

© А.Д. ЧЕХОНИН

nobunaga@yandex.ru

УДК 796.853.24:37.034-053.6

НРАВСТВЕННО-ВОСПИТЫВАЮЩИЙ ПОТЕНЦИАЛ ЗАНЯТИЙ АЙКИДО*

АННОТАЦИЯ. В статье раскрываются нравственно-воспитывающие возможности занятий айкидо, обосновывается концепция «Я-достоинства», которая ориентирована на гармонию физического и нравственного компонентов поведения личности.

SUMMARY. The article describes special features of aikido and its moral and pedagogical potential. The article contains substantiation of the «self-advantage» conception which is focused on harmony of physical and moral components of person's behaviour.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА. Философия айкидо, нравственные ориентиры, «Я-достоинство», семантика движений, рефлексия, диалог.

KEY WORDS. Aikido philosophy, moral guidelines, "self-advantage", semantics of movements, reflection, dialogue.

Одним из актуальных аспектов преобразования образовательного пространства является включение в него таких видов деятельности, которые бы интегрировали в себе развитие человека как в физическом отношении, так и в отношении формирования его нравственных ценностей, осознаваемых им поведенческих установок и этических основ мировосприятия и отношения к окружающему.

Малоисследованные, но эффективные в своих практических результатах системы нравственного и физического развития личности, обеспечивающих ее здоровьесбережение, существуют, и среди них можно выделить занятия айкидо, как перспективную в обозначенной направленности практику.

Анализ возможностей системы занятий айкидо и их педагогическая реализация в практическом тренировочном и воспитательном процессе является актуальным исследовательским направлением, поскольку с одной стороны в настоящее время занятия айкидо все больше приобретают популярность в современной России, а с другой — перед современным обществом остро стоит задача сохранения личности человека и его здоровья, значимости и приоритета нравственных ценностей в социальных и межличностных отношениях. В связи с этим обнаруживается необходимость понимания специфики и содержательной направленности физической культуры подобного рода, с целью усовершенствования и более полного использования ее педагогического потенциала. Необходимо также отметить, что современное социокультурное пространство формируется не только с ориентацией на традиционные ценности. Массовое распространение информации, популяризирующей без-

* Исследование выполнено при поддержке гранта РГНФ № 11-06-00230а «Проектирование духовно-нравственной среды образовательных учреждений с использованием социокультурного пространства региона»

нравственное поведение, подменяющей общечеловеческие ценности на аморальные, определяя их как социальную «норму», провоцирующей социальную и внутрисоциальную агрессию также формирует «культурные» шаблоны общества, со временем возводя их в ранг абсолютных ценностей личной жизни и успеха, одиночества и «независимости» и т.д. Направленность развития личности, заложенная в философии айкидо, противоположна вышеописанной и проявляется в сущностных особенностях этого вида восточных единоборств, а именно:

- в трансляции идей философии миролюбия через семантику движений техники айкидо (круговые и огибающие траектории защитных действий, позволяющие не отвечать агрессией на агрессию, а рассеивать ее, т.е. гуманно устранять без существенного вреда для человека);

- во внутринаправленной соревновательности (айкидо предполагает отсутствие соревнований, их альтернатива — состязание и борьба человека с собственной ленью, эгоизмом и невежеством);

- во внешней атрибутике, имеющей нравственную семантику и фиксирующей личностный рост человека как в части двигательных навыков, так и в оспособлении ценностей философии мира (тренировочная одежда, цветные пояса, особенности устройства тренировочного зала, этикет поведения в зале и др.);

- в «резонансном» способе взаимодействия преподавателя и ученика, который предполагает совместный, взаимодополняемый труд, параллельное саморазвитие, взаимопонимание и сочувствие, соучастие в тренировочном процессе.

