

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В МЕЖДУНАРОДНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

УДК 37.032.2+796.853.262

ТРАДИЦИОННОЕ КАРАТЕ-ДО: КАК РАЗВИТЬ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ? ВОЗДЕЙСТВИЕ ЗАНЯТИЙ БУДО НА ЗДОРОВЬЕ, ОБРАЗОВАНИЕ И БИЗНЕС

Квечинский В.

Польша, г. Лодзь, Всемирная Федерация Традиционного Карате-до

Резюме. В статье рассматривается, какое воздействие базовые технические и тактические принципы традиционного карате-до оказывают на физическое здоровье и личностное развитие занимающихся. Участие всего тела в осуществлении технического действия создает комплексный оздоровительный эффект, а необходимость безошибочно действовать в ситуации крайней опасности способствует развитию концентрации и эмоциональной стабильности. В качестве приложения публикуется доклад сэнсея Х. Нишияма, в котором рассматриваются история *Будо* и его влияние на характер человека, а также вопрос о применимости соревновательной практики к изучению *Будо*.

Ключевые слова. Традиционное карате-до, карате, боевые искусства, Будо, тодомэ, самоконтроль, самодисциплина, концентрация, эмоциональная стабильность, дзэн-буддизм, соревнования.

TRADITIONAL KARATE – HOW TO DEVELOP YOUR POTENTIAL? THE IMPACT OF BUDO TRAINING ON HEALTH, EDUCATION AND BUSINESS.

Kwiecinski W.

Poland, Lodz, World Traditional Karate-do Federation

Summary. The article presents an account of how technical and tactical principles of traditional karate-do influence physical health and personal development. Using the whole body to produce a technique has a complex salutary impact, while need for proper reaction in a situation of an extreme danger increases concentration ability and stability of emotions. A lecture by sensei H. Nishiyama is attached as a supplement, in which the history of *Budo* and its impact on human character are discussed and also a problem of applicability of competition to studying *Budo*.

Keywords. Traditional karate-do, karate, martial arts, Budo, todome, self-control, self-discipline, concentration, stability of emotions, Zen-Buddhism, competition.

В современных теориях менеджмента и руководства прослеживается воздействие боевых искусств и в целом знаний, накопленных на Востоке¹. Хорошо известно, что занятия японскими боевыми искусствами, среди которых карате-до занимает одно из почетных мест, оказывают влияние не только физические способности занимающихся, но и на развитие личности. Принципы мастеров карате-до оказываются применимыми в современном бизнесе и кадровом администрировании, ведь функция наставника в карате-до отчасти напоминает работу компаса: он должен задавать своему ученику верное направление движения.

Традиционное карате-до в том виде, в каком оно существует в наши дни, сформировалось в начале XX столетия, объединив окинавские виды самообороны без оружия и японскую философию *Будо* (от яп. *бу* – «боевой, воинский», *до* – «путь, дорога»)². Ключевым понятием в технической системе японского искусства традиционного карате-до является *тодомэ*, «завершающий удар», при осуществлении которого единственное техническое действие полностью нейтрализует противника. Основу этой концепции составляет серьезнейшая ситуация, когда стоит вопрос о жизни и смерти. Построенный на основании этой концепции тип тренировки называется *сиай* («испытывать друг друга»). Целью поединка-*сиай* является не просто победа над противником, но, прежде всего, проверка собственного уровня технического мастерства, своей способности адекватно реагировать и концентрироваться в ситуации крайней опасности. А ведь это именно те качества характера, потребность в которых так остро ощущается в современном запутанном и постоянно меняющемся мире!

При этом необходимо отметить, что даже наилучший «завершающий удар» (*тодомэ*) нельзя считать состоявшимся, если по его завершении не происходит восстановление полной ментальной и физической готовности, таким образом, что тело и сознание снова оказываются полностью в состоянии справиться с возможной атакой – как в *додзэ* (зал для тренировок), так и в повседневной жизни. Такой способ действия называется *дзэнсин* («задерживающийся, остающийся дух») и составляет один из важнейших элементов традиционного карате-до. «Победил – затяни шлем покрепче!» – таким было одно из важнейших правил поведения на поле боя согласно моральному кодексу японских воинов (*Бусидо*).

