Міністерство освіти і науки,
молоді та спорту України
Луганський національний університет
імені Тараса Шевченко

В. Г. Саєнко

МОРАЛЬНО-ЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ

До 90-річчя університету
1921–2011

Ц 377.158
С14

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ЧИТАЛЬНА ЗАЛА
ЛДУФК

ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
„ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА”

В. Г. Сасько

МОРАЛЬНО-ЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ

Монографія

Луганськ
ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”
2011

УДК 796.853.26
ББК 75.715.8
С14

Рецензенти:

АХМЕТОВ Р. Ф. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії й методики фізичного виховання Житомирського державного університету імені Івана Франка.

ІЛЬЇН В. М. – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри біології спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України.

СОРОЧАН Т. М. – доктор педагогічних наук, професор, ректор Луганського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

Саєнко, В. Г.

С14 Морально-етичні засади підготовки спортсменів в кіокушинкай карате : монографія / В. Г. Саєнко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка". – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. – 356 с.

ISBN 978-617-509-188-3

У монографії узагальнені дані досліджень за питанням спортивної підготовки людини за системою кіокушинкай карате. Здійснено спробу наукового осмислення знань про східне єдиноборство як мистецтво захисту життя, протиборства і спорту описані його зв'язки з іншими засобами виховання й відмінності від інших систем фізичного вдосконалювання людини, дана характеристика методів підготовки карателіста як спортсмена за умови використання формальних комплексів вправ і техніко-тактичних дій.

Розглянуті функції, постулати і особливості, теоретичні, технічні і структурні основи ідеомоторного способу виховання спортсмена за системою кіокушинкай карате, описані переваги, засоби розповсюдження і використання за даними про метафізичну оцінку і положення органічної педагогічної системи тренувального процесу.

Для науковців, аспірантів, магістрантів, студентів та тренерів зі спеціальності фізичного виховання і спорту.

УДК 796.853.26
ББК 75.715.8

Рекомендовано до друку Вченою радою
Луганського національного університету
імені Тараса Шевченка
(протокол № 4 від 25 листопада 2011 р.)

ISBN 978-617-509-188-3

© Саєнко В. Г., 2011
© ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2011
© СПД Резніков В.С., 2011

БІБЛІОТЕКА
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

ЗМІСТ

ВСТУП 4

РОЗДІЛ 1. МОРАЛЬНО-ЕТИЧНІ І КУЛЬТУРНІ ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ ЗА ФІЗИЧНОЮ ДОМІНАНТОЮ 9
1.1. Визначення середовища духовного, розумового і фізичного розвитку людини у суспільній взаємодії 9
1.2. Духовне сприйняття особистістю спорту, фізичної культури і фізичного виховання за системою протиборства 31
1.3. Організаційний і технічний зміст систем єдиноборства 55
1.4. Формально-аналітичні передумови вдосконалювання особистості у процесі освоєння східного єдиноборства 120

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНИЙ ЗМІСТ ЄДИНОБОРСТВА І БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА 148
2.1. Особливості духовної і фізичної підготовки людини за системою формальних вправ єдиноборства 148
2.2. Спортивно-змагальна функція єдиноборства і загальносуспільна корисність дії 167
2.3. Провідні постулати єдиноборства у реаліях сучасного суспільства 183
2.4. Теоретична основа східного єдиноборства 190
2.5. Характеристика технічної основи системи кіокушинкай карате 206
2.6. Структура процесу підготовки за системою кіокушинкай карате 217
2.7. Ідеомоторний спосіб підготовки спортсмена за духовною цінністю кіокушинкай карате 252

РОЗДІЛ 3. ПЕРЕВАГИ, ЗАСОБИ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ І ВИКОРИСТАННЯ КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ 258
3.1. Тактична підготовка єдиноборця, який спеціалізується з кіокушинкай карате, для протистояння представникам інших стилів 258
3.2. Метафізична оцінка сутнісної основи кіокушинкай карате 286
3.3. Положення органічної педагогічної системи тренувального процесу розвитку фізичних якостей людини за системою кіокушинкай карате 299
3.4. Шлях до визнання стилю кіокушинкай карате за ідеєю засновника Масутацу Оями 330

ЛІТЕРАТУРА 344

2085

ВСТУП

Світова практика захисту людиною життя, майна і збереження недоторканості житла і території, де вона мешкає, від посягань надає факти для аналізу, за якими розкриваються різновиди систем протиборства з загарбниками і нападниками. Це пояснює морально-етичні засади успішного розповсюдження їх на територіях, за якими фізична здатність людини сприймається як засіб протистояння у екстремальній ситуації. Держава контролює відповідну ситуацію, засновує і застосовує для урівноваження військові, громадські і міліцейські формування, в яких оснащуються спеціально підготовлені фізично громадяни зброєю і знаряддям для захисту людини, території і державної цілісності, наведення порядку на окремій території чи здійснення опору. Така дія держави суспільством виправдана, бо вона виглядає ефективною, дозволяє забезпечувати громадян більш надійною системою життєдіяльності і не відволікає професійно підготовлених до продуктивної праці виробничих робітників від виконання їх обов'язків. Але як у середовищі самих виробничих працівників, так і у середовищі інших верств населення держави виникають негаразди і сутички чи то за питанням розподілу, присвоєння і споживання добутої корисної речовини, чи то за питанням вирішення моральних складнощів взаємодії суспільства і його громадянських спілок і об'єднань. Щоб підтримувати на належному рівні життєзабезпечення, актуальним і важливим є те, щоб не тільки воєнізована, але і цивільна людина повинна бути здоровою, а завдяки цього морально і фізично підготовленою до захисту особистих, родинних і державних чеснот, життя, здобутків і надбань. Для виявлення можливостей організації плідного життєзабезпечення ставиться задача пошуку найбільш ефективної схеми підготовки організму і нервової системи людини, що надаються в її розпорядження середовищем фізичних систем за досвідом окремих держав і територій. Однією з таких систем є кіокушинкай карате, що поєднує у собі вікові воїнські традиції і є носієм оригінальних просвітницьких філософських настанов з атлетичного і духовного виховання гармонічно розвиненої і загартованої до протистояння особистості. До вирішення такої задачі якраз і прагнуло суспільство у всі часи. Засновником названої системи виступив майстер із Японії Масутацу Ояма, який удосконалював, виношував і будував за своєю ідеєю підготовки фізично достатньої людини. Основою такої підготовки фізично достатньої людини є досконала система спортивного контактного карате, у якій враховується універсалізм і унікальність „дзенських видів боротьби", що не втрачаються, а діють впродовж всього життя, якщо освоєна за змістом методики.

Процеси суспільних відносин, що одержують поширення в Україні за демократичними початками, надають громадянинові більше волі у діях, висувають підвищені вимоги до підготовки їхніх учасників за всіма сферами суспільного забезпечення, викликають потребу освоєння більш досконалих систем, способів і методик розвитку розумової й фізичної здатності людини. Прагнення до вироблення універсальних фізичних і вольових

якостей задовольняється при тій умові, що вводяться в обіг більш ефективні системи тренування організму і його функціональних систем, сприйняття духовних домінант і настанов поведінки і т. ін. Певне значення для оволодіння сукупністю нових якостей здобуває мистецтво східного єдиноборства, у якому відрізняється своєю досконалістю боротьба кіокушинкай карате, яка розглядається як первісна система фізичного розвитку людини, за правилами якої передбачається проведення суперництва учасників у повному контакті. Остання умова розширює сферу застосування, для боротьби кіокушинкай карате, тому що робить її корисною не тільки для спорту, де забезпечується результат на множині об'єктивних засад, але й для соціальної життєдіяльності, де людина зіштовхується з реаліями повсякденного перебування і відстоювання особистих інтересів. Таке означає, що користування фізичними й вольовими здатностями, які одержує людина в результаті освоєння мистецтва боротьби за системою кіокушинкай караге, не обмежується сферою спортивної чи суто змагальної діяльності, а можлива бути корисною також і у тій організаційній системі, що заснована за принципами конкуренції, бізнесу й підприємництва. Перспективи прогресу і розповсюдження боротьби кіокушинкай карате пов'язані з таким середовищем і засобами взаємодії, що вимагають від суспільства активізації факторів людської здатності, що забезпечує самооборону і самодостатність.

Держава приводить в рух сукупність організаційних відносин для розвитку фізичних і розумових якостей людини, що роблять її індивідом. Ці якості дозволяють індивідові здійснювати усвідомлений вибір виду діяльності, відтворювати функції для різних галузей господарювання, керування економікою і регулювання процесами взаємодії в суспільстві, користуватися досягненнями науки і техніки на засадах розвитку і мобілізації особливостей організму, його центральної нервової системи і ряду функціональних систем, сприймати знання і уміння, отримані людством у своє розпорядження як досвід поколінь. На основі передачі з покоління в покоління спеціальних методик тренування розумових і фізичних здатностей людина домагається успіху не тільки в фізичній культурі, але і в різних сферах громадського життя. Але, щоб стати умовою гармонійної життєдіяльності, більшість складових таких методик повинні бути сформовані суспільством таким чином, щоб вони відповідали закономірностям, звичкам, навичкам і моральним переконанням, тобто виступали основою соціально-економічного укладу і не входили в суперечність із його носіями. Ця обставина вимагає розгляду умов формування особистості, що була, є й буде інтегральним вираженням суспільних відносин, забезпечує продуктивну діяльність і на умовах самодостатності й самозабезпечення прагне до самовдосконалення.

Східні єдиноборства, як діючі способи фізичного і духовного вдосконалювання людини, все більше викликають інтерес і займають розум різних народів. Якщо оцінювати за суттю багато їхніх шкіл, системи і їх спеціалізації, то виявляється загальне в частині з'єднання філософської першооснови і матеріального початку, що можуть бути сприйняті як корисності.

У цілісність натурфілософського світосприймання в цих школах, системах і спеціалізаціях включаються складові духовної і фізичної досконалості, яким потрібно навчитися і використовувати їх в реальному житті, осягаючи процеси гармонії, рівноваги, керування і розвитку. Названі процеси українському народу знайомі, вони можуть бути сприйняті і освоєні з користю в гармонії із власним досвідом для зміцнення національного здоров'я, формування фізичних і духовних якостей індивідів, здатних протистояти в можливих подіях, що завершуються катастрофічними наслідками й екстремальними випадками. Щодо цього залишається актуальним перехід народу від споглядання того, що відбувається, до доведення природних задатків національності до досконалості за допомогою культурного освоєння світових систем підготовки до протистояння.

Людський організм створений раціонально і мобільно, у ньому всі органи й системи взаємозв'язані і взаємозалежні. Ця раціональність і мобільність зберігається доти, поки на них не починає впливати середовище з екстремальними відхиленнями факторів, що на них впливають. Тоді органи і системи включаються в дію, що відображається візуально через рух м'язів людини, що виконують роботу і перетворюють один вид енергії в інший. Кожен м'яз, що приводиться в дію відповідно до функції, що наділяє його, повинен переносити такі навантаження, які адекватні стійким властивостям особистості і повинні бути дозованими, починає діяти в режимі попереднього захисту, що забезпечує і належне виконання роботи, і збереження якості м'яза для повторного його використання. Від якості роботи і окремого м'язу і людського в цілому залежить формальний режим функціонування, як окремих органів, так і організму в цілому. Режим функціонування м'яза сполучає в собі моменти бездіяльності, дії і відпочинку, але на стадії недовантаження чи перевантаження він не відновлюється через порушення названих моментів. М'язова бездіяльність, дія з підвищеним навантаженням чи неповноцінний відпочинок супроводжуються відхиленнями у фізіологічному циклі відновлення функцій, завдають шкоди здоров'ю, а тому, щоб уникнути згубних наслідків, треба підтримувати потреби організму в русі, що вимагає від людини мобілізації різнорівневих, і, як правило, раціональних зусиль. Мобілізація зусиль має значення і для осіб, які зайняті в більшості сфер громадського життя, і для тих осіб, що ведуть довільний спосіб життя. Але особливе значення вона здобуває в середовищі тих осіб, яким властиві підвищені витрати біологічної енергії, фізичні і емоційні навантаження. У таке середовище осіб входять спортсмени і працівники силових структур держави, які змушені підсилювати характеристики м'язів органів і систем свого організму для досягнення еталонів фізичної спортивної майстерності. Остання вимагає розширення меж фізичних і розумових можливостей особистості, але досягається вона при наявності рушійної сили.

Прагнення людини до розвитку фізичних і розумових можливостей свого організму залишається провідним моментом досягнення гармонійності якостей особистості за всіх часів. У переліку рушійних сил розвитку

людини перше місце займає її власне бажання, що викликається різними інтересами і причинами, які піддаються систематизації за рахунок того, що виникає природний рух до розвитку фізичних якостей, а друге – система професійних вимог або завдань суспільного самозбереження, які піддаються систематизації внаслідок їхньої соціально-економічної корисності. Використовуючи зовнішні подразники, предмети і пристосування, людині вдається впливати на м'язи, внутрішні органи і вегетативну систему, чим забезпечується не тільки зміна структури м'язів, посилення стійких характеристик, формування кісткової основи скелету і окремих функцій, але й підвищення краси тіла. Разом з тим, метою такого впливу є не краса тіла, а вироблення фізичної і розумової працездатності, освоєння нових прийомів і трудових операцій, досягнення якостей поліпшення загального самопочуття, забезпечення опірності окремих органів і систем людини негативним чинникам, що впливають на неї, за рахунок чого у своєму комплексі досягається не тільки життєзабезпечувальна функція, але й реалізується прагнення людини до виведення особистісних якостей на більш високий рівень суспільно визначених нормативів і еталонів.

