

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

УДК 796

А. Д. Чехонин

ЗАНЯТИЯ АЙКИДО КАК ФАКТОР НРАВСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКА

В статье раскрывается нравственно-воспитывающий потенциал боевого искусства айкидо в аспекте занятий с подростками, описываются отличительные черты этого единоборства.

Ключевые слова: айкидо, нравственное воспитание, «Я-достоинство».

Abstract – The paper comments on the pedagogical, spiritual and moral potential of martial art of Aikido when training teenagers and describes special features of aikido.

Index terms: aikido, moral education, «self-dignity».

Педагогика физического воспитания, как показывает практика, зачастую фокусирует внимание на развитии тех качеств личности спортсмена, которые необходимы для достижения спортивного результата: воли к победе, дисциплинированности, исполнительности. Однако, на наш взгляд, отсутствие общей философии физического воспитания в каждом конкретном случае может серьезно препятствовать полному раскрытию потенциала физической культуры как многогранного созидательного опыта человечества. Мы уверены, что физическая культура может быть не только «инструментом» и функциональной базой здоровьесбережения человечества, но и осмысленной практикой развития духовно-нравственных основ жизнедеятельности. Восточные единоборства в большинстве своем сочетают в себе эти два начала, необходимые для развития личности в физическом и духовно-нравственном направлении.

Одним из наиболее интересных и популярных на сегодняшний день видов восточных единоборств является айкидо. Специфика данного единоборства заключается не только в изначальной, имманентно присутствующей в практике айкидо философии саморазвития и ненасилия, но и в невозможности эффективного двигательного развития без духовно-нравственного самосозидания, поскольку техника айкидо представляет собой особый идеомоторный конструктор, проявляющий философ-

скую составляющую непосредственно в движении. Чтобы понять технику айкидо, необходимо проникнуться основной идеей философии этого искусства.

В настоящее время существует необходимость анализа и разработки педагогических идей в сфере преподавания айкидо. Педагогический потенциал теории и практики преподавания этого единоборства является до конца не раскрытым и поэтому в полной мере не реализованным.

Занятия айкидо – это тренировки, состоящие из устойчивых физкультурных элементов: разминки, дыхательной гимнастики, растяжки, изучения техники. Кроме того, занятия могут и должны включать в себя элементы воспитания – резонансное общение, взаимодействие учителя с учениками, раскрывающее смысл практики айкидо, нравственного образа техник единоборства, правил этикета, без которых невозможно достичь истинного мастерства и т. д.

Остановимся на некоторых семантически важных элементах воспитательной основы занятий айкидо.

Внутринаправленная соревновательность

Исторический и теоретический анализ различных видов единоборств позволяет выявить специфику айкидо как практики, ориентированной на духовно-нравственное воспитание человека в гармоничном сочетании с укреплением здоровья и приобретением навыков самозащиты [1, 2].

Важен тот факт, что философия основателя айкидо О'сенсея Мориhei Уесибы наследует принцип бытия японца – «авасэ», принцип единения с окружающим миром. Идея айкидо заключена в миротворчестве, в осознании невозможности и надуманности превосходства одной человеческой индивидуальности над другими. Альтернативой классическому спортивному состязанию айкидо считает соревнование человека с самим собой, своими личными противоречиями, агрессией и несовершенством. Задача занимающегося этим искусством заключается не в отречении от мира и противопоставлении себя другим, а в единении с окружающим, стремлении понять его и прочувствовать.

Однако антагонизм, желание самоутвердиться, выделиться, самоактуализироваться присуще человеческой природе как таковой, поэтому утверждение кого-либо об отсутствии соревновательного духа в практике айкидо демонстрирует лишь поверхностное знание предмета. Идея состязания в айкидо существует, но носит выраженный интернализированный характер и направленность. Если спортивная деятельность демонстрирует соревновательный дух в непосредственном виде – в соответствующих соревновательных мероприятиях, то в практике айкидо он трансформируется, перестраивается в другую форму, в рефлексию и внутреннее состязание. Условно говоря, на начальном уровне занятий (который может продолжаться неопреде-

ленное время) в сознании ученика имеется соревновательная мотивационная установка, которая, будучи не реализуемой на соревнованиях, может становиться состязанием с самим собой. Это означает, что занимающийся айкидо в таких условиях сталкивается с выбором – или предъявлять к себе все больше требований в области технической стороны айкидо, этикета, самовоспитания, развития и т. д., или же искать тот род занятий, где существует возможность актуализации себя в состязании за счет победы над спортивным оппонентом.