¹ Пер. с англ. Кузьмин К. В.

² См. подробнее Приложение.

Традиционное карате-до основывается на особой концепции самозащиты, которая подразумевает, что рост и вес человека не имеют значения (ведь в жизни мы не можем подбирать противников в соответствии со своими физическими возможностями!). Именно такая система самозащиты, основывающаяся на овладении физическими и ментальными навыками, в которой вес и сила противника не играют решающей роли, может быть названа боевым искусством (*бугэй*).

Отточенные техники традиционного карате-до должны применяться в тот самый момент, когда боец замечает у противника *кё* (мгновение психологической или физической неготовности), замешательство или в момент, происходящий между отдельными движениями противника, – что позволяет получить контроль над его действиями. По этой причине в технике, которая должна быть реализована в кратчайший момент, должны полностью отсутствовать излишние движения (замах). Кроме того, сила технического действия должна быть достаточной для того, чтобы нейтрализовать противника наиболее эффективным способом. Эти принципы широко известны – и применяются игроками в ходе крупнейших операций на фондовой бирже по всему миру. Данная стратегия описывается в трактате «Книга Пяти колец» [1], написанном самым знаменитым из японских мастеров меча Миямото Мусаси – в котором и приводятся данные принципы³.

Однако главная цель тренировочного процесса в карате-до все же состоит в том, чтобы поддерживать стабильность эмоций, формировать уверенность в себе, внутреннюю силу (*ки*), а также способность предвидеть действия противника (*микиру*) – так, что вам удастся контролировать его действия, не прибегая к физическому столкновению.

Все описанные выше действия должны начинаться и заканчиваться в точке, соответствующей центру тела и расположенной в нижней части живота, именуемой *Тандэн* (локализуется приблизительно на расстоянии ширины трех пальцев ниже пупочной впадины). Это то место, в котором сосредотачивается жизненная энергия (*ки*) и располагается центр принятия решений. Это то место, откуда берет начало любое действие вашего тела (своего рода «джойстик»). Наконец, *Тандэн* (центр тела) – это то место, в котором занимающийся ощущает уверенность в себе, позволяющую ему действовать без колебаний и ненужного нервного напряжения.

Описанный в данной статье способ тренировки и система воспитания, основывающаяся на принципах *Будо*, сформировали в японском обществе особую привычку к самодисциплине и особый темперамент, которые позволили Японии занять второе после США место в мировой экономике⁴ [2]. Следует упомянуть, что территория Японии сопоставима по размерам с территорией Польши, здесь недостает многих природных ресурсов и только треть территории страны является пригодной для жилья.

Подводя итог, мы можем выделить следующие положительные эффекты занятий традиционным карате-до.

1. Физическое здоровье

Симметричные по структуре упражнения, основывающиеся на опыте многих поколений оказывают благоприятное воздействие на опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию координации и осанки. При исполнении техники традиционного карате-до в движении оказывается задействовано все тело: движение начинается с ментальной активации, затем под контролем дыхания осуществляется работа мышц и только после этого производится техническое действие как таковое. Такой способ осуществления движений оказывает огромный положительный эффект на функционирование дыхательной системы и сердечно-сосудистой систем, мускулатуры и суставов.

2. Личность

2.1 *Достоинство*. Цель практики в традиционном карате-до – это безграничный поиск, направленный на достижение более высокого уровня ментального, физического и духовного развития. В *додзё* занимающиеся учатся скромности, сдержанности, уважению по отношению к учителю (*сэнсэй*) и к другим ученикам.

2.2 *Эмоциональная стабильность*. Традиционное карате-до развивает контроль над эмоциями – навык, чрезвычайно важный для принятия правильного решения и адекватной реакции в любой жизненной ситуации.

2.3 *Преодоление себя*. Наиболее важная задача тренировочного процесса в *додзё* состоит в том, чтобы ежедневно становиться лучше. Это подразумевает постоянное приложенных усилий для преодоления собственной лени и нежелания продвигаться вперед.