З рухом у часі і розвитком людини, що пов'язується в монографії у першу чергу зі зрілістю її віку, настанови і устремління змінюються. Так, у процесі спортивних занять юнак намагається встановити діапазон своїх можливостей і визначитися із межами своїх антропометричних, психологічних і фізіологічних здатностей, а, співвідносячись із виявленими можливостями, у період зрілих цілепостановок, він намагається знайти їм повсюдне застосування. Разом з тим, перенесення спортивної системи з одного соціокультурного середовища в інше, з того, де вона є налагодженою цінністю і спадщиною іншої національної культури, є явищем неординарним, бо вимагає з'єднання позитивних особливостей і досягнень однієї й іншої культури воєдино, унеможливлює перенесення її в інше середовище в первозданному вигляді, а тому супроводжується адаптаційними і пристосувальними процесами. Треба пам'ятати про те, що система підготовки кіокушинкай карате – це спортивна система, що зародилася на досвіді, який опанували держави Сходу і Південного-Сходу в середовищі трудового народу, що відрізнялося за ознаками високої небезпеки життєдіяльності від розбою. Такий народ не розпоряджався протягом багатьох часів і тривалих періодів матеріальною основою для оснащення зброєю і іншими захисними засобами, що повинні бути вироблені зі спеціального матеріалу, а змушені були використовувати в протистоянні особливості власного організму і для відбиття агресивних нападів і для самозахисту беззбройним способом. Тепер назване співвідношення змінилося, але інтерес людини до самоорганізації і самовдосконалення не зникає, а стає ще більш нагальним, але вже в іншому середовищі, у середовищі суперництва, змагальності і конкуренції.

Громадянин України, керуючись власними бажаннями, надіями і помислами, може реалізувати інтереси самовдосконалення на засадах розвитку фізичних і духовних здатностей за системою єдиноборства кіокушинкай

каратс. Для цього створені необхідні політичні умови і передумови методичного сприйняття явища. Сучасний досвід надає в його розпорядження цю систему в первозданному вигляді, як її надав суспільству творець Ояма Масутацу, а також основи інших спортивно-бойових видів єдиноборства для ознайомлення і наступного усвідомленого вибору найбільш ефективного способу фізичного розвитку і духовної самопідготовки. Для довідки можна сказати, що, незважаючи на ту обставину, що більше, ніж 87% єдиноборців, що займаються кіокушинкай карате в Україні – це спортсмени із класифікацією від десятого до третього кю, але сучасний період розвитку такого єдиноборства в державі можна оцінити як високий, оскільки активно система освоюється більш, ніж 300,0 тис. особами, і ще 60–70 тис. осіб освоює її періодично. Короткий строк її поширення, що сягає приблизно 20 років, вносить обмеження в параметри масовості.

РОЗДІЛ 1
МОРАЛЬНО-ЕТИЧНІ І КУЛЬТУРНІ ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ ЗА ФІЗИЧНОЮ ДОМІНАНТОЮ

Витоки морально-етичних і культурних передумов розвитку людини націлюються на духовні, розумові і фізичні складові, що достатньо розглянуті вітчизняними філософами [3, 39, 62, 65, 143]. Збереження життя людини пов'язується зі здатністю до діяльності, яка повинна бути плідною. Здатність до діяльності при інших рівних умовах слідує за фізичною домінантою розвитку людини. Фізична домінанта розвитку людини ґрунтується на розмаїтті характеристик, що визначають життєдіяльність індивіда у сім'ї, соціумі і суспільстві за культурою обміну діяльністю. Тому і розпочинається обґрунтування розмаїття передумов розвитку людини не з фізичної домінанти, а з розгляду ідеї культурного її розвитку.

1.1. Визначення середовища духовного, розумового і фізичного розвитку людини у суспільній взаємодії

Духовний, розумовий і фізичний розвиток людини у всі часи пов'язаний був з її діяльністю, тобто з конкретно окресленими процесами, що сприймаються людиною і відтворюються у середовищі виробничого ремесла. Виробниче ремесло якраз і формує середовище практичної діяльності, а середовище практичної діяльності вже рухає здатністю людини до праці „у зовнішньому середовищі, в об'єктивному просторі і часі" [79, с. 59] і споживає її здатності за моделлю „вплив на рецепіюючі системи суб'єкта → що виникають у відповідь – об'єктивні і суб'єктивні – явища, які викликаються даним впливом" [79, с. 81-101]. Пов'язуючи людину з предметним світом, тобто з предметною діяльністю, дослідники вводять в обіг „ідею „культурної детермінації" явищ в суспільстві і в поведінці індивідів" [79, с. 77], первинно використовуючи наступну трьохчленну формулу поведінки людини Л. Уайта: „організм людини × культурні стимули → поведінка". Окремі положення такої формули вченими уточнюються чи, навіть, остаточно не сприймаються, але для дослідження вона є відправним моментом побудови і розвитку здатності людини до матеріального забезпечення і збереження життя, бо відтворює культурні стимули до розвитку.

Теоретично розвиток здатності людини до самозабезпечення і самозбереження життя за культурними стимулами забезпечують риси, умови, чинники, домінанти, інструменти, мотиви і причини, що рухають і дієво визначають її короткострокові чи довгострокові прагнення. Поєднавши у науково-методичні групи культурні і морально-етичні риси людини, а за цим і соціально-економічні умови і чинники її життєдіяльності, психолого-педагогічні методи і підходи, антропо-фізіологічні домінанти і інструменти, медико-біологічні мотиви і причини її життєзабезпечення, формується розмаїття загальних характеристик, що складають моральні, розумові і фізичні якості особистості. За означеним розвитком вона, людина,

включається в суспільно-корисну діяльність чи працю, що є доцільними, рухається на шляху самозабезпечення, тобто людина стає персоніфікатором суспільних відносин, набуває самодостатності за плином віку, досвіду і часу.

За сприйняттям визначеного, найближчим параметром розвитку здатності людини завжди була, є і залишається до цього часу „якість культури особистості". Зміст такого поняття обумовлюється як полісемантичністю самої дексинної одиниці, тобто людини, так і множиною пізнавальних завдань наук, предметом вивчення яких є окремі риси і сторони культури, тобто культури людини [66]. В числі таких наук своє провідне місце займають три з них – археологія, етнографія і соціологія – що накопичують знання людства на емпіричному рівні, і ще дві – філософія і культурологія – що вивчають і тлумачать концептуально-відтворювальні підмурки. Виявлений вплив і ряду інших наук, але з'ясування сутності культури з врахуванням положень, навіть, таких п'яти наук завершується вивченням неймовірної кількості її дефініцій, із сукупності яких можна первинно звернути увагу фахівців на наступний ряд ознак, а саме: вона, культура, – це явище об'єктивної дійсності, що є об'єктивним; вона, культура, – це загальна цілісна система, що включає як предмети, норми, цінності, символічні форми, так і процеси; вона, культура, – це функціональний механізм, що направлений на змінювання не лише зовнішньої (довколишнє середовище), але і внутрішньої (сама людина) природи; вона, культура, – це функціональне середовище, що безпосередньо пов'язане з соціальною діяльністю людського суспільства; вона, культура, – це суспільно визнаний засіб, що є традиційно-інноваційною системою життєзабезпечення; вона, культура, – це суто формалізаційний спосіб налагодження спілкування, що може розглядатися і як окремий текст, і як множина. Зважаючи на таке багатство визначень і методичних підходів до розкриття поняття культури, є бажаним наукове пізнання звести до такої множини, що забезпечується доцільністю виокремлення її у відповідності до співвідношення з явищами людського суспільства, серед яких моральне і фізичне вдосконалення людини займає цілісне місце. Для вирішення цього питання існують підходи, що сприймаються спільнотою і очікують застосування на основі того, що культура:

охоплює життєдіяльність людського суспільства, фактично йому уподібнюється і за своєю сутністю є відтворювальною підсистемою;

описує будь-який окремо взятий бік суспільного життя, фактично є його характеристикою і за своєю сутністю є соціальною підсистемою;

може бути виділена в соціумі аналогічно до інших сфер знань, фактично імпліцитно присутня у всіх сферах і за своєю сутністю є обміном діяльності.

Визначається наступне методичне положення: при уважному розгляді і співставленні корисності і схожості другий і третій підходи можуть бути об'єднаними, оскільки соціальні підсистеми, до середовища яких включається і культура, розрізняються за аналітичними ознаками, але жодна з них самостійно в реальності не існує, в той час як за діалектикою взаємодії всі

вони переплітаються і присутні одна в одній. Тобто, у викладі можна надалі вести мову про вивчення культури за двома планами – широким чи вузьким. Якщо широкий план прийнятний за теоріями філософії, де культура за напрямком думки розуміється як всеохоплююче історичне утворення (наприклад, за накладом [12] – це цивілізація, локальна культура, культурно-історичний тип), що узагальнює процеси, то вузький план реалізується за надбанням соціології за процесами вирішення конкретних завдань науки і практики. За цим широкий розгляд культури не є завжди доречним, бо він відволікається від вирішення окремого питання функціонального змісту, переводить думку у площину розгляду всього суспільства в цілому за його загальною сутністю. Не є провідними і окремі ідеї соціології, де часто термін „культура" відображає форми діяльності суспільства щодо виробництва, розподілу, зберігання, трансляції і споживання духовних цінностей, закріплених в суспільній свідомості і практиці, що є цінними. Таке розкриває неоднозначність досліджуваного явища, у якому виокремлюються і персоніфікуються культурні інститути, засоби і способи, що реалізують людську діяльність, а за цим виявляє себе і людська особистість як носій і персоніфікатор культури. Останнє положення наближається до пізнання методичної основи розробки, бо дозволяє будувати здатність людини за конкретними рисами і характеристиками, що є матеріалізованими параметрами морального і фізичного її розвитку.

За параметральним підходом в цьому викладі поняття „культура" в окремих випадках може бути замінене на поняття „духовні цінності", що спрощує переходи і надає у розпорядження дослідження відповідні форми прояву. Ці форми прояву первинно мають матеріальну оболонку носія і персоніфікатора рис і характеристик, бо є похідними виробництва і розподілу цілющої речовини, можуть набувати духовних якостей у разі, якщо задовольняють саме духовні потреби суспільства, що можуть бути як позитивними, так і негативними, бо споживаються людиною. У цьому місці треба зупинитися, обмежити вивчення питання за останнім терміном і звернутися остаточно до методологічних основ соціології, яка рухає дослідження закономірностей функціонування культури в суспільстві, щоб з'ясувати вибір напрямку методичних дій і оцінок. У залежності від елементів і параметрів, що наповнюють систему культури, уваги заслуговують наступні напрямки, а саме:

1) субстанціональний напрямок. Означає дослідження якісної спорідненості норм, цілей і цінностей культурної діяльності, що є складовою соціального замовлення;

2) інституціональний напрямок. Означає дослідження установ культури і форм організацій, що є складовою системної управлінської взаємодії;

3) процесуальний напрямок. Означає дослідження розмаїття виробництва, розподілу, обміну і споживання цілющої речовини, що є складовою відтворювального суспільного процесу;

4) суб'єктивний напрямок. Означає дослідження особи як творця і споживача культури, інтересів, орієнтацій, мотивів, цінностей і т. ін., що є

складовою управлінсько-вольової регуляції елементів суспільних і групових відносин.

Останній напрямок є найбільше наближеним до предмету розгляду, на який розповсюджуються у повній мірі здобутки теорії соціології культури, що оперує рядом специфічних понять. Провідне місце серед них посідають поняття „духовні цінності" і „культурної діяльності", тобто складові руху. Ці поняття пов'язані між собою, наповнюють зміст цілісності після уточнення змісту діяльності з реалізації сутнісних сил людини. То одне, то інше поняття рухає людину до дії.

Керуючись рухом за складовою культурної діяльності, зміст дослідження пов'язується первинно з визначенням культурного середовища, тобто з такою проміжною ланкою, яка завжди виникає як самостійна складова і розташовується між складовими культури суспільства і культури особи. Таке середовище за змістом означає стійку сукупність таких елементів, з якими взаємодіє особа, група, соціум, клас чи суспільство, що визначають основу взаємодії чи впливають на їх культурну діяльність. Культурне середовище сприймається за рисами, яких множина, а тут суттєвим моментом є така характеристика феномена культури, що зводиться до внутрішньої диференціації і реєстрації змін. Такий вислів є зрозумілим, якщо культура розглядається як сукупність взаємодіючих субкультур, серед яких завжди можна винайти домінуючу, і маргінальні субкультури. Субкультура, що знаходиться на стадії зміцнення, часто перебуває в загострені взаємодії з якоюсь іншою і називається контркультурою. До розряду коптркультури відноситься умовно і досліджуваний предмет – єдиноборство, за змістом руху якого загострені взаємодії у формі конфлікту зміцнюються у протистоянні на основі двобою, а історичний розвиток його вказує на родовий чи сімейний фактор підтримки і розвитку. За цим явищем розглядається форма еволюційного процесу розвитку сім'ї, що залежить від етапу, тобто від того, основа такого розвитку залежить від групового, дуально-родового чи парного шлюбу. В науці існують різні визначення і тлумачення сім'ї, що зводяться до розгляду її, як а) „елементу соціальної структури", „осередку суспільства", „форми соціальної спільності", чи б) соціальної системи, що наділяється рисами соціального інституту чи малої соціальної групи. Але для викладу більш важливим є визначення, що є персоніфікатором творення. Про етапи розвитку треба сказати наступне. Перший етап – має період виникнення ендогамного шлюбу, який пов'язує представників одного окремого роду, і період виникнення екзогамного шлюбу, який будується за засобами тимчасової заборони статевих відносин між представниками одного роду. Другий етап розвитку пов'язаний з розповсюдженням парного шлюбу. На його виникнення, зміцнення і утвердження впливають економічні умови, серед яких перехід до нових форм господарювання, землеробства, скотарства, поява приватної власності, бо якщо при груповому шлюбі роди пов'язувались лише народженням дітей, то при парному шлюбі сім'я стає, перш за все, економічним господарчим осередком. Перший вид парного шлюбу засновує патріархальну сім'ю, що одержувала

різні форми, серед яких реєструвалась полігінія (багатоженство), де чоловік, голова сім'ї, у шлюбі може бути зв'язаний з кількома жінками, чи поліандрія, коли жінка перебуває одночасно в шлюбі з кількома чоловіками. Ведеться мова про це тут з того приводу, що розрізняється зміст налагодження зв'язків у сім'ї і роді, а за цим рухаються і системи виживання і захисту. Тобто, як би там названі процеси становлення не розвивалися, а для нашого дослідження важливим є те положення, що розвиток натурального патріархального господарства сприяв зміні функцій сім'ї винятково за функцією виробничої одиниці, а науково-технічний прогрес звів великі сім'ї до малих – нуклеарних. Нуклеарна сім'я на сучасному рівні поєднує в собі риси соціального інституту і малої соціальної групи одночасно. Сім'я, як соціальний інститут, характеризується сукупністю соціальних норм, санкцій та зразків поведінки, регламентуючих відносини між подружжям, батьками, дітьми та рідною, в залежності від її місця в державної ієрархії відносин вона має відповідні державні гарантії на розвиток. Така сім'я виконує матеріальні і духовні функції, що є цінними для держави, до сукупності котрих можна віднести наступні:

1) виховну, яка полягає в інтелектуальному і психологічному впливі на дитину в процесі налагодження і формування її розумових і фізичних якостей;

2) комунікативну, що на відповідному рівні розвитку духовних і етичних складових задовольняє потребу членів сім'ї у спілкуванні і взаєморозумінні;

3) регулятивну, що на основі мобілізації матеріальних і моральних надбань дозволяє здійснювати регулювання відносин між членами сім'ї і інститутами держави, реалізацію влади і авторитету;

4) економічну, що на основі мобілізації розвиненої професіональної здатності до праці, розумової і фізичної здібності людини приводить у дію множину функцій по упорядженню виробництва, утриманню влади, розширенню приватної власності, передачі її у спадщину і т. ін. ;

5) репродуктивну, що на основі фізіологічної спроможності людини і матеріальної розвиненості держави забезпечує функцію дітонародження і відтворення населення території.

