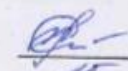


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
Кафедра теоретических основ физического воспитания

ДОПУЩЕНО К ЗАЩИТЕ В ГЭК  
И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ  
ЗАИМСТВОВАНИЯ

И.о. заведующего кафедрой  
канд. пед. наук

 И.В. Стародубцева  
15 ноября 2016 г.

### МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

ЭВОЛЮЦИЯ ЭТИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ БОЕВЫХ  
ИСКУССТВ ЯПОНИИ ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ XX ВЕКА

49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа

«Физкультурно-оздоровительные технологии»

Выполнил работу  
студент 3 курса  
заочной формы обучения



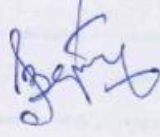
Мальцев  
Ярослав  
Владимирович

Научный руководитель  
канд.пед.наук, доцент



Макаридин  
Дмитрий  
Николаевич

Рецензент  
доцент кафедры психологии и  
педагогике детства института  
психологии и педагогики  
ТюмГУ, канд.пед.наук,  
доцент



Верховцев  
Константин  
Николаевич

Тюмень 2016

## АННОТАЦИЯ

В данной выпускной квалификационной работе рассматриваются проблемы эволюции этико-педагогических принципов боевых искусств Японии во второй половине XX века. Работа носит междисциплинарный характер, затрагивая этический раздел философии (в той степени, в какой боевые искусства апеллируют/не апеллируют к этике), касаясь педагогических принципов передачи этических основ боевых искусств от учителей учениками и опираясь при этом преимущественно на методологию исторической науки, в частности, такого ее относительно нового направления, как интеллектуальная история (А. Лавджой).

В работе прослеживается изменение этико-педагогических основ японских боевых искусств с *дзютсу* — искусства, метода, на *до* — путь постоянного физического и (на этом делается главный акцент в послевоенных боевых искусствах, их базисно-теоретической части) нравственного самосовершенствования. Рассматриваются как причины, так и следствия подобных изменений, а также трансформация боевых искусств Японии в условиях т.н. постмодерна.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| СОДЕРЖАНИЕ .....                                                                                                         | 3  |
| ВВЕДЕНИЕ .....                                                                                                           | 4  |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТАННОСТЬ ПРОБЛЕМЫ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ .....                            | 9  |
| ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....                                                                          | 20 |
| 2.1. Методы исследования.....                                                                                            | 20 |
| 2.2. Организация исследования .....                                                                                      | 31 |
| ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ: .....                                                                  | 34 |
| ЭВОЛЮЦИЯ ЭТИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЯПОНИИ.....                                                | 34 |
| 3.1 Этико-педагогические основы физической культуры Японии в историческом контексте                                      | 34 |
| 3.1.1. Общекультурные аспекты японского этоса.....                                                                       | 34 |
| 3.1.2. Этические основания японских практик будо.....                                                                    | 40 |
| 3.1.3. Традиции работы с психикой в боевых искусствах Японии.....                                                        | 46 |
| 3.2. Изменение этико-педагогических принципов в физической культуре Японии после Второй мировой войны.....               | 53 |
| 3.2.1. Влияние итогов Второй мировой войны на японское самосознание .....                                                | 53 |
| 3.2.2. Развитие принципа «не причинения вреда» в этическом базисе японских боевых искусств.....                          | 57 |
| 3.2.3. Обсуждение результатов исследования .....                                                                         | 66 |
| ВЫВОДЫ.....                                                                                                              | 73 |
| СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ .....                                                                                     | 79 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ ЛЕКЦИИ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ В ОБЛАСТИ БОЕВЫХ ИСКУССТВ ЯПОНИИ .....                         | 89 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО АЙКИДО С УЧЕТОМ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА ..... | 90 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СДАЧИ СТЕПЕНИ ДЕСЯТЫЙ КЮ.....                                               | 93 |

## ВВЕДЕНИЕ

*Актуальность* темы исследования целесообразно осветить в двух аспектах: историческом и педагогическом. *Историческая* актуальность работы обусловлена, прежде всего, самим фактом существования такого феномена культурной жизни Японии, как боевые искусства, а, следовательно, возникающей необходимостью с этим феноменом как-то работать, встраивать его в общее культурное пространство, осмыслять его социальное и субъективирующее значение, анализировать вклад, который он вносит в общее культурное поле, развитие социума и личности.

Вторым фактором актуальности темы исследования может служить невероятная распространенность, которую обрели японские воинские искусства по всему миру, вливаясь, тем самым, в глобальное культурное пространство, влияя на западный мир и некоторым образом трансформируя его в рамках полилога культур и т.н. реверсивной колонизации.

Тесно связанный с распространенностью интерес к боевым искусствам Японии по всему миру и, в том числе, в России — это третий фактор актуальности темы исследования.

Разумеется, работу не было бы смысла начинать, если бы тема была уже тщательно изучена и освещена в научной литературе. Однако в связи с тем, что подобных попыток не предпринималось — именно в заявленном автором ключе, — тема оказывается открытой для исследования.

*Педагогическая* значимость темы исследования обосновывается, (1) важностью знания основ и современных принципов этоса японских боевых искусств для духовного здоровья занимающихся; (2) необходимостью расширения представлений тренеров и занимающихся о педагогических целях японских боевых искусств в прошлом и настоящем; (3) слабостью теоретической базы в организации тренировочного процесса в японских боевых искусствах.

*Объектом исследования* данной работы выступает учебно-тренировочный процесс в боевых искусствах Японии.

*Предмет исследования* — эволюция этико-педагогических принципов в педагогике боевых искусств Японии во второй половине XX века.

*Цель исследования:* создать пригодный для использования в тренировочном процессе содержательный теоретический материал, в котором был бы дан историко-педагогический анализ трансформаций, произошедших в этико-педагогических основах боевых искусств Японии во второй половине XX века и разработать содержание теоретической части тренировочного процесса в айкидо.

Из формулировки цели данного исследования выкристаллизовываются следующие задачи:

- рассмотреть общекультурные особенности японского этоса и этические основания японских практик будо как этико-педагогический базис японских воинских искусств;
- осветить традиционную работу с психикой в боевых искусствах Японии, как фактор, влияющий на становление личности практикующего будо;
- изучить влияние Второй мировой войны на японское самосознание целом и на трансформацию этических принципов будо в частности;
- проследить развитие принципа «не причинения вреда» в этическом кодексе японских боевых искусств в послевоенное время;
- показать телеологическую трансформацию в воинских искусствах Японии во второй половине XX века;
- исследовать и адаптировать материал для учебно-тренировочного процесса в айкидо и подготовки тренеров.

В соответствии с указанными задачами в работе сформулированы следующие рабочие гипотезы:

1. Японские боевые искусства зародились в тесной связи с социальной нестабильностью японского общества периода Средневековья, зависимостью человека от природы и военно-политических катаклизмов, а также культурной надстройкой, в качестве которой послужили синтоизм, буддизм и конфуцианство, давшие японским боевым искусствам как философские основания (чего была лишены системы борьбы на Западе), так и некоторый изначальный потенциал для эволюции в сторону обретения воинскими искусствами мирного характера, превращения из в техники самосовершенствования и работы над обретением психоэмоциональной стабильности и физического здоровья, через которые реализуется личность.
2. Поражение Японии во Второй мировой войне и размышление над ужасами войны, которые происходили в Японии или осуществлялись японским военным руководством, японскими солдатами и медицинскими работниками (касательно опытов ад пленными), равно как и переживаемая трагедия атомной бомбардировки, которой были подвержены японские города, привели к гуманизации японских боевых искусств, к их ориентации на внутреннее развитие человека и приведение его к гармоничному состоянию с социумом и природой. В некотором роде, японские боевые искусства, вобравшие в себя практику работы с телом и психикой, как с единой и диалектической системой, оказались ответом на техники западной психотерапии — оба феномена по-своему пытались и пытаются снять неврозность с современного человека и вернуть его в состояние равновесия, выстроить его отношения со средой и

дать ему ощущение полноценной жизни — психическое здоровье.

3. Разработанный материал позволяет повысить квалификацию тренеров боевых искусств Японии.
4. Приводимые в работе данные разнообразят учебный процесс и улучшают понимание обучающимся смысл и цели занятий боевыми искусствами Японии.

*Практическая значимость* работы обуславливается тем, что впервые внимание привлекается к теме трансформации боевых искусств в послевоенной Японии, делается попытка дать обзор направления, в котором может развиваться подобное исследование дальше и обобщаться довольно широкий пласт материала, который может быть использован для курсов по истории физической культуры и спорта в средних и высших учебных заведениях.

*Положения, выносимые на защиту:*

1. Этико-педагогические основы физической культуры Японии, сформировавшиеся в Средневековье потенциально несли в себе миролюбивый посыл.
2. Вторая мировая война оказалась для этико-педагогических основ японских боевых искусств той точкой, тем необходимым толчком, после которых происходит реализации заложенных в японские будзюцу гуманистических принципов и они трансформируются в систему личностного совершенствования для воспитания полноценного — физически здорового и эмоционально стабильного — члена общества.
3. Использование материалов работы в учебно-тренировочном процессе или при подготовке тренеров позволяет улучшить понимание тренерами и занимающимися смысла и целей занятия боевыми искусствами Японии.

4. Изложенная в работе информация помогает тренерам выстраивать занятия таким образом, чтобы оно способствовало сохранению и улучшению духовного здоровья занимающихся.



## ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТАННОСТЬ ПРОБЛЕМЫ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

Тема боевых искусств Востока, где японские воинские искусства занимают свое достойное место, чрезвычайно популярна среди отечественных и зарубежных авторов. Литературы по этой тематике написано много, как японцами, так и западными, и отечественными исследователями. В принципе, всю написанную по японским боевым искусствам литературу можно разделить на эти три блока: созданное японцами (часто являющееся источником, потому как писалось непосредственно носителями того или иного стиля боевых искусств, либо представителем религиозной школы, положения которой вошли в философский базис какого-либо воинского искусства), созданное европейцами и созданное российскими авторами. Последние два блока неизбежно отражают европейский взгляд на боевые искусства Японии, взгляд извне, часто чересчур романтизированный. Особенностью литературы о японских боевых искусствах является следующее: европейцы часто имеют дело с мифом; японцы часто пытаются соответствовать европейским мифам ради коммерческого продвижения боевых искусств и туристической привлекательности Японии — капитализм всегда из всего пытающийся извлечь выгоду (даже из левого движения, как показывает Х. Джозеф) и в данном случае действует по собственной логике.

В результате множество работ, посвященных японским боевым искусствам, оказываются поверхностными, ограничиваются пересказом тех или иных легенд, а не разбирают достаточно глубоко японские боевые искусства как социокультурный феномен, складывающийся под влиянием определенных общественных запросов и по-своему влияющий на формирование личности. Еще один минусом работ по боевым искусствам является их частая обращенность исключительно к техническим аспектам,

никак не затрагивающим интересующую нас в настоящем исследовании проблематику. В результате большинство трудов по японским боевым искусствам оказывается скорее популярной литературой, чем серьезными исследованиями. Исключения: могущие служить историческим источником труды основателей стиля (например, «Будо Рэнсю» М. Уэсибы), священные тексты распространённых в Японии религий (синтоизма, буддизма, конфуцианства), послуживших философско-этической основой японских будо, и серьезные научные исследования японской культуры в целом (или каких-то ее частей, как правило, не связанных с боевыми искусствами).

В предлагаемой теме исследования предлагается использовать литературу в соответствии с двумя крупными блоками. Первый блок касается общих особенностей японской культуры. Этот блок требуется для ознакомления читателя с особенностями японской цивилизации, ее цивилизационными основами, на которых вырабатывается определенный национальный этос, менталитет нации, в свою очередь влияющие на узкий аспект этической основы боевых искусств Японии. Этическая основа представляется важной для внимания в связи со своей тесной связью с ментальным (психологическим) здоровьем личности и ее социальной производной (т.н. социальное здоровье). Кроме того, без определенного философского (в его этическом аспекте) базиса невозможно существование и развитие любых практик физической культуры, понимаемой в качестве методов работы с телом.

Для первого блока важны культурологические, антропологические и философские работы посвященные Японии. Сюда относятся классическая работа антрополога Р. Бенедект «Хризантема и меч», дающая непревзойденное описание уникальности японской культуры и написанная для знакомства американских военных (прежде всего административному аппарату) с особенностям страны и населения. Сюда же относится работа К. Леви-Стросса «Обратная сторона Луны: Заметки о Японии»,

представляющая собой сборник статей, выступлений, предисловий, заметок, посвященных Японии, которой великий антрополог «болел с детства». Из отечественных исследователей представляют интерес работы А. Н. Мещерякова, уделяющие внимание религиозно-этическим основам японской культуры. Важное значение имеет и работа «История Японии: XX век» Э. В. Молодяковой, В. Э. Молодякова, С. Б. Маркарьяна, дающей основу для понимания культурных изменений в Японии после Второй мировой войны.

Здесь же располагаются предания, мифы и летописи Японии, наподобие «Кодзики» — древнейшего памятника японской литературы, включающего множество легенд и касающийся синтоистского дискурса, а также работы, касающиеся буддизма («Трипитака», труды Т. Судзуки о дзен-буддизме и проч.) и конфуцианства («Четверокнижие», «Пятикнижие» и «Тридцатикнижие» конфуцианского канона и аналитические историософские статьи и книги), оказавших значимое воздействие на духовную культуру японского общества.

Второй блок конкретизирует заявленную тему и опирается на литературу, затрагивающую ментальные и практические основы боевых искусств. Здесь имеют значение работы как теоретического (наподобие «Хагакурэ. Сокрытое в листве» Ц. Ямамото), так и практического характера (к примеру «Книга пяти колец» М. Мусаси или монографии Г. Фунакоси), а также многочисленная литература, написанная практиками боевых искусств и их исследователями. Эти труды призваны проиллюстрировать модели и принципы развития боевых искусств Японии во времени.

Для отслеживания изменений в основах японских боевых искусств и реализации в них квазитолстовского принципа ненасилия служит как исследовательская литература, так и труды мастеров будо, заложивших большинство практикуемых в данный момент направлений боевых искусств: М. Уэсибы, Д. Кано, М. Оямы, М. Хатсуми и др.

Указанная разбивка литературы позволяет осветить развитие основ японских воинских искусств в ретроспективе наиболее полным образом.

Нужно сказать, что в подавляющем большинстве изданных в России и за рубежом и посвященных будо работ либо вовсе нет, либо очень слабо прослеживается связь японских воинских искусств с историей всего региона, что не может отрицательным образом не сказываться на научном анализе боевых искусств Японии как феномена культурной жизни страны.

Тем не менее, часть работ, написанных с использованием исторической методологии, часто профессиональными японоведами, прекрасно знающими свой предмет и имеющих глубокие знания по истории как Японии, так и других государств Юго-Восточной Азии, могут представлять большой интерес для нашего исследования.

Здесь нас интересуют, прежде всего, изданные переводы японских авторов, писавших как в далеком, так и недавнем прошлом и описывающих традиции японского военного сословия — самураев. Эти работы интересны, преимущественно, как источники, как оригинальные описания культурных традиций Японии, незамутненные европейской мифологизацией, что позволяет непосредственно прикоснуться к основаниям японской воинской традиции.

Так принципиально важное значение имеют работы, касающиеся формирования японского *бусидо* — пути воина, кодекса самурайской чести, который складывался на протяжении XII—XVII веков. Здесь интересны тексты Конфуция и Мэн-цзы, а также писания синтоизма, послуживших религио-философской мировоззренческой основой: любовь к стране и государю, трепетное отношение к смерти в сочетании с равнодушием к жизни и проч. И тексты, непосредственно описывающие жизнь военного сословия: «Уложение о самурайских родах» («Букэ сё хатто»), созданное в период И. Токугава и регламентирующее поведение самурая на службе и в быту, было, пожалуй, первой подобной работой.

Вторым текстом, касавшимся непосредственно бусидо и устанавливающего его догматы через принципы дидактики, было описание подвигов даймё Такэда Сингэна (Косака Дандзё Нобумаса и Обата Кагэнори), насчитывавшее двадцать томов.

Позже появляются «Начальные основы воинских искусств» («Будо сёсин сю») Ю. Дайдодзи (1639—1730) и, наконец, в 1716 г. выходит самый знаменитый труд японского бусидо — «Сокрытое в листве» («Хагакурэ») Ямамото Цунэтомо, который десять лет своей жизни был самураем клана Сага на южном острове Кюсю, но после смерти своего господина, даймё Набэсима Наосигэ, он становится монахом и посвящает всю оставшуюся жизнь обобщению догматов бусидо.

Нельзя обойти вниманием и такие книги, повлиявшие на японские воинские искусства, как «Искусство войны» Сунь Цзы (приблизительно 380—325 годы до н. э.), оказавшую значительно влияние на любивших повоевать средневековых японцев и в значительной степени вошедшее в принципы бусидо (в частности, выраженные в Хагакурэ»), и «Книгу Пяти Колец» М. Мусаси, написанную великим фехтовальщиком в XVII в.

В работах японских, отечественных и западных исследователей военной истории в настоящее время часто пересказываются легенды о воинском сословии Японии, рассказывается о вооружении, военной стратегии и тактике, различных видах и способах борьбы, но глубокий анализ причин того особенного пути, по которому развивались японские будо не проводится.

Первый переход от общих вопросов бусидо к боевым искусствам совершается, пожалуй, через разработанную в XI—XII веках систему айки-дзютсу, созданную, по преданию, Минамото-но Ёсимицу. Именно из этой системы вышли известные ныне стили дайто-рю айки-дзютсу, айкидо и даже дзюдо. Система была построена на изучении особенностей работы суставов в человеческом теле, правильное, болевое, воздействие на которые

позволяло бы осуществлять контроли, удержания и бросковую технику. Т. Обата в работе «Айки-дзютцу самураев» дает нам представление об этой системе.