2.4 *Серьезность*. Занимающийся должен быть полностью вовлечен в тренировочный процесс, чтобы принимать верные решения и поддерживать физическую и ментальную концентрацию – как в *додзё*, так и в повседневной жизни.

И, наконец, принцип «думать умом, действовать – *ки*» наделяет занимающегося способностью правильно реагировать на любую сложную ситуацию, не придаваясь страху и неуверенности.

³ Миямото Мусаси. Книга пяти колец // Книга самурая. Такуан Сохо. Письма мастера дзэн мастеру фехтования. Вечерние беседы в храме Токайдзи. Предания о Такуане. Миямото Мусаси. Книга пяти колец. СПб., 2003. С. 203–278. (Прим. пер.).

⁴ См., например: Дружинин Н. Л. Японское экономическое чудо. СПб., 2003. (Прим. пер.).

ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ БУДО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

По просьбе В. Квечинского мы публикуем в качестве приложения к статье текст доклада основателя Всемирной Федерации Традиционного Карате-до и признанного лидера традиционного карате-до современности сенсея Хидетака Нишияма (1928–2008), сделанный 5 октября 2007 г. на Первом Международном Конгрессе по Будо, состоявшемся на базе Олимпийского комитета Польши.

Цель Будо – это совершенствование себя через поиск и практику в боевых искусствах.

Эволюция Будо

1. От техник боя – к боевым искусствам (бугэй)

В течение периода внутренних смут (1467–1573)⁵ в Японии получили развитие системы боя (*будзюцу*). Эти ранние боевые системы предназначались для использования в групповых поединках и включали в себя фехтование на мечах, стрельбу из лука, бой копьем и алебардой (*нагината*), верховую езду, борьбу и т. п. В 1603 г. Иэясу Токугава установил контроль над страной и принес долгожданный мир, которому суждено было продлиться в течение 250 лет. В сложившейся ситуации многие эксперты по военному делу стали искать способы преобразовать ранние групповые системы боя в единоборства. Им удалось отыскать, усовершенствовать или самостоятельно сформировать высокоуровневые системы боя и тренировки, которые именовались *рю-ха* («стиль»). По мере того, как технические элементы становились все более детализированными и виртуозными, эти боевые системы начинали восприниматься обществом как искусство и, в конце концов, стали называться *бугэй* («боевые искусства»). Данные источники показывают, что первые стили выделились уже к началу XI в. (среди них – фехтование школы *Касима-но-Тати*). К 1600 г. их насчитывалось уже более 40⁶.

2. От боевых искусств (бугэй) – к Будо

При военном режиме правителей из рода Токугава самураи (сословие профессиональных воинов) становятся правящим классом, и изучение боевых искусств приобретает обязательный характер. Специалисты и эксперты в различных областях образования и воспитания вскоре стали не только признавать в боевых искусствах искусство, но и увидели в них важное средство формирования человеческого характера и класса личности. Влияние этих специалистов на систему образования может быть описано следующим образом.

1. Ведущие представители боевых искусств

Мастера боевых искусств определили следующие фундаментальные принципы тренировочного процесса:

1.1. *Этикет*. Изучение боевых искусств – это бесконечное движение ко все более высокому уровню развития сознания, тела и духа. Поэтому ученик, чье «Я» убеждает его в том, что он – лучший, не может продолжать развиваться. Наставник должен приучать занимающихся быть скромными, сдержанными и всегда проявлять уважительное отношение к инструкторам, партнерам на тренировке и другим людям. Это дает возможность продвигаться по пути все более глубокого понимания *Будо* и является причиной, по которой обучать этикету и поддерживать его в ходе тренировочного процесса – важная задача инструктора.

1.2. *Эмоциональная стабильность*. Тренировочный процесс в боевых искусствах построен таким образом, что приучает занимающегося реагировать на основании правильных решений и действовать без страха, колебания или неуверенности в себе, чтобы подготовить его к любой опасной ситуации. Важным средством для создания эмоциональной стабильности является медитация, которая проводится в начале и в конце занятия. Контроль над эмоциями легко теряется во время тренировки по боевым искусствам – и по этой причине эмоциональная стабильность совершенно необходима.