За цим сім'я має риси малої соціальної групи, яка заснована на шлюбі, кровній спорідненості, а її члени пов'язуються загальним побутом, взаємодопомогою та взаємомораллю. Ці форми поведінки і стосунків породжуються взаємним впливом особисто-специфічних і внутрішньо-групових сил, мобілізація яких пов'язується з традиціями формування особистості дитини в сім'ї, її соціалізації в суспільстві, узгодженості з системами освіти. Останні, завдяки дії закону розподілу і кооперації праці у суспільстві, беруть на себе окремі функції сім'ї, перетворюють їх на соціальні і вже як соціальні функції на рівні держави виконують:

а) збереження і передачу знань від покоління до покоління;

б) формування робітника професійного рівня;

в) перетворення соціальної структури суспільства;

г) заходи щодо зміні політичної організації.

За названим людина повинна ввійти в суспільний простір повноцінною за розумовими і фізичними властивостями, що допомагає їй привести в дію ряд факторів самозабезпечення, які повинні бути відносно ефективними. За процесами соціалізації, що якраз і дозволяють ввійти їй у відтворювальний процес, вона повинна усвідомлювати свій фізіологічний ресурс і керуватися такими факторами, що в свій час вплинули на виховання і підготовку до дії і в реальності сьогодення дозволяють забезпечити плідну діяльність. Ці фактори наступні:

1) суб'єктивний. Важливими є риси учасників процесу, за яким „від кого" і „до кого" передається інформація;

2) об'єктивний. Важливими є зміст і якість цінності, навички, настанови і т. ін., що передаються від покоління до покоління;

3) процесуальний. Важливими є засоби, що обираються для налагодження і здійснення дії чи діяльності;

4) інституціональний. Важливими є вимоги влади і соціальних інститутів, що висуваються до персоніфікатора взаємодії;

5) ситуаційно-історичний. Важливими є можливості історично розвиненого суспільства, що оцінюються за кодексами і угодами.

За такою цілісністю поєднується емоційно-ціннісний характер сприйняття інформації і морально-етичні настанови і орієнтації сім'ї, соціуму, держави. Своє місце в такій цілісності займають дві складові, а саме: освіта і сімейна підготовка людини, де ціннісний характер пов'язується з настановами держави, а емоційний – зі сприйняттям таких настанов у сім'ї як за вимогами до розумового розвитку людини, так і за вимогами до фізичних її якостей. Оскільки і та, і інша складова взаємодії є важливою, то обидві і підлягають аналізу у єдності думки і мети.

Загальні положення значення освіти базуються на деяких відмінностях, що пов'язуються з віковими особливостями особистості, соціально-економічними, психолого-педагогічними і медико-біологічними причинами впливу на формування, а в залежності від цього й на прояви поведінки людини; сімейна підготовка людини залежить від осередку, в якому параметри відомі і є консервативними. Обумовимося про те, що зміст критичної оцінки зміщується переважно на утворення складових фізичної підготовки людини до життєдіяльності, серед яких своє місце може окремо займати і спорт, і елементи фізичного виховання.

Спочатку скажемо про освіту і сімейну підготовку як про процеси навчання і виховання. Авторське відношення до таких процесів наступне.

Процес навчання завжди націлений на вплив на свідомість, а процес виховання – на підсвідомість людини, що вимагає від неї мобілізовувати і переоцінювати у динаміці внутрішні цілеполягання постійно. І той, і інший процеси повинні будити власну духовну роботу органів і систем формування необхідних почуттів і відносин. Головними факторами для досягнення мети є внутрішнє задоволення, насолода, радість, тобто саме ті мотиви людської активності, що повинні бути супутниками соціальних

і моральних проявів, устремлінь до досягнення високої моральної людської сутності і підтримки на рівні. За таким сприйняттям на перший план виходить процес виховання: за загальним визначенням – цей процес перетворюється на мистецтво мотивації моральної, суспільно вагомої поведінки, культивації бажання „бути гарним" на основі духовної взаємодії вихователя й вихованця, що генерує в дитині устремління зробити те, що заздалегідь хотів би досягти педагог, вчитель. Ця духовна взаємодія недосяжна для грубої і нерозвиненої людини, бо виховувати не може безвідповідальна, недобра, нечесна людина. До виховання не можна допускати людину, що ясно не усвідомлює соціальної цінності, внутрішньо невільної, без почуття власного достоїнства, тому що виховання – це більшою мірою є процес передачі вихованцеві самого себе, власних цінностей і відносин, свого „способу життя", у якому працюють механізми наслідування, передачі і зараження. Щоб вирішити для себе проблему моральності вихователя, скажемо тут про те, що вчитель повинен сполучати в педагогічному процесі знання про закони математики, фізики, хімії із законами життєвого формування уявлень про картину світу, розкривати риси доброти, гармонії й людяності, розвивати емоційну сферу і будити соціальні почуття. Людина, знаюча закони, але без емоцій і почуттів, однаково небезпечна для суспільства. Навчання, виховання, розвиток і підготовка до життя у школі невпинно повертаються в сім'ю. І той, і інший осередок держави – це система, за якою відбувається соціальний розвиток дитини у формах входження в людське суспільство, навчання орієнтації на взаємодію з державними і господарюючими інститутами, освоєння основ суспільної взаємодії, нових, що є більш складними, сімейних, професійних, суспільних видів діяльності і соціальних ролей. Тобто розвиток людини в державних закладах і в колі сім'ї ототожнюються за кінцевою метою.

Педагоги переконуються в тому, а батьки готуються до випробувань, бо діти в підлітковому віці проходять найнебезпечніший період освоєння й закріплення шкідливих звичок, негативних проявів у поведінці. Але і ті, і інші знають і про те, що різні форми порушення поведінки і шкідливі звички не у всіх випадках закріплюються і перетворюються в норму життя, тобто з віком вони можуть зникнути або згладжуватися. Разом з тим, буває так, що ці зміни виступають початковими формами трансформації поведінки, нервово-психічного захворювання і розладу. Хворобливі прояви, що виникли в підлітковому віці, теж можуть приховатися, на певний час зникнути, але потім вони обов'язково з'являються в дозрілих літах, якщо відсутні способи фізичного чи іншого завантаження. У цьому випадку суспільство зіштовхується із наслідками кардинального походження, тобто із проблемною поведінкою.

Проблемну поведінку фахівці частіше називають девіантною, тобто вирізняють таку поведінку, що стійко відхиляється від норми. Девіантну поведінку вчені сприймають за системою вчинків, що суперечать прийнятним для суспільства правовим і моральним нормам. Вони вивчають два види такої поведінки, а саме: адиктивну поведінку, що має побутові форми відображення на основі алкоголізму, наркоманії, токсикоманії і т. ін.,

і кримінальну поведінку, що має суспільні форми відображення на основі бандитизму, крадіжки, розбою чи інших варіантів правопорушення.

До порушення поведінки і появи шкідливих звичок у дітей і підлітків призводять різні фактори, про які треба нагадати. У їхньому числі превалюють найчастіше несприятливі мікросоціальні, соціально-психологічні і індивідуально-біологічні фактори. Особливо активно вони проявляють себе у період вікових криз, що є перехідними, яких безліч, провокуються вони різними причинами й очікують вирішення.

Ефективне вирішення порушеної проблеми базується на своєчасному виявленні причин виникнення відхилень у поведінці дитини, а слідом за цим, і у прогнозуванні поведінки дорослого у стандартних випадках, у застосуванні психологічних механізмів виправлення, які споконвічно включалися у формування сутності поведінки, що відхиляється за методом вольового втручання, а вже після цього і на розробці способів їхнього повного усунення. Таке питання порушене і його вирішення базується на методиках, що визнані [72].

Можна приступитися тут до розгляду середовища першопричин формування поведінки людини, що відхиляється, за даними про досягнення науки, наприклад [32, 52], але оскільки це питання є самостійною сферою дослідження, то обмежимося тим, що назвемо провідні мотиви і перейдемо до розробки способу їхнього згладжування і усунення на основі введення в практику системи єдиноборства чи інших засобів фізичного виховання і підготовки людини до суспільної реальності. Мотиви і головні причини наступні.

Однією з головних причин виникнення відхилень у поведінці людини є ігнорування дорослим оточенням особливостей підліткового віку, тобто недооцінка дорослими глибинних вікових протиріч розвитку підлітка. Саме в цей період, коли порушується, але ще не вирішується питання вибору способу самозабезпечення, повинно здійснюватися значне зрушення в психічному її розвитку відповідним педагогічним впливом. Тобто з деякого віку розпочинається процес самооцінки і самовиховання, у якому перебороти протиріччя, що виникають у зовнішньому оточенні, без належного аналізу змісту моральних відносин між людьми неможливо. Підліток висуває вимоги до навколишніх повсюдно, а потім приміряє набутий досвід до себе, переносить окремі ознаки і риси на себе, переймає поведінку дорослого, загострюючи периферійний зір і увагу саме на протиріччях. Він звертає первинно увагу на:

зло, неправду. Проявляє готовність боротися з найменшими відхиленнями від істини, але зіштовхується з невмінням розібратися в складних життєвих ситуаціях, бо досвіду обмаль;

гарне, високе. Прагне в помислах до ідеалу, але одночасно не любить підкорятися стороннім виховним впливам, не терпить „оголеності ідей" і т. ін., бо невпинно прагне здійснення ідеалу;

самоствердження, самовизначення. Відчужується морально у вчинках, але проявляє невміння цього досягати в практичній діяльності, бо фізичних сил достатньо ще не досягає;

поради, допомогу дорослого. Почуває нагальну потребу, але бажання звертатися до старшого відсутнє, бо діє комплекс незрілості;

бажання, прагнення волі. Поглинається протиріччям між надіями на реалізацію безлічі бажань, але вікові можливості, досвід і сили здійснення, що обмежені, заважають реалізації, бо відсутнє критичне мислення;

ідеали, вибір засобу співіснування. Ведеться боротьба між прагненням до ідеалу і вибором здійснення, але бентежать сумніви в тому, що ідеальне може існувати і перемагати в повсякденному житті, бо моральні принципи ще не утвердилися.

Завершується розпочатий перелік ознак бажанням бути у якості дорослого достроково, але переслідує гостре відчуття неспроможності адекватного його досягнення. Фахівцями таке протиріччя розуміється нерідко як прагнення підлітка прискорити самоствердження, що іноді завершується завдяки стрімкості свідомого розвитку подій досягнення успіху не в соціальному середовищі, а за рахунок включення в асоціальну діяльність. У такому випадку свідомо реалізується основна особливість підлітка, що відображає його життєву позицію щодо оточуючих його людей, а за цим визначається підсвідомо зміст і спрямованість соціальної активності, затверджується система устремлінь, переживань і вибору напрямку фізичного розвитку. При зіткненні з таким випадком педагогу треба знайти спосіб загрузки і переорієнтації такої людини на ту діяльність, що захопить її за своїм змістом задоволень і якістю перспективного руху і розвитку. Тобто підліток повинний бути включеним у середовище, де діє соціальна активність, що синхронно наближає його до змісту дорослого і до рівня матеріального забезпечення. Якщо таке не виявляється, то соціальна активність підлітка спрямовується на невпинне і стрімке освоєння норм, способів і цінностей поведінки, що виокремленні і давно засуджені суспільством, бо визнані вони споконвічно негативними у світі дорослих. Для підлітка стає важливим прискорене визнання відношення до нього як до рівного з боку дорослих і батьків, і якщо він не реєструє такого ставлення, то орієнтація на сферу спорту чи, навіть, на сферу фізичної культури залишається єдиним засобом відволікти увагу від асоціальної поведінки, відстрочити її дію. Оскільки випливає загострене почуття власного достоїнства, то спортивне захоплення і заняття дозволяє зайняти його увагу, бо є більш значною справою, підтримати й розвинути, минаючи більшість конфліктних ситуацій і такі форми протесту, якими є негативізм, неслухняність, упертість, опір виховному впливу. За таким сприйняттям реальності здійснюється наступне завдання системи фізичного виховання, а саме: згладити і відсунути якнайдальше відомі фахівцям протиріччя, попередити і уникнути неадекватної поведінки людини, відхилити і привернути до норм морального розвитку її увагу.