Боевые искусства, при внешней технической схожести в двигательном смысле, могут серьезно отличаться друг от друга в плане целеполагающего вектора практики. Если классические спортивные единоборства, такие как бокс, борьба и др., направлены прежде всего на подготовку к соревнованиям различного уровня, то профессионально-прикладные системы (армейский рукопашный бой, крав мага и др.) применяются в милитаристических целях как наиболее эффективные в проведении боевых операций по уничтожению противника в ближнем бою. В отличие от тех и других, айкидо является боевым искусством, ориентированным на внутреннее развитие человека качественный рост его личности через физическую практику. Взаимопроникновение техники айкидо и его философии делает это единоборство уникальным, непохожим на другие системы. Рассмотрим этот аспект подробнее.

Техника айкидо и педагогическое общение

Общеизвестно, что общение учителя и ученика является наиболее важным элементом нравственного воспитания подростка [3]. Тренеру необходимо отойти от классических схем воздействия на спортсмена и перейти к взаимодействию, совместной включенности в развитие ученика, моральную поддержку занимающегося не только в вопросах тренировок, но и жизненных проблем, трудноразрешимых задач и т. д. Таким образом, тренер становится наставником, учителем. Такой образ тренера в системе занятий айкидо обусловлен тем фактом, что, стремясь не к соревновательной практике, а к практике физической и духовной культуры, практикующий айкидо должен ориентироваться на долговременные занятия, при которых навыки общения и толерантного отношения к тренировочным партнерам необходимо переносить в остальные сферы жизни, поэтому и специфика взаимодействия учителя и ученика в айкидо отлична от отношений «тренер – спортсмен».

При отработке технических аспектов айкидо можно по-разному подойти к обучению подростков движениям. Приведем пример объяснения семантики движений. Бросок «ириминаге» (бросок входом, от яп. *ирими – вход*) в техническом смысле может выглядеть как жесткое сворачивание шеи противнику – нанесение вреда здоровью партнера. Такое видение

техник айкидо не согласуется с философией данного боевого искусства, которая предполагает, по нашему мнению, демонстрацию техники айкидо в образе нравственности.

Например, преподаватель может раскрывать подросткам технику следующим образом: *«Ребята, перед нами стоит враждебно настроенный человек. У этого человека наверняка есть проблемы, которые заставляют его злиться, поэтому всегда стоит попробовать поговорить с ним, найти общий язык, понять его проблему, если же этого не получилось и он нападает, нужно понять, что он человек – и его не стоит калечить. Вход “ирими” означает слияние нашего центра с центром атакующего, соединение с ним, сочетание. Сочетаться – значит проникнуться партнером, создать с ним одно целое. Наша цель – создание дружбы. Поэтому необходимо при выполнении техники объединить твердость и мягкость. Твердость в своих принципах и вере в доброту, и потому – мягкость в отношении к окружающим. Техника должна выполняться безопасно, так, чтобы, очутившись на полу, противник не понял, что с ним произошло, и не почувствовал боли. Это – великое мастерство»*. А вот пример обращения к технике «котегаети» (скручивания кисти): *«Настоящий воин занимается для несения добра людям, в любом случае при выполнении техники мы учимся умению воспринять соперника как человека, как возможного друга. Не нужно много ума, чтобы свернуть кисть, сделать больно, гораздо сложнее и важнее научиться не быть агрессивным, а, увидев агрессию в нападающем, убрать ее, не причиняя вреда. Важнее всего движения входа в сферу противника и рассеивание агрессии, это и есть смысл айкидо...»*. Возможен также такой разговор об исполнении какой-либо техники: *«Если вы справились с противником, никогда нельзя унижать его, гораздо лучше будет подать ему руку. Такое отношение даже к агрессивно настроенному человеку – залог его уважения к вам и понимания, что агрессия не приводит к хорошему результату, она всегда разрушает, а вы – сильные и, значит, добрые люди. Доброта и дружба – вот суть айкидо...»*. Несмотря на некоторую наивность подобных высказываний, они позволяют по-особенному воспринимать занятия этим единоборством.