Айки-дзютсу воспринималось как метод, как искусство, как, в переводе на русский, рукопашный бой, или даже армейский рукопашный бой: основной задачей метода была подготовка в максимально короткие сроки самурая, который мог бы постоять за себя в случае боевого столкновения с другим самураем. В данном случае не было времени для философии, для «пути, длинной в тысячу ли», а нужно было дать максимально действенную систему в минимальный временной промежуток. Сочетание метода айки-дзютсу и философии дзен — получившей особенное распространение в момент гонений на буддистские монастыри, когда монахи поразили самураев хладнокровным принятием смерти, — и явило собой основу того, что ныне популярно как японское будо.

«Бусидо — душа Японии» японского профессора И. Нитобэ, написанная в начале XX века для западного читателя — еще одна из значимых работ по японской воинской культуре. Она была призвана просто и понятно объяснить читателям японские обычаи и, что самое главное, корни этих обычаев, укорененные глубоко в японской культуре. Это *объяснение*, как отмечал издатель книги, было актуальным не только для европейцев, но и для самих японцев, которые уже в XX веке достаточно плохо знали свои культурные корни (тут следует заметить, что связано это было с т.н. революцией Мэйдзи (Мейдзи Исин), в результате которой у японцев на некоторое время был развит довольно сильный комплекс неполноценности и в обществе серьезно обсуждались вопросы о том, не следует ли сменить японскую культуру — в том числе и язык, и азбуку — на европейскую — английскую). Нитобэ, в своей работе, осветил бусидо как этическую систему, основы бусидо, основные качества самурая (прямотушие, сострадание, храбрость, вежливость, искренность,

благородство, самообладание), традиции сэппуку и сатисфакции, а также затронул такой интересный момент, как путь женщин-самураев.

Автор отдельно отмечает, что бусидо — свод неписанных и нигде не фиксированных, даже не кодифицированных или как-либо иначе систематизированных правил, который, тем не менее, жил и живет в душе каждого настоящего самурая.

Среди российских исследователей интерес представляет работа Е. Калмыкова, где он отмечает, что на Востоке было создано много систем психофизической подготовки, которые позволяли человеку эффективно противостоять агрессивной окружающей среде — природной и социальной, — сохраняя душевное равновесие и жизнеспособность, а временами даже обладая способностью к повышению последней.

Калмыков приводит сравнительную характеристику систем психологической подготовки восточных и западных стран, которая представляет немалый педагогический, исторический, культурологический интерес, но, вместе с тем, оказывается довольно эскизной том, что касается социальных и культурных, философских исторических особенностей развития воинских искусств.

Комплексная попытка анализа боевых искусств была предпринята в работе А. А. Долина и Г. В. Попова «Кемпо — традиция воинских искусств». Однако работа отличается опорой не столько на источники, сколько на западную переведенную литературу и во многом работает с мифологией, а не с источниками или историческими, культурологическими текстами. Недостатки работы А. А. Долина и Г. В. Попова, в принципе, распространяются и на работы всех отечественных исследователей, которые так или иначе касаются темы боевых искусств: В. Попенко, который в своих работах по нин-дзютсу просто переписывает западные издания, выдавая их за свои, А. Тараса (который, при этом составляет наиболее удачные компиляции) и даже А. А. Маслова.

Долину и Попенко плохо удается проследить генезис боевых искусств, не рассматривается вся многокомплексность понятия бу-дзютсу (куда включились не только техники работы без оружия или с оружием, но и верховая езда, и плавание, и тактика и стратегия ведения военных действий).

Очень интересные работы, касающиеся боевых искусств Востока, в том числе и Японии, публиковались в СССР в 1990 году в сборнике «Восточные единоборства», издаваемым коллективом авторов Федерации восточных единоборств СССР, Всесоюзной ассоциацией боевых искусств и, что самое значительное, Институтом востоковедения АН СССР. Там публиковались и отечественные, и западные работы.

В некотором роде это была попытка создания первой советской энциклопедии боевых искусств, где излагалась краткая информация о множестве боевых искусств Востока, наиболее ярких школах, исторические справки и о них и некоторые методические материалы по организации занятий.

Также полезны публиковавшиеся в сборниках обзоры зарубежной и отечественной литературы о воинских искусствах.

«Боевые единоборства народов мира» Г. В. Попова делается попытка проследить развитие перешагнувших национальные границы японских (и восточных вообще) школ боевых искусств и их влияние на спортивные единоборства.

Исторические корни основ воинских систем Японии удачно прослежены в работе А. Б. Сперанского «Самураи военное сословие Японии», где автор прослеживает историю развития воинского сословия Японии на общем фоне развития страны. Автором уделяется должное внимание рассмотрению системы воспитания самурая и его поведения в зрелой жизни. Чем-то эта работа очень напоминает труд «Секреты самураев. Боевые искусства феодальной Японии: оружие, стратегия и принципы боя»



О. Рати и А. Вестбрука, являющийся довольно-таки фундаментальной в это сфере знания.

Справедливости ради нужно отметить, что у западных работ отмечаются те же недостатки, что и у отечественных: схематичность, поверхностность, слабый исторический контекст и историческая методология, множество исторических неточностей и недостаточная методологическая база, предпочтение легендам и мифам. Кроме того, для западной литературы характерно восприятие воинских искусств Востока через собственную оптику, а не как самостоятельное, автохтонное явление, требующее пристального изучения. По крайней мере, такого же пристального, как творчество Дзякурэна.

Следует сказать, что изучение боевых искусств Востока начинается в Европе с XIX века. Именно с этого периода возникают упоминания о системах борьбы Японии и Китая. Немецкий ученый-китаевед Г. Эберхард явился одним из пионеров этих исследований. Он объединял все восточные практики борьбы термином «джиу-джитсу» и отмечал, что их колыбелью является Китай.

Интерес к боевым системам Японии подтверждается и попыткой властей Германии ввести джиу-джитсу в систему подготовки полицейских. Описание джиу-джитсу мы можем встретить и в последнем, недописанном произведении Д. Лондона.

Вместе с тем, боевые искусства первоначально не пользовались сильной популярностью среди населения. Они развивались и существовали в азиатских гетто, откуда лишь постепенно, в значительной степени после Второй мировой войны, стали распространяться в обществе. В значительной степени этому способствовали фильмы Голливуда и книги, сформировавшие западный взгляд на восточные боевые искусства.

Среди западных наиболее знаменитых авторов в этом обзоре следует упомянуть следующих: Р. Хаберзетцера, Д. Дрэгера, Р. Смита, Э. Паркера,

Д. Гилби, которым принадлежит важная роль в популяризации японских боевых систем на Западе, но работы которых, тем не менее, не всегда безупречны относительно достоверности приводящихся там сведений.

Трехтомник Д. Дрэгера и Р. Смита «Боевые искусства Азии» должен был стать, по мысли авторов, первой и самой полной энциклопедией боевых искусств Восточной Азии. Однако значительным минусом это работы является опора на мифы и легенды Японии, как на исторический источник при попытке проследить генезис боевых искусств страны. Более интересны работы французского исследователя Р. Хаберзетцера, пытавшегося определить место боевых искусств Японии в цивилизации Юго-Восточной Азии.

Очень важной является Работа А. А. Маслова «Путь воина. Секреты боевых искусств Японии», где автор не только уделяет внимания мифа и техникам, но и рассматривает философские основания боевых искусств Японии.

Для нас значительный интерес представляет работа М. Малишевского «Духовное измерение боевых искусств», посвященная медитативным и религиозным формам, входящим в методическую часть боевых искусств Востока. М. Малишевский являлся профессором психологии Чикагского университета и пытался проследить влияние религиозных верований на становление боевых искусств во всем Южно-Азиатском регионе. Малишевский делает вывод, что корни боевых искусств уходят вглубь человеческой истории, где и теряются. Азиатские боевые искусства, по его мнению, наиболее технически совершенны, а их религиозно-философская составляющая отличает их от систем борьбы Запада.

Вместе с тем, работы автора носят свойственные всем другим исследователям недостатки: малая проработанность темы. Проблема, однако, заключается в том, что дальше него за эти годы никто из исследователей боевых искусств Востока не продвинулся.

Таким образом, следует отметить, что фактически, если говорить о боевых искусствах Японии, в настоящее время имеются прекрасные исторические, философские, культурологические работы по религии и философии Японии, той сферы, незначительный фрагмент которой составляет теоретический компонент японских будо, их этический базис, влияющий на педагогические задачи практики боевых искусств Японии. Здесь же располагается значительный массив доступных источников.

Вместе с тем, историческая проработка генезиса боевых искусств Японии оставляет желать лучшего и часто основывается скорее на мифах, чем на реальных фактах.

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

Тема предлагаемой диссертации раскрывается через инструментарий исторической науки с использованием как чисто исторических, так и междисциплинарных подходов и, разумеется, общенаучных исследовательских принципов. Такой способ исследования позволил интерпретировать практику занятий боевыми искусствами как общественный феномен, а также обнаружить комплексный характер данной проблематики.

Говоря об общенаучных принципах нужно отметить, что в своей работе автор опирался на *принципы* логики (дедукция, индукция, абдукция, силлогизм), научности (выводы не должны идти в разрез с логикой; факт должен стать результатом синтеза различных источников), историзма (изучение явления в его исторической обусловленности и развитии) и герменевтики (автономия объекта, когерентность, критерий актуальности и адекватности (конгениальности) понимания).

Кроме того, автором использовались общенаучные *методы исследования*: сравнения (употреблялся для подбора необходимых материалов, а также в диссертационной работе при сопоставлении различных философских концепций), классификации (использовался на эмпирической стадии для группирования подлежащих изучению текстов), обобщения (применялся для создания общей картины по отношению к изучаемым феноменам), описания (употреблялся на для изложения изучаемых процессов в формах и структурах принятого в философии языка), а также историко-генетический метод (использовался для понимания генезиса изучаемых концептов, позволяя охватить их проблемность в целом, выявить их истоки и проследить происходившие с ними трансформации).

В рамках исторической методологии автор прежде всего отталкивался от взглядов сформированных в русле т.н. «неклассической парадигмы», с ее ориентацией на антропоцентризм и личностное начало [55, с. 166], т. к. он разделяет мнение представителей школы «Анналов», что «история является ареной деятельности людей» [55, с. 77] и считает, что исторический процесс детерминирован как экономическими факторами, так и тем, что «разные люди, стремясь к разным целям, принимали решения и действовали по-разному» [47]. Таким образом автором использовался, с одной стороны, *феноменологический подход*, рассматривающий явление абстрактно (в гегелевском понимании: как вычленение определенной частности из общего), а с другой, методы т.н. интеллектуальной истории, целью которой является прослеживание того, как представления людей возникают и меняются в пространстве-времени и влияют на формирование культурного поля (П. Бурдьё).

Использование феноменологического подхода в данном исследовании обосновывается тем, что он базируется на глубинном раскрытии характерных особенностей и закономерностей изучаемого явления, рассматривая его как данный человеку в ощущение фрагмент реальности. В этом случае изучение распространяется на определенную сферу исследуемого феномена (в данной работе — на этико-педагогические принципы боевых искусств Японии). Последовательно от изучения феномена осуществляется переход к раскрытию его сущности и внутреннего механизма, им управляющего, а результате — к более полному его пониманию. «Перспективность феноменологического подхода состоит в том, что он позволяет изменить привычный ракурс видения, а также сместить фокус исследовательского интереса на основополагающие характеристики человеческого опыта в социальном жизненном мире, предлагая метод, пригодный для его описания» [78, с. 148]. Данный метод позволяет лучшим образом понять, что собой представляют как японские

боевые искусства в целом (как феномен культуры), так и их этико-педагогические основы в частности.

В связи с тем, что основную исследовательскую базу составляет интеллектуальная история — исследование этических представлений и педагогических концепций, — представляется важным подробнее осветить провозглашаемые этим направлением принципы исторического исследования.

Корни интеллектуальной истории лежат в истории идей, которая существовала еще в XIX-м веке и связывалась главным образом с историей философии и ее трансформация связывается с именем американского историка и философа Артура Лавджоя (1873—1962), чей труд «Великая цепь бытия: История одной идеи» считается классическим [43]. В первой главе своей работы автор даст полное определение того, чем его «история идей» отличается от традиционного понимания данного выражения. Своей задачей он будет видеть не просто рассмотрение какой-либо концепции, присущей прошлому, а анализ составляющих ее элементарных идей, идей-единиц (unit-ideas), сочетанием которых, по мнению автора, и определяется оригинальность той или иной доктрины, при этом он исходит из того, что число уникальных идей довольно ограничено: за внешними различиями историк отдельных идей стремится разглядеть общие «ингредиенты»: логические, псевдо-логические или аффективные [43]. По Лавджою история идей должна заниматься исследованием:

- имплицитных или не полностью эксплицитных *предпочтений* (assumptoin), более или менее *бессознательных ментальных привычек*, оказывающих воздействие на мысль индивида или поколения. Эти убеждения чаще подразумеваются, чем формулируются;
- диалектического мотива, т. е. того или иного доминирующего мыслительного хода, логической уловки, методологического

предпочтения могущего в значительной степени определять мышление индивида, школы и даже целого поколения, и, будучи эксплицированным, сводится к принципиальным, узловым и, возможно, очень спорным логическим или метафизическим предпосылкам;

- мотива органицизма (мотив «цветка на растрескавшейся стене»), склонности предполагать, что ни один из элементов любого комплекса не может быть понят, и даже вообще не может существовать, вне его отношений со всеми другими компонентами системы;
- чувствительности к различным видам метафизического пафоса. Примером «метафизического пафоса» является любое описание природы вещей, окружающего мира, в таких понятиях, которые пробуждают, подобно стихотворным строкам, своими ассоциациями, своего рода эмпатией, конгениальное расположение духа или строй чувств у философа или его читателей;
- философской семантики — анализа сакраментальных понятий и выражений того или иного периода или течения, прояснение их двусмысленностей, перечисление различных оттенков значения и изучение того, как неясные ассоциации идей, возникающие из этих двусмысленностей, влияли на развитие доктрин и подталкивали незаметную трансформацию одной модной мысли в другую, порой полностью ей противоположную [43].

Далее Лавджой указывается, что «обратившись к какой-либо элементарной идее, вычленив ее, историк стремится проследить ее развитие не в одной только области, где она так или иначе представлена, а во многих, если не во всех — как бы эти области не назывались: философия, наука,

литература, изобразительное искусство, религия или же политика. Постулатом подобного рода исследования выступает тот, что работа любой данной концепции, эксплицитной или подразумеваемой предпосылки, типа ментальных привычек, специфических тезисов или аргументов, нуждается — дабы в полной мере понять их природу и историческую роль — в системном изучении *всех аспектов рефлексивной жизни человека*, где такая работа осуществляется, или, по крайней мере, настолько полно, насколько это позволяют возможности историка» [43] (курсив мой — М. Я.).

В то же время ученый подчеркивает, что история идей не является попыткой исторического синтеза и не представляет собой всего лишь конгломерат других исторических дисциплин, еще менее она стремится к унификации с ними [43], а соприкасается с другими дисциплинами постольку, поскольку ее интересуют процессы взаимовлияния разных сфер. Кроме того, здесь же он указывает на необходимость историка идей, «когда скоро главной его задачей является поиск первоначальных проявлений некоторой концепции или предположения в той или иной философской или религиозной системе, или в научной теории» [43], обращаться в своих исследованиях к искусству и, прежде всего, литературе.

По мимо этого, история идей, как ее понимал Лавджой, должна была отличаться надлингвистическим и наднациональным характером и интересоваться прежде всего идеями, получившими широкое распространение, утвердившимися во множестве голов [43].

Т. о., как отметила Л. П. Репина, «в заявленной Лавджоем программе имелись необходимые предпосылки для всеобъемлющего преобразования интеллектуальной истории» [76]. Это преобразование началось с 1970-х годов и было связано с острой критикой интеллектуальной истории за «за сосредоточенность на теориях и доктринах и игнорирование социального контекста идей и социальных функций науки, за “буржуазную элитарность” и “пуризм”, за исключительный интерес к великим мыслителям и



каноническим традициям и отсутствие внимания к местным традициям и народной культуре» [76]. Тем не менее, несмотря на критику, в 70-90-е годы сообщества новой интеллектуальной истории сложились в Соединенных Штатах Америки, Великобритании, Франции, скандинавских странах. В короткий срок новые интеллектуальные историки сумели заявить о себе как об оригинальном направлении в современном историческом знании. Датой своего непосредственного рождения они связывают с именем Хейдена Уайта, который в 1973-м году издает книгу «Метаистория», а в статье 1969-го года укажет на необходимость опоры истории «на социальную реальность, которой ей так долго недоставало» [76]. Г. И. Зверева выделила следующие этапы в становлении новой интеллектуальной истории:

1. взросления и самоопределения — 70-80-е годы, эпоха дискуссий в европейских и американских периодических изданиях теоретико-методологического направления;
2. зрелости — 80-90-е годы, появление конкретно-исторических работ, написанных в соответствии с установлениями новой интеллектуальной истории [29].

Тут же начинается и поиск «интеллектуалами» своих корней, необходимость наличия которых они, как историки, прекрасно понимали. В своих работах приверженцы интеллектуальной истории стали ссылаться на заявления Я. Буркхардта, Р. Коллингвуда, Б. Кроче, К. Беккера, Г. Адамса, Л. Февра, М. Оукшотта и других известных историков прошлого, т. о. устанавливая определенную преемственность своих суждений с интеллектуальным опытом, который соответствует модернистской культурной парадигме [29]. В общем, к числу своих прародителей они относили философов, историков, антропологов, лингвистов, психологов представляющих основные направления культуры XX века и, как не странно, историков-профессионалов в этих перечнях наберется весьма незначительное количество.