Але це ще не все. Підлітковий вік людини підсилюється ще і протиріччями, що властиві процесу фізичного розвитку організму, які у разі достатнього вільного часу посилюють ранні психологічні потяги. Прикладом тому служить періодичне порушення координації рухів і регуляторної

БІБЛІОТЕКА
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ

динаміки, непропорційність і інтенсивне зростання органів, що активізує і викликає почуття скутості й неповноцінності. Дане персоніфікується через відхилення від моральних норм у поведінці підлітка, а стимули до діяльності і інтереси до життя сприймаються у деформованій і зміненій формах. Створюється на деякий час плідна ситуація для активізації сприятливих умов асоціального розвитку, коли реєструються афективність, скритність чи розв'язність поведінки. Формально проявляється таке в специфічних підліткових поведінкових реакціях, а саме в реакції групування з однолітками, реакції емансипації, хобі-реакції, реакції на сексуальний потяг і т. ін. Питання достатньо досліджене науковцями в джерелах [1, 25, 32, 52] і завершується він найчастіше досвідом виправного використання [72, 104] і, навіть, завершується він негативно [167], якщо не контролюється за теорією природженого злочинця. Тобто суспільно явище проявляється через порушення взаємин з однолітками, ізоляцію і поповнення середовища правопорушників. За таким суспільство поповнюється особистостями, у яких психолого-педагогічні причини виникнення відхилень у поведінці знайшли тісний зв'язок з медико-біологічними: порушення в поведінці викликаються розладами нервової системи, тимчасовою незначною затримкою в психічному розвитку і т. ін. Причиною нервово-психічних порушень, що викликають появу шкідливих звичок, в свою чергу, може бути поразка окремих ділянок головного мозку і інші відхилення, що відомі клінічним фахівцям, а тому тут вони не розглядаються. Не розглядається тут і інший ряд питань, вирішення яких прискорює повернення молодої людини у суспільство. Такі матеріали надані у джерелах [56, 69, 82, 98] і ін.

Щоб мати змогу перейти ближче до висвітлення системи фізичної підготовки людини, як методу набуття здатності людини до самозабезпечення і самозахисту життя, звернемо більш докладно увагу на питання задоволеності людини. Увага фахівця концентрується на таке почуття, що заняття фізичною культурою і спортом мають іншу інфраструктуру задоволень, які обумовлюються впливом на організм фактору фізичного навантаження. У науковому розумінні у тих ситуаціях, коли людині тяжко почувати себе комфортно, фахівці зв'язують настання відповідного стану із дією синдрому дефіциту задоволеності, що завжди обумовлюється за твердженням медичних працівників порушенням обміну нейромедіатора дофаміна в мозку й у таких структурах, що входять у так звану „систему задоволення". Ті, хто страждає дефіцитом задоволеності, неусвідомлено шукають із самих ранніх років засоби компенсації такої нестачі: виключно за різними видами поведінки такий брак ставиться в залежність від неординарних вчинків, що оцінюються відповідним чином у оточенні. Реєструється і найбільш діючий засіб прояву, за яким криється непомірно великий обсяг поїдання людиною до 20-ти літнього віку солодощів, що викликає набагато яскравіші відчуття „солодкої млості" і приємні ніжні переживання. З часом такі стани переходять у єдиний стан – стан щиросердечного дискомфорту, пригніченості і туги. Такі стани переходять у депресії і, як правило, не пов'язуються з першопричиною і процесами оптимізації раціону

харчування, але треба пам'ятати про те, що особливість перепадів настрою, що є і достовірно встановлена, обумовлена тією обставиною, що засвоєння організмом солодкого продукту супроводжується спочатку значним збільшенням концентрації метенкефаліна – речовини, відповідальної в організмі за стан щиросердечного комфорту, а потім вже й таким же значним і швидким його пониженням відповідно до середнього рівня.

Дане розуміння сприйняття комфортності приводиться тут як приклад, щоб не збиватися на приватні шляхи пояснення явища, а щоб настання явища насторожувало оточуючих і переводило їх думку на вибір науково-обґрунтованих настанов шляху фізичного розвитку. Треба відходити від постулату: якщо для групи стабільних і щасливих людей основною цінністю у виборі руху виступають переважно моральні принципи і їх удосконалення, то для групи нещасливих – найціннішим є шлях, що пов'язується з емоційним наповненням, з „крутістю зльоту" за шкалою задоволеності. Тобто, такий постулат відноситься в дослідженні до тих людей, що не піклуються про власне матеріальне забезпечення, а одержують сторонню матеріальну підтримку від ближніх, що є безмежною із-за їх любові, споживаючи їхні доходи і капітал. Такі факти паразитичного способу споживання із даного дослідження виключаються, а значення надається середовищу людської діяльності, що є фактором розумового і фізичного розвитку і духовного утвердження. Отже, треба розглядати надалі теоретичні основи пристосування людини до суспільної діяльності, що можливе при включенні її особисто в матеріальне виробництво чи окремо взятий відтворювальний суспільний процес у якості суб'єкта діяльності. Такий перехід дозволяє від суто емоційних чинників поведінки перейти до розгляду чинників діяльності.

Теорія діяльності поповнює дослідження іншими характеристиками, бо розглядає людину в динамічній системі взаємодії суб'єкта з світом, що є об'єктивною і органічною цілісністю, як продуктивну силу суспільства, що при настанні певних формальних характеристик перетворюється в суб'єкта відомого виду діяльності, тобто його рушійною силою. Основна мета людини у всі часи полягає в тому, щоб набути вагомі властивості суб'єкта праці, перетворитися в продуктивну силу, зайняти професійне місце у технологічній системі, щоб із природного матеріалу виробити корисну для суспільства речовину, спожити її живлющі властивості, відтворити, підтримати і примножити біологічну енергію власного організму. Такий мотив вище був уже порушений. За ним суспільство наочно здійснює процеси одержання такої природної речовини, що у роботі умовно називається „живлюща речовина". Таких процесів два, а точніше є два засоби виокремлення такої речовини – це безоплатний, тобто від природи, і оплатний, тобто від процесу застосування праці. У першому варіанті людина таку речовину одержує без обмежень з оточуючого середовища, коли остання є продуктом природних процесів і дістається без витрати професійної праці, у другому – передається їй суспільством на основі обміну на неї наявних мускульних і розумових зусиль, що є основою й резервом продуктивної

праці саме того окремого індивіда, що вступив у систему людської доцільної діяльності. Схематично названий обмін представляється в такий спосіб: необхідна речовина, витягнута із природи, після технологічної переробки з метою пристосування її до споживання, надходить у розпорядження суспільства, де виступає загальною умовою багатства, потужності і основною складовою розвитку держави і її громадян. На основі розподілу вона споживається в колективних структурах державного устрою життєдіяльності, а також направляється індивідові для відтворення, власне, його біологічної енергії. Така речовина має у своєму розпорядженні специфічні форми сприйняття і розпізнання, цінності й призначення, що визнані спільнотою, становить матеріальну основу суспільства і постійно витрачається з тією метою, щоб забезпечити збереження, підтримку і збільшення цілющих умов життєдіяльності в сполученні матеріальних і духовних потреб окремо взятого організму, громадянина чи виробника. Як витікає з наведеного, мова ні про фізичну культуру, ні про спорт не ведеться. Але, щоб відтворювати відповідні умови життєзабезпечення, вступати в середовище реалізації суспільних, виробничих чи соціальних процесів життєдіяльності, людині завдяки освоєння досвіду і знань, накопичених у суспільстві, якимось чином треба розвивати загальні і спеціальні особливості і функції особистості, що перетворюють її у фізично і розумово розвинену індивідуальність, яка здатна до праці. Досягнувши якості індивідуальності, така особистість одержує суспільне визнання суб'єкта діяльності для конкретного середовища людської діяльності, бо вона здатна до праці, і тільки за тієї умови, що вона відповідає вимогам, які формуються практикою життєдіяльності і життєзабезпечення, вона включається в процес відтворення. Необхідний комплекс вимог до здатності людини складається як в стійкому суспільному середовищі, де діють сформовані виробничі, технологічні і економічні відносини, так і на стадіях соціальних змін, викликаних процесами витиснення застарілого соціально-економічного укладу більш прогресивним чи чинниками науково-технічного прогресу, чи рядом інших факторів. У першому випадку суспільство підтримує розвиток сталих процесів за відпрацьованими і перевіреними методиками, а в другому – виробляє, засвоює і удосконалює комплекси нових вимог до здатності людини па інших умовах, досвіді і знаннях, відмовляючись від застарілих вмінь, звичок, навичок і уявлень. Це явище такого руху відоме науці, досить вивчене і впливає на зміст і структуру умов, систем і методик підготовки людини до оточення. Загальновідомим є й те, що і засоби одержання речовини, і методики розвитку властивостей і якостей людини не тільки відрізняються своєю складністю, але і забезпечують різнорівневий результат або ефект від необхідної її професійної підготовки. Загальним, що завжди є присутнім, виступає фізичний елемент персоніфікатора, тобто такої людини, що зазнає впливу за методикою підготовки до дії і переорієнтації на нові виробничі чи суспільно корисні функції. Тепер, коли є відомим те, що оточення, яким би воно складним не було, вимагає від людини прояву

здатності – здатності до праці, то спрямуємо за логікою увагу і розглянемо зміст терміну „підготовка".

Субстанція „підготовка" за своїм змістом представляється в суспільстві взаємодією і взаємозв'язком елементів досвіду і знань, а за цим і сприйняттям систем суспільних явищ, які „створюють необхідні передумови для впровадження теоретичного знання в практику" [121, с. 27] завдяки розвитку в людині фізичних і духовних основ. За своєю сукупністю ці основи в різних соціально-економічних укладах відрізняються не тільки за складом, значенням і кількістю, але і за своєю сутністю їхнього освоєння. Таке в остаточному підсумку забезпечує відповідні умови входження людини в суспільні процеси в якості повноцінного виконавця, виробника чи організатора. Це дозволяє досліджуваний термін сприймати як субстанцію, а за цим „підготовку" ввести у суспільний процес, що внаслідок свого прояву наділяє людину спеціальними властивостями і якостями для входження його в діяльність на правах суб'єкта діяльності. *Поняття „підготовка"* включає широке змістовне *значення* і буде *постійно* уточнюватися нижче, а на даному етапі дослідження воно *відображає логічний зв'язок перетворення людини в об'єкта діяльності після виховання і розвитку в ній суспільно необхідних якостей*, тобто *перехід у* такого *суб'єкта діяльності*, що витрачає набуті якості у деякому оточенні. Керуючись сукупністю характеристик людини, можна прогнозовано приступити і до виявлення сутності й уточнення значення людської діяльності за виокремленими рисами і характеристиками.

Для виявлення кількісних рис і характеристик, що тим чи іншим чином описують розвиток людини, звернемося за фактами до системи суспільних відносин, у якій до неї, власне людини, і пред'являється основна частина вимог. Цю роботу треба виконати також і з тієї причини, що субстанція „підготовка" сама собою не відображає межі змін якостей людини, а тому за сукупністю із цим потрібно встановити межі таких змін, зв'язавши явище із суспільною основою формування.

Теорією суспільних відносин розглядається людина, що має у своєму розпорядженні різнобічні здатності з галузі реалізації організаційних і технологічних процесів за цілеполяганням перетворення природи й забезпечення суспільного прогресу. Активну позицію в середовищі суспільних відносин вона зберігає відповідно до конкретних умов соціально-економічної системи і при наявності деяких власних якостей, виступаючи „продуктом суспільно-історичного розвитку, з одного боку, і діячем суспільного розвитку – з іншого" [67, с. 7]. На основі пізнання ідей і явищ, використання знань, закономірностей, звичок, навичок і моральних переконань, вона перетворюється в особистість, що усвідомлено вибирає рід заняття і вид діяльності, займає місце в системі виробництва й споживання суспільно корисної речовини, виконує в ній окремі функції і роботи, пускаючи в хід індивідуальний досвід, фізичні і розумові можливості і ресурси. Цим відношенням до суспільних процесів, що є обов'язково активним, вона перетворюється в інтегрального носія суспільних відносин і споживача надбання, переданого в його розпорядження попередніми поколіннями. У її завдання входить збереження, збільшення і примноження наявного

багатства, що на думку вчених може бути досяжним за умови, якщо людина вдосконалюється духовно, морально і фізично, розвиває в собі властивості й риси гармонійної особистості. Основою для освоєння таких властивостей і рис виступає безліч засобів, методик, систем і тестів розвитку фізичних і розумових властивостей, особливостей і здатностей організму, якими насичене науковс суспільство, і з приводу доцільності застосування яких триває дискусія в середовищі фахівців різних галузей науки. Оскільки єдності в судженнях немає, то варто з'ясувати основні теми, напрямки і отримані результати, що мають наукову цінність для даного дослідження, пов'язуючи фізичну здатність людини у єдиний термін „підготовки і розвитку людини". Звернемося до економічної і психічної науки, щоб встановити сутність.