1.3. *Серьезность намерения*. Во время тренировки по боевым искусствам ученики должны быть сосредоточены и осознавать, что тренировочный процесс направлен на подготовку к ситуации, когда стоит вопрос о жизни и смерти. Такая глубина приложения усилий помогает достичь физической и ментальной собранности не только в боевых искусствах, но и повседневной жизни.

1.4. *Вызов самому себе*. Задача тренировочного процесса в боевых искусствах – саморазвитие. Каждый день ученик должен стремиться стать лучше, чем был вчера, и постоянно продвигаться как к повышению своего технического мастерства, так и совершенствованию сознания. Добавим, что цель тренировочного процесса не заключается в том, чтобы одержать победу над более слабым или менее подготовленным противником, так как такие победы только препятствуют развитию ученика.

1.5. *Самодисциплина и упорство в тренировке*. Тренировка с полной отдачей и самодисциплина – это неотъемлемые составляющие боевых искусств. Современные спортивные психологи от-

⁵ Период Сэнгоку-дзидай (*Прим. пер.*).

⁶ Обнаружены данные, согласно которым к концу периода сегуната Токугава (ок. 1860 г.) насчитывалось следующее количество стилевых направлений различных боевых искусств: стрельба из лука – 71 (10), верховая езда – 67 (6), фехтование (включая *Иай-до*) – 745 (120), бой копьем – 192 (26), дзюдзюцу – 179 (12). Цифры в скобках указывают на школы, которые практиковали те же стили, но под другими названиями.

мечают, что дисциплина и сам по себе тренировочный процесс позволяют преодолеть неуверенность в себе, страх и нервное напряжение.

2. Выдающиеся религиозные деятели

После того, как занимающийся уже достиг высокого уровня технического мастерства, он упирается в своего рода «потолок», препятствующий дальнейшему росту. Таким «потолком» является нервное напряжение. Например, в соревновательном поединке неуверенность и нервозность могут привести к утрате ментального и физического баланса и, таким образом, ослабить необходимый контроль над осуществлением технических действий. Ведущим представителям дзэн-буддизма и других религиозных школ мысли удалось найти способы избавляться от этого состояния. Центральное понятие в философии дзэн – это *му-син* («не-ум»⁷), суть которого состоит в том, чтобы убрать все ненужные эмоции. Средством для достижения состояния *му-син* является изучение буддийского учения в сочетании с сидячей медитацией *дзадзэн*. В конце XVI столетия Мунэнори Ягю, наставник сёгуна по фехтованию, обратился к высокопоставленному дзэн-буддийскому монаху Такуану с просьбой написать о понятии *му-син* и его приложении к боевым искусствам. Так появилась книга «Тайное писание о непоколебимой мудрости»⁸ [3]. В наши дни влияние дзэн-буддизма прослеживается в церемонии медитации *сэй-дза*, которая проводится в начале и конце занятия в большинстве залов, где изучают боевые искусства, с целью достичь состояния *му-син*⁹.

3. Конфуцианские ученые осознали ценность практики боевых искусств для воспитания трудовых слоев общества, деятельность которых обеспечивает прогресс и развитие страны. Влияние конфуцианства в наши дни можно наблюдать в этике и социальной морали боевых искусств.

4. Исследователи в области медицины подтвердили, что практика боевых искусств – это форма физического воспитания.

Описанный здесь вклад деятелей различных областей культуры и проведенные ими изыскания в окончательном виде сформировали идею Пути (*до*) развития человеческой личности через практику боевых искусств (*бу*).

Все стили или более мелкие сообщества в мире боевых искусств следовали своей твердо установленной системе, но ни одна из этих систем не была распространена в масштабах всей страны. После того, как с 1867 г. в Японии установился конституционный строй, в *дзюдо* и *кэндо* были приняты правила проведения соревнований (в 1899 и 1927 гг. соответственно) и созданы объединенные организации национального уровня. С 1911 г. кэндо (фехтование на мечех) и дзюдо под общим названием *Будо* стали преподаваться в качестве программы обязательного ментального и физического воспитания начиная со средней школы.