В целом, мы можем отметить, что интеллектуальная история изначально формировалась как междисциплинарная дисциплина, впитавшая в себя значительное наследие школы «Анналов». К этому относится как установка на междисциплинарность исторического исследования, так и попытка разглядеть в истории человека, понять ментальность людей на каждом определенном временном отрезке. Эту общность в своем определении интеллектуальной истории отразит Дональд Келли: «Интеллектуальная история — это скорее не раздел истории, а способ (или способы) целостного рассмотрения прошлого человечества..., задача интеллектуального историка — изучить все области человеческого прошлого, в5 которых сохранились его поддающиеся расшифровке следы (как правило, письменные и изобразительные), и придать им современный смысл средствами языка» [76]. О. С. Поршнева отметит: «по сути впервые в историографии была поставлена задача создания на базе обновленной истории новой интегральной науки о человеке, имеющей полидисциплинарный характер» [69], а Л. П. Репина даст следующее видение задач интеллектуальной истории: «Не порывая с историей идей, предметом традиционной интеллектуальной истории, она занимает гораздо более обширное исследовательское пространство и не является направлением, опирающимся на какую-либо одну научную парадигму. В отличие от традиционной интеллектуальной истории, она выступает по сути как культурно-интеллектуальная, изучая не только содержание и формы, но и условия интеллектуальной деятельности, интеллектуальный климат эпохи, рассматривая мыслительные комплексы в их социокультурном контексте» [76] и таким образом осветит тот поворот, который произойдет в понимании роли новой интеллектуальной истории в 80-90-е годы, когда от игнорирования социального контекста идей и социальных функций науки, от «интеллектуализма», интеллектуальные историки перейдут к рассмотрению проблем «социальной истории идей», в которой внимание

акцентируется на роли социального контекста. Интеллектуальная история перестанет опираться на какую бы то ни было единичную научную парадигму, не захочет ограничивать спектр возможных теоретико-методологических перспектив [76], что и будет одной из причин, по которым данное направление истории не будет развиваться в Советском Союзе, ведь чтобы стать предметом исследования в рамках интеллектуальной истории, «идея» должна была обособиться от конкретного социального дискурса, сделаться автономной монадой, способной мигрировать из одной культурной среды в другую: из философской рефлексии в политическую демагогию, из научных дискуссий в газетную сенсацию, из религиозных верований в литературную игру — или же наоборот [30], а это в рамках единственно верной идеологии марксизма-ленинизма было недопустимо.

Расширяя границы понимания задач интеллектуальной истории Л. П. Репина, Ю. Я. Вин, О. В. Воробьева укажут: «Важнейшей задачей интеллектуальной истории является, в частности, постижение того, как сохраняются мощные интеллектуальные традиции и как возникают и распространяются новые интеллектуальные формы, освещение психологической природы процессов, воздействующих на изменения в популярности и влиятельности тех или иных идей, выяснение, по возможности, того, как концепции, которые доминировали или преобладали в одном поколении, теряют свою власть над умами людей и уступают место другим» [73].

Постепенно в среде интеллектуальных историков стала складываться своя собственная культура исторического исследования, свое видение задач, развиваться собственная методология, опирающиеся на теоретические подходы, идеи, концепции и методы семиотики, лингвистики, философской герменевтики, культурной антропологии, индивидуальной и социальной психологии, социологии. Принципиальным

становится учет взаимодействия, которое существует между движением идей и теми социальными, политическими, религиозными, культурными контекстами, в которых идеи порождаются, распространяются, извращаются, модифицируются, развиваются [76]. Круг «любимых» тем исследования «новых интеллектуалов», по наблюдениям Г. И. Зверевой, — творчество известных историков, философов, литераторов европейского средневековья и Нового времени. При выборе исследовательских областей предпочтение отдается эпохе Ренессанса, Просвещению, Французской революции конца XVIII в. [29] Основным подходом при этом явился метод внимательного, бесконечного чтения — слова за словом, с желанием понять, как выбирались для текста речевые конструкции, каким образом определенная текстуальная стратегия оказывала воздействие на фабулу, формируя сюжет и стилистику нарратива [29]. Л. П. Репина, Ю. Я. Вин, О. В. Воробьева и ряд других ученых, указывают, что неотъемлемой территорией современной интеллектуальной истории является история знания, история науки, история религии и так называемая дисциплинарная история. При этом, интеллектуальная история выявляет исторические изменения фундаментальных принципов, категорий, методов и содержания наук, формирование научной картины мира, стиля научного мышления, различных средств и форм научного исследования на фоне общей духовной культуры, социально-организационных и информационно-идеологических условий конкретной эпохи [73], а также анализ истории исторического познания, сознания и мышления. В поле зрения новой исторической критики оказываются не только результаты профессиональной деятельности историка, но и его творческая лаборатория, исследовательская психология и практика, и в целом — культура творчества историка [73]. Об этом же свидетельствуют и названия докладов, зачитываемых на различных конференциях по методологии интеллектуальной истории.

В качестве непосредственных методов интеллектуальной истории О. С. Поршнева указывает следующие:

- семиотика — предлагает выявлять в прошлом символы и коды, переводить их в соответствии с современной знаковой системой и таким путем расшифровывать смысл источника;
- герменевтика — способ интерпретации текстов исторических источников путем воссоздания внутреннего мира их авторов, реконструкции типов поведения и мышления;
- теория дискурса — предполагает истолкование взаимосвязей значений тех или иных высказываний и конкретных символов в текстах, а также их эволюции в течение определенного исторического периода, установление корреляции между содержанием текста и результатами анализа социокультурного и исторического контекста человеческого существования;
- методы антропологии, которая предложила историкам концепцию культуры и дала возможность «посмотреть на вещи с точки зрения действующего лица», т. е. воссоздать представления носителей изучаемой культуры в ее собственных терминах, понять, что вкладывали люди в те или иные конструкции и формулы, в которые сами себя мысленно помещали и в которых сами себя описывали;
- методы социальной и исторической психологии [69].

В. А. Бабинцев и В. В. Высокова добавляют к этому перечню методы филологии и литературоведения, отмечая, что интеллектуальная история становится общеметодологическим пространством для исследований в области истории культуры [3]. Это же подтверждает и Л. П. Репина, по существу говоря о взаимопроникновении культурной и интеллектуальной истории [76].

В такой перспективе речь может идти о реализации проекта «новой культурно-интеллектуальной истории», которая видит свою основную задачу в исследовании интеллектуальной деятельности и процессов в сфере гуманитарного, социального и естественно-научного знания в их конкретно-историческом социокультурном контексте. Р. Шартье так объяснил неизбежность сращивания двух направлений: «как только культурная история начинает обращаться к концептуальным категориям, а интеллектуальная история перестает отделять идеи от истории их бытования, циркуляции и рецепции, — тогда эти две истории в новом своем определении обретают общее пространство исследования» [95]. При этом культурная история фокусирует внимание на мифах, символах и статичных языках, в которых люди осмысливают свою жизнь или отдельные ее аспекты, а интеллектуальная — накладывает на эту основу творческое мышление интеллектуалов [76]. В разграничении аспектов изучения, собственно интеллектуальная история, по мнению Л. П. Репиной, должна заниматься историческими категориями мышления, интеллектуальной деятельности и продуктами человеческого интеллекта, а также историческим развитием интеллектуальной сферы (включая ее художественные, гуманитарно-социальные, натуралистические, философские компоненты) в рамках общекультурной парадигмы; в исследовательское поле интеллектуальной истории может быть включен и анализ разнообразного мыслительного инструментария, конкретных способов концептуализации окружающей природы и социума, изучение всех форм, средств, институтов (формальных и неформальных) интеллектуального общения, а также их все усложняющихся взаимоотношений с «внешним» миром культуры [76].

Так или иначе весь указанный выше инструментарий интеллектуальной истории будет использован в данной работе. Первостепенное использование методов интеллектуальной истории

объясняется вниманием к ментальным этико-педагогическим конструктам, получившим теоретическое и практическое воплощение в культуре.

Также в работе использовались педагогические методы. К таким методам относится опытно-экспериментальная работа, проводившаяся на заключительных этапах исследования (2015-2016) и направленная на внедрения содержательной части работы в практику учебно-тренировочного процесса по айкидо в ФК «Мастер», а также для подготовки тренеров Тюменской областной федерации айкидо. Это позволило улучшить теоретические познания тренеров Тюменской областной федерации айкидо в области истории и философии боевых искусств Японии, дать им лучшее представление о конечных целях занятий восточными единоборствами.

Также были проведены короткие беседы в группе айкидо (дети, взрослые) в рамках тренировочного процесса на базе ФК «Мастер», что позволило улучшить знания обучающихся, усилить реализацию познавательной и воспитательной функции учебно-тренировочного процесса.

Примерные планы и результаты работы даны в параграфе 3.3. главы 3.

В качестве практических педагогических методов использовались лекции и беседы.

## **2.2. Организация исследования**

Теоретическая часть исследования проводилась на базе Областной научной библиотеки им. Д. Менделеева, Информационно-библиотечного центра ТюмГУ и библиотеки ИФК ТюмГУ. На базе этих библиотек был организован подбор теоретического материала для построения содержательной части работы, проведено историческое исследование.

Практическая часть исследования реализовывалась на базе фитнес-клуба «Мастер» и Тюменской областной федерации айкидо.

Тюменская областная федерация айкидо существует с 1999 года и головной офис федерации располагается по адресу: г. Тюмень, ул. Гнаровской/3. Тюменская областная федерация айкидо предоставляет населению образовательные услуги по направлению айкидо.

ФК «Мастер» существует с 2012 года и располагается по адресу: г. Тюмень, ул. Пражская, 39/2. ФК «Мастер» предоставляет населению платные услуги по направлениям: айкидо, бокс, йога, бодифитнес.

Направленность обеих организаций физкультурно-спортивная и социально-педагогическая.

Коллектив Тюменской областной федерации айкидо насчитывает 12 тренеров. В Федерации обучается более 500 детей и приблизительно 150 человек взрослых. Федерация регулярно проводит международные семинары по айкидо, куда приглашаются айкидоки из других субъектов РФ, из других государств. Занимающиеся в Федерации выезжают на учебно-аттестационные семинары, проходящие в иных городах РФ, в странах ближнего и дальнего зарубежья.

Коллектив ФК «Мастер» насчитывает 5 человек тренеров. В Центре обучается приблизительно 50 человек детей и более 100 человек взрослых по различным направлениям: айкидо, йога, бокс, бодифитнес. Коллективы фитнес-клуба принимают участие в конкурсах городского, областного и всероссийского уровня, где занимают призовые места.

На протяжении последних лет приоритетными вопросами для обеих указанных учреждений оказываются вопросы качества проведения тренировочного процесса. Учреждения имеют положительный педагогический опыт.

Автор магистерской диссертации в обеих организациях состоял в должности тренера по айкидо и работал с детьми в возрасте от 5 лет и взрослыми.



Тренировочные занятия проводились три раза в неделю по одному часу.

Исследование проводилось в три этапа:

Первый этап (декабрь 2014 г. – июнь 2015 г.) включал: анализ научной и методической литературы по теме; определение объекта и предмета исследования, его цели и задач, формулирование гипотезы; составление структуры магистерской диссертации; выбор базы исследования; обсуждение направления работы с работодателем; согласование учебно-тренировочной программы; работа с группами занимающихся айкидо; изучение уровня теоретической подготовленности учащихся в форме бесед. Выбор групп для проведения педагогического эксперимента. Общее количество учащихся составило 38 человек.

Второй этап (ноябрь 2015 г. – начало июнь 2016 г.) включал: обработку литературы и написание основной содержательной части исследования; обсуждение полученных данных с тренерами Тюменской областной федерации айкидо. Определение тактики работы с экспериментальными группами. Постепенное внедрение получаемых результатов в учебно-тренировочный процесс. Определение дальнейшей тактики работы.

Третий этап (ноябрь 2016 г.) включал: педагогическое наблюдение за двумя экспериментальными группами, чтение лекций тренерско-преподавательскому составу Тюменской областной федерации айкидо, сдача детьми теоретического компонента при аттестации на пояса.

### ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ: ЭВОЛЮЦИЯ ЭТИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЯПОНИИ

#### **3.1 Этико-педагогические основы физической культуры Японии в историческом контексте**

##### **3.1.1. Общекультурные аспекты японского этоса**

*Этос* — термин, имеющий множество значений и совершенно разнообразно раскрываемый. Если смотреть этологически и переводить с греческого, то «этос» обозначает *местопребывание*. С течением времени смысл слова трансформировался и начинал больше и больше относиться к поведению человека. Результатом это стало современное понимание *этоса*, как понятия, имеющего корни в античности и касающееся *правильности* поведения индивида в социуме. Кроме того, под «этосом» сегодня понимается и система морально-нравственных норм: так моральные идеи, возникшие в Европе в XVI веке и нравственные правила вновь возникавших тогда протестантских конфессий часто называют «протестантским этосом».

Социолог из США Р. Мертон [21, с. 5-47] определил этос в качестве *когерентной системы социальных норм, сформировавшихся в рамках данной культуры*. Согласно этому определению в каждой культуре существует уникальная форма внутренних элементов, объединенных какой-либо общей темой, определяющей, в частности, взаимоотношения элементов культуры друг с другом и их наполненность. Эта общая тема и обозначается в качестве *культурного этоса*.

Нужно отметить, что согласно мнению исследователей-культурологов, в рамках одной культуры одновременно развиваются и «работают» несколько этосов, отличающихся друг от друга и содержанием и масштабом. Часто в культурологической литературе эти этосы обозначаются как *субкультуры*, т.е. как *локальные, относительно*

*самостоятельные группы ценностей, норм, стереотипов и приемов общения и поведения (например, политических, религиозных, межличностных), которые поддерживают отдельные социальные группы общества. Этосы довольно активно взаимодействуют между собой и между ними происходит культурный обмен. Присутствуя в разных группах и на разных уровнях этос может затрагивать разные сферы жизни человека и один и тот же человек одновременно может оказываться под воздействием нескольких этосов.*

Что для нас важно в рамках данного исследования: что этос является одним из фундаментальных явлений, участвующих в культурогенезе, представляя собой нечто вроде скелета культуры: из всего многообразия форм общественной жизни и общественных отношений, социальных институтов и форм жизнедеятельности индивидов в каждой конкретной культуре остаются только наиболее соответствующие этосу данной культуры и всякая культура развиваясь ориентируется на требования своего этоса. Этос включает в себя всю нормативную и ценностную совокупность, регламентирующую жизнь индивидов в том или ином социуме; он отражает область культурного, духовного и социального пространства, где приходится обитать человеку; выражает народный менталитет, привычки, взгляды на универсум. Именно поэтому разобраться с японским этосом представляется важным для нас.

Для складывания японского этоса важное значение имело островное положение государства и, вместе с тем, изначально укорененное среди японцев представление о своей стране, как части материка, как о континентальном государстве [11, с. 29]. Эта географическое положение сказалось на всей японской культуре, где на всем протяжении ее истории можно было видеть два основных центра влияния, корня: японский и иностранный (до XIX в. — китайский, после — англо-американский и немецкий). Вместе с тем, японцам удавалось превосходно ассимилировать

чужие культуры, органично включить их в свое культурное пространство и создать некий целостный и органичный сплав (вспомним лозунг Мэйдзи Исин: «западные технологии, японский дух»).

То, что религия играет фундаментальную роль в культурогенезе, выполняя в культуре консервативно-охранную функцию при дальнейшем ее развитии, является общим местом. М. Вебер выделял три типа религий, рассматривая их как по их отношению к универсуму: приспособляющиеся к миру – конфуцианство, даосизм; убегающие от мира — буддизм и индуизм; и овладевающие миром – иудаизм и христианство [9, с. 625]. Основой японской культуры оказалась религия синто, оказавшей свое влияние и на японский этос (хотя традиционно и глобально Япония относится к буддистско-конфуцианской цивилизации).

Говоря о синто необходимо отметить, что данная религия включает в себя два основных начала. Первое начало касается культа природы и связано с традиционным японским почитанием природы. Другое направление относится к культу предков (обратим внимание на портреты основателей в залах будо) и оказывает важное влияние на формирование традиционной для Японии достаточно жесткой социально иерархии. Синто в этом отношении очень консервативная религия (в политическом смысле, не даром на ней основывался японский фашизм): личность в ней растворяется в общем, предпочтение отдается групповым формам социального бытия.

Древнейшим известным нам памятником синто являются написанные в VIII веке «Кодзики» (в пер. «Записи о деяниях древних»), где перед читателем вырисовываются все основы японской культуры. Смело можно утверждать, что в синто заложены и просвечивают и уникальность, и самобытность японского этоса.

Знакомства в VI—VII веках с буддизмом, пришедшим в Японию из Китая, стало основой такой особенности японской культуры, как

непрерывное заимствование чужих культурных достижений. Однако здесь необходимо отметить, что несмотря на всю любовь японцев к передовым заимствованиям, они не делали этого слепо. Изначально все чужеродные элементы привносились в японскую культуру осторожно и прагматично, гармонично выстраиваясь в общий культурный фон (за исключением Мэйндзи Исин, но на то это и революция. Кроме того, она а) назрела, б) в дальнейшем перекося были выправлены). Буддизм органично вписался в японское общество и вполне подошел к японским ценностям. Обе религии — синтоизм и буддизм — синкретично существовали в японском обществе.