Відповідно до положень і рекомендацій економічної теорії в суспільстві треба піклуватися про наповнення виробництва досконалою робочою силою, що у виробничій системі продуктивних відносин повинна споживатися ефективно, тому що відповідає вимозі достатності за фізичними і розумовими здатностями людини. Формами для її використання і реєстрації виступають різнорідні інструменти, а саме: вправи і рухи, мускульні зусилля і управлінські рішення, системи і проекти, продукти, блага і т. ін., за реалізацією яких людина визнається працівником. Основною кількісною характеристикою, яку контролюють економісти, є продуктивність праці, що відображає продуктивну силу працівника суспільства, який становиться в чергу для екстенсивного чи інтенсивного використання здатності. Продуктивна сила працівника повинна бути ефективно використаною завжди, що означає вироблення природної речовини в таких обсягах, щоб його було достатньо для задоволення потреби і виробника, і суспільства. У цьому випадку умови споживання розумових і фізичних здатностей працівника повинні підкріплюватися необхідним рівнем добутої для суспільства цілющої речовини. Тобто питання повертається, знову ж, до „живлющої речовини": якщо в суспільстві живлющої речовини споживається більше, ніж виробляється, то таке означає, що репродукція людини і відтворення її життєвої енергії уповільнюється і з часом затухає і згасає. Дане явище є критерієм контролю розвитку нації і основною кількісною характеристикою, що дозволяє регулювати в суспільстві співвідношення виробленої живлющої речовини і її споживання. Але, це найбільш загальна і не єдина кількісна характеристика, що використовується господарниками і економістами в методиках розрахунку матеріальних умов розвитку суспільства і його членів. Використання таких методик у викладі є недоцільними і, щоб виявити інші характеристики, за якими можливо будуть уточнюватися розрахунки предмету дослідження, треба продовжити їхній пошук в інших наукових і методичних середовищах, бо до розробки економістів підключаються фахівці різнорідних галузей знань, які сприяють рішенню питання підготовки людини до продуктивної діяльності на наукових основах антропології, морфології, психології, фізіології, фізичної культури і спорту.

Напрямок пошуку можна узгодити із здобутками психологічної науки, у якій людська діяльність представляється як процес реалізації психологічних процесів, властивих людині і підтримуваних її центральною нервовою системою,

свідомістю і мисленням. Сутність людських властивостей і якостей, що перетворюють її в суспільно й економічно корисну особистість і які можуть бути спожиті в середовищі, знову ж, виробничих відносин і суспільних процесів самозабезпечення, цією наукою зводяться до співвідношення розумових і фізичних здатностей, а все інше, що далі відображається у формі дій і вчинків – це похідні першооснови. За даними [67], цією наукою вводиться в обіг ряд вимог і положень, дотримання яких сприяє вирішенню питання наділення організму виробничого чи іншого професійного працівника належними якостями, якими він користується в межах деякого співвідношення, що має фізичний зміст доцільності, розумової ефективності і фізіологічної достатності для практики. Як правило, фахівцями підтримується висновок про те, що виконавець повинен мати у своєму розпорядженні не абсолютну масу розумових і фізичних здатностей, а користуватися деяким їхнім критичним співвідношенням, що, власне, і наділяє людину деякою відповідною корисністю її для суспільства. Таке співвідношення, у свою чергу, дозволяє йому включитися активно в суспільні процеси, пропоновані сучасною системою поділу і кооперації праці, про що вже згадувалося. Для досягнення такого, людина, виходячи з посилок психологічного змісту [67, с. 18], на теренах всебічного і гармонійного розвитку своєї особистості будує розрахунок на такому припущенні, що освоїть визначені знання і виконає висунуті тести. Реалізуються припущення про:

1) зміст співвідношення загального і спеціального розвитку, що вимагається для перетворення людини в продуктивну силу суспільства;

2) властивості співвідношення схильностей і здатностей, що вимагаються для включення в систему підготовки загального й спеціального розвитку фізичних і розумових здатностей;

3) структуру співвідношення здатностей, що вимагаються для усвідомленого вибору діяльності;

4) систему науково-обґрунтованої педагогічної методики підготовки людини до діяльності, що заснована на факторі стадіальності розвитку здатностей;

5) умови і шляхи формування всебічно розвиненої особистості, що передбачаються для усвідомленої реалізації планів і програм виховання і підготовки.

Тобто виявляється, що суспільна система вимог і тестів до людини пропонує їй реалізацією такої умови, за якою рухається раціональність її розвитку щодо утвердження деякого мінімуму здатностей. Щоб одержати прогнозований результат, розробляється методична система, що включає в себе методичні моменти. Їх зміст наступний:

а) є в наявності окреслений і визнаний практикою комплекс компонентів психологічної готовності людини до виконання окремих фізичних вправ і до праці взагалі;

б) відомі умови, шляхи і стадії формування психологічної готовності людини до ведення активного і здорового способу життя, які витримали оптимізацію;

в) достатньо накопичені знання людства про доцільні процеси перетворення праці в необхідність;

г) вивірені закономірності взаємного впливу середовища як на зміст і структуру особистості, так і на зміст і структуру праці і оточення.

Керуючись названим, залишається врахувати останній момент – момент визначення виваженого методичного підходу до розпізнання сутності. У такому разі можна використати методичний підхід до розрахунку необхідного співвідношення психічних процесів, станів і властивостей людини. Він ґрунтується на принципі, що наданий у посібнику [67, с. 19]. Називається він „стадіальність і механізми утворення властивостей із психічних процесів". Використання такого підходу дозволяє сутність „взаємодії людини із середовищем" реалізувати методично, поступово змінюючи і вводячи в методику нові для освоєння явища, дії й вправи відповідно до процесів відбиття соціальної і природної дійсності. Виявлена обставина, яка і повинна бути використаною, про те, що діє у формі „співвідношення" і дозволяє перейти до наступного етапу проведення дослідження, до розгляду ступеня використання на практиці розумових і фізичних здатностей людини, які розширюються. Щоб таке здійснити, потрібно виконати аналіз фізичної ваги і нервової напруженості продуктивної діяльності людини, що можливо здійснити, якщо встановити і вивчити властивості людини, які споживаються в середовищі діяльності. Названа характеристика, що означена як „ступінь використання розумових і фізичних здатностей людини", може бути розрахована фахівцями за даними про працездатність людини, що є характеристикою фізіологічних її властивостей, або ще іншим доступним засобом. Дамо необхідні пояснення, що проясняють авторське відношення до явища працездатності людини.

Теорією працездатності інтегральне відображення суспільних відносин, про яке згадувалося вище, зосереджується в людині. За властивостями і досвідом воно являє собою продукт суспільно-історичного розвитку, і в соціально-економічній системі надає людині місце діяча, а за цим і положення перетворювача світу в усіх напрямках суспільного розвитку [67], що відомі людству. Це означає, що безліч функцій, які зводяться до регулювання відносин, керування процесами, організації виробництва, розподілу і споживання матеріальних благ і живлющої речовини, здійснюються в суспільстві у кожному разі, коли є можливість збереження і збільшення надбання соціального життя, отриманого в спадщину від попереднього покоління. Таке положення уже було висвітлене і тут повторюється для того, щоб відтінити наступне: процес відтворення реалізується не тільки за рахунок збільшення споживання праці, але й за рахунок користування благами, створеними попередниками, що дозволяє більш успішне відтворення загальних і спеціальних якостей всебічної і гармонійної особистості суспільства. Тобто у системі життєзабезпечення є знання, що дозволяють використовувати досягнення науки і техніки як на основі мобілізації організованості, так і на основі мобілізації особливостей людини, що розвивалася до рівня особистості за відмінними індивідуальними рисами.

За історичним досвідом процес відтворення всебічної і гармонійної особистості від покоління до покоління ускладнюється, оскільки наукові досягнення вимагають від людини надавання руху більш вдосконалених розумових і фізичних здатностей за рядом висунутих умов. Це вимагає включення „людини" у процес відтворення у формі субстанції, у якій вона відображається двояко, а саме: як складова підготовки необхідних суспільству якостей, властивостей і особливостей, і одночасно як сила, що рухає й реалізує зв'язки і відносини в суспільстві за допомогою використання розвинених якостей, властивостей і особливостей. Але на окремих етапах підготовки і розвитку потрібно мати у своєму розпорядженні не всі якості, а тільки їхню частину. Важливою первинно є та якість, у якій зв'язок розумових і фізичних здатностей людини проявляється через властивість працездатності організму. Фізіологічно визнано, що оскільки людині треба відновлюватися і поповнювати біологічну енергію власного організму, то такий організм перебував в працездатному стані постійно, але фізіологічною наукою, окрім того, встановлено й таке, що працездатність людини змінюється в широкому діапазоні числових даних у часі. У цій залежності стан спокою і відпочинку теж вимірюється і характеризується мінімальною витратою біологічної енергії, а стани високих фізичних навантажень, нервової напруги і стресових ситуацій, що активуються працею чи діяльністю, виводять функціональні системи організму в зони граничного використання, що супроводжується не тільки зрушеннями у функціонуванні нервової системи, але й максимальною витратою біологічної енергії. Дане явище вивчається і постійно уточнюється, отримані результати є цікавими для даного дослідження, оскільки пов'язані вони з описом граничних станів людини, що є важливим для середовища фізичної культури і спорту. Проте повернемося до уточнення змісту терміну „працездатність людини" з позиції викладу.

У джерелі [101, с. 4], наприклад, працездатність людини визначається як її „здатність виконувати конкретну роботу протягом багатьох років при оптимальному ступені мобілізації фізіологічних систем організму" за однією з семи класифікаційних ознак [102, с. 4-6] для розумової праці. Наведене визначення дається для середовища виробничої діяльності, в якій воно конкретизується найбільш визначено і представлене безліччю характерних рис, як-то:

загальною працездатністю, під якою теоретично розглядається максимальна спроможність організму людини виконувати роботу у необмежений період часу;

виробничою діяльністю, що включає в себе сполучення потенційної здатності людини виконувати роботу визначеної фізичної тяжкості і нервової напруги і ступінь мобілізації функцій організму у окреслений період;

розумовою працездатністю, що включає в себе здатність людини мобілізувати когнітивні особливості і механізми організму;

фізичною працездатністю, що включає в себе здатність людини мобілізувати рухові дії і функції організму за майстерністю.

У міру просування по щаблях соціальної ієрархії відносин, людині потрібно витрачати все більше і більше зусиль і енергії. Це враховується предметом даного дослідження, у якому сукупність представлених понять за їх змістом розширюється з ряду причин, у числі яких головними виступають потреби суспільства з встановлення і вивчення людських можливостей, розширення меж розвитку загальної розумової і фізичної працездатності в середовищах з високими і надмірними фізичними й психічними навантаженнями і т. ін. Зв'язано це в першу чергу з умовами праці людини або з такими ситуаціями життєдіяльності і співдії, у яких потрібно мобілізовувати граничні можливості організму в прикордонних і позамежних зонах. Треба висловити тут думку, що є застережною, про те, що дане явище реєструється не у всіх, а тільки в окремих видах людської діяльності. Про таку властивість йдеться мова у джерелах науковців [37, 88-89, 123], висновки яких сприймаються у дослідженні, поки що, без додаткового аналізу. З комплексу питань, до яких доторкнулося дослідження, поясненню підлягає одна така обставина, що трудова діяльність людини залежить від середовища, у якому вона здійснюється, і ним, середовищем, вона диктується за змістом виробничого процесу, що може змінюватися монотонно чи за динамічним розвитком технологічної події. Виробничим процесом, що монотонно змінюється, споживається деяке співвідношення розумових і фізичних здатностей працівника за механізмом мобілізації максимального ресурсу організму виконувати багатогодинну одноманітну роботу, що обмежена часом робочої зміни, а динамічні зміни пов'язуються з послідовною мобілізацією позамежної витривалої можливості організму здійснювати короткочасну роботу в режимі екстремальності й при підвищених вимогах до функціональних його систем. Названий мотив набуває змісту організуючого механізму, що розподіляє професії, якщо реєструються прояви фізичної тяжкості і нервово-емоційної напруги. Методичний підхід викладений у джерелі [101], і відносить професії за ступенем напруги в окремі категорії, що підлягають нормуванню праці, а за цим активує і механізм розподілу і оплати праці. Виявлена якість вимагає проводити далі дослідження сутності діяльності людини, прив'язуючи її до виду, галузі чи роду діяльності.

Отже, людська діяльність за основою своєю розглядається наукою, як процес, що задовольняє потреби членів суспільства цілющою речовиною, завдяки чому забезпечується життєздатність держави і життєдіяльність її громадян на основі перетворення праці і природних мінералів у живлющу речовину, що може бути спожитою. В основу цієї діяльності покладені принципи корисності і доцільності, що розподіляють і регулюють працю між сферами й видами діяльності за законом розподілу і кооперації праці. Можна скласти узагальнену схему розподілу людської діяльності за ознакою її речовинності щодо роду, видів, галузей і сфер, що розвивалися і складалися історично. Залишимо таке заняття відповідним фахівцям, а тут зазначимо, що предмет даного дослідження – спортивна і фізкультурна діяльність[1)] – одержує поширення в загальному ряді речовинної діяльності

[1)] Тут, вище і нижче, коли ведеться мова про культуру і духовність, то використовується термін „фізична культура і спорт", а коли йдеться про працю і діяльність – термін „спортивна і фізична діяльність".

людини такої сфери, що умовно визначається як сфера нематеріального виробництва. Такс накладає особливості на подальше сприйняття наукових основ організації, розвитку й перетворення спортивної і фізкультурної діяльності як необхідності розвитку фізичних і розумових здатностей людини. Таке також дозволяє розглядати середовище існування людини в комплексі виокремлених організаційних, технічних і фізіологічних факторів підготовки, самозабезпечення й життєдіяльності. Але, і все ж таки, на всі види, галузі і сфери діяльності поширюється не тільки особливе, але й „щось загальне", що очікує визначення. Це „щось загальне" є досвід адаптації людини до професійного заняття, одержання нею життєво необхідного матеріального і організаційного потенціалу, підпорядкування поведінки нормам і правилам відтворення суспільної цілісної системи, у цілісності якої і здійснюються всі види відмінної людської діяльності. В понятті „спортивна і фізкультурна діяльність", як в результаті суспільної взаємодії, відтворюються умови розвитку фізичних здатностей людини, їх впливу на формування і тренування розумових здатностей, встановлення в доцільних межах співвідношення розвитку фізичних і розумових здатностей, а на цій основі і послідовного уточнення корисності ряду інших властивостей якостей особистості. Розглянемо сутність такої корисності на основі введення в обіг таких основних термінів дослідження, якими є „діяльність", „спортивна діяльність", „спорт", „фізична культура", і виявлення зв'язку між ними.