Важная задача Учителя айкидо – формировать адекватный содержанию этого искусства образ деятельности, которой подросток занимается на тренировках. Учителю необходимо раскрывать перед тренировочным коллективом содержание и исторические корни искусства. Это могут быть заметки об интересных исторических фактах в биографии мастеров прошлого и настоящего, исторические сведения о японских боевых искусствах. Большую ценность имеет наследие основателя айкидо – О’сенсея Морихеи Уесибы, представленное в виде стихов и высказываний. Их обсуждение с учениками может обогатить деятельность подростка в трени-

ровочном процессе значительным и глубоким образом, помочь ему воспринять глубинное содержание техники айкидо. Преподаватель может при раскрытии значения техники обратиться к глубоким высказываниям Основателя: *«Айкидо – это лекарство для больного мира. В мире есть зло и беспорядок, потому что люди забыли о том, что все вещи происходят из одного источника. Возвратись к этому источнику, и оставь все эгоистические мысли, пустячные желания и гнев. Кем не владеет ничто, тот владеет всем»* или *«Созерцай устройство этого мира, слушай слова мудрых и принимай все хорошее и доброе, как свое. Опираясь на это, открой свою собственную дверь к истине. Не прогляди истину, которая прямо перед тобой. Изучай течение воды в ручье, плавно и свободно огибающем камни. Учись также у святых книг и умудренных людей. Все вокруг – даже горы, реки, травы и деревья – должно стать твоим учителем»*. Образность и художественность высказываний мастера Уесибы помогает формировать отношение подростка к занятию не как к спорту или только лишь физическому воспитанию, а как к интегративной практике, объединяющей два человеческих начала – физического и духовного.

Система цветных поясов – образов нравственности и символов личностного роста

Система поясов в айкидо в некоторой степени схожа с отечественной системой разрядов в спорте, однако она обладает некоторыми интересными в психологическом плане аспекты. На наш взгляд, цветной пояс в сочетании с белым и опрятным «доги» («одежда постижения пути») создает определенный психологический эффект и тренировочный настрой, предъявляет соответствующие требования к поведению и техническому мастерству ученика.

Следует сказать, что в контексте подростковых занятий айкидо символизм пояса особенно значителен. Наличие «ступеней развития» и необходимость стремления к повышению своего уровня является, как показывают многократные беседы с подростками, следствием значительного стимулирующего эффекта образа, создаваемого поясом айкидо. Для подростка пояс по-настоящему важен как символ личностного и духовно-нравственного роста. Внешний вид белого «доги» в сочетании с поясами различных цветов (в айкидо их семь) является для подросткового восприятия особым цветовым символом, формой-образом, отражающим уровень технического мастерства, личностного развития и авторитета занимающегося, с которым он устойчиво-периодически сравнивает свое внутреннее состояние: «Достоин ли я этого пояса? Соответствую ли я ему? Каким должно быть мое поведение?» и т. д.

Необходимо отметить, что состояние тренировочной одежды влияет и на тренировочный настрой. Предъявляемые к ней требования дисципли-

линируют подростка в отношении личной гигиены и эстетики. Чистое и выглаженное белое доги – не просто форма для занятий, но отражение внутреннего мира ученика, чистоты его духа и тела. Думается, что при грамотном педагогическом сопровождении символизма поясов, раскрытия ученикам их значений эта система может стать серьезным стимулирующим фактором саморазвития подростка.