Отмечу, что под именно под влиянием буддизма, его мировоззренческой позиции, где мир воспринимается как маай — нечто, не имеющее значения, сформировался японский фатализм, способность стойко переносить жизненные неурядицы (удары судьбы), воспиталась готовность к самопожертвованию.

Вместе с буддизмом (особенно понравившемся самураям) в Японию приходит и конфуцианство (приглянувшееся чиновникам), которое вначале распространяется не столько как религия, сколько в качестве образовательно-воспитательной системы.

Особенное распространение конфуцианство получает в период укрепления страны при сёгунате Токугава (1602—1868). В этот период конфуцианство почти официально становится государственной идеологией, призванной нормировать усложнявшиеся общественные отношения и иерархичную структуру. Конфуцианство как нельзя более подходило для выстраивавшегося государственно-управленческого аппарата и системы вассалитета, т.к. утверждало гармонию систем государь-подданные, родители-дети, муж-жена. и основывало эти отношения на понятиях долга (что близко самурайской культуре), подчинения и почтительности.

Довольно суровое географическое положение — холодный север, землетрясения, цунами — и особенности экономики — рисовое хозяйство

— накладывали свой отпечаток на формирование японского общества и его менталитет. Японцы изначально придавали малое значение жизни и смерти, индивидуальному бытию, отдавая предпочтение группе, рассматриваемой как базовая социальная единица. Выживаемость клана оставалась в приоритете (как это было в древнегреческом обществе). Личность, бросающая вызов группе, изгонялась. Японец испокон веков не мыслил себя вне своей среды. Отсюда и приверженность императору, сильные партикуляристские традиции — приверженность индивида местечкам, где он родился.

В связи с сильным групповым мышлением японцы чрезвычайно щепетильны по отношению к иерархии. Положение человека в ранговой лестнице, играющей почти кастовую роль, было и остается чрезвычайно важным для японцев.

Вообще, соотношение индивидуального и социального в японском обществе очень интересно. В отличие от общества западного они не противопоставляются друг другу. Индивидуализм в Японии разбавляется чувством принадлежности к группе, чувством ответственности перед группой, солидарностью с ней и стремлением гармоничного взаимодействия между человеком и его группой. Группа же, в свою очередь, не столько диктует человеку правила, сколько пытается сбалансировать интересы, выработать общую платформу. Группа, таким образом, растворяя индивида, в то же время оказывается коллективным субъектом, где личность считается важной частью целого.

Результатом подобной диалектики оказывается сочетание в японцах двух уровней: на уровне социальном японцы отличаются любовью к родной земле, природе, своему государству, преданностью императору, национальной гордостью и готовы к самопожертвованию. На уровне личностном японцев отличает дисциплинированность, уважение к старшим

(по любой иерархии: возрастной, бюрократической), крайняя вежливость и самоконтроль, аккуратность и терпение [48, с. 70].

Вместе с тем, *Я* японца оказывается больше гетерономным, чем, автономным. Японец формируется при сильном влиянии семьи, группы, квартала, предприятия. Он обязательно должен учитывать волю этих групп, их требования к нему. Ему необходимо соблюдать строгий этикет, относительно окружающих его людей, относительно групп, частью которых он является, и потеря лица является для японца трагедией. Это способствует формированию у японцев сильного *корпоративного сознания*.

В связи с подобными влияниями в Японии и развивается характерный для ментальности японцев *традиционализм*. Японцы отдают предпочтение прагматике, а не метафизическим размышлениям (это качество помогло им быстро выстроить техногенную культуру, но создает проблемы дальнейшего развития, т.к. может привести к техногенному варварству, если будут ликвидирована гуманитарная сфера, посылки к чему имеются).

Также следует отметить, такую сформированную природной средой и религиозными концепциями черту японского характера, как *адаптивность*: японцы очень приспособляемы как в межличностных, так и в межгосударственных отношениях, они привыкли подстраиваться под иные культуры, быстро адаптироваться к изменяющейся среде. Они не подчиняют окружающий мир, а встраиваются в него.

Также японцы любят *предсказуемость*. В силу привычки к регламентированной социальной жизни они привыкли к некоторому устоявшемуся и соблюдаемому порядку, так что любое неординарное поведение способно поставить их в тупик [62, с. 155].

Рассмотренные элементы в большей или меньшей степени проецировались и проецируются на все стороны жизни японского общества — экономику, политику, социальные отношения, идеологию и культуру, и на физическую культуру в частности. Основы японских этико-

педагогических представлений, таким образом, коренятся в сплаве синтоизма, буддизма, конфуцианства и до некоторой степени христианства, и предполагают привязанность индивида к своему коллективу, своей школе, изначальную заданность поведения и архетипическое знание о том, что и как надо делать. Кроме того, они же подразумевают и определенную иерархию, ответственность учителя перед учениками и обратную зависимость учеников перед учителем, а также стиль занятия, определяемый как «до» — *путь*, что подразумевает освоение техники одной школы в течение жизни.

### **3.1.2. Этические основания японских практик будо**

Переходя от обзора японского этоса в целом к более конкретному рассмотрению японских практик будо необходимо задержаться на том, какие основания были заложены в т.н. философию японских воинских искусств, потому как эти основания, безусловно, транслировались через слова, через правила школы и даже через особенности техники, а, следовательно, оказывали непосредственное влияние на внутренний мир практикующих, на их психическое состояние, на формирование их личности и на их действие в социуме.

Пожалуй, базисным для формирования этической системы боевых искусств оказывается учение конго-дзен, которое отлично описывается в работе А. А. Маслова «Путь воина». Согласно этому учению человек, прежде всего, должен работать сам с собой, постепенно совершенствуясь, достигая некоторой этической трансформации. Основные постулаты дзен пришли в Японию из китайского чань-буддизма и, в меньшей степени, из конфуцианства. Дзен призывает к соблюдению единства между боевыми искусствами и духовными практиками, силой и любовью, жизнью для себя и жизнью для других [51, с. 386].



Альберт Швейцер [97, с. 348], размышляя о философии дао, высказывается о «этике самосовершенствования», по его мнению присущей культуре Востока. С его точки зрения, совершенствование индивида должно быть направлено на познание и выстраивание его истинных отношений с бытием, которое и имманентно, и трансцендентно по отношению к человеку. В этой ситуации человек пытается сделать внешнее бытие частью своего восприятия, а свое действие осознает как участие в бытии.

Особенным этическим воплощением является Кодекс чести самурая, где прописано основное мировоззрение и образ жизни японских воинов, установлены паттерны их воспитания. В Кодексе пописывались этические правила, касавшиеся целей личностного развития: развивать интуицию, воздерживаться от ненужных мыслей, и регулировавшие отношения человек с группой: постоянные упражнения, многогранность интересов, постоянство совершенствования [8, с. 154]. В результате целью совершенствования японского воина оказывались не победа в схватке, а нравственный, духовный рост, должный произойти в результате непрерывных занятий боевым искусством. Человек должен был обрести знания и через них гармонизировать свой мир и свои отношения с внешней средой.

Нужно сказать, что по мнению А. А. Маслова [49, с. 96], какого-то единого, оформленного в качестве сводного текста, кодекса самурая не существовало. Речь, с его точки зрения, можно вести только о некотором общем идеале самурайской жизни, который транслировался через множество сборников, где давались те или иные советы и правила, то или иное понимание достойной самурайской жизни.

Если смотреть исторически, то впервые воинской подготовкой юношей, судя по всему, в Японии стали заниматься около 792 г., когда в Японии начинают формировать «кондэй» — «надежную молодежь». Тогда впервые по всей стране стали создаваться специальные школы для знатной

молодежи, где должен был реализовываться идеал самурайской подготовки: «бунбо ити» — «военное и гражданское сливаются воедино». Этот идеал предполагалось реализовать через равное обучение юношей эффективно работать и мечом, кистью. Однако постепенно кисть уходит на второй план, а главным искусством самурая становится овладение мечом, которому он и посвящает все свое время. Сами же самураи обретают особый статус и становятся, в глазах населения, носителями высших умений в области боевых искусств.

Постепенно область этического — для закрепления, трансляции и постоянного требования-напоминания — ритуализируется и канонизируется, без чего невозможно никакая передача традиций. И. Б. Линдер [44, с. 127] указывает, что ритуализация — одна из важнейших черт японских будо, позволяющих сохранить их в целостном виде и передавать из поколения в поколение. Примером такого ритуала может служить поклон, с которого начинаются и которым заканчиваются занятия в японских школах будо. Поклон призван освободить человека от эгоизма, тем самым открыв ему путь к обретению истинного себя и к слиянию со Вселенной.

Вообще, одной из педагогических черт, распространенных в японских школах и при помощи которой японцы добивались и добиваются воспитания учеников, является подобная ритуализация. В японских школах будо ритуал структурирует все отношения коллектива: между учителем и учениками, между старшими и младшими, между школами, между школой и внешним миром. В некоторых школах даже поклоны, отдаваемые святыне школы, мастеру или те, которыми обмениваются ученики, различаются между собой.

Ритуальное поведение дополняется ритуальной символикой.

Залы оформляются с определенным эстетическим смыслом и выполнение почитающих действий относительно святынь школы требует и

дисциплины, и сосредоточения. Эстетика и ритуал и превращают японские будо в способ воспитания, в искусство, метод улучшения человека, передачи ему нравственного закона [44, с. 130].

Нужно отметить, что этический компонент получает важное значение в японских боевых искусствах, препятствуя их превращению в исключительный способ убийства и встраивая в них концепцию «воздержания от насилия» [44, с. 134]. Вместе с тем, подобная идея характерна не только для воинских искусств Японии, но находится на более широком фоне всей восточной традиции, т.к. от нее отталкиваются все религиозные системы Востока. К примеру, в буддизме нравственный закон работает на через представление о карме, в границах которой происходит вселенская борьба добра и зла, борьба двух начал универсума — инь и ян. В итоге от человека зависел выбор «правильной» стороны и гармонизация своего и природного бытия. Человек должен учиться различать правильно и неправильное, плохое и хорошее, нравственное и безнравственное. А к воину, умеющему убивать, предъявлялись особые требования.

Как отмечает И. Б. Линдер [44, с. 143], нравственные принципы транслируются в японских боевых искусствах по двум векторам: социальном, где регулировка происходит за счет профессиональных кодексов и общей этики, и философском, где речь идет о слиянии сознания человека и вселенной. Более высокая степень приближения ко Вселенной задавала тренд для социальных идеалов и практики.

Работа по подобному совершенствованию идет за счет непрерывности упражнений, через которые достигается изменение сознания человека. Адепт боевого искусства должен пройти путь от познания техники к познанию этических правил, собственной природы и природы всего окружающего. На этом уровне боевое искусство превращается в Путь, смысл которого в преодолении изначальной, несовершенной природы человека, ее огранке, в обретении способности воспринимать мир как целое.

Высшей ступенью практики в боевых искусствах считалось достижение уровня, когда человек познавал и свою суть, и суть всех вещей.

Путь воина, в этом ключе, оказывался путем к обретению абсолютного знания и, как следствия, свободы, хотя к такому пониманию предназначения воина пришли не сразу, а в течении веков. Особенно при Токугава, когда буси особенно и заняться было нечем. «Термин до или путь, стал использоваться для обозначения самурайских боевых искусств достаточно поздно не ранее XVIII в. Вместо него практически на всем протяжении самурайской истории использовался термин «дзюцу» — «искусство». До середины XIX в. весь комплекс боевых искусств Японии назвался «бу-дзюцу», что дословно означает боевые искусства (кит. «ушу»). Лишь затем, под воздействием, с одной стороны дзэнской эстетики и философии, с другой, — благодаря приданию боевым искусствам духовного содержания стал использоваться термин «будо» — «боевой путь», или «путь воина» [49, с. 100].

Важное значение в духовном развитии самурая занимает осмысление смерти. А. Ю. Сеницын [82, с. 264] отмечает, что самурай всем своим воспитанием был нацелен на то, что смерть тела неизбежна и это лишь испытание духа, который бессмертен и вступает в цепочку перерождений. Недостойная жизнь или смерть могут привести к недостойному перерождению, что для самурая позорно. Через принятие смерти самурай обретает свободу жить и действовать. Он не связан беспокойством о себе и начинает существовать не столько как тело, сколько как дух. Именно в этом, с точки зрения самураев, заключался путь буси.

Цель занятий боевыми искусствами, таким образом, сосредотачивалась не столько вокруг непосредственного овладения той или иной техникой, сколько имела задачей вывод сознания в трансцендентное. Меч, как и другие многочисленные виды оружия, рассматривался как способ просветления. Цель овладения техникой меча лежала далеко за

пределами схватки и простиралась в область гармонизации отношений между человеком и универсумом.

Природа боевых искусств как *до* стала носить больше духовный характер и восприниматься как духовная практика. Корни боевых искусств, лежащие в дзен, хорошо отражаются в мнении Такуана [5, с. 337], отмечавшего, что цель фехтования и дзен общая — «достижение неизменной мудрости», которая устанавливает полную самодостаточность личности.

В результате мы видим, что этической основой боевых искусств Японии оказалось учение дзен, конфуцианство, синто, а также особенности национального характера, сложившиеся в результате борьбы народа с природой. Физические упражнения в боевых искусствах Японии, как и сами боевые искусства, были лишь формой, через которую воинское сословие, в понятном для себя виде, транслировало и усваивало высшие этические ценности, которые и являлись главной целью занятий боевыми искусствами. Главным в занятиях боевыми искусствами было не овладения техникой схватки, а воспитание достойного человека, знающего себя, окружающий мир, лишенного неврозов, способного управлять собой и занимающего свое место в социальной группе. Гармония внутри человека и в его связях с миром — главный этический посыл боевых искусств. Отсюда и понимание высшей цели боевых искусств — установление и восстановление внутреннего и внешнего порядка, приобщение к трансцендентному.

Обращение к опыту боевых искусств Востока обусловлено тем, что они играют важную роль в формировании личности, способной найти гармонию между физическим и духовным, реализовывающей заложенную изначально энергию, умеющей нести ответственность за свои поступки. Одним из факторов формирования личности выступает такое качество как умение противостоять трудностям и проблемам того или иного общества.

Таким образом, именно самосовершенствование личности является главным основанием этико-педагогической практики в воинских искусствах Японии, результатом которой должно оказаться становление гармонически развитой личности, способной вносить гармонию в общество и восстанавливать ее в случае необходимости.

### **3.1.3. Традиции работы с психикой в боевых искусствах Японии**

Формы работы с психикой в боевых искусствах Японии представляется важным осветить, так как через эти формы передавалось знание, осуществлялось воспитание адептов. Главной подобной формой в Японии традиционно считались пришедшие из дзен медитации, которые включали в себя множество методов перестройки сознания, обретения контроля над духовной жизнью человека и даже над его телесными потребностями. Медитативная практика, согласно традициям, имеет четыре вида: сидячая пассивная медитация в дзадзен, разгадка коанов и мондо, практика сандзэн (частные разговоры с учителем) и физические упражнения, часто соотносимые с овладением тем или иным боевым искусством.

Такой исследователь как Д. Т. Судзуки указывает, что слово «дзадзен» происходит от китайского «цзо-чань» и относится к буддизму. Китайский термин, в свою очередь, произошел из санскрита. «Цзо» переводится как «сидеть», а «чань» — это дхьяна. Таким образом термин означает практику дхьяны сидя.

Сидячая практика выбрана из-за ее удобства для долгого нахождения в медитации. По мнению традиционной восточной медицины, у человека, находящегося в дзадзен, центр тяжести оказывается в нижней части тела, и голова освобождается от «излишней» крови, что приводит ум в спокойное состояние и делает его открытым для истины.

В работе «Сознание дзэн, сознание начинающего» [85, с. 50-123] С. Судзуки указывает, что в позе лотоса у человека ноги, как и остальное тело, превращаются в единое и неделимое целое. Т.е. в лотосе человек обретает единство, замыкает круг дао, сочетая в одном инь и ян, образует единство дуальности. Точно также гармонизируется и изначальная расколотость человека: тело и сознание объединяются, но объединяются диалектически. Тело и сознание, с точки зрения дзэн, это не одно, но и не разности. Их соотношения сложнее. Их соотношения множественны. Они взаимовлияют друг на друга, связаны, но не слиты.

Цель медитаций состоит не столько в обретении просветления, сколько в обретении своего истинного Я, а также физической и духовной свободы от реальности. Именно практика дзадзен, как считается, наилучшим образом формирует характер ученика. Чтобы обрести Я человек должен непрерывно практиковать дзадзен. Необходимо опустошить свое сознание, чтобы обрести истинное знание о мире. Но не нужно сосредотачиваться. Практика дзадзен освобождает человека от власти чужих мнений, концепций, идей и дает возможность выносить непосредственные, субъективные, самостоятельные суждения; позволяет ему обрести себя.

Еще одним способом медитативной практики является *коан*. Посредством него также достигается изменение отношения к миру, к собственной природе, расширяются границы восприятия, сознание становится более гибким. Практика коана — «случая», «анекдота», некоторой парадоксальной случайности из жизни наставников дзэн, служит темой для сосредоточенного размышления и развитию навыков нестандартного мышления, интуитивной логики, спонтанной реакции. Коаны тесно увязывались с дзенским пониманием Пустоты. В коанах либо а) вопросы задаются учителем, б) либо учениками, в) или просто приводится

изречение мудреца, демонстрирующее некоторый глубокий принцип, г) или фраза из священных текстов [23, с. 272].