Фахівцями названі терміни вводяться для відбиття реальності саме речовинної діяльності, що дозволяє відобразити не тільки конкретність виду людської діяльності, але і уточнювати її сутність як за практичними, так і за науковими вимогами. Визначається для даного ряду термінів об'єднуюче і загальне системне положення про те, що вони виступають носіями енергії людини і відображають процеси перетворення одного виду енергії в інший у взаємодії з оточенням, а, отже, і рух середовища оточення і самих персоніфікаторів на основі з'єднання речовинних елементів спорту і фізичної культури організаційним чином. Тобто можна припустити, що сутність діяльності пов'язується з виробленням енергії, а спортивної діяльності – з рухом процесів зміни і перетворення одного виду енергії на інший в середовищі визначеної взаємодії. Якщо сутність процесу зміни зрозуміла, то „процес перетворення в реальному житті залежить (кожний раз. – уточнення авт.) від того, які дії і у якій послідовності повинні бути виконані для перетворення суб'єкта в результат, – пояснює О. Б. Малков. – У спортивній боротьбі логіка перетворення (здійснення індивідуальної діяльності) відтворюється логікою протиборства (конфліктною діяльністю, що містить у собі першу як складову частину)" [87, с. 46]. Оскільки і власні припущення і зміст цитуємої думки мають у своєму розпорядженні деяку єдність висновку, то варто простежити положення, що дозволяють пояснити зміст ряду пов'язаних між собою термінів завдяки співставлення відмінних і спільних рис. Допоміжними принципами розпізнання і співставлення ознак є принцип універсальності організованості і процес перетворення енергії, які є взаємопов'язаними.

Мотиви, що формуються в штучних системах умовами реалізації універсальності організованості, представляються у формі векторів різноспрямованої дії за процесом перетворення енергії. Такі мотиви дозволяють сприймати спорт як вид людської діяльності, для якої відомим є організаційне середовище, у якому власне і розвивається людина, що перетворюється у спортсмена. За даними джерела [94, с. 12] виявляються докладні пояснення сутності спорту, за якими встановлюється, що „спорт являється досить складним багатофункціональним і різноманітним явищем соціальної реальності", він виступає в декількох детермінаціях, серед яких найбільш суттєвими представляються наступні його подання: спорт – це „по-особливому діючий засіб фізичного виховання", „гостро діючий фактор формування особистості", „найпопулярніший засіб задоволення потреб в емоційно насиченому спілкуванні", „вражаючи дохідливий, що переборює будь-які національні межі... „мови" міжлюдського взаєморозуміння".

В загальних рисах вірність аналізованих формулювань треба визнати і розділити ті методичні погляди і положення, що ґрунтуються на особливостях принципу універсальності організованості і процесу перетворення енергії, що надають форму і зміст відтворення цілісності. Разом з тим, щоб відійти якнайдальше від теоретичного змісту визначень, потрібно провести їхню систематизацію і критичний аналіз додатково і розподілити їх у відповідності до суспільновизнаної основи формування і отримання корисності. Введення в дію принципу корисності і застосування такого методичного засобу відбиття реальної дійсності розширює одержання похідних характеристик про спорт, як про вид людської діяльності. Тобто, якщо перейти до систематизації формулювання спорту за таким методом, коли знаходить висвітлення ієрархія відносин у даному суспільно-економічному укладі, то можна розпізнати і сформулювати і суспільну вагомість спортивної діяльності, і соціально-функціональну її основу, і особистісну її вагомість. За цим можна встановити його наступну сутнісну характеристику, з якої первинно й визначився власне автор, що цитується: „він (спорт. – Авт.) розвивався і розвивається як діяльність, що спеціально пристосовується у формі змагання як умістилище для максимального виявлення, безкомпромісного зіставлення і чіткої оцінки певних людських можливостей" [94, с. 15]. Таке визначення спорту дозволяє підійти до розгляду його функціональних особливостей, що вводять явище у діяльність, у суспільне життя, бо залишаються вони цінними і у сфері праці, і у сфері спорту, і у сфері фізичної культури. Оскільки наукою накопичені різнорідні ряди оцінок, бо вони були предметом дослідження у різних галузях знань, визначали інші структури і множину форм прояву людських можливостей і здатностей у реальному житті, то висновок не єдиний. Є й інші як загальні, так і функціональні висновки і положення, що обґрунтовуються філософами чи галузевими фахівцями з даного приводу, і на них звертається увага.

Спортивна діяльність за сутністю філософської оцінки сприймається за речовинною спрямованістю буття людини, тобто за її матеріалістичною основою і духовним походженням. Визнання положення про речовинну

спрямованість буття і духовності людини достатньо, щоб сформулювати органічний підхід до сприйняття висновків про спортивну діяльність як цілісність. Саме з повсякденного життя, у якому діють фактори для використання і споживання мускульних, розумових і фізичних особливостей організму людини, виходять і стверджуються форми і зміст змагальних і прискорювальних дій. На дану цінність указують факти, за якими практична діяльність своєю першоосновою виходить з виду, галузі, роду чи сфери речовинної людської діяльності. Для народження певної форми змагальних і прискорювальних дій в якості підґрунтя становлення виступає будь-яка сфера людської діяльності, що взята вибірково. Щоб узагальнення було зрозумілим, скажемо, що мова йдеться про наступне. Тваринництво, наприклад, є першоосновою застосування здатності людини до бігу, полювання, прискорення, розвитку здатності до метання підручних засобів, снарядів, оволодіння зброєю, підручними і технічними засобами і т. ін. Перелік прикладів можна поповнити, але висновком з нього завжди буде те, що окремі види, галузі і сфери професійної діяльності виробляють і формують у людині у реальному середовищі вправність і окремі якості для повторення її чи імітації в конкретній формі виду спорту, створюють у міру утвердження і повсюдного визнання власне середовища організаційних відносин і методичних зв'язків для змагання. Це дозволяє виконувати розгляд основних з них і класифікувати. Окрім філософського тлумачення сутності предмету розгляду, вище наводилася також і думка економістів, а тепер перейдемо до розгляду спорту як людської діяльності.

Спорт як людська діяльність ґрунтується на декількох виокремлених один із одного середовищах взаємин, які можуть бути згруповані в самостійні види. У їхнє число за даними посібника, що цитується [94, с. 11-12] включається три середовища, а саме: середовище власне змагальної діяльності, сукупність процесів підготовки спортсмена до дії і група специфічних міжлюдських відносин і поведінкових норм, що формуються за сутністю такої діяльності. Якщо доповнити даний перелік сфер взаємин ще і впорядкованою методичною системою навчально-виховних відносин, функцій, процесів і заходів, яка формується теж як самостійне середовище забезпечення взаємин, то можна приєднатися до думки професора Л. П. Матвєєва і остаточно визнати **спортивну діяльність** *як універсальну організаційну систему людської діяльності, що представляє собою сукупність відносин за складовою організації виробництва суспільного продукту, що позитивно сприймається суспільством і відображається в такому понятті як „спортивне досягнення" чи „спортивний результат"*. Спортивне досягнення – це провідний компонент спорту, його продукт, що формується у формі блага передумовами середовища життя, підпорядкованого планомірним гартуванням організму, і рухається природним прагненням людини діяти таким чином, щоб випередити конкурента, витягти якнайскоріше корисну речовину і забезпечити себе, свою сім'ю й близьке коло родичів і знайомих завдяки активізації позитивних умов задоволення нагальних життєвих потреб. Раціональність у діях, розрахунок і достатня

матеріальна основа існування зміцнюють якість змагальності, що приводить людину до розвитку інстинктів поведінкової активності. Під впливом норм поведінки і соціально зумовлюваних мотивів, за якими сформувалися такі інстинкти, якість змагальності переростає в спортивну діяльність із неантагоністичним характером відносин учасників взаємодії але зі змістом самовдосконалення і випередження. Двигуном такої діяльності виступає спортивне досягнення на принципах самовизначення, самовираження і самоствердження в середовищі публічного протиборства. Це є концептуальним положення даного викладу, двигуном дії, предметом розвитку, продуктом праці.

Але продукт праці, як результат спортивної діяльності і її узагальнена характеристика, що діє швидкоплинно у обмежений час, за своєю корисністю не зводиться тільки до спортивного досягнення чи спортивного результату, бо його закладено ще й у виведених на більш високий фізичний і розумовий рівень фізичних і моральних властивостей і якостей людини, яка є підготовленою до виконання ряду трудових операцій, управлінських функцій і кваліфікованих робіт в повсякденні. Таке сприйняття дійсності дозволяє зробити припущення про те, що спортивна діяльність виступає і як форма, і як засіб, що мобілізують окремі види енергії для перетворення їх у продукт, в одержанні якого суспільство зацікавлене. Як форма, спортивна діяльність відновлюється у взаємодії двох теорій (теорії праці і трудової вартості, а за цим активується і теорія фізичної культури і спорту), що закономірно проявляють себе у знаннях за галузями антропології, фізіології, економіки, техніки і ряду інших наук, які діють на короткостроковий спортивний період, а як засіб – за галузями мобілізації сукупності матеріального і організаційного потенціалу штучної соціально визнаної системи, що діють на довгостроковий період життєдіяльності і життєзабезпечення. Тобто спортивна діяльність виникає конструктивно із цілісності, яка забезпечує здатності в людині розвинути певний мускульний і розумовий запас енергії, виховати професійний і функціональний ряд якостей, що є корисними і для спортсмена, і для виробника, що і є реальністю особистості. Оскільки сутність терміна „спортивна діяльність" визначається не тільки як форма, але і як засіб для мобілізації соціальної реальності особистості за метою одержання суспільно корисного результату, то потрібно продовжити вивчення і уточнення організаційної основи, а надалі – і методичної, звужуючи розгляд фактів спочатку межами спорту, фізичної культури і фізичного виховання, а за цим і межами окремого виду спорту, окремої системи духовного і фізичного удосконалення особистості.

Така основа системна за змістом, відома аналітичним фахівцям і досить давно вивчена. Її зміст наступний: вона має в розпорядженні штучне організаційне середовище і відповідних учасників, які виступають в системі речовинними елементами, здійснюють технічні процеси взаємодії, організовані саме в штучні структурні послідовності і підкорюються визначеному порядку. Такий порядок, в свою чергу, підтримується закономірністю, за якою, щоб реалізувати власну діяльність, людина створює матеріального

носія – штучну систему, що може бути технічною або організаційною. За своєю сутністю теоретиками вона, технічна або організаційна штучна система, представляється органічною цілісністю, що має межу дії, розповсюдження і призначена для забезпечення суспільної корисності, задоволення людини чи чогось ще іншого. Тобто широке коло корисності, у якому своє місце займають вироби, блага і послуги, в яких матеріалізуються фактори задоволення людини, можуть бути отримані в результаті взаємодії, роботи чи окремого тренувального процесу, що поєднуються середовищем спорту, фізичної культури і фізичного виховання. Здобутком такого середовища, що є штучним, визнається моральна, розумова і фізична здатність особистості, розвинута за культурною складовою діяльності до рівня споживання.

З огляду на зміст обраного виду спорту застосовується відповідна система підготовки і фізичного виховання людини, що нерідко приводить в рух різновекторні спрямованості сприйняття духовності. Духовність у дослідженні – це досягнення людиною такого фізичного стану, у якому вона переходить на більш високий рівень витривалості, фізичного навантаження і розвитку. Таке надалі у роботі повсюдно і сприймається. Всякі інші тлумачення духовної складової людини не розглядаються. Вибраний підхід дозволяє зосередити увагу фахівців на протиріччях, що дозують саме тренувальні фізичні навантаження на організм і формують в ньому фізичні якості, які виводять особистість на більш високий рівень духовного сприйняття взаємин, які реалізуються фізичним процесом підготовки.

1.2. Духовне сприйняття особистістю спорту, фізичної культури і фізичного виховання за системою протиборства

Якщо здійснити в окресленому колі взаємин перехід від сприйняття спортивної діяльності до сприйняття процесів руху людини за підготовчою функцією її фізичної якості, то спочатку сприймається складова „спорту", як провідний процес руху людини до її визнання, за цим – складова „фізичної культури", як системна цілісність відображення і збереження наукових досягнень, а вже за цим і складова „фізичного виховання", як засіб тренування. Терміни „спорту" і „фізичної культури" в наведеній послідовності поєднання елементів сприймаються за діалектичною основою досягнення спортсменом чи колективом спортсменів надвеликих, що надчуттєві, надмірні і феноменальні, досягнень у окремому виді спорту. Такі факти дозволяють аналітикам дійти обміркованих визначень і оцінок змісту і переваг фізичної культури, надати їй належний статус у середовищі наукової єдності. В науковій єдності „фізична культура" поєднує цілісність функціонального і загального, приватного і суспільновизнаного, суто фізичного і суто духовного відображення явища спорту і фізичного виховання за конкретними формами прояву. Тобто процеси спорту і фізичної культури конкретизуються у формі, що є визнаною. Є дві форми конкретизації, що є значущими для даного дослідження, серед яких своє місце займають:

1) власне рух до фізичного розвитку тіла, м'язів і забезпечувальних систем людини за метою досягнення витривалості, духовної переваги, краси, сили, спритності і т. ін.;

2) змагання, єдиноборства, показові виступи, турніри, фестивалі і ін. за метою підтвердження в особистому протиборстві духовної і фізичної переваги, одержання при інших рівних умовах задоволення.