Модель нравственного воспитания подростка «Я-достоинство» в педагогической практике

Практический опыт показывает, что общераспространенный, не слишком вдумчивый подход к воспитанию подростка на занятиях айкидо выглядит как представление педагога о некотором «развитии» ученика. Однако что именно при этом совершенствуют на тренировках, не совсем ясно. Как правило, это «развитие» сводится к формированию двигательных навыков «от простого к сложному», тогда как нравственной основе искусства айкидо уделяется ничтожно малое, эпизодическое внимание. Рефлексия педагогического опыта, анализ и раскрытие педагогического потенциала айкидо, целеполагающего вектора занятий в аспекте нравственного воспитания подростка, опосредованного философией данного единоборства, позволили сформулировать и структурировать основные позиции этого воспитания (таблица).

Структурная модель нравственного воспитания подростка на занятиях айкидо

Сущностные компоненты модели «Я-достоинство»	Психолого-педагогические методы формирования личностных качеств	Специфические методы развития личности
Самоуважение	Беседа + убеждение-разъяснение, одобрение/осуждение-самоанализ, самокритика	<ul style="list-style-type: none"> ● показ и объяснение образов нравственности в технике айкидо;
Дисциплина	Личный пример, приучение, требования, убеждение-внушение, наказание/похвала, награждение	<ul style="list-style-type: none"> ● обсуждение изречений О'сенсея; ● объяснение символики пояса;
Неагрессивность, дружелюбие	Личный пример, разъяснение, беседа, анализ тренировочных ситуаций	<ul style="list-style-type: none"> ● изучение этикета айкидо; ● оценивание и награждение в системе поясов-символов личностного роста
Ответственность	Личный пример, беседа-внушение, убеждение, награждение, похвала	

В течение 2007–2009 гг. в экспериментальных группах Тюменской областной федерации айкидо на практике внедрялась построенная нами

модель воспитания нравственности у подростка. Если прежде тренировки состояли, как правило, из разминки, специальной физической подготовки (базовых передвижений) и изучения техники (формирования двигательных навыков), то в экспериментальных группах акцент был сделан на компоненте педагогического резонансного взаимодействия и общения, в котором педагог совместно с учениками раскрывал нравственное понимание техники айкидо, ее философские основы. С подростками обсуждались изречения основателя айкидо М. Уесибы, велись беседы, анализировались конфликтные ситуации и варианты их разрешения через призму философии мира. Педагогическое наблюдение за поведением подростков, их эмоциями, предпочтениями, высказываемыми мыслями позволяли корректировать содержание каждого занятия, варьировать его структуру, делать акценты на необходимых «здесь и сейчас» педагогических методах и приемах. Данные, полученные в ходе констатирующего эксперимента при использовании психодиагностических методик ДДЧ («Дом – дерево – человек») и ССПМ («Стиль саморегуляции поведения») [5], позволяли выделить подростков, нуждающихся в особом отношении (подростки с дефицитом внимания, агрессивные подростки и т. д.). Формирующиеся выводы дополнял также анализ небольших сочинений подростков на темы «Что такое айкидо?», «Зачем я занимаюсь айкидо?» и т. д. Содержащиеся в них идеи служили материалом и основанием для корректировки педагогической деятельности, помогали варьировать построение тренировок с целью сочетания «радости» и физической активности. Кроме того, подобные сочинения позволяли подростку оценивать собственные занятия и намерения, обретать более четкий образ своего роста, целей занятий и т. д.

Специфической и значимой частью работы с экспериментальной группой являлось формирование у подростков представления о значении пояса в айкидо как образа личностного роста его носителя, стимула к саморегуляции, ответственности за свое поведение. Чем «старше» был пояс подростка, тем большие требования в области знания этикета предъявлялись к нему педагогом. Если в спорте система разрядов подразумевает соответствие двигательных навыков спортсмена тому или иному уровню, то в системе наших занятий она предусматривает соответствие не только техническому уровню, но и согласующемуся с философскими основами айкидо поведению. К этим требованиям подростков «подводили», объясняя и обсуждая личностное значение каждого пояса.