Коаны тесно связаны с практикой дзадзен, которая является первичной по отношению к коанам — дзадзен есть необходимый этап подготовки и настройки сознания на нужный лад. Сочетание дзадзен и коанов позволяет значительно расширить сознание человека. «Сознание мгновенно озаряется благодаря решению коана. Этот опыт может состояться как в ходе формальной практики дзадзэн, так и при любых других условиях в любое время дня и ночи. Опытный практик дзадзэн не привязан к спокойному сидению на своем коврике. Состояние сознания, впервые достигнутое в зале медитации, постепенно становится постоянным, независимо от рода деятельности» [56, с. 8].

Возникновение практики коанов связано с именем одного из величайших учителей дзен — Хакуина (1685—1768). Хакуин выделил пять групп коанов:

1. Хосин — начальные, через них неопиты приобщались к дзен.
2. Кикан — закрепляющие, позволявшие крепче усвоить изученное на первой ступени.
3. Гондзэн — уровень постижения основ дзен.
4. Нанто — продвинутый уровень со сложными коанами.
5. Гои — здесь усваивалось знание о принципах соотношения событий.

Также выделялся и шестой уровень, относившийся к монашеским обетам и правилам, к монашескому постижению дзен.

Освоение всех пяти ступеней от адептов не требовалось, т.к. процесс оказывался длительным и занимал более тридцати лет. Все ступни должны были проходить лишь те, кто сам хотел в будущем стать учителем дзен.

Целью практики коанов становилось осознание высшего смысла бытия и приобщение к некоему общему вселенскому разуму. «Практикуя



дзадэн и работая над коаном, посредством продолжения практики дзадзэн, изучения коанов и повседневной жизни это осознание может постоянно углубляться — так, что это станет заметным в каждой мысли, в любом слове или действии, какими бы они не были. Нравственность — это краеугольный камень практики; без нравственности не может быть подлинной практики и, следовательно, истинного достижения. И, наконец, чтобы довести практику до завершения, необходимо поддерживать телесное здоровье» [56, с. 53].

Практический результат освоения коанов простирался на все сферы человеческой деятельности, как отмечают исследователи, и должен был выражаться, например, таким образом: «В физическом аспекте человек, к своему удивлению, обнаруживает в себе чрезвычайную силу или выносливость; в моральном — солдат на поле битвы часто проявляет большое мужество, совершая героические поступки; в умственном — философ, если он действительно великий, находит путь к истине; в религиозном — мы имеем такие духовные феномены, как обращение, послушание, исправление и спасение для христиан, и сатори, просветление, интуицию и т. п. для буддистов. Все эти различные виды феноменов объяснимы, насколько их может объяснить психология, одним и тем же законом: накопление, созревание и взрыв» [84, с. 98].

В дзенских монастырях размышление над коанами было главнейшим методом воспитания и подготовки. Коаны монахам раздавал исключительно их наставник и размышлять над коаном требовалось вплоть до того, как ответ наставника удовлетворит. Предполагалось, что в этом случае ученик должен был достичь состояния сатори — просветления. После подобной подготовки наступал этап следующей практики — совершенствования после сатори.

И. Миура пишет: «Что же это за коан, который нам дают, когда мы впервые входим в монастырь и начинаем дзэнскую практику? Наш учитель обычно выбирал один из трех:

Шестой патриарх спросил старшего монаха Мё: «Не думая в этот момент ни о добре, ни о зле, скажи, каким был твой изначальный облик, прежде чем родились твои отец и мать?».

Монах спросил мастера Дзёсю: «Обладает ли собака природой Будды». Дзёсю ответил «Му!».

Хакуин-дзэндзи обычно говорил своим ученикам: «Слушайте хлопок одной ладонью!»» [56, с. 73-74].

В задачи настоящей работы не входит подробное описание техники работы с коанами, но следует отметить, что интеллектуальное постижение коанов не было целью и было ложным путем. Дзен вообще антиинтеллектуален. Интеллектуальный подход к коану уводит от духа дзен, от правильного постижения, от спонтанности, от конечной цели — единства со Вселенной, просветлению.

Практика коан отличается абсолютной свободой ученика: учитель на оказывает на него никакого давления, никаким образом не принуждает, не выдвигает никаких требований. Ученику дается коан и он сам должен работать с ним. Результатом такой работы становится обретение автоматической привычки видеть значения в любом высказывании и способность давать на него нетривиальные ответы.

Еще одной практикой, располагавшейся рядом с коанами и имевшей схожее значение, являлась практика *мондо* — диалогов с учителем.

«В дзэн-буддизме мастер и ученик сначала должны как бы настроиться с помощью взаимных сигналов, например, кратких реплик, на определенную волну, а затем, задав ход беседы, они начинали непосредственно диалог. Цель мондо — вызвать в сознании настроенного на волну мастера ученика резонанс и такие ассоциации, которые вызовут у начинающего просветление или подготовят его к озарению» [67, с. 15].

Эта практика также пришла из Китая. Эти диалоги могут быть как длинными, так и сколь угодно краткими: считается, что в мондо наставник

словом или жестом может передать множество смыслов или раскрыть суть явления, предмета. Так произошло с Буддой, который, согласно легендам, просто указал на цветок, желая передать, что знания распространяются от сердца к сердцу.

Нужно сказать, что в японских практиках педагогики приоритет традиционно отдается инуитивному знанию над книжным, опыту индивидуального озарения. «Это находит свое отражение в концепции противопоставления «проникновения через школу» (цзун тун) и «проникновение через слова» (шо тун). «Проникновение через школу» подразумевает постижение именно глубины истины и «пробуждения» (у), требует игнорировать чисто вербальные объяснения, письменные тексты, ведущие лишь к иллюзии достижения знания и просветления. Прежде всего необходимо «самому почувствовать мир духовного» (цзы цзюэ шэн цзин), но не просто услышать или прочитать о нем» [50, с. 66].

Следующей важной формой работы над сознанием и передачи знания являлась практика *сандзен* — встреч учителя и ученика, которые происходили ради бесед, наподобие тех, которые мы могли видеть в фильме «Последний самурай». Эти встречи могли происходить от одного до нескольких раз в день, в зависимости от задач, которые ставил перед собой в наставничестве мастер. Встречи были строго церемониальны. Обучающийся крайне вежливо — поклоны — входил в комнату мастера и пробовал дать ответ на загаданный ему однажды коан. Учитель либо утверждал ответ, если видел просветление сознания ученика, либо нет. В последнем случае он мог либо подбодрить, либо намекнуть о правильности или ложности направления поиска решения. Но чаще всего в случае неправильного ответа учитель сохранял молчание и звал следующего ученика. Обучаемый не имел никакой возможности задавать вопросы. Он приходил только с попыткой дать ответ.

Необходимость *физических упражнений* в монастырях дзен была вызвана малоподвижным образом жизни, который вели монахи, практикующие дзадзен: «Согласно одной из легенд, основатель дзен-буддизма Бодидхарма однажды обнаружил, что из-за длительного пребывания в статичной позе и вообще вследствие малоподвижного образа жизни здоровье монахов пришло в упадок, что затрудняло успешное продвижение по пути духовного совершенствования» [67, с. 17].

Также сама форма, которую пытались поставить у монахов через практику коанов — подвижность и спонтанность мысли, противоречила сидячему образу жизни. В связи с этим и были созданы динамические упражнения. Именно из-за подобных целей возник знаменитый Шаолинь с его формами ушу, которые были заимствованы из динамической йоги. Япония заимствовала внимание и использование физических упражнений для духовного совершенствования вместе с другими формами. Физические упражнения стали одной из педагогических форм совершенствования личности и приобщения к истине, к пути расширения сознания. В Японии именно дзен удачным образом наложился и переплелся с боевыми искусствами, где одно прекрасно дополняло другое. Умение концентрироваться, молниеносно принимать решения, быстрота реакции и подвижность, гибкость тела как нельзя лучше соответствовали практике коанов и мондо, вели к духовному просветлению и гармонизации ума и тела.

Таким образом, основными педагогическими практиками, которым передавалась этическая часть боевых искусств, оказывались практики дзен-буддизма: медитации дзадзэн (сидячая медитация), коанов и мондо (алогичные диалоги и высказывания), практиках сандзэн (приватные беседы с учителем) и определенной физической подготовки, являющей собой форму динамической медитации (сюда и относятся боевые искусства). Все эти традиционные формы работы с сознанием и психикой должны были способствовать трансформации характера учеников, определенной

тренированностью их сознания и тела на рефлекторные реакции к вербальным или физическим раздражителям. Изменение характера вело к постижению истинности своего Я и настоящей ценности — тленности — окружающих вещей. В результате ученик обретает способность воспринимать собственное Я в единстве с универсумом и способность адекватной реакции на любые раздражители реальности.

## **3.2. Изменение этико-педагогических принципов в физической культуре Японии после Второй мировой войны**

### **3.2.1. Влияние итогов Второй мировой войны на японское самосознание**

Историческая память имеет важное значение как для индивидуумов, так и для отдельных социальных групп, в том числе и для государств, для наций. Историческая память связывает человека/группу с прошлым, дает основания для самосознания, самоидентификации и оказывает значительное влияние на будущее развитие. Недаром сейчас в историко-методологической литературе принято говорить не столько об истории, как науке о прошлом, сколько об истории, как науки о будущем.

Для японцев, всегда отличавшихся сильными традиционными представлениями и культом предков, значение исторической памяти особенно велико. Именно через формирование (часто смоделированного) общей исторической памяти Япония прошла и революцию Мэйдзи, и Вторую мировую, и послевоенное устройство, превратившись из страны, которой угрожал колониализм, в одну из мировых держав.

После поражения во Второй мировой войне для японского самосознания было характерным возникновение чувства потерянности, ощущение утраты ориентиров, переживание ресентимента.

В настоящее время историческая память японцев имеет следующие отличительные черты. Прежде всего, японцы проявляют однозначно

проявляют повышенный (хотя и неглубокий) интерес к прошлому. При этом в границах этого интереса оказывается все: собственная страна, собственная социальная группа, собственная персона. Во-вторых, японцы предпочитают работать с материальными свидетельствами о прошлом. В-третьих, историческая память японцев чрезвычайно щепетильна и избирательна, они предпочитают обходить неудобные темы, особенно касательно военной истории XX века. И в заключение, историческая память Японии не скрывает в себе травм революций, которые имели место, например, в России. Травмирующие моменты истории Японии связаны с ее внешней агрессией, в которой принимала участие небольшая доля населения страны и делала это под жестким прессингом государства.

Внешняя политика милитаристской Японии вызывает большинство споров в исторической и публицистической литературе страны, а также стремление вытеснить, забыть и не признать (касательно геноцида) максимально возможный слой прошлого. Часто возникающие аналогии между Третьим Рейхом и Японией японцы стремятся обходить, особенно их политические лидеры. Вторая мировая война, проявленная в ней Японией агрессивность, в национальном самосознании стремится к вытеснению и забвению, являясь крайне болезненным уроком.

Одним из уроков Второй мировой войны, повлиявшим на японское самосознание и, как следствие, на интересующую нас философию будо, оказался проигрыш в войне и тот «ущерб», который этот проигрыш нанес японскому воинственному духу. Как мы уже знаем вплоть до Второй мировой войны японский менталитет был более чем воинственным и культ воина, войны и силы в японском обществе культивировался испокон веков. Вторая мировая война показала, что Япония может проиграть, что воинственный дух еще не все и не приводит к победе, зато может привести к катастрофе, что последствия этой катастрофы могут быть ужасающими (разрушительные бомбардировки, продовольственный кризис, плен и

депортации). Кроме того, победители также «предложили» побежденным забыть об их воинской культуре и переключиться в мирное русло. Воинская память и «дух бусидо», таким образом, сохранились в Японии в образе самурайской романтики (истерн), не связанной с современностью, не оказывающей влияния на умы японцев и не воплощающейся в социуме.

Осуждение Японии в международном масштабе состоялось Международным военным трибуналом для Дальнего Востока (Токийский процесс), где перед странами-победительницами предстали военные и политические лидеры поверженной страны. Главными странами-организаторами процесса были США и Британия, в то время как СССР играл явно второстепенную роль из-за того, что его собственное вступление в войну против Японии произошло через нарушение пакта о ненападении, который должен был закончиться лишь в апреле 1946 г.

Основные пункты обвинений против Японии были связаны с ее нападением на США без объявления войны, а также японская экспансия в Китае, особенно, т.н. «нанкинская резня», где японцам чудом удалось избежать обвинения в геноциде.

Также на самосознании японцев сказывалась и послевоенная американская оккупация. Кроме того, послевоенная пропаганда стран-победительниц возлагала всю вину за войну на плечи японцев (что, как мы теперь знаем, вовсе не так: правительство Рузвельта практически спровоцировала конфликт между Японией и США, чтобы получить повод вступления в Большую войну на стороне Британии). Судебные процессы и разного рода «чистки» и «люстрации» сами японцы воспринимали как наказание, ощущая себя проигравшей стороной, несущей заслуженную кару.

Важное значение послевоенных уроков для Японии состоит и в том, что страна до сих пор не может выбраться из наследия этой войны. Первоначально послевоенные лидеры Японии считали, что принесся

должные извинения выплатив все необходимые компенсации и репарации к 1960 годам тема ответственности Японии за войну себя исчерпала и может быть закрыта. Однако в конце 1980 и 1990 годах начался новый виток антияпонской волны в странах Азии и США, которая не ослабевает по сей день. Япония, как оказалось, уже более полувека в своих отношениях со странами-партнерами не может избавиться от ярлыка страны-агрессора и избежать своего прошлого.

Как отмечает А. Мещеряков: «...Прежние формы самоидентификации и, прежде всего, история оказались скомпрометированы. <...> Этнологи <...> предложили такие подходы, которые позволяли преодолеть общественный разброд, выразившийся в разочаровании, чувстве унижения, потере идеалов единства, распространении марксизма, быстром росте “новых религий”. Потребность японского общества <...> в объединяющих, склеивающих идеях была велика. Потребность была велика и в том, чтобы отделить себя от других. Привычная оппозиция свой/чужой требовала нового осмысления» [54, с. 541]. Именно в этом русле начинают интенсивно развиваться японские боевые искусства, как способ передачи самурайской традиции и часть культурной идентификации. При этом японские боевые искусства начинают рассматривать себя как путь совершенствования преимущественно духа, путь поиска гармонии со Вселенной, что помогает им выжить в условиях американской оккупации, когда любая воинственная деятельность находилась под запретом. Именно таким образом выживает и распространяется, например, айкидо.

Следует сказать, что «мирному» повороту в японских боевых искусствах невольно способствовали, таким образом, два момента: прежде всего, это вся трагичность переживания Второй мировой войны и последствий той агрессии, милитаризма и идеологии бусидо, которые во время войны достигли расцвета, а привели к национальному унижению и



множеству личных драм. А, во-вторых, свою роль сыграла американская оккупационная администрация, преследовавшая занятия традиционными боевыми искусствами. Чтобы продолжать практиковать японцам приходилось менять либо сами упражнения (делая их более мягкими и «мирными»), либо, как минимум, доктрины своих боевых искусств.

Кроме того, и это можно отнести к третьему фактору, с послевоенного времени начинается период коммерциализации боевых искусств Японии, их выход на широкую международную арену, поездки сэнсэев различных видов боевых искусств в США и Европу с целью пропаганды и расширения числа своих учеников. Для американцев и европейцев также следовало предложить несколько иной продукт, чем банальный бокс или борьба. Привязка к борцовским техникам фрагментов буддизма (также набиравшего популярность на Западе) стала способом, которым пошли японские учителя боевых искусств.

Таким образом, можно сделать вывод, что на развитие «мирного» характера японских боевых искусств, на их поворот к личностному развитию (внутри) от голой техники (вовне) в значительной степени повлияли последствия Второй мировой войне, заставлявшие и заставляющие страну переживать всю драматичность своего прошлого агрессивного поведения, всю трагичность последствий воинской, милитаристской, культуры.

### **3.2.2. Развитие принципа «не причинения вреда» в этическом базисе японских боевых искусств**

Как мы видели из предыдущего параграфа в послевоенной Японии боевые искусства стали интенсивно трансформироваться из простой боевой техники (будзюцу) в путь непрерывного самосовершенствования (преимущественно духа) через технику того или иного искусства (про способности основателей которых — Д. Кано, М. Уэсибы — стали

создаваться легенды). Японские боевые искусства стали ориентироваться на духовно-нравственное развитие индивидов и были вплетены в традиционный социально-культурный контекст, где отношения между личностью и обществом неизбежно должны были гармонизироваться.

Фактически во второй половине XX века все традиционные школы (рю) японских будзютсу смешают акцент с боевых практик на духовно совершенствование. Процесс этот, по существу, начинается еще в XX веке и связан с коммерческой попыткой «покорить Запад» и продолжается после Второй мировой войны, стимулируемый переживанием трагедии и действиями американской администрации (запрет на преподавание и изучение боевых искусств). Все школы боевых искусств, таким образом, обретают в себе понимание Пути (До), как средства самореализации индивида, через раскрытие его творческих и физических потенций и ориентацию на обретение гармонии внутри себя, с социальной средой и природой через практику того или иного боевого искусства. Т.е. «до», как концепт, представляет собой комплекс психофизических практик, нацеленных на гармоничную адаптацию человека к природной и социальной среде: физическую, психологическую, прикладную.

Из современных будо Японии, самых знаменитых из них, можно назвать следующие: айкидо («путь объединения энергии»), дзюдо («путь мягкости»), каратэ-до («путь пустой руки»), кюдо («путь лука»), кэндо («путь меча») и проч. Некоторые из этих видов, например дзюдо, носят состязательный, спортивный характер, а другие, как айкидо, даже спорт и состязательность рассматривают как агрессивный элемент, от которого истинное будо должно быть избавлено.