Загальною рисою названих форм прояву наукової єдності є духовне відношення і сприйняття особистістю сутності фізичної культури, бо перша форма діяльна, вона залучає особистість до процесів фізичного тренування, що з часом гартування не виключає її участь і у видовищних змагальних і показових заходах і турнірах, а друга – споживча, вона забезпечує як саме видовищність, задоволення й активний відпочинок, так і духовне утвердження особистості, що займається спортом. Таке означає, що відношення особистості до спорту і фізичної культури неоднозначне, воно розподіляється між двома діяльними відгалуженнями людських відносин, а саме: між активними учасниками дій, персоніфікаторами яких є спортсмени, і між пасивними спостерігачами над процесами, персоніфікаторами яких є вболівальники. Внаслідок свого фізичного й духовного наповнення і у тому, і в іншому випадку особистість, перебуваючи в стані почуттєвого відбиття реальності, що виникає, піддає свій організм внутрішній нервовій напрузі, виснажує фізичний ресурс організму, зазнає емоційного впливу оточення і змінює власні уявлення про моральні і естетичні регулятори розвитку, що повинні бути ефективними і корисними. Щоб позбутися сумнівів, переконатися в правильності зробленого вибору засобу вдосконалення духовної і фізичної якості, перетворитися в комунікабельну особистість, бо фахівцям відомо положення про те, що „нездатність до комунікації з іншими людьми веде до глобального роз'єднання людства, його атомізації, замикання конкретної людини на своїх егоїстичних і речовинних інтересах" [59, с. 5], людина переборює у собі невпевненість, озброюється філософським вченням про сенс життя і переконується в правильності вибору руху до фізичної досконалості як засобу насолоди і задоволення. „Фізичне виховання" відносно до „спорту" і „фізичної культури" є методичним засобом руху до досконалості, насолоди і задоволення. А тепер, грунтуючись на висловленні цитованих авторів, звернемося до світоглядного підходу аналізу проблеми сприйняття наукової єдності, що набуває нової якості із-за причини витиснення в державі соціалістичної формації капіталістичним укладом економіки, яка завдяки заміщенню рис власності здобуває відмінні якості духовного сприйняття явищ, які відбуваються.

Сучасні політичні і економічні осередки і утворення України відступають від схем тоталітарного керування і одержують розвиток на засадах демократії і ринку. Такий процес налагодження політичних і економічних відносин за своїм рухом і характером відрізняється якийсь час за своєю динамічністю і нестабільністю. Фахівцями оцінюється він найчастіше з позиції виникнення і дії середовища подвійності корисності, що зводиться до того, що він визнається:

як прогресивний, оскільки формуються і активізуються в ньому більш продуктивні й ефективні штучні середовища розвитку матерії і організації, які задовольняють нові нагальні потреби, що виникають на іншому підґрунті відносин, привласнення цілющої речовини і т. ін. ;

як негативний, оскільки велика маса малокваліфікованої, що є непристосованою до підприємництва, і фізично слабкої загартованості і підготовленості праці вивільняється з трудомістких виробництв і залишається без достатніх засобів до існування, залишається в суспільстві без застосування.

І той, і інший варіант розвитку людства приносить особистості зміни, за якими можуть реєструватися як здобутки, так і втрати. Методично людина досягає здобутків через втрати, а таке потребує мобілізації духовного і фізичного ресурсу.

Пошук засобів існування приводить у дію феномен фізичної підготовленості організму людини до різнорідних навантажень, а за цим і ресурс його реалізується більш активно. Реалізується він не з позиції змагальності, а з позиції корисності виду спорту, що озброює людину більш досконалими формами і засобами захисту життя і унеможливлення зазіхань на майно. Тобто, за філософським світоглядом фізичне, а за цим і духовне, вдосконалювання людини забезпечують існування особистості в просторі як вільної, і незалежної сутності. Досягається відповідне забезпечення існування завдяки реалізації перетворювальних і практичних завдань, які займають чільне місце у життєвому просторі як співвідношення розумового і авторитетного переконання. Не перетворившись на даній стадії, що називається „перехідною", у розумне, особистість прагне надалі домогтися матеріального успіху за рахунок авторитетного фізичного, ігноруючи тим самим духовні, моральні і етичні підвалини націй, що вироблялися і накопичувалися в попередніх поколіннях. Незважаючи на те, що суспільство рухається у ринковому напрямку, у середовищі українців одержують утвердження системи і переконання колективності, сформованої в відносно невеликій державі, де людина мала „певну „автономію" стосовно держави і колективу" [59, с. 9]. Але такий метод формування умов існування продовжувати не є можливим, оскільки рушив процес сприймати, вбирати і засвоювати ті інші риси, сутність і корисність, зрозуміти які можна за плином тривалого часу. Не розуміючи, що відбувається на даному етапі економічного становлення держави, людина реалізує власну теорію виживаності і самодостатності, і на цій основі покладається більше не на колективну підтримку співгромадян і їхню силу, а на власну індивідуальну фізичну сутність, витривалість і духовну стійкість. Одержуючи в своє розпорядження більшу волю, що забезпечується демократичними процесами перетворень, особистість переглядає відношення до розвитку власної індивідуальності, схиляється на користь отримання і утвердження фізичних особливостей, реалізує практичні шляхи для її використання вже не в духовному, а в матеріальному середовищі життєзабезпечення. Якщо думка підкоряється реалістичному сприйняттю оточення, то відбувається такий психологічний перерозподіл у середовищі, де влада авторитету, що завжди є меншістю, панує

і підкоряє собі більшість, яка є слабко підготовленою духовно і морально. Питання універсалізації здатностей на даному етапі відступають на вторинний план, бо не може бути вирішеним, оскільки система середовища відходить від розвитку розумової складової, стійко реалізує не духовну, а фізичну складову розвитку особистості. На такому етапі, назвемо його етапом відносної стабільності економічного середовища держави, розум громадян держави повинен підкорятися авторитету [Див.: 139, с. 7]. Таке явище оптимально описує стан і обмеженість волі і свідомості громадян держави, у цьому полягає як сила, так і слабкість сучасного суспільства України, що призупинило нові наукові розробки і звернулося до реалізації вже давно відомих ідей, систем і проектів, що були відомі світу ще 50–70 років раніше, але залишалися недоступними через обмеження, які висувалися адміністративною системою. Тобто сучасні світогляд і духовність людини замість того, щоб отфільтрувати нові ідеї і думки від застарілих, крокувати далі за науково-технічним прогресом, інтенсивно поповнюється досвідом попередніх поколінь інших держав, що вже є для Світу застарілими. Треба визнати, що у середовищі матеріальної порожнечі, що підступно наступила на зламі перетворень, це єдиний раціональний спосіб тимчасового спасіння і розвитку нації, який має право на вільне існування. Якщо відволікатися від інших, суттєвих сторін життя громадян, то доказом розвитку виступає статистична оцінка поширення в Україні систем східних єдиноборств, що надана у табл. 1.1. Простежується динаміка включення громадян України і у загальну систему єдиноборств, і в систему підготовки за системою кіокушинкай карате, тобто динаміка розвитку є позитивною.

Таблиця 1.1

Динаміка поширення східних єдиноборств в Україні

Найменування показника	Рік					Збільшення, ±
	1990	1995	2000	2005	2010	2010р. до 1990р.
Загальне число єдиноборців, тис. осіб	1500	2000	3200	4000	4900	+3400
Динаміка показника, %	100	133,3	213,3	266,7	326,7	+226,7
Число борців з кіокушинкай карате, тис. осіб	100	120	170	235	323	+223
Динаміка показника, %	100	120,0	170,0	235,0	323,0	+223,0

Якщо розглядати аналізоване явище за загальними рисами, то виявляється, що в розпорядження групи зацікавлених у поширенні східних єдиноборств осіб надходить ідея, що дає спосіб дії, але супроводжується вона тільки загальною схемою тренування, тобто часто тією схемою, що побудована на вимислах і здогадках. Найчастіше в розпорядженні тренера є іноді тільки її загальні риси, які слабко розкривають і духовну, і фізичну сутність єдиноборства, а окрім того залишається схованою і філософська думка, і істина. Разом з тим, система вимагає негайних дій, тому що вона нова, тому як викликає неприхований інтерес до незвичних для місцевості засобів фізичної і духовної підготовки людини, і оскільки методична її сутність не передається в розпорядження фахівців і є недоступною, то наповнюється розробками за власним розсудом. Справедливість даної тези перевіряється і уточнюється впродовж декілька десятиліть, завершується розробкою безлічі власних методичних функціональних систем тренування тіла, але все ж таки залишається недостатньо ефективною. Простежимо тут деякі можливі формальні наслідки впливу такого єдиноборства на духовну складову людини. Обумовлено цей вплив тим, що засоби духовного бачення системи тренування духу і тіла людини є езотерічними, а тому природним є те, що вони первинно приховані від споглядання і передати їх людині одномоментно представляється справою неможливою, тому що подаються алегорично чи зашифровані вони в символах, у формі знака, слова, образу, а в деяких рукописах викладаються через билини, легенди, казки, зводи правил і т. ін., зрозуміти які українцеві без суттєвої спеціальної підготовки буває важко. Залишається надія на те, що символ буде з часом розшифрований і таке дозволить донести в нове покоління філософський зміст органічної системи єдиноборства, перевіреної часом, бо співвідноситься він з образом, що приховує за собою загальнокультурну сутність і сприймається думкою різних народів. У залежності від стадії розвитку людства, що рухається за схемою „збудження атома і переходу електронів на більш високі енергетичні рівні при поглинанні квантів енергії ззовні" [59, с. 5], символ приносить поколінню все більше інформації. І тут випливає дуже важлива стадія становлення людини, бо це стадія перетворення її в особистість, що постійно удосконалюється, стадія всебічно розвиненої особистості, що філософствує, стадія універсальної особистості, що підкоряє природні сили, стадія духовної особистості, що співіснує з силами оточення, або це стадія творця за загальним сприйняттям явищ. А поки що нам відоме „дещо", „деяке" і „приватне", після з'ясування якого приведе людину до гармонійного розвитку. Для прикладу скажемо, у розробці В. І. Ільченко і співавт. [59, с. 83-84] сутність символу у багатоликості. Сприймається ряд його відбиттів, а саме:

символ „є найбільш потужним медіатором і, будучи різновидом знака, як елемент, відтворюється в слові і міфі" [58, с. 84];

символ – „знак, але такий, котрий – на відміну від лінгвістичного знака, де зв'язок між означаючим й означуваним довільний і конвенціональний – припускає мотивоване відношення між символізуючим і символізуємим

предметами або явищами, що пов'язується з їх „подібністю", „подобою", „аналогією" між предметами, які належать до різних категоріальних галузей, найчастіше непорівнянними із розумової точки зору" [58, с. 84];

символ – „образ, узятий в аспекті своєї знаковості, наділений органічністю й невичерпною багатозначністю" [58, с. 84-85].

Оскільки від ідеї треба повернутися в матеріальне середовище, то на основі синтезу понять „символу" розглядається предметний образ розмаїття символів єдиноборств. Сприймається його форма і за цією формою символ є предметом, зображенням або знаком, що позначає цілісний і не розчинений на складові образ, що відображає все зриме як символ незримої, таємної і непереборної сутності. Якщо припустити, що система єдиноборства споконвічно побудувалася на підґрунті двох складових – психотехніки і мистецтва індивідуального бойового протистояння, то далі виявляються основи сприйняття підтримки і розвинення українським народом саме цих напрямків фізичного вдосконалення, що пов'язуються зі змінними станами психіки. Уваги заслуговують системи психотехнічної підготовки людини, за якого здобуваються нею могутні потенції організму. Простежимо за деякими здобутками.

Такі здобутки в останнє десятиліття частково відкриваються перед широким колом людей, бо з'явилася можливість знайомства із працями Є. П. Блаватської, Є. М. Реріха, О. Клизовського і ін. аналітиків, що є класиками слов'янської психокультури. З'явилося безліч книг сучасників про іноземні системи гартування і підготовки організму за йогою [127, 150, 162-164], системами екстрасенсорики та бойових єдиноборств, що розвиваються у людині на основі аномальних явищ і біологічної енергії [11, 23, 60, 95, 131, 132, 135, 141, 149, 152, 169]. Проведена в даному напрямку, навіть, деяка кількість наукових експериментів і методичних спостережень дослідників-аматорів. Дія проявляє себе і базується на тому положенні, що всі без винятку процеси, що притаманні організму людини, підкоряються мозку, а ключем до мозку людини є „транс", що має психологічну основу прояву, а тому для впливу на людину з давніх-давен вивчалося мистецтво занурення людини у медитативний трансовий стан. У різних регіонах Євро-Азійського континенту розроблялися і утверджувалися самобутні психотехніки занурення людини в трансовий стан, і досягалося таке явище за методом допоміжних вправ, дій і засобів впливу на забезпечувальні системи організму, а саме: ритмічного руху, звуку, танцю, наркотичної трави чи зілля. Загальновідомою подібною системою, в якій наведені вправи, дії і засоби є основою введення людини в стресовий стан, для прикладу, є індійська йога, перебування в якій людина здобуває інші, більш могутні, здібності в діях, а її різновидом серед психотехнік трансової культури українського народу – система Спас, у якій наркотична трава і зілля не використовуються, а звук і ритміка мають допоміжне значення. Українська система побудована на інших принципах, ніж більшість зарубіжних, і більше наближається за ознаками прояву до сучасної психотерапії, де ключем до дії є „слово" і „образ", за сприянням яких виконується

тренування волі, психіки і фізіологічної сутності індивіда до здійснення будь-якої майбутньої фізіологічної чи технічної процедури. За змістом тренування нагадує і носить більше лікувальний процес організму, ніж процес його фізичного гартування і підготовки. Щоб бути більш конкретними в висловах, розглянемо зміст тренування більш докладно.

Враховується декілька особливостей, що можуть бути сприйняті як загально методичні. Вони наступні:

1) кожен рід чи національне об'єднання розвивається на специфічних умовах оточення як матеріального, так і енергетичного порядку, за властивостями території, її природними складовими і т. ін. ;

2) внутрішня і зовнішня будова організму людини за своїми енергетичними потужностями, геометричними параметрами і характеристиками може ідеально підпорядковуватися переважно тільки до відповідності родовим чи національним особливостям, а вже за цим і за аналогічними іншими ознаками, що синхронізуються з думкоутворенням.