Преимущества занятий Будо

1. *Физическое здоровье*. Будо – это искусство физического характера, которое оказывает особенно положительное влияние на организм, поскольку дыхание и сознание заставляют тело осуществлять движения, начиная их из центра тела. Такая практика активизирует и стимулирует внутренние органы, благодаря чему происходит здоровое развитие организма.

2. *Развитие характера*. Цель занятий боевыми искусствами состоит в бесконечном движении ко все более высокому уровню развития личности, развитию сознания, тела и духа человека. Требования, которые боевые искусства предъявляют к занимающемуся, могут влиять на развитие характера следующим образом:

а. *Этикет*. Во время тренировки занимающиеся приучаются быть скромными, сдержанными и всегда уважительно относятся к наставникам, коллегам и другим людям. Это также способствует формированию гармоничных отношений – как в ходе тренировочного процесса, так и в целом во взаимоотношениях между людьми.

б. *Эмоциональная стабильность*. Тренировочный процесс развивает эмоциональную стабильность и наделяет человека способностью реагировать на происходящее спокойно, на основании правильной оценки ситуации – как во время занятий, так и в иных ситуациях.

в. *Серьезность намерения*. Тренируясь серьезно, с полной сосредоточенностью, занимающийся приобретает способность принимать верные решения, поскольку учится ментально и физически концентрироваться – как во время тренировки, так и в повседневной жизни.

г. *Вызов самому себе*. Стремление с каждым днем становиться лучше – это цель занятий *Будо*, и изучение боевых искусств – это непрекращающийся процесс приложения усилий. Ленивость и пассивность осуждаются.

е. *Самодисциплина и упорство в тренировке*. Тренировка с полной отдачей и самодисциплина – это неотъемлемые составляющие боевых искусств. Современные спортивные психологи отмечают, что дисциплина и сам тренировочный процесс – это и есть то, что позволяет преодолеть неуверенность в себе, страх и нервное напряжение.

ф. *Принцип Будо «думать умом, действовать – ки»*. Тренируясь в соответствии с этим принципом, занимающийся учится реагировать спокойно и действовать уверенно, без страха и сомнения.

С 1911 г. и до конца Второй мировой войны (1945) *Будо* имело статус обязательной базовой образовательной программы. Широко распространено мнение, что обязательное изучение *Будо* в школах было одним из факторов, обеспечивших феноменальный подъем Японии в послевоенное

⁷ Д-р Икутаро Нисида, профессор философии, объясняет это понятие следующим образом: «Не-ум – это такое состояние сознания, когда сознания нет».

⁸ Такуан Сохо. Тайное писание о непоколебимой мудрости // Книга самурая... С. 33–61. (Прим. пер.).

⁹ Вклад выдающихся религиозных деятелей в боевые искусства заключался не в религии как таковой, но в сформулированном ими методе или подходе к достижению состояния *му-син*.

время¹⁰. В наши дни японское правительство разрабатывает план восстановления *Будо* с 2012 г. в качестве обязательной базовой образовательной программы начиная со средней школы¹¹ [4].

Будо и соревнования

Первоначально спортивные соревнования были средством развлечения и физическим упражнением. В большинстве видов спорта были установлены и зафиксированы в письменном виде правила, и участники соревнований изучали их с единственной целью – победить в состязании. В наши дни спортивные мероприятия национального и международного уровня, такие как Олимпийские игры, пользуются огромной популярностью по всему миру. В то же время, миллионы людей с удовольствием занимаются любительским спортом, и для многих он стал важной составляющей образа жизни. Разумеется, многие из тех, кто регулярно принимает участие в соревнованиях, начали, в конце концов, тренироваться с единственной целью одержать победу. Многие спортсмены в своих попытках выиграть любой ценой впадают в крайности – некоторые стали использовать химические стимуляторы, оказывающие губительное воздействие на здоровье. Создается впечатление, что в наше время «спортивное поведение» превратилось в фикцию. В случае с *Будо* опасность такого развития состоит в том, что в итоге может оказаться утрачено *Будо* как таковое.