Одним из первых, кто осознал новую роль, которые боевые искусства должны были играть в Японии был Дзигоро Кано. Он призывал использовать переработанные боевые искусства для трансляции японских ценностей, в качестве традиционного способа воспитания и для приобщения

японцев к национально культуре. Его идеи имели широкую поддержку среди различных слоев населения. В частности Кано поддержали японские университеты, школы, военные и полиция, где его способ борьбы был добавлен в программу обучения, в программах средней школы в виде факультативов.

Кроме того, целью Кано при создании дзюдо было расширение преподавания (а, следовательно, и получение прибыли) на высшие слои общества, которым традиционное дзю-дзютсу могло не нравиться в силу вызывающего поведения учеников или множества «грязных» приемов. Кано подавал свою систему как очищенную от подобного негатива и агрессии, *не несущую никакой угрозы* [27, с. 106].

Акцент в своей программе обучения Кано делал не столько на технике, сколько на способе ее передачи. Даже его зал — «Кодокан» — определялся как «место (кан) обучения (ко) пути (до)», а под путем понимался способ гуманизации человека.

В своей педагогической программе Кано значительную роль отводил традициям считая, что они наиболее важны при воспитании достойного индивида, что пройдя через сотни поколений в них остается только самое лучшее. Он настаивал, что изучая путь его ученики должны лучшим, правильным способом вести себя и в зале для занятий, и в жизни. Человеческие моральные качества Кано делил на две категории: а) развивающие других, б) влияющие на собственное Я.

Прежде всего, считал Кано, необходимо воспитывать в человеке чувства воздержания, справедливости, внимательности, учтивости, а также тщательно обучать этикету. Сюда же относился акцент на самоконтроле, улучшения физической формы (быстроты, силы, выносливости), пестование живости ума и отваги, настойчивости и решительности.

Кано стремился гармонизировать ум и тело, а также научить своих воспитанников наилучшим способом управлять энергией. С его точки

зрения, лучший способ достижения любой цели — это правильное, рациональное, использование энергии, которая необходима для достижения этой цели. Кано акцентировал внимание на реализации в дзюдо принципа «син-син тикара-о мото-но юко-ниси-о суру» («полностью реализовать силу, заключенную в духе и теле») и именно этому должны были служить занятия.

Для целей подобного воспитания Кано избегал соревновательного аспекта дзюдо, считая, что упор на схватку лишает ум и тело гармоничного развития. Сам Кано отдавал предпочтение практике ката (формальным упражнениям), где реализовывался просветительский и педагогический потенциал стиля.

Таким образом, Кано делал акцент не на схватке, не на боевом применении и не на агрессии, а на практике совершенствования тела и духа.

Еще одним популярным ныне боевым искусством является каратэ-до, разветвившееся в настоящее время на множество направлений, которых насчитывается более ста. Изначальный смысл каратэ-до, который закладывался в стиль его основателем Г. Фунакоси, подразумевал сбалансированную систему духовной дисциплины, физического воспитания и спортивных состязаний.

Каратэ пришло в Японию, прежде всего, на Окинаву из Китая и представляло собой разновидность южных стилей китайского ушу (например, цюань-фа). Первоначально иероглифическое обозначение каратэ читалось как «китайская рука» и только позже название стало означать «пустую руку». На Окинаве каратэ органично вписалось в местную субкультуру и даже переплелось с местными танцами, элементы которых прослеживаются в технике каратэ. И если изначально целью каратэ был принцип *иккен хиссацу* — одним ударом наповал, то позже, в частности благодаря деятельности Г. Фунакоси, акцент смещается на воспитание

чувства справедливости и на внутреннюю работу, которым должен подчинить себя занимающийся.

Как Кано Фуканоси ориентировался для распространения каратэ на высшие слои японского общества, пытаюсь показать им лучшие аспекты каратэ, как системы физического воспитания и проводя для них показательные выступления. Разумеется, как и в случае с дзюдо, каратэ автоматически в этом случае должно было лишаться агрессивного начала и акцентировать внимание на самоконтроле и дисциплине, на развитии духовного потенциала. С этой же целью — продемонстрировать потенциал каратэ для воспитания дисциплины — Фунакоси проводил занятия и для студентов, добиваясь постепенного распространения каратэ в школах и университетах. Максимы каратэ, которые Фунакоси закладывал в это боевое искусство и пытался транслировать, можно свести к следующим: характер, искренность, целеустремленность, корректность, самообладание.

В качестве основной формы педагогической работы в каратэ, как и в дзюдо, были выбраны ката. Однако их отличие от ката дзюдо состояло в том, что они, по своей сути, являются формой исключительно внутренней работы, работы индивидуально и представляют тип динамической медитации, где особенно важным оказывается даже не столько техника, сколько состояние того, кто выполняет ката. Достигая через множественное повторение определенного состояния человек как бы напрямую взаимодействует со Вселенной и перенимает заложенную в ката традицию. При чем у разных ката переживаемое состояние должно различаться.

Еще одним педагогическим методом совершенствования тела и духа в каратэ оказывается *кумитэ* — учебный поединок, целью которого является реализация и практическая отработка принципов, заложенных в ката. При этом главнейшей составляющей кумитэ оказывается *дзансин*, подразумевающий контроль противника, выражающийся в правильной его оценке и уважительном отношении к нему, которое отражает и уважение к

себе. Недооценка противника может быть фатальной, поэтому ей уделяется первостепенное значение.

В настоящее время каратэ раскололось на два направления, которые можно обозначить как соревновательное и традиционное. Если в соревновательном каратэ ощущается значительный крен в сторону воспитания физических качеств и победы, то традиционное уделяет большее внимание практике ката, медитациям и духовному совершенствованию.

Фактически чистой медитацией в настоящее время оказывается такое традиционное воинское искусство, как кюдо — стрельба из лука. Кюдзютсу, как обязательная и важнейшая форма обучения, вошло в программу обучения самураев с древности и в течение веков расслоилось на множество школ. С превращением кюдзютсу в кюдо также стал смещаться акцент в сторону духовного становления. С точки зрения мастеров кюдо целью занятий с луком оказывается воспитание невозмутимости и спокойствия в человеке перед лицом жизненных событий. Именно это демонстрирует и к этому приучает процесс совершения выстрела и его подготовки в кюдо. И именно подобная гармонизация отношений человека и бытия привлекает в кюдо людей зрелого возраста.

Следует отметить, что несмотря на то, что формирование всех указанных стилей как *до* началось еще до Второй мировой войны, после Мэйдзи Исин, но только после нее они достигают своей окончательной направленности, стремясь избежать прямого столкновения между адептом той или иной школы и «человеком с улицы». Цель самообороны боевых искусств оказывается не в убийстве или травмировании агрессора, а в его нейтрализации. И наиболее зримо эта направленность оказывается реализована в айкидо, которое оказывается: а) совершенно послевоенным стилем, б) избегает в своей идеологии всякой борьбы, агрессивности и соревновательности, в) своей целью ставит гармонизацию отношений

личности внутри себя и внутри социума, г) выступает за «мягкую» нейтрализацию агрессора, без причинения ему вреда (с точки зрения айкидо нападающему вредит лишь та сила, с которой он атакует, т.е. он сам).

Сам термин «айкидо» можно расшифровать как «путь гармонизации энергии». Теория айкидо включает в себя широкую базу идей даосизма и синтоизма, классического буддизма и дзен. Повышенное внимание в этой школе боевых искусств уделяется дыхательным практикам и медитации, как формам психофизического совершенствования. Также постоянно практикуются ката, делящиеся на групповые (проводимые с партнером) и индивидуальные (проводимые самостоятельно). При этом последние, как правило, осуществляются с оружием, которое рассматривается как средство совершенствования техники и духа.

Айкидо основывается на трех постулатах: прежде всего, это сосредоточение в нижней части живота (тандэн), куда мысленно помещается Вселенная, центр тяжести, благодаря чему осуществляется невероятная устойчивость. Вторым принципом айкидо является максимальное физическое и психическое расслабление, должное способствовать мгновенности восприятия и незамутненности, живости сознания, скорости реакции и точности восприятия. И, наконец, заключительный принцип айкидо — выработка способности перемещать весь вес тела в определенную его точку, направляя туда всю энергию, но одновременно сохраняя устойчивость и расслабленность.

Наибольшее внимания в айкидо занимает практика усиления и управления *ки* — внутренней энергией, под которой понимается и аура, и сила духа, и жизнеспособность, и эмоциональная энергия. В айкидо считается, что слабая или нездоровая *ки* приводит организм к смятению, к проблемам с физическим или психологическим здоровьем. Айкидо стремится научить человека овладению и сознательным управлением *ки*.

Значение айкидо состоит в том, что благодаря отказу от борьбы, от соревновательного и состязательного момента, благодаря тому, что занятия рассматриваются не как форма достижения победы, а как медитация, как работа над собой посредством общения с близкими по духу людьми, они позволяют заниматься вместе всем людям, желающим двигаться по пути будо, вне зависимости от их веса, пола и возраста. Такой подход положительно влияет на развитие коммуникативных качеств личности, ее психоэмоциональное и социальное здоровье. На занятиях айкидо, в результате смешения возрастов и уровней, осуществляется перетекание энергии от одних к другим, когда взрослых мотивирует энергия младших, а младших — мастерство более продвинутых учеников.

Самым же традиционным японским стилем боевых искусств является кэндо — «путь меча». В рамках этой работы не будет говориться о том, насколько значительным является меч, как символ, в японской культуре, с ее традиционным почтением к классу воинов: меч, для японцев, это символ чести, долга, верности, орудие мира и справедливости — даже в синто меч обладает волшебной мощностью, побеждающей зло.

Как и в других современных боевых искусствах конечной целью кэндо является не завоевание медалей и кубков, а воспитание высоконравственной личности, способной со всей самоотдачей служить обществу. Кэндо служит для успокоения и сосредоточения ума, стабилизации психического состояния. Именно поэтому, а также в силу особенной укорененности меча в японской традиции, кэндо практикуется многим высокопоставленными японскими чиновниками и бизнесменами, а в школах существует в качестве образовательного предмета.

Следует отметить, что в современных боевых искусствах важное значение в качестве педагогического метода, направленного на совершенствование духа занимающегося, имеет ритуал. Именно соблюдение ритуала, прежде всего, призвано дисциплинировать ум ученика



и правильным образом выстроить его поведение. Для правильного усвоения ритуала и следованию ему ученик должен был усвоить его требования и соблюдать на трех уровнях: физическом, вербальном и ментальном («благая мысль, благое слово, благое дело» — Заратустра). Ритуал в подобном контексте рассматривается как эффективная форма регуляции человеческого поведения и социализации человека, средство, позволяющее добиться его духовного перерождения.

В боевых искусствах ритуал выступает организующей составляющей для всего занятия, его основой. Он же позволяет (и обучает) контролировать агрессию и негативные эмоции во время поединков. Цель ритуала в этом случае — обучение занимающихся дисциплине и самоконтролю. Кроме того, ритуал не дает возможности более успешным возгордиться, а менее успешным — помогает в освоении техники.

Нужно сказать, что одними из главнейших элементов ритуала оказывается *рэй* — уважительный поклон. Начинаясь с додзё он часто распространяется на все сферы жизни общества, выходя за пределы своей изначальной практики, благодаря чему этикет и уважение распространяются на весь социум. «Без рэй человек похож на животное» (Н. Сато). Рэй в Японии понимается в двух аспектах: как термин обозначения упорядоченного общества и как поведение в системе социальной иерархии. В результате рэй — совокупность понятий и действий человека в обществе, основанная на соблюдении правил этикета и морали, первостепенное внимание уделяющая уважению.

Даже само *додзё* — зал для занятий, используется в боевых искусствах как способ дисциплинирования и социализации. Вход в додзё и выход из него, также как и поведение в нем также подвержены дисциплине и имеют ту же цель. Практика показывает, что если занятия по будо проводятся в спортивном зале, то со временем дети уже не могут просто

забегать внутрь — галдя, в обуви, скопом, — а соблюдают те же ритуалы, что от них требует мастер боевого искусства.

В результате можно сделать вывод, что боевые искусства на современном этапе своего развития большее внимание стали отдавать нравственному воспитанию и совершенствованию индивида, с целью его лучшей социализации и обеспечения его здорового психологического и физического самочувствия. Все боевые искусства после Второй мировой войны характеризует сосредоточенность на воспитании таких качеств индивида, которые были полезны социуму и уход от насильственного компонента, избегание агрессии. Подобному смещению акцентов способствовали несколько факторов: осмысление последствий (вреда) агрессии во Второй мировой войне, попытка привлечь (с целью расширения прибыли) к занятиям боевыми искусствами средний и высший классы, потребности и ожидания которых от занятий были выше, чем простое боксирование, а также «покорение Запада», где тоже необходимо было, с одной стороны, как-то привлечь в додзё, чем-то обосновать преимущества и уникальность именно японских видов борьбы, а, с другой стороны, было необходимо соответствовать западным представлениям и ожиданиям относительно восточных боевых искусств, а, следовательно, наделить их буддистским философским флером. Для реализации всех этих целей обоснование смысла боевых искусств Японии как «мирной самообороны», как боевого искусства, пытающегося избежать столкновения и «успокоить» нападающего без причинения ему вреда (силой духа или техниками контроля) подходило лучше всего.

### **3.2.3. Обсуждение результатов исследования**

Целью исследования было подготовить содержательный компонент для учебно-тренировочного процесса и повышения квалификации тренеров в области восточных единоборств (айкидо, каратэ, дзюдо и проч.). задачами

были: разработка содержательного материала для увеличения теоретических знаний тренеров и спортсменов, адаптация полученного материала для педагогической практики и внедрение его в учебно-тренировочный процесс. Данная цель реализовывалась на базе Тюменской областной федерации айкидо и ФК «Мастер».

На базе Тюменской областной федерации айкидо и ФК «Мастер» были реализованы следующие моменты, касающиеся внедрения результатов исследования в практику:

1. Были проведены лекции для тренеров Тюменской областной федерации айкидо с целью повышения их теоретических знаний в области истории, смысла и целей занятия айкидо, восточными боевыми искусствами в целом.

Примерный план-конспект лекции выглядел следующим образом:

**Название лекции: «Общекультурные аспекты японского этоса».**

Цель лекции: сформировать у слушателей понимание особенностей японского этического менталитета.

Задачи:

1. дать понимание этоса и этической системы,
1. раскрыть историческое развитие этических представлений японцев,
2. охарактеризовать этические представления японцев в настоящее время.

Методы: лекция, фронтальный опрос, диалог, наглядное пособие в форме презентации Power Point.

Содержательная часть: Этос, дискуссии об определении, роль религии, синтоизм, конфуцианство, буддизм, определение и роль бусидо, черты японского менталитета.

Заключение: подведение итогов и закрепление материалов.

2. В тренировочном процессе в группе айкидо в ФК «Мастер» были использованы материалы диссертационного исследования для повышения теоретических знаний занимающихся, улучшения воспитательной

составляющей. Материал подавался в форме пятиминутных бесед и диагностического опроса в конце занятия.

### **Примерный план проведения учебно-тренировочного занятия по айкидо с учетом теоретического компонента**

**Группа начальной подготовки первого года обучения**

**Период:** подготовительный

**Тема занятия:** Обучение технике базовых перемещений

**Задачи занятия:**

- Совершенствование техники выполнения специально-страховочных упражнений.
- Совершенствование техник передвижения.
- Совершенствование защитной стойки.
- Получение обучающимися теоретических знаний в области истории боевых искусств.

**Место проведения:** спортивный зал.

#### **I. Разминка.**

| <b>Содержание</b>                                                                                             | <b>Дозировка (мин)</b> | <b>Организационно-методические указания</b>                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Построение, приветствие.<br>Сообщение задач занятия                                                        | 1                      |                                                                                                    |
| 2. Медленный бег                                                                                              | 4                      | Бег равномерный, без рывков                                                                        |
| 3. Общеразвивающие упражнения<br>(в т.ч. игрового характера)                                                  | 7<br>(4)               |                                                                                                    |
| 4. Специальные беговые упражнения<br>– бег с высоким подниманием бедра<br>– бег с захлестыванием голени назад | 5                      | Корпус наклонен слегка, поднимая бедро-носок вниз<br><br>Приземление на носок, стопы держать мягко |

|                                                  |  |                                          |
|--------------------------------------------------|--|------------------------------------------|
| -«ножницы»<br>– многоскоки<br>– бег с ускорением |  | Руки согнуты в локтях, кулак слегка сжат |
|--------------------------------------------------|--|------------------------------------------|

### II. Основная часть.

| Содержание                                                                                                        | Дозировка (мин) | Организационно-методические указания                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Техника укэми (страховок)                                                                                      | 10              |                                                                                |
| 2. Дополнительные упражнения для освоения техники укэми<br>-«березка»<br>- перекаты назад 1<br>- перекаты назад 2 | 5               | Организация внимания, четкое выполнение                                        |
| 3. Стояние в стойке                                                                                               | 4               |                                                                                |
| 4. Основные перемещения.                                                                                          | 10              | Корпус вертикально.                                                            |
| 5. Игра с мячом «Зайцы белые и серые»                                                                             | 5               | Отметить лучших учеников. Дать рекомендации по исправлению характерных ошибок. |

### III. Заключительная часть.

| Содержание                     | Дозировка (мин) | Организационно-методические указания |
|--------------------------------|-----------------|--------------------------------------|
| 1. Упражнения на расслабление. | 1               |                                      |

|                                                  |   |                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. Беседа о японских боевых искусствах и айкидо. | 5 | Беседа ведется в положении сейдза. Ученики получают оценки за усвоенный материал прошлого занятия и получают новые знания. |
| 3. Подведение итогов занятия.                    | 3 | Назвать характерные ошибки. Отметить лучших учеников. Задать домашнее задание.                                             |

### План беседы:

1. Тренер: «Сели в позицию сейдза. Настроились. Сейчас немного поговорим об истории японских единоборств и айкидо. Что вы помните с прошлого занятия?»
2. Дети дают свои ответы. Тренер поощряет словами, сладким, оценками в зачетную книжку (если есть). Так же Тренер может спрашивать кого-то индивидуально и применять меры дисциплинарного наказания: отжимания, приседания, либо иные упражнения ОФП или СФП.
3. Тренер: «А сегодня мы поговорим на тему складывания японского национального характера – менталитета. На него повлияли религии (что такое религия). Основными религиями были: синтоизм, конфуцианство, буддизм.
4. Тренер: «Какие религии вы запомнили? Дома повторяем материал. На следующем уроке поговорим о природных и военных факторах, повлиявших на японский менталитет».