Анализ особенностей занятий айкидо [3], [4], интегрирующих нравственное и физическое воспитание подростка, позволяет также представить концепцию развития «Я-достоинства». Концепция ориентирована на формирование таких качеств личности, как самоуважение (отношение к себе как к человеку, способному к физическому и духовному росту, способному стать лучше во всех экзистенциальных аспектах), дисциплину (регуляцию своего поведения на занятиях, понимание и соблюдение норм, предписанных этикетом айкидо), дружелюбие (способность и желание сдерживать в своем поведении агрессию, рефлексировать свое эмоциональное состояние, искать мирные пути решения любой задачи, тактичность, вежливость), ответственность (понимание своей возможности влиять на окружающую действительность, желание защищать слабого, чувство долга перед близкими людьми, принятие миссии миротворца).

Механизм формирования личности (рис. 1) в процессе занятий айкидо основан на резонансном взаимодействии педагога и ученика, при этом нравственные основы айкидо проживаются ими совместно, что обеспечивает обоюдную рефлексивную тренировочную практику и опыта межличностного общения.



Рис. 1. Механизм оспособления нравственно-развивающего потенциала айкидо

Данный механизм, в свою очередь, формализуется в определенном алгоритме взаимодействия субъектов процесса занятий айкидо, который отражает логику его реализации в практической деятельности педагога (т.е. логику «превращения» двигательной семантики во внутренний опыт и формирования «Я-достоинства»), которая может быть описана следующим образом:

- Выбор формы донесения до ученика сущности философии айкидо и его нравственной составляющей (беседы, обсуждение высказываний основателя айкидо, диспуты на нравственные темы, личный пример и др.),
- Выбор системы введения ученика в технику движений айкидо, базирующихся на философии миролюбия.
- Сочетание диалога с учениками и показа техники выполнения движений в айкидо, в котором раскрывается их нравственная «природа» (психологический механизм — кодирование лексики и грамматики языка в идеомоторике или «переписывание» на язык движений таких понятий, как милосердие, уважение, миролюбие и т.д.).
- Полагание, демонстрация и озвучивание принципов «сочетания» с соперником, «присоединения» к нему, попытка понять его мотивы и не навредить ему сверх меры. При постепенном их освоении данные принципы должны быть «вынесены» в диалоге за пределы понимания лишь технического движения, и рассматриваться на примерах повседневной жизни. Ученик, выполняя технику айкидо таким образом, постигает ее основную нравственную сущность — «не навреди противнику и, если это возможно, дай ему шанс пересмотреть свои агрессивные намерения». На этой почве меняется восприятие противника и по-новому переживается ситуация собственного превосходства над конфликтом, что рождает чувство самоуважения, ответственности за выбираемый способ реагирования и в конечном итоге — формируется достоинство личности.

«Включение» и активизация механизма оспособления нравственно-разви-вающего потенциала айкидо позволяет действительным образом преобразовать занятия айкидо с увеличением эффекта их нравственного и физического воспитания молодежи. Внедрение в практику вышеописанного алгоритма исследовано с 2008 по 2011 г. в группах подростков, занимающихся айкидо в Тюменской областной федерации айкидо (ТОФА). Выбор подросткового возраста в проводимом исследовании обусловлен тем, что современный подросток наиболее подвержен влиянию социокультурного пространства референтного ему общества и легко усваивает нравственные идеалы, которые этим обществом повсеместно транслируются [1], [2], [5].