В общении с учениками в течение периода формирующего эксперимента выяснилось, что подростки в экспериментальной группе, окончившись в нравственную воспитывающую среду, стали более осмысленно рассуждать на темы агрессии, ответственности и т. д. У них появился интерес к нравственным аспектам техники айкидо, они научились при вы-

полнении приемов переносить акцент с разрешающей части (болевого воздействия или броска) на более тщательную проработку мягких, круговых движений, стали больше интересоваться принципами айкидо, задавать вопросы о возможности разрешения конфликтов в их повседневной жизни, в школе, с родителями, сверстниками.

Как на констатирующем, так и на заключительном этапах эксперимента использовались психодиагностическая методика ДДЧ, опросник Басса – Дарки, опросник ССПМ, карта личностного роста подростка [5] и др. Согласно результатам эксперимента, помимо общего для контрольной и экспериментальной групп изменения показателей были выявлены личностные качества, показатели которых стали иными только в условиях проведенного нами преобразования тренировок айкидо. В экспериментальной группе наблюдалось достоверное изменение показателей нижеперечисленных личностных шкал:

Повышение уровня:

- моделирование;
- осознанность;
- реалистичность;
- общий уровень саморегуляции;
- трудолюбие;
- ответственность;
- организованность;
- коллективизм.

Снижение уровня:

- незащищенность;
- конфликтность;
- раздражительность;
- вербальная агрессия;
- агрессивность.

Одними из наиболее показательных параметров личностного роста подростка в контексте занятий айкидо и реализации философских основ этого единоборства в повседневном поведении являются общий уровень саморегуляции и уровень агрессии. Динамика изменения этих параметров отображена на диаграммах (рис. 1, 2).

Динамика изменения общего уровня саморегуляции в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой говорит о том, что занятия айкидо, проводимые на основе структурно-функциональной модели воспитания подростка, имели большую эффективность для повышения саморегуляции подростком своего поведения, нежели традиционные занятия.

Результаты исследования показывают, что в контрольной группе уровень агрессии постепенно повышался, что обусловлено как возрастными особенностями, так и отношением к тренировкам на «уровне формы» (рис. 3). В то же вре-

мя у участников экспериментальной группы благодаря соответствующей педагогической работе появилось осознание нравственной основы айкидо.

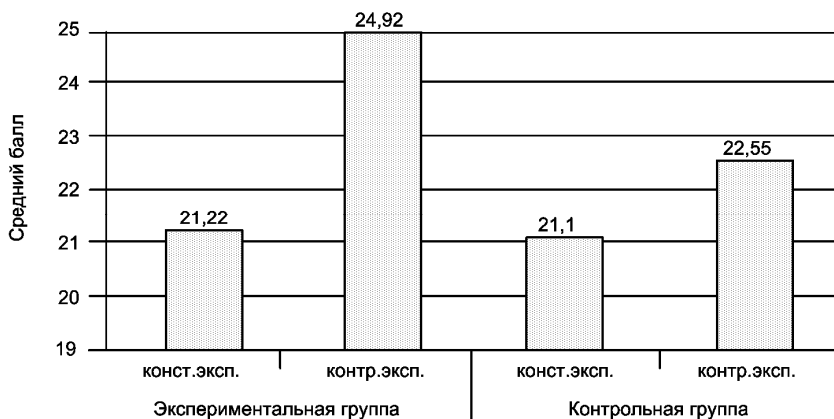


Рис. 1. Динамика уровня саморегуляции у подростков экспериментальной и контрольной групп в ходе опытно-экспериментальной работы