3. В сдачу экзаменов на младшие аттестационные степени в айкидо было включено требование освоения теоретического материала, который должен был осваиваться в процессе тренировок перед экзаменом по указанному выше плану.

### **Экзаменационные требования для сдачи степени ДЕСЯТЫЙ КЮ**

**/ЖЕЛТЫЙ ПОЯС + ОДНА ОРАНЖЕВАЯ ПОЛОСКА/**

Условия, необходимые для допуска к сдаче экзамена:

минимум 20 дней практики

Упражнения

#### **Физподготовка**

отжимание - 2 раза

пресс - 5 раз

мостик - 5 раз

подтягивание на турнике – 2 раза

упражнения на растяжку: продольный и поперечный шпагат

Сикко - передвижение на коленях

Маэ сикко - передвижение на коленях вперед

Укэми - Страховка

Уширо хантен укеми - пережат на спину со сменой стойки

Ханми (камаэ) - Стойки

Миги ханми - правосторонняя стойка

Хидари ханми - левосторонняя стойка

***Аси - шаг***

Кайтен - вращение

Цуги-аси - приставной шаг вперед (подшаг) с впередистоящей ноги

Окури-аси - сопровождающий шаг

Аюми-аси - передвижение попеременным шагом

***Слова и фразы к теме***

АСИ - ШАГ

МИГИ - ПРАВЫЙ

ХИДАРИ - ЛЕВЫЙ

МАЭ - ЛИЦЕВОЙ, ПЕРЕДНИЙ, ВПЕРЕД, ВПЕРЕДИ

СИККО - ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА КОЛЕНЯХ

***Счет***

0 – ЗЕРО

1 – ИТ(Ч)И

2 – НИ

3 – САН

4 – СИ

5 – ГО

***Теоретическая часть:***

Рассказать об основах культуры Японии (религии, воинские практики).

Внедрение материалов исследования в практику позволило улучшить теоретические познания тренеров Тюменской областной федерации айкидо в области истории и философии боевых искусств Японии, дать им лучшее представление о конечных целях занятий восточными единоборствами.

Также были проведены короткие беседы в группе айкидо (дети, взрослые) в рамках тренировочного процесса на базе ФК «Мастер», что позволило улучшить знания обучающихся, усилить реализацию познавательной и воспитательной функции учебно-тренировочного процесса.



## ВЫВОДЫ

В результате предпринятого исследования была предпринята попытка дать комплексный взгляд на историю японских боевых искусств и их трансформацию, начавшуюся в послевоенное время и связанную с национальной травмой, которую пришлось пережить японцам из-за поражения в войне и суда над собственными фашистскими преступниками, со стыдом, который пришлось вынести нации за действия своих военных в Китае и Корее, с уроками Хиросимы и Нагасаки, которыми Япония была «наказана» и которые наглядно показали все могущество технологий и разрушительную силу современной войны.

В работе, на основе междисциплинарного подхода, при применении преимущественно исторической методологии были освещены философско-педагогические вопросы, касающиеся практик японских боевых искусств в прошлом и в настоящем: их этико-философских основ и способов передачи знания.

*Вывод 1 соответствует задаче 1.* Здесь были рассмотрены общекультурные особенности японского этоса, на становление которого повлияли *географические условия* — природа, суровая к человеку влияла на его спокойное восприятие смерти, *рисовая экономика* — требующая коллективных усилия, *синтоизм* — требовавший особенного почтения к предкам и являвшийся довольно милитаристской религией, *буддизм* — поддерживающий безразличие к жизни при помощи учения о карме, цепочке перерождений и космическом порядке, *конфуцианство* — стимулировавшее обучение и поддерживающее строгость социальных иерархий, акцентированное на целостность коллектива — все эти факторы более чем за тысячелетнее существование Японии органично переплелись между собой и сформировали менталитет японцев: строгий самоконтроль, вежливость, приверженность группе, месту, стране, трудолюбие,

обучаемость, пренебрежение собой ради общего, служение. Они же оказали влияние на особенности практики боевых искусств, рассматриваемых как способ непрерывной работы с телом и духом длиною в жизнь для гармонизации своего внутреннего мира и воспитания достойных членов той или иной социальной группы, государства.

*Вывод 2 соответствует задаче 2.* Далее были освещены традиционные формы работы с психикой в боевых искусствах Японии, благодаря которым добивались изменения в учениках и достигали вышеназванной цели. Изучение форм работы с психикой представляется очень важным потому что именно изменение психологического состояния является конечной целью практики боевых искусств Японии. Через изменение психики подготавливается и идеальный воин — принимающий смерть — и достойный гражданин — умеющий служить общему, обладающий дисциплиной.

Традиционные формы работы с психикой в японских боевых искусствах оказывались тесно связанными с религиозными корнями, которые формировали всю систему японского обучения — это конфуцианство и буддизм. Если конфуцианство давало преимущественно книжные знания и было более актуально для управленческо-административных кадров, то буддизм был востребован именно самураями, идущими по пути воина. Буддистскими практиками, при помощи которых передавались знания, осуществлялась психоэмоциональная подготовка будущих воинов оказывались: *медитации дзадзэн* (сидячая медитация), *коаны и мондо* (алогичные диалоги и высказывания), *практика сандзэн* (приватные беседы с учителем) и определенной *физическая подготовка*, являющей собой форму динамической медитации (сюда и относятся боевые искусства). Все эти традиционные формы работы с сознанием и психикой должны были способствовать трансформации характера учеников, определенной тренированностью их сознания и тела на рефлекторные

реакции к вербальным или физическим раздражителям. Изменение характера вело к постижению истинности своего Я и настоящей ценности — тленности — окружающих вещей. В результате ученик обретает способность воспринимать собственное Я в единстве с универсумом и способность адекватной реакции на любые раздражители реальности.

Главное же, что является принципиально новым в области исследования боевых искусств Японии и попытка чего была предпринята в данной работе — в ней прослеживается изменение этико-педагогических основ японских боевых искусств с *дзютсу* — искусства, метода, на *до* — путь постоянного физического и (на этом делается главный акцент в послевоенных боевых искусствах, их базисно-теоретической части) нравственного самосовершенствования. Рассматриваются как причины, так и следствия подобных изменений. В связи с этим освещается влияние Второй мировой войны на японское самосознание и трансформацию этических принципов будо.

*Вывод 3 соответствует задаче 3.* Вторая мировая война вызвала в японском обществе глубокое потрясение. Можно сказать сразу, что несмотря на сильнейшую пропаганду и действия тайной полиции не все японцы изначально поддерживали войну. Многие оказались в ней лишь следуя долгу или вынуждаясь к этому репрессивной силой государства. Последствия же Второй мировой: атомная бомбардировка, суды над фашистами, вскрытие фактов военных преступлений Японии, американская оккупация повлияли на развитие японского пацифизма, который даже был закреплен в японской Конституции 1947 года в 9 статье и провозглашавший отказ от войны как способа разрешения международных споров.

*Вывод 4 соответствует задаче 4.* Этот пацифизм оказал влияние и на философию, этическую направленность боевых искусств. Фактически, в этот период японские боевые искусства закладывают в свои доктрины постулаты о мирном характере своих целей, которыми оказываются

самозащита, физическое и нравственное совершенствование, воспитание и постоянное, прежде всего, духовное развитие учеников. По этому пути пойдут и каратэ, и дзюдо, и айкидо, особенно в направлениях, которые не будут нацелены на спорт — отказ от спорта, от его соревновательной практики (как в айкидо и ряде стилей каратэ) также будет рассматриваться в качестве подобной пацифистской практики: это отказ от столкновения, от желания победы, от стремления к превосходству, от доминирования одного над другим в пользу совместной и дружеской работы, призванной гармонизировать личность, личность и коллектив, личность и Вселенную.

*Вывод 5 соответствует задаче 5.* Здесь находит свое место и истинно буддистский принцип «не причинения вреда» живому, который, как мы теперь знаем, был изначально заложен в этический фундамент боевых искусств Японии, но получил реализацию только после потрясений Второй мировой войны. Катаклизм Второй мировой позволил реализовать всю латентную телеологию японских боевых искусств, которая была скрыта в их идеологической базе на протяжении веков и вытеснялась непрерывностью борьбы за власть и милитаризмом правящей верхушки. Ужасы войны, установление демократии и капитализма (при всех минусах системы она, тем не менее, дает ведущим капиталистическим странам избыток, снижающий обострение классовой борьбы) позволили потушить агрессивное начало японских будо и уделить акцентировать внимание на их мирной составляющей.

Таким образом, из работы видно, что японские боевые искусства изначально развивались в тесной связи с религиозной традицией Японии, в которой всегда присутствовало (за исключением синто) миролюбивое требование относительно своих адептов, а также нацеленность на духовно-нравственное самосовершенствование. Эти два посыла: пацифизм и обретение душевного равновесия были в наибольшей степени реализованы после окончания Второй мировой войны, ужасы которой явились

катализатором национальной рефлексии и заложили основы стремлению избегать насилия, повернув и боевые искусства не столько во вне, к противоборстве с другим, сколько внутрь — борьбе с собой, преодолению себя, своих слабостей, к обретению своего истинного Я и внутренней гармонии. Боевые искусства, понятые не как *дзютсу*, а как *до*, оказались средством психоэмоциональной регуляции для японцев и в некоторой степени альтернативой западным практикам психотерапии. Они стали эффективным инструментом подготовки физически и психически здорового человека, живущего полноценной жизнью и способствующего развитию своей социальной группы.

*Вывод 6 соответствует задаче 6.* В соответствии с последней выдвигаемой при написании работы задачей: подбор и адаптация материала для подготовки тренеров и его использование в тренировочном процессе, темы работы были использованы при проведении практических занятий по айкидо в ФК «Мастер» и показали улучшение теоретических знаний обучающихся.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по использованию материала в педагогическом процессе:

1. Повышение квалификации тренеров в средних и высших учебных учреждениях, на курсах повышения квалификации или переподготовки, внутришкольных учебно-методических курсов. Формами работы здесь являются лекции, беседы. Также материал может быть использован при подготовке соответствующих тематических семинаров.
2. Теоретическая подготовка спортсменов в форме отдельных лекций, либо встроенных в тренировочный процесс бесед, коротких рассказов.
3. Выстраивание общей атмосферы в зале таким образом, чтобы педагогический процесс был направлен на сохранение духовного здоровья.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айкидо: Учение и техника гармоничного развития. / пер. с нем. Р. Бранд. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. — 312 с.
2. Антология дзэн / сост. и предваряющие тексты Н. Болдырева. — Челябинск: Аркаим, 2004. — 455 с.
3. Бабинцев В. А., Высокова В. В. Вавилонская башня интеллектуальной истории / В. А. Бабинцев, В. В. Высокова [Электронный ресурс] // Режим доступа: [http://proceedings.usu.ru/?base=mag/0039\(01\\_10-2005\)&xsl=showArticle.xslt&id=a27&doc=../content.jsp](http://proceedings.usu.ru/?base=mag/0039(01_10-2005)&xsl=showArticle.xslt&id=a27&doc=../content.jsp).
4. Бердышев С. Н. Боевые искусства. Философия и техника боя / С. Н. Бердышев. — Ростов н/Д: «Феникс», 2002. — 496 с.
5. Боевые искусства: Китай, Япония. / Составл., пре. с кит. и древнеяп., вступ. ст. и коммент. В. В. Малявина. — М.: «Издательство Астрель»: «Издательство АСТ», 2004. — 416 с.
6. Болдырев Н. Антология дзэн / Н. Болдырев. — М.: Архаим, 2004. — 456 с.
7. Буксбазен Д. Д. Дзэн-медитация. Базовые практики / Д. Д. Буксбазен; пер. с англ. — М.: ООО Издательский дом «София», 2004. — 176 с.
8. Будосесинсю Ю. Д., Хагакурэ, Я. Ц., Хагакурэ Ю. М. Ньюмон. Книга самурая. Бусидо / пер. Р. В. Котенко, А. А. Мищенко. — СПб.: Евразия, 2000. — 320 с.
9. Вебер М. Избранные произведения / М. Вебер. — М., 1990. — 809 с.
10. Ветеринг Я. Пустое зеркало: мое путешествие в дзен- буддистский монастырь / Я. Ветеринг; пер. с англ. С. С. Зубков. — СПб.: Амфора, 2005. — 286 с.
11. Воробьев М. В. Япония в III—VII вв. / М. В. Воробьев. — М.: Наука, ГРВЛ, 1980. — 334 с.

12. Восточные единоборства мифы и реальность. Выпуск 1. / Научно-методический сборник. — М.: Спортинформ, 1990. — С. 97.
13. Восточные единоборства мифы и реальность. Выпуск 2. / Научно-методический сборник — М.: Спортинформ, 1990. — С. 97.
14. Восточные единоборства мифы и реальность. Выпуск 3. / Научно-методический сборник — М.: Спортинформ, 1991. — С. 96.
15. Восточные единоборства мифы и реальность. Выпуск 4. / Научно-методический сборник — М.: Спортинформ, 1991. — 96 с.
16. Гилби Д. Ф. Секреты боевых искусств мира / Д. Ф. Гилби. — Рига, ЛАРО, 1991. — 93 с.
17. Гильдберг Д. И. Япония в III-XII вв. История стран зарубежной Азии в средние века / Д. И. Гильдберг. — М., 1970.
18. Гитин Ф. Каратэ-до — путь моей жизни / Фунакоси Гитин. — К., 2000. — 112 с.
19. Годзо С. Динамическое айкидо / Сиода Годзо; пер с англ. — К.: «София», 1999. — 160 с.
20. Горегляд В. Н. Страна за захлопнутой дверью / В.Н. Горегляд // Кирквуд К. Ренессанс в Японии. Культурный обзор семнадцатого столетия. — М.: «Наука», 1988. — 115 с.
21. Демина М. В. Концепция этоса науки: Мертон и другие в поисках социальной геометрии норм / М. В. Демина // Социологический журнал. — 2005. — № 4. — С. 5-47.
22. Джонс Д. Традиционные боевые искусства Японии: путеводитель по системам и школам обучения / Д. Джонс. — М.: ФАИР- ПРЕСС, 2004. — 272 с.
23. Догэн. Путь к пробуждению: глав. соч. наставника Дзэн Догэна. / Догэн; под ред. Кадзуаки Танахаси. — СПб.: Евразия, 2001. — 381 с.



24. Долин А. А., Попов Г. В. Кэмпо — традиция воинских искусств / А. А. Долин, Г. В. Попов — М.: Изд.-полигр. фирма «АНС-Принт», 1991. — 413 с.
25. Долин А. А. Кэмпо. Традиция воинских искусств / А. А. Долин. — М.: РИПОЛ, 1996. — 203 с.
26. Дрэггер Д. Ф. Классическое будзюцу / Д. Ф. Дрэггер; пер. с англ. Е. Гупало. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. — 176 с.
27. Дрэггер Д. Ф. Современные будзюцу и будо / Д. Ф. Дрэггер; пер. с англ. А. Гарькавого. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. — 368 с.
28. Завадс Е. В. Культура Востока в современном западном мире / Е. В. Завадс. — М.: Наука, 1977. — 119 с.
29. Зверева Г. И. Реальность и исторический нарратив: проблемы саморефлексии новой интеллектуальной истории / Г. И. Зверева <http://www.tuad.nsk.ru/~history/Author/Russ/Z/ZverevaGI/narrativ.html>.
30. Зенкин С. Русская теория и интеллектуальная история / С. Зенкин [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://magazines.russ.ru/nlo/2003/61/zen-pr.html>.
31. Иванов-Катанский С. Джиу-джитсу. Техника боевых приемов / С. Иванов-Катанский. — М.: ФАИР, 1996. — 336 с.
32. История боевых искусств. Колыбель цивилизации / под. ред. Г. К. Панченко. — М.: Олимп; ООО «Издательство АСТ», 1997. — 480 с.
33. История боевых искусств. Неизвестный Восток / под. ред. Г. К. Панченко. — М.: Олимп; ООО «Издательство АСТ», 1997. — 464 с.
34. Калмыков Е. В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах / Е. В. Калмыков — М.: 1996. — 131 с.
35. Кинг У. Л. Дзэн и путь меча. Опыт постижения психологии самурая / У. Л. Кинг; пер. с англ.: Р. В. Котенко. — СПб.: Евразия, 2002. — 319 с.