Первые национальные соревнования по *Будо* были проведены в 1899 г. (дзюдо) и 1927 гг. (кэндо). В обоих случаях правила соревнований основывались на образовательных принципах. Д-р Дзигоро Кано, один из составителей правил соревнований по дзюдо, говорил, что в соревнованиях по дзюдо присутствуют три фактора: *сё-бу* (победа или поражение с технической точки зрения), *тай-ику* (уровень физического развития) и *сю-син* (уровень развития сознания). Из этих трех факторов последний является наиболее важным с точки зрения принятия правильных решений¹².

Итак, при подготовке соревнований по *Будо* необходимо опираться на следующие ключевые принципы:

1. Во всех направлениях *Будо* правила соревнований должны быть проникнуты одним и тем же духом и основываться на одних и тех же принципах. В обычных видах спорта правила соревнований по существу выступают в качестве определения того или иного вида спорта как такового. Если же правила соревнований по какому-то из направлений *Будо* будут отклоняться от изначальных идеалов и принципов *Будо*, существует опасность, что само понимание того, что есть *Будо*, будет искажено.

2. Предполагается, что в соревнованиях по *Будо* состязающиеся будут иметь дух *иппон-сёбу*, что означает следующее: одна техника, одно движение должны полностью разрушать наступательную мощь противника¹³.

3. Так же, как и в реальной схватке, и в соответствии с принципами *Будо*, это единственное техническое действие должно быть произведено в кратчайший момент времени с использованием *тодome-вадза*, полностью уничтожая наступательную мощь противника. Поединок – это не игра. Он моделирует очень серьезную ситуацию, когда решается вопрос о жизни смерти и все зависит от одной-единственной техники, выполненной наилучшим образом и безупречно с точки зрения расчета времени. Это серьезное отношение необходимо развивать во время тренировок и поединков *си-ай* («проверка друг друга») или состязаний. Успех в данном случае измеряется глубиной овладения эффективными техниками высокого уровня сложности и продвижением в развитии человеческого

¹⁰ 1. *Бусидо* и *Будо*. *Бусидо* (традиции самураев) – это моральный или этический кодекс, суть которого заключается в безграничной верности господину, сегуну или императору. Этот кодекс поведения прививался в среде самураев (наследственное военное сословие) в период сегуната Токугава. В мирное время эти профессиональные воины служили на военных должностях самому сегуну или региональным властям. Они изучали *Будо*. Большинству удавалось освоить только базовый уровень, овладеть лишь несколькими высококлассными техниками. В то же время, обыкновенные граждане также изучали *Будо*, и многим из них удавалось достичь действительно выдающегося уровня мастерства. Поскольку *Будо* является искусством ментального и физического характера, созданным для того, чтобы человек мог через непрерывную практику боевых искусств развить и полностью раскрыть свой потенциал, оно не имеет прямого отношения к *Бусидо*. С другой стороны, содержание тренировочного процесса в боевых искусствах таково, что в большинстве направлений *Будо* трудно не заметить наличие действий и норм поведения, характерных для самураев. Взаимосвязь между *Бусидо* и *Будо* заключается только в этом. 2. *Сумо*. Истоки этого боевого искусства лежат в групповых сражениях. Впоследствии оно становится популярным развлечением и обязательной частью разнообразных праздничных церемоний. В более ранний период в *сумо* присутствовали техники ударов ногами. В VIII в. были установлены правила состязаний, на основе которых и сложилась современная форма этого искусства. Ок. 1300 г. из *сумо* выделилась группа, в результате деятельности которой, в конце концов, сформировалось искусство боя *дзюдзюцу*. 3. *Айки*. Начальный этап истории этого направления связан с *дзюдзюцу*. Выделившаяся впоследствии группа разработала направление, которое позднее станет искусством *Айкидо*. 4. *Карате*. Карате сформировалось на Окинаве, подчинявшейся Японии, как *бугэй* («боевое искусство») без оружия. Это искусство именовалось *Те* или *Тодэ*. Ок. 1920-х гг. *Тодэ* было завезено в «материковую» Японию и стало называться *Карате-до*.

¹¹ См. подробнее: Wert M. Education and Budo. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://aboutjapan.japansociety.org/education-and-budo>. (Прим. пер.).