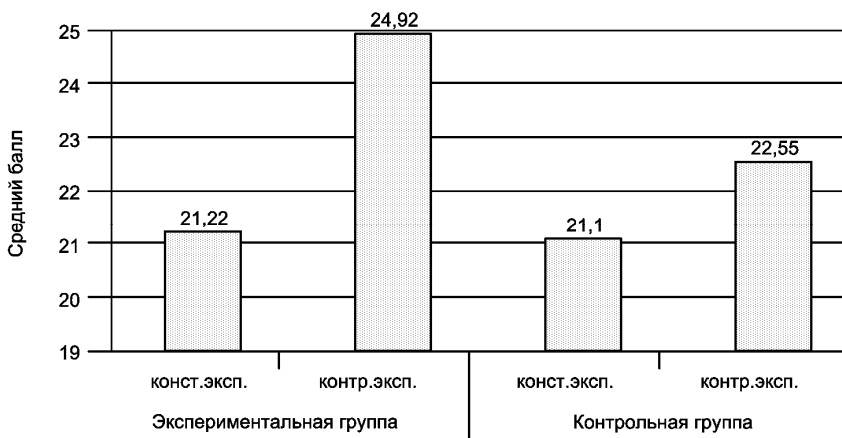


Рис. 2. Динамика агрессии у подростков экспериментальной и контрольной групп в ходе опытно-экспериментальной работы

Следует отметить, что достоверные различия между показателями констатирующей и контрольной диагностик не позволяют однозначно утверждать, что каждый подросток стал более трудолюбивым и ответственным, менее агрессивным и т. д. Однако статистические данные в сочетании с анализом подростковых сочинений, личными наблюдениями педагогов, принимавших участие в эксперименте, позволяют увидеть в экспе-

риментальной группе тенденцию к личностному развитию в направлении, подразумеваемом предложенной нами структурной моделью нравственного воспитания подростка на занятиях айкидо. Обозначим соответствие шкал проведенной контрольной диагностики, в которых отмечены достоверные позитивные изменения, сущностным компонентам нашей модели (рис. 3).

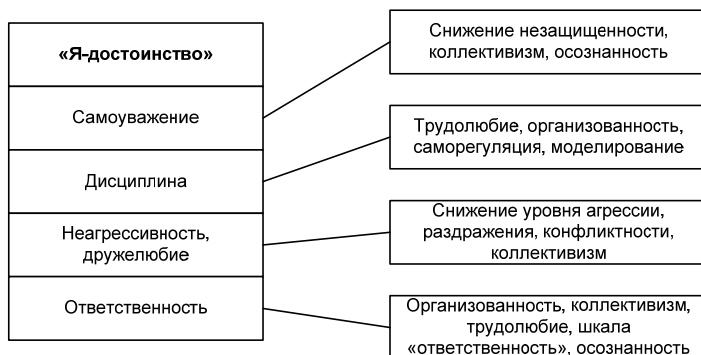


Рис. 3. Соотношение шкал психодиагностики и качеств личности модели нравственного воспитания подростка

Соотношение шкал проведенной психодиагностики, в которых произошли положительные сдвиги, качествам личности, которые воспитываются на предлагаемых нами занятиях айкидо, являются основанием для утверждения об эффективности практической педагогической деятельности на основе предложенной модели. Преобразование тренировок айкидо в занятия, предусматривающие раскрытие специфики этого искусства, отражение образа нравственности в технических движениях, изучение этикета айкидо и приучение к соблюдению предписываемых ученику поведенческих норм, обсуждение творческого наследия М. Уесибы увеличило эффективность работы педагога. Предложенное для экспериментальной группы видение и ведение тренировок позволило задеть большее количество «медиаторов нравственности», что привело к росту показателей, косвенно свидетельствующих о нравственно-воспитывающем воздействии таких занятий.

Раскрытие педагогического потенциала айкидо, его специфики и многогранности является адекватным направлением обучения этому единоборству, особенно детей и подростков, поскольку нравственная основа этого искусства, реализуемая на практике, дает возможность воспитания не только здорового человека, но и личности, обладающей нравственными ценностями и соответственным отношением к окружающему миру.

Литература

1. Воронов И. А. Психотехника восточных единоборств (Восточно-Азиатская классическая концепция психологической подготовки единоборцев). Харвест, 2005.
2. Маслов А. А.. Тайные коды боевых искусств Японии. Новгород: Феникс, 2006.
3. Беякова Е. Г. Нравственное развитие ребенка: психологический аспект. Тюмень, 1999.
4. Стивенс Дж. Морихеи Уесиба. Непобедимый воин. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.
5. Шаграева О. Л. Детская психология: Теоретический и практический курс. М.: Гуманит.-издат. центр «ВЛАДОС», 2001.