36. Клири Т. Японское искусство войны: постижение стратегии / Т. Клири; пер. с англ. Р. В. Котенко. — СПб.: Евразия, 2000. — 254 с.
37. Книга самурая / пер. с яп. А. Мищенко. — СПб.: Евразия, 2005. — 319.
38. Коваль С. Н. Боевой Дзэн — искусство жить / С. Н. Коваль. — Ростов н/Д: Феникс, 2004. — 285 с.
39. Коваль С. Н. Ресницы Дарумы: (парадигма Кэмпо-дзэн) / С. Н. Коваль. — Ростов н/Д: Феникс, 2005. — 395 с.
40. Коваль С. Н. Холин Ю. Е. Дух воина / С. Н. Коваль, Ю. Е. Холин. — Ростов н/Д: «Феникс», 2004. — 448 с.
41. Комлев А. Р. Боевые искусства Востока / А. Р. Комлев. — М.: Рус. Хронографъ, 2000. — 126 с.
42. Кухулин К. Путь воина / К. Кухулин; пер с англ. М. Ощуркова. — М.: РИПОЛ классик, 2004. — 192 с.
43. Лавджой А. Великая цепь бытия: История одной идеи / А. Лавджой [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.psylib.ukrweb.net/books/lovejoy/index.htm>.
44. Линдер И. Б. Боевые искусства Востока / И. Б. Линдер. — М.: ТОО «Каисса», — 224 с.
45. Линдер И. Б. Кобудо: уроки мастера / И. Б. Линдер. — М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2005. — 542 с.
46. Линдер И., Фомин В. Диалог о боевых искусствах Востока / И. Линдер, В. Фомин. — [2-е изд.] — М.: Мол. гвардия, 1991. — 367 с.
47. Мак-Нил У. Восхождение Запада: история человеческого сообщества / У. Мак-Нил, пер. с англ. А. Галушка, Е. Т. Маричев, Г. Э. Мирам, В. К., Петров. — К.: Ника-Центр; М.: Старклайт, 2004. — С. 941.
48. Мараини Ф. Япония. Образы и традиции / Ф. Мараини. — М.: Планета, 1980. — 200 с.
49. Маслов А.А. Дзэн самурая / А. А. Маслов — Ростов н./Д: «Феникс», 2005. — 336 с.

50. Маслов А. А. Классические тексты дзэн / А. А. Маслов. — Ростов на/Д: «Феникс», 2004, — 480 с.
51. Маслов А. А. Путь воина. Секреты боевых искусств Японии / А. А. Маслов. — Ростов на/Д: «Феникс», 2004. — 432.
52. Махметов С. Г. Национальные восточные единоборства / С. Г. Махметов. — Алма-Ата: Казахстан: Творч. группа «Дидар», 1991. — 107 с.
53. Мещеряков А. Быть японцем. История, поэтика и сценография японского тоталитаризма / А. Мещеряков. — М., «Наталис», 2009, — 592 с.
54. Мещеряков А. Н. Книга японских символов. Книга японских обыкновений / А. Н. Мещеряков. — М.: Наталис, 2004. — 556 с.
55. Мининков Н. А. Методология истории: история для начинающего исследователя / Н. А. Мининков. — Ростов н/Д: СКНЦ ВШ, 2004. — 252 с.
56. Миура И., Сасаки Р.Ф. Коаны дзэн / И. Миура, Р. Ф. Сасаки. — СПб.: Наука, 2004. — 192 с.
57. Молодяков В. Э. Между пропастью и стыдом (восприятие национальной истории в послевоенной Японии) / В. Э. Молодяков // Япония: собрание очерков «вслед за кистью» (дзуйхицу). — М.: 2000.
58. Молодяков В. Э. Подсудимые и победители. (Заметки и размышления историка о Токийском процессе) / В. Э. Молодяков. — Токио, 1996.
59. Морохоева З. П. Личность в культуре Востока и Запада: к постановке проблемы / З. П. Морохоева. — Новосибирск: ВПО «Наука», Сибирская издательская фирма, 1994. — 206 с.
60. Нитобэ И. Бусидо. Душа Японии. Кодекс чести Самурая / И. Нитобэ; пер. с англ. — М.: АСТ, Кладезь. — 96 с.

61. Нукария К. Религия самураев. Исслед. дзэн-буддийс. философии и практики в Китае и Японии / К. Нукария; пер. с англ. О. Б. Макаровой, под ред. [и с послесл.] С. В. Пахомова. — СПб.: Наука, 2003. — 244 с.
62. Общественные науки за рубежом. — Сер. 9. — № 5. — 1988.
63. От совершенства тела к совершенству духа. [Сб. ст.]. — М.: Панорама, 1991. — 189 с.
64. Панченко Е. А. Психо-технологическая культура в практике каратэ-до / Е. А. Панченко // Восточные единоборства — воинское искусство, спорт и система оздоровления: Сборник статей по материалам международной, научно-практич. конф. — Ижевск: Издательство УдГУ, 1998. — с. 26-32.
65. Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо / Г. П. Пархомович. — Пермь: «Урал-Пресс», 1993. — 303 с.
66. Петерсон Л. С. Легенды о мастерах боевых искусств / Л. С. Петерсон; пер. с англ. Е. Ю. Гупало. — М.: АСТ: Астрель, 2005. — 127 с.
67. Петров В. В. Духовные учения Востока: Дзэн-буддизм. Даосизм. Конфуцианство / В. В. Петров. — М.: АСТ, Мн.: Харвест, 2005. — 320 с.
68. Попов Г. В. Боевые единоборства народов мира / Г. В. Попов. — М.: Междунар. отношения, 1993. — 160 с.
69. Поршнева О. С. Возможности междисциплинарного подхода в реализации задач интеллектуальной истории / О. С. Поршнева [Электронный ресурс] // Режим доступа: [http://proceedings.usu.ru/?base=mag/0039\(01\\_10-2005\)&xsln=showArticle.xslt&id=a27&doc=../content.jsp](http://proceedings.usu.ru/?base=mag/0039(01_10-2005)&xsln=showArticle.xslt&id=a27&doc=../content.jsp).
70. Радишевский Е. А. «Джиу-джитсу». Боевое искусство самураев / Е. А. Радишевский. — Минск: «Современное слово», 2003. — 416 с.

71. Рати О. Вестбрук А. Секреты самураев. Боевые искусства феодальной Японии: оружие, стратегия и принципы боя / О. Рати, А. Вестбрук. — Ростов н./Д: «Феникс», 2001. — 554 с.
72. Рейд Г. Путь воина: парадокс боевых искусств / Г. Рейд; пер. с англ. Д. Воронина. — М.: ГРАНД: Фаир-Пресс, 2006. — 272 с.
73. Репина Л. П., Вин Ю. Я, Воробьева О. В. Историческое знание и интеллектуальная культура / Л. П. Репина, Ю. Я. Вин, О. В. Воробьева [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.igh.ru/intellect/vestnik/vol2/part3.htm>.
74. Репина Л. П. Вызов постмодернизма и перспективы новой интеллектуальной истории / Л. П. Репина [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.tuad.nsk.ru/~history/Author/Russ/R/RepinaLP/vyzov.html>.
75. Репина Л. П., Зверева В. В., Парамонова М. Ю. История исторического знания / Л. П. Репина, В. В. Зверева, М. Ю. Парамонова. — М.: Дрофа, 2004. — С. 187.
76. Репина Л. П. Интеллектуальная история сегодня: проблемы и перспективы / Л. П. Репина [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.igh.ru/intellect/vestnik/vol1/part2.htm>.
77. Рoubел С. Айкидо для самопознания / Рoubел С.; пер. с англ. Ю. Бондарева. — М.: Гранд: Фаир-Пресс, 2002. — 199 с.
78. Рузавин. Г. И. Методология научного исследования / Г. И. Рузавин. — М: ЮНИТИ-ДАНА, 1999. — 287 с.
79. Самураи. Меч и душа. Письма мастера дзэн мастеру фехтования / Такуан Сохо. Кн. пяти колец: Рук. по стратегии для практикующих боевые искусства. — СПб: Евразия, 2000. — 316 с.
80. Сенаторов А. И. Зеркало российского японоведения / А. И. Сенаторов // Япония 2001 — 2002. — Ежегодник. — М.: МАКС-Пресс, 2002.

81. Сибаяма Д. Цветок безмолвствует. Очерки дзэн / Д. Сибаяма. — М.: Наука, 2005. — 250 с.
82. Сеницын А. Ю. Рыцари страны восходящего солнца. История. Традиции. Оружие / А. Ю. Сеницын. — СПб.: «Паритет», 2001. — 352 с.
83. Сперанский А. Б. Самураи военное сословие Японии / А. Б. Сперанский. — М.: Наука, 1981. — 168 с.
84. Судзуки Д. Т. Дзэн-буддизм в японской культуре / Д. Т. Судзуки. — СПб.: Издательство «ТРИАДА», 2004. — 272 с.
85. Судзуки, С. Сознание дзэн, сознание начинающего / С. Судзуки; пер. с англ. — М.: Сиринь садхана, 2000. — 232 с.
86. Тарас А. Е. Дахновский В. С. Кэмпо. Восточное искусство самозащиты / А. Е. Тарас, В. С. Дахновский. — Минск: «Полымя», 1992. — 230 с.
87. Томпсон М. Восточная философия / М. Томпсон; пер. с англ. Ю. Бондарева. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. — 384 с.
88. Трубникова Н. Н. Воспитание мудреца / Н. Н. Трубникова // Вопросы философии. — 2002. — №4. — С. 129-139.
89. Уайт Х. «Метаистория» / Х. Уайт [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://abuss.narod.ru/Biblio/white1.htm>.
90. Уоттс А. Путь дзэн / А. Уоттс; пер. Ю. Михайлина. — София, 1993. — 320 с.
91. Филюшкин А. И. Историческая наука в XX в. / А. И. Филюшкин [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://novist20w.narod.ru/lec1-vvod.htm>.
92. Фромм Э. Кризис психоанализа. Дзен-буддизм и психоанализ / Э. Фромм; пер. с англ., предисловие П. С. Гуревича. — М.: Айрис-пресс, 2004. — 304 с.

93. Хаберзетцер Р. Искусство каратэ / Р. Хаберзетцер. — Алма-Ата: Казахстан, 1991. — 157с.
94. Хаберзетцер Р. Дзю-дзюцу / Р. Хаберзетцер. — М.: БУДО, 1996. — 117 с.
95. Шартье Р. Post scriptum, или Двадцать лет спустя / Роже Шартье [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://magazines.russ.ru/nlo/2004/66/shart3.html>.
96. Шартье Р. Интеллектуальная история и история ментальностей: двойная переоценка? / Р. Шартье [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://magazines.russ.ru/nlo/2004/66/shart2.html>.
97. Швейцер А. Размышления о философии Лао-Цзы. Обрести себя в Дао / сост., авт. предисл., перевод, коммент. И. И. Семенов. — М.: Республика, 2000.
98. Chang Iris. The Rape of Nanking: The Forgotten Holocaust of World War II. — N.Y., 1997.
99. Draeger D. Classical Bujutsu. — New York; Tokyo: Weatherhill, 1976. — 109 p.
100. Draeger D., Smith R. Comprehensive Asian Fighting Arts. — Tokyo: Kodansha International, 1980.
101. Draeger D. Modern budjutsu. Japanese martial arts and principles. — New York, 1996.
102. Draeger D. Ninjutsu: The art of invisibility: Japan's feudal age espionage and assassination methods. — Tokyo: Yenbooks, 1989. — 124 p.
103. Harrison E. J. The Fighting Spirit of Japan. — Woodstock: Overlook press, 1982. — 250 p.
104. Hatsumi M. Nin-jitsu: History and Tradition. — Hollywood (Cal.): Unique publ., 1981. — 239 p.

105. Herrigel E. Zen in the Art of Archery. London: Rontledge and Kegan Paul, 1968. — 107 p.
106. Kammer R. Zen and Confucius in the art of swordsmanship. — London: Reutledoe and Kegan Paul, 1978. — 118 p.
107. Maliszevsky M. Spiritual Dimensions of the Martial Arts. Charles E. — Tokyo: Tuttle Company, 1996. — 173 p.



## ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ ЛЕКЦИИ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ В  
ОБЛАСТИ БОЕВЫХ ИСКУССТВ ЯПОНИИ

**Название лекции: «Общекультурные аспекты японского этоса».**

Цель лекции: сформировать у слушателей понимание особенностей японского этического менталитета.

Задачи:

1. дать понимание этоса и этической системы,
3. раскрыть историческое развитие этических представлений японцев,
4. охарактеризовать этические представления японцев в настоящее время.

Методы: лекция, фронтальный опрос, диалог, наглядное пособие в форме презентации Power Point.

Содержательная часть: Этос, дискуссии об определении, роль религии, синтоизм, конфуцианство, буддизм, определение и роль бусидо, черты японского менталитета.

Заключение: подведение итогов и закрепление материалов.

**Приложение 2.**

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО  
ЗАНЯТИЯ ПО АЙКИДО С УЧЕТОМ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО  
КОМПОНЕНТА**

**Группа начальной подготовки первого года обучения**

**Период:** подготовительный

**Тема занятия:** Обучение технике базовых перемещений

**Задачи занятия:**

- Совершенствование техники выполнения специально-страховочных упражнений.
- Совершенствование техник передвижения.
- Совершенствование защитной стойки.
- Получение обучающимися теоретических знаний в области истории боевых искусств.

**Место проведения:** спортивный зал.

**I. Разминка.**

| <b>Содержание</b>                                                                                             | <b>Дозировка (мин)</b> | <b>Организационно-методические указания</b>                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Построение, приветствие.<br><br>Сообщение задач занятия                                                    | 1                      |                                                                                                    |
| 2. Медленный бег                                                                                              | 4                      | Бег равномерный, без рывков                                                                        |
| 3. Общеразвивающие упражнения<br><br>(в т.ч. игрового характера)                                              | 7<br><br>(4)           |                                                                                                    |
| 4. Специальные беговые упражнения<br>– бег с высоким подниманием бедра<br>– бег с захлестыванием голени назад | 5                      | Корпус наклонен слегка, поднимая бедро-носок вниз<br><br>Приземление на носок, стопы держать мягко |

|                                                  |  |                                          |
|--------------------------------------------------|--|------------------------------------------|
| -«ножницы»<br>– многоскоки<br>– бег с ускорением |  | Руки согнуты в локтях, кулак слегка сжат |
|--------------------------------------------------|--|------------------------------------------|

### II. Основная часть.

| Содержание                                                                                                        | Дозировка (мин) | Организационно-методические указания                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Техника укэми (страховок)                                                                                      | 10              |                                                                                |
| 2. Дополнительные упражнения для освоения техники укэми<br>-«березка»<br>- перекаты назад 1<br>- перекаты назад 2 | 5               | Организация внимания, четкое выполнение                                        |
| 3. Стояние в стойке                                                                                               | 4               |                                                                                |
| 4. Основные перемещения.                                                                                          | 10              | Корпус вертикально.                                                            |
| 5. Игра с мячом «Зайцы белые и серые»                                                                             | 5               | Отметить лучших учеников. Дать рекомендации по исправлению характерных ошибок. |

### III. Заключительная часть.

| Содержание                     | Дозировка (мин) | Организационно-методические указания |
|--------------------------------|-----------------|--------------------------------------|
| 1. Упражнения на расслабление. | 1               |                                      |

|                                                  |   |                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. Беседа о японских боевых искусствах и айкидо. | 5 | Беседа ведется в положении сейдза. Ученики получают оценки за усвоенный материал прошлого занятия и получают новые знания. |
| 3. Подведение итогов занятия.                    | 3 | Назвать характерные ошибки. Отметить лучших учеников. Задать домашнее задание.                                             |

### План беседы:

5. Тренер: «Сели в позицию сейдза. Настроились. Сейчас немного поговорим об истории японских единоборств и айкидо. Что вы помните с прошлого занятия?»
6. Дети дают свои ответы. Тренер поощряет словами, сладким, оценками в зачетную книжку (если есть). Так же Тренер может спрашивать кого-то индивидуально и применять меры дисциплинарного наказания: отжимания, приседания, либо иные упражнения ОФП или СФП.
7. Тренер: «А сегодня мы поговорим на тему складывания японского национального характера – менталитета. На него повлияли религии (что такое религия). Основными религиями были: синтоизм, конфуцианство, буддизм.
8. Тренер: «Какие религии вы запомнили? Дома повторяем материал. На следующем уроке поговорим о природных и военных факторах, повлиявших на японский менталитет».

**Приложение 3.****ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СДАЧИ СТЕПЕНИ  
ДЕСЯТЫЙ КЮ**

**/ЖЕЛТЫЙ ПОЯС + ОДНА ОРАНЖЕВАЯ ПОЛОСКА/**

Условия, необходимые для допуска к сдаче экзамена:

минимум 20 дней практики

Упражнения

***Физподготовка***

отжимание - 2 раза

пресс - 5 раз

мостик - 5 раз

подтягивание на турнике – 2 раза

упражнения на растяжку: продольный и поперечный шпагат

Сикко - передвижение на коленях

Маэ сикко - передвижение на коленях вперед

Укэми - Страховка

Уширо хантен укеми - перекат на спину со сменой стойки

Ханми (камаэ) - Стойки

Миги ханми - правосторонняя стойка

Хидари ханми - левосторонняя стойка

***Аси - шаг***

Кайтен - вращение

Цуги-аси - приставной шаг вперед (подшаг) с впередистоящей ноги

Окури-аси - сопровождающий шаг

Аюми-аси - передвижение попеременным шагом

***Слова и фразы к теме***

АСИ - ШАГ

МИГИ - ПРАВЫЙ

ХИДАРИ - ЛЕВЫЙ

МАЭ - ЛИЦЕВОЙ, ПЕРЕДНИЙ, ВПЕРЕД, ВПЕРЕДИ

СИККО - ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА КОЛЕНЯХ

***Счет***

0 – ЗЕРО

1 – ИТ(Ч)И

2 – НИ

3 – САН

4 – СИ

5 – ГО

***Теоретическая часть:***

Рассказать об основах культуры Японии (религии, воинские практики).