Реализация теоретических положений исследования на практике экспериментально показала эффективность предлагаемого подхода к построению занятий айкидо, позволяющего качественным образом их совершенствовать. Если «стандартные» тренировки айкидо с подростками состояли, как правило, из разминки, специальной физической подготовки (базовых передвижений) и изучения техники (формирования двигательных навыков), то в экспериментальных группах акцент был сделан также и на компоненте педагогического «резонансного» взаимодействия и общения, в котором педагог совместно с учениками раскрывал нравственный образ техники айкидо, основы философии «мира». С подростками обсуждались смыслы метафорических изречений основателя айкидо, велись беседы, разбирались конфликтные ситуации [6] и варианты их разрешения через призму философии мира. Педагогическое наблюдение за подростками непосредственно на занятиях, наблюдение за их эмоциями, предпочтениями, мыслями, высказываемыми ими, позволяли корректировать построение каждого занятия, варьировать его структуру, делать акценты на необходимых «здесь и сейчас» педагогических методах и приемах. Специфической и значимой частью занятий с экспериментальной группой являлось формирование у подростков представления о значении пояса в айкидо как образа личностного роста его носителя и стимула к саморегуляции подростка, ответственности за свое поведение. Чем «старше» был пояс у подростка, тем большие требования предъявлялись к нему педагогом и соблюдения этикета в айкидо. Если в спорте система разрядов подразумевает соответствие двигательных навыков спортсмена тому или иному уровню, то в данном случае, помимо соответствия техническому уровню, от подростка требовалось соответствующее поведению с одной стороны, с другой — к этим требованиям подростков «подводили» педагоги, объясняли смысл каждого пояса в его личностном значении.

Общение с учениками в течение периода формирующего эксперимента показало, что подростки в экспериментальной группе, в построенной нравственно-воспитывающей среде, стали более осмысленно рассуждать на темы агрессии, ответственности и т.д., больше интересоваться принципами айкидо, задавать вопросы о возможности разрешения конфликтов в их повседневной жизни, (в школе, с родителями, со сверстниками).

Исследование эффективности реализации педагогического потенциала айкидо в случае занятий с подростками подкреплялось использованием психодиагностики и математической статистики. Как на констатирующем, так и на заключительном этапе эксперимента использовались психодиагностические методики: опросник Басса-Дарки, Опросник ССПМ (стиль саморегуляции поведения) и др., поскольку одними из основных показателей личностных изме-

нений современного подростка в контексте занятий айкидо являются шкалы агрессии и саморегуляции (отражающие уровень сформированности дружелюбия, дисциплины и ответственности) [1], [6]. Обратившись к данным, полученным в результате выявления достоверных различий в экспериментальной группе, нами было обнаружено изменение значимых личностных показателей. Повысился уровень значения шкал моделирования, осознанности, реалистичности, общего уровня саморегуляции, ответственности. При этом понизились уровни показателей таких шкал как конфликтность, вербальная агрессия, раздражение. Данные статистики в сочетании с личными наблюдениями педагогов, принимавших участие в эксперименте, позволяют увидеть в экспериментальной группе тенденцию к личностному росту подростка в направлении, ориентиром которого является концепция развития личности «Я-достоинство».

Занятия айкидо могут являться одним из современных воспитательных инструментариев социокультурного пространства как практика, обеспечивающая интериоризацию нравственных ценностей и экстериоризацию этих ценностей в поведении. В настоящий момент такая система занятий актуальна, как объединяющая физическую тренировку тела с осознанностью, рефлексией и формированием жизненной позиции человека, основанной на приоритете гуманного мировосприятия и гуманной этики. Образовательное пространство обладает некоторой «гибкостью» развития и видоизменения, и в этом контексте последующее исследование и изучение педагогического потенциала айкидо является перспективным направлением современной педагогической науки и теории физического воспитания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гершунский Б.С.. Философия образования для XXI века. Совершенство, 1998 г., 605 с.
2. Дудина М.Н. Педагогика: долгий путь к гуманистической этике. Екатеринбург: Наука, УрО, 1998. 312 с.
3. Маслов А.А. Тайные коды боевых искусств Японии. М., 2006 г., 400 с.
4. Маслов А.А. Бусидо. Кодекс чести самурая. М., 2006 г., 288 с.
5. Рувинский Л. И. Нравственное воспитание личности. М., 1981. 184 с.
6. Семенюк Л.М. Психологические особенности «агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. М., 2005. 96 с.
7. Шаграева О.Л. Детская психология: Теоретический и практический курс. М., 2001.