¹² Специальная лекция в «Кодокан дзюдо», №21, 1900 г.

¹³ Иногда допускается проведение поединков по форме *санбон сё-бу* (три раунда), при которой победитель определяется по числу выигранных раундов.

характера. Если же в соревнованиях по *Будо* будет использоваться система очков, как в других видах спорта, то соревнования станут не более чем игрой или развлечением, а принципы и ценности *Будо* будут утрачены.

4. *Будо* – это философия, это те принципы и тот дух, которые стоят за техническими тонкостями. Воплотить эти идеи в правилах соревнований и выразить их чрезвычайно трудно. Поэтому необходимо, чтобы правила соревнований по отдельным направлениям *Будо* составлялись мастерами высочайшего уровня.

5. Судьи на соревнованиях должны быть экспертами и обладать глубочайшим пониманием как самих правил, так и того духа, который стоит за этими фундаментальными идеями *Будо*.

6. Все организации *Будо* должны формировать такие тренировочные системы, в которых занятия *Будо* были бы в то же время и подготовкой к соревнованиям.

7. Необходимо, чтобы каждая организация *Будо* приучала своих членов к пониманию того, что стремление к овладению высоким уровнем техники и саморазвитие являются более важными вещами, чем победа в соревнованиях.

Будо – это достояние человеческой культуры, которое передавалось на протяжении веков как бесценное наследие. Эти ценнейшие знания обнаруживают для нас путь к совершенству личности через тренировку тела, сознания и духа. Защитить и сохранить *Будо* для будущих поколений – это ответственность, которая лежит на нас.

Литература

1. Миямото Мусаси. Книга пяти колец // Книга самурая. Такуан Сохо. Письма мастера дзэн мастеру фехтования. Вечерние беседы в храме Токайдзи. Предания о Такуане. Миямото Мусаси. Книга пяти колец. СПб., 2003. С. 203–278.

2. Дружинин Н. Л. Японское экономическое чудо. СПб., 2003.

3. Такуан Сохо. Тайное писание о непоколебимой мудрости // Книга самурая. С. 33–61.

4. Wert M. Education and Budo. [Электронный ресурс]. – URL: <http://aboutjapan.japansociety.org/education-and-budo> (дата обращения: 19.05.2017).

УДК 378.046.4 +796.853.262

ИНСТИТУТ ТРАДИЦИОННОГО КАРАТЕ-ДО КАК МЕЖВУЗОВСКАЯ СИСТЕМА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Черноусов П.В.

Россия, г. Одинцово, Объединенная Федерация Традиционного Карате России

Резюме. В статье подводятся итоги первого этапа работы Института Традиционного Карате России. В Иркутском Государственном Университете введена программа дополнительного образования по новой специальности «Тренер-преподаватель по Традиционному карате». Проведен курс профессиональной переподготовки для инструкторов, имеющих высшее образование. Готовится проект международного взаимодействия. Текущие задачи института определяются необходимостью восстановить ведущую роль воспитательных и оздоровительных целей в процессе преподавания и сформировать стандарты обучения.

Ключевые слова. Физическая культура, традиционное карате-до, карате, дополнительное образование.

TRADITIONAL KARATE-DO INSTITUTE AS AN INTERUNIVERSITY SYSTEM OF ADDITIONAL EDUCATION

Chernousov P.V.

Russia, Odintsovo, All-Russian Traditional Karate Federation

Summary. The paper presents the results achieved by the Russian Traditional Karate Institute during the initial period of work. A new program of additional education for the specialization “traditional karate-do instructor” has been introduced at the Irkutsk State University. A course of professional re-training for the instructors who have higher educational attainment has been accomplished. A project of international cooperation is in process of preparation. The current aims of the institute are determined by the necessity to reinstate the leading role of educational and health-related goals in the process of teaching and form the educational standards.

Keywords. Physical education, traditional karate-do, karate, additional education.

В современном российском образовании физической культуре отводится чрезвычайно важная роль. Среди ожидаемых результатов изучения этого предмета в средней школе Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования называет «формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни, <...> овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека» [1]¹⁴. По

¹⁴ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», ст. 11.8.