moscow, Agentstvo "FAIR" Publ., 1998. 368 p.
15. Zhukov S. N., Podlivaev B. A. Modeling training loads in sport karate (kata). *Fan-Sportga – Fan Sportga*, 2015, no. 1 (48), pp. 19–21 (in Russian).
16. Zhukov S. N., Podlivaev B. A., Tarakanov B. I. Mechanisms of energy supply in training and competitive exercises in kata for men in sport karate-do. *Uchjonye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta – Scientific Notes of Lesgaft University*, 2014, no. 12 (118), pp. 66–70 (in Russian).
17. Zakharov O. Yu. Self-regulation of mental processes and emotional states in athletes in Kyokushin karate. *Sportivnyj psiholog – Sport Psychologist*, 2008, no. 2 (14), pp. 77–78 (in Russian).
18. Zakharov O. Yu., Lee Jung Gi. Problems of popularization and maintaining students in combat sports sections. *Fizicheskaja kul'tura i sport (nauka i praktika) – Physical culture and sports (science and practice)*, 2010, no. 1, pp. 52–60 (in Russian).
19. Iwai T., Kawamura T., Kaneko S., etc. *Dzjudo* [Judo]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1980. 117 p.
20. Ingerleib M. B. *Vse dyhatel'nye gimnastiki* [The respiratory gymnastics]. Moscow, Jeksmo Publ., 2013. 320 p.

21. Ingerleib M. B. The role of the complex of visual images in the process of self-regulation when using respiratory exercises. *Psihosomatika i samoreguljacija – Psychosomatics and Self-Regulation*, 2015, no. 2, pp. 41–46 (in Russian).
22. Kadochnikov A. A., Ingerleib M. B. *Special'nyj armejskij rukopashnyj boj* [Special army hand-to-hand fight]. Rostov-on-Don, Feniks Publ., 2003. 352 p.
23. Kalmykov E. V. *Individual'nyj stil' dejatel'nosti v sportivnyh edinoborstvah* [Individual style of activity in combat sports]. Diss. Dr. Sci. (Ped.). Moscow, 1996.
24. Kuc V. A. *Russkij kulachnyj boj. Tradicionnaja i sovremennaja kul'tura samozashhity. Svjazki. Zashhita. Oruzhie* [Russian fisticuffs. Traditional and modern culture of self-defense. Bundles. Defense. Weapons]. St. Petersburg, Aster-Press Publ., 2011. 296 p.
25. Lapshin S. A. *Karatje-do. Kata dlja nachinajushih i masterov* [Karate-do. Kata for beginners and masters]. Dnepropetrovsk, Stalker Publ., 1996. 336 p.
26. Mishenev S. V. Solo composition with weapons in the actor's training technique. *Vestnik Sankt-peterburgskogo universiteta – Vestnik of St. Petersburg State University*, 2014, V. 1, pp. 55–63 (in Russian).
27. Nekrasov V. P., Hudadov N. A., Pikkenhajm L., Frester R. *Psihoreguljacija v podgotovke sportsmenov* [Psycho-regulation in training athletes]. Moscow, FiS Publ., 1985. 176 p.
28. Orlov Ju. L. The terminology of tactics in sport karate. *Dodzjo. Boevye iskusstva Japonii – Dojo. Martial arts in Japan*, 2003, no. 4, p. 37 (in Russian).
29. Panchenko G. K. *Istorija boevyh iskusstv. Kolybel' civilizacij* [The history of martial arts. The cradle of civilizations]. Moscow, AST Publ., 1996. 480 p.
30. Peredel'skij A. A. *Filosofija, pedagogika i psihologika edinoborstv* [Philosophy, pedagogy, and psychopedagogy of combat sports]. Moscow, Fizicheskaja kul'tura Publ., 2008. 240 p.
31. Podlivaev B. A., Zhukov S. N. The mechanisms of energy supply in the competition in kata in karate-do. In: *Aktual'nye problemy sportivnoj bor'by* [Actual problems of wrestling]. Moscow, SportUniverPress Publ., 2003, pp. 52–60.
32. Volkova I. P. *Praktikum po sportivnoj psihologii* [Tutorial in sport psychology]. St. Petersburg, Piter Publ. 288 p.
33. Samohvalova V. Zen psychotraining in martial arts. *Kjempo – Kempo*, 1992, no. 5, pp. 18–20 (in Russian).
34. Donohue J. Kaho: Cultural Meaning and Educational Method in Kata Training. *Karate kata. For the Transmission of High-Level Combative Skills*, 2015, V. 1, pp. 1–12.
35. Friday K. Kabala in motion: Kata and pattern practice in traditional bugei. *Journal of Asian Martial Arts*, 1995, no. 4, pp. 27–39.
36. Habersetzer R. *Karate kata. Les 30 katas du Shotokan*. Paris, Amphora Publ., 2004.
37. Kron B. *Kyokushin kata encyclopaedia*. Plaidt, VP-Masberg Publ., 2015.
38. Rosenbaum M. *Kata and the transmission of knowledge in traditional martial arts*. Boston, Mass, YMAA Publication Center, 2004. 198 p.
39. Ushiro K. *The essence of bujutsu karate – kata*. Sagamihara, Aiki News, 2003.