Обидва положення гармонізують розвиток людини за наступним витоком думки: енергетика людини формується за енергетикою території, а організм випромінює в навколишній простір думкоутворення за полями різнорідних енергій, середовища яких розрізняються за їх природним походженням: акустичним, гравітаційним, електромагнітним, магнітним, системним і т. ін. Тобто мозок генерує і видає у навколишній простір „думкоформи", що названі спеціалістами голограмами, а його носій – кожна інша людина – здатна не тільки видавати але й приймати і реєструвати такі голограми на рівні свідомості.

На думку стародавніх русів мозок людини може працювати в деяких режимах і незліченній кількості підрежимів, йому під силу розрізняти як множину проміжних станів основних, так і множину станів проміжних режимів, розгорнутих за віссю часу. У таких змінених психотехнічних станах свідомості, що визначаються як стійкі на деякий час, формується можливість активного впливу і на внутрішнє і на зовнішнє середовище людини. Психотехнічний стан, що пов'язується за змістом з психотехнікою, якщо не враховувати змінені стани типу гіпнозу, медитації, сну і т. ін., дозволяє мозку працювати в ряді режимів. Ці режими визначені і основні з них наступні:

режим усвідомлюваного функціонування систем організму людини в звичайному побутовому ритмі, що означає дію і роздуми без усвідомлення факторів життєзабезпечення;

режим роботи здорового мозку, який за рамки неусвідомлюваного ритму не виходить, що означає здійснення функцій у стані „несвідомого" або субіорогового сприйняття як внутрішнього, так і зовнішнього середовища при умові недостатньої для даного моменту сили подразників;

режим розширеного включення в роботу потенціалу мозку, що означає включення в поле взаємодії свідомості загального потенціалу підсвідомого;

режим розширеного потенціалу мозку з підсиленням „невиявленим", що означає активізацію інформаційного поля людини, планети, Всесвіту.

У останньому режимі проявляються надчуттєве сприйняття елементів середовища, світу і оточення.

Стани режимної дії, що наведені, виробляються і закріплюються в людині за системою гартування і підготовки її психіки і фізичних якостей, що саме в Україні названа „Спас". Головною рисою в цієї системи є те, що психіка людини після специфічного впливу на неї не „перетерплює" зміни, бо не залишається „заручником" освоєної психотехніки, а здобуває від такого впливу нову якість, яка може бути використаною в роботі і спілкуванні з людьми чи з природним осередком. Тобто Спас забезпечує розвиток у людини особливого стану психіки, у який свідомо вона входить з метою активізації і розкриття своїх надприродних здатностей, що названі сенситивними. Їх приведення в дію є позитивним, коли ставиться задача вирішення неординарних завдань, які за умови використанням звичайних засобів активізації життєдіяльності залишаються за межами досяжності. У північних народів таких одиничних особистостей, для яких подібний психічний стан був досяжним, називали „берсерками". Берсерки впадали в „психічну прострацію", „нірвану", і діяли при повному спорядженні впродовж деякого часу без аналізу ситуації, виконуючи надмірні за силою і витривалістю ратні подвиги. На відміну від берсерка, людині, яка володіє Спасом, властива здатність збереження аналітичного мислення і в екстремальних ситуаціях мобілізації психіки. Поряд з люттю, знеболюванням, прогнозуванням безпечного майбутнього від контролю окремих часток секунди в рукопашному бої поєднуються здібності до багатогодинних, багаторічних пророкувань і передбачень, тобто у стані Спасу розкривається здатність людини керування психічною і біологічною енергіями. За досвідом, у стані Спасу людина чітко усвідомлює свій стан, агресивність оточення, аналізує і приймає щомиті вивірені логічні рішення, що необхідні для розв'язання моменту, прораховує численні варіанти майбутнього, намічає програму дій для досягнення мети, що ставиться ворожим оточенням. Час у такій взаємодії уповільнюється.

Народи, які населяли територію України, а в середні століття це були Дніпровські і Чорноморські козаки, володіли таким станом і „карали смертю" за дії тих, що свідомо чи несвідомо виходили за межі дозволеного, а відносини регулювали за встановленими на той час законами і правилами, що підлягали виконанню козаком незалежно від того, знаходився він у стані Спасу чи ні. У наш час відносно до застосування системи Спасу до інших правової оцінки не існує, увага до неї громадськості втрачена, а ті, хто володіє нею відносять її до філософського знання і використовують зазвичай з гуманною метою в інтересах самозахисту, для самовдосконалення чи пізнання навколишнього світу. Освоєння системи ведеться за схемою „від діда до внука" з дитинства.

Початок входження дитини-козака в Спас, так звану „козачу родову науку", починається завжди з проходження ритуалу хрещення. У кожного новонародженого козака або козачки, крім рідних батьків, визначалися хрещений батько і хрещена мати, про вибір яких батьки піклувалися

заздалегідь і відповідально, бо розраховували на духовні і матеріальні здобутки. Коли в сім'ї народжувався козак, то провідне навантаження по фізичному його вихованню лягало на хрещеного, бо якраз він робив з козака воїна. Головне завдання хрещеної матері полягало в тому, щоб сформувати у козака відношення до дівчини-козачки як до дружини, матері і господарки.

Впродовж усього терміну навчання, що поєднувалося неодмінно з вихованням козака, проводилася процедура „гадання". Зараз такий захід був би названим як „тестування". У козаків було прийнято таке: немовля поміщали в певні штучні умови, споглядали його реакцію, виявляли недоліки й достоїнства, і вже після відповідної оцінки приступали до дії щодо коректування поведінки, вироблення належних фізичних навичок і стійких якостей. При подібному підході, що був виваженим і послідовним, і напрацьовувалася і погенційна швидкість мислення, і адекватна реакція на оточення, що могло раптово змінюватися, чи поповнюватися чимось іншим, новим і незнайомим. Всі дії ускладнювалися і неухильно прискорювалися в часі.

Коли козачонку виповнювався рік, то вели його на перше причащання, вперше саджали на коня одного і надягали на нього батьківську шашку. Батько брав коня за вуздечку і проводив його двором. Окрім цього, і ще один обряд, якому надавалося суттєве значення, відбувався в рік від народження: збиралися всі до одного чоловіки роду і вели мальця на священне місце своєї станиці або хутора. У донців воно називалося „урочищем", а у чорноморців „кругликом". У такому місці відтворювалися дії, що дозволяють віртуально передати новому поколінню силу і знання роду на духовному рівні.

Перші кроки в навчанні і вихованні дитини завжди розпочиналися в сім'ї. Сама система виховання будувалася на родових і товариських принципах співіснування, а процес розвитку козака будувався за спіраллю, кожен виток якої сприймався як замкнений цикл виховання і розвитку, і розповсюджувався він на певний віковий період людини. Наступне коло починалося з того ж, що і попередній, але вже на новому якісному рівні вправ, рухів і методів досягнення мети. Кожний із таких рівнів містив у собі фізичний, інтелектуальний і моральний, тобто духовний, зміст розвитку людини у залежності від віку одна із цих категорій була чільною, провідною, а інші – супутніми, допоміжними. Фізичний розвиток сприймався за основний у віці від восьми (у деяких сім'ях від семи років) і до дванадцяти років.

Виховання мало особливості, на які треба звернути увагу. До семи–восьми років козачонок жив і відпочивав на жіночій половині куреня, чим визнавався більш тісний фізіологічний зв'язок між дитиною і матір'ю в перші роки існування. У цей момент виховання здійснювалося і жіночою половиною сім'ї, і чоловічою, і співіснування заходів перевірялося наочністю співставлення педагогічних дій і сімейних відносин. Головним в цей період було сприйняття дитиною особистого прикладу старшого і занурення мальця у відповідне сімейне середовище, що було лагідним і налаштованим на співпрацю. Малець в цей час вивчає світ за змістом козачого оточення і одержуваних від старших роз'яснень, за якими сприймається

декілька канонічних символів, а саме: лампас – символ козака, шашка – козача зброя і символ козачої волі, кінь – друг і товариш козака, хрести і медалі – відмінність за участь і подвиги у військових компаніях. Своє навантаження мали казки, що розповідалися завжди на ніч про те, як козаки перемагають відьом і чудовиськ несусвітніх і як із достоїнством і честю вони виходять неодмінно із тієї чи іншої неординарної оказії, мани, мари, наслання чи обманливої ситуації без шкоди для себе. Окреме місце у вихованні займали пісні, які козаки і козачки постійно співають про долю і захмарне щастя. Окреме місце в душі дитини займали ті з них, зміст яких вміщував славу козачу і оспівував колишні походи, звеличував битви і героїв. Малечу частують прислів'ями і приказками, і звучать вони постійно з вуст старших. Станичні свята, де козаки і козачки співають і танцюють, щоб показати хто з них кращий, змагання в кулачках „стіна на стіну" у стрілянині, перегонах, джигітуванні і фехтуванні, щоб виявити переваги і кращого вправного козака, – це атрибути життя, що виховують і формують мальця-козачонка, причетного саме до цієї групи людей.

У цей період виховання чоловіча половина стежить також і за тими процесами, як формується козачонок духовно. Якщо він у якийсь час і десь невтримався, забився і плаче, то повчали його наступним чином: „Не плач, ти ж козак, а козак не плаче!". За такою схемою витримки і навчанням поступово прищеплювалося, навіювалося і складалося переконання про таке: про що співають і про що ведуть мову старші, то таке треба повторювати і робити, тобто за цим побутовим змістом повторення вчинків і дій формується переконання про вчинки і поведінку, що повинні бути досконалими і зрілими, бо це все є реальним життям.

Основне проводження часу присвячувалося вулиці, яка в купі з однолітками приваблювала колективними іграми. Ігри були захоплюючими, устояними століттями, природним для них є те, що спрямовані вони на фізичний розвиток козачат. Практично всі такі ігри здійснювалися під наглядом станичних (хутірських) старців, які суворо стежили за поведінкою кожного з козачат, щоб витримувалися чесність і повага у відношенні один до одного. І в тому випадку, якщо хтось поводився негідно, старці натхненно наставляли і поправляли недбайливого мальця, що діє не за усталеними правилами. Пам'яталося наступне.

Рухливі ігри добиралися такі, що виховують належні морально-вольові якості, зміцнюють здоров'я, сприяють тривкому фізичному розвитку та формуванню життєво важливих рухових вмінь і навичок. Недопустимими були в процесі гри засоби і прийоми, що принижують людську гідність учасників гри, грубість, пригноблення і т. ін. Такі дії сприймалися з насторогою, і, навпаки підтримувався рівноважний стан про те, що рухливі ігри виховують свідому дисципліну і чесність у дитини, а тому треба гідно поводитися.

За таким витоком думки і поведінки старців утверджувалося наступне виховне положення, що є провідним: у процесі гри у дитини формується поняття про існування норми громадської поведінки, яку треба неухильно виконувати, тобто виховуються певні культурні навички колективної

взаємодії і співіснування. Відомим було й те узагальнення, що гра приносить користь вихованцю тільки тоді, коли підтримуються системно виховні, оздоровчі, освітні та педагогічні, завдання, які, корелюють з анатомофізичними та психологічними особливостями учасників, тим чи іншим чином розв'язуються під час гри. Оскільки рухливі ігри мають поширення на осіб у широкому віковому діапазоні, то вони доступні дітям різних вікових груп і поєднують їх прагнення і збагачують досвід.

За таким сприйняттям і поширенням ігор, вони становляться провідним педагогічним засобом і формують такі моральні якості, якими є: відповідальність перед колективом за доручену справу, відчуття дружби та товаришування, погоджуваності дій на шляху здійснення спільної мети, вміння правдиво вирішувати спірне питання, що поєднується таким рядом понять, якими є доброта, дружба, справедливість, сумлінна допомога та ін. Гра не обмежує дітей в руховій діяльності, що їм є найбільше потрібним за фізіологічними вимогами і віковими потребами організму, що кріпне і міцніє.

Окрім того, значення ігор високе і за характеристиками соціальної підготовки людини до суспільних відносин, бо гра – це самостійний вид людської діяльності, у якій, дитина має потенційні умови для прояву всіляких своїх розумових можливостей. За сприянням гри вона розвиває окрім того, такі фізичні якості, якими є: бистрота, спритність, гнучкість, прудкість, сила, і т. ін., долають страх і непомірні пристрасті, отримують задоволення від емоційного достатку і фізичного виснаження, розвивають моральні риси поведінки, якими є ввічливість, допомога ближньому, стриманість, сумління, формують психологічні якості, серед яких первинними є мислення, пам'ять, самооцінка, темперамент, характер, а у разі позитивного збігу обставин, то сприяють і досягненню спортивного результату. Але найважливішим для такого процесу виховання є те, що у ході ігор дитина залишається сама собою за емоційним і розумовим настроєм, бо долається емоційний дефіцит, який заважає з часом розширити кордони спілкування.

І все ж таки, настав час і у виховання треба було вносити зміни, що суттєво змінювали зміст виховання, і з восьми років козачонок повинний був переселятися з жіночої вже у чоловічу половину куреня. У цей момент, знову ж, проводився в урочищі відповідний ритуальний обряд посвяти, після якого він орієнтувався на інші засоби виховання, гартування тіла і освоєння фізичних вправ. Потроху козачонок вчився володіти нагайкою, бо нагайка, як обумовлювалося вище, взагалі сприймалася як предмет, що є символічним для козаків, цей предмет за легендами про змієборців був стародавнім атрибутом безпеки і захисту життя. Із цього часу козачонок мав дозвіл на участь у сходках і „бесідах" старших козаків, метою яких було спілкування і обмірковування досвіду предків, обговорення переваг сучасності і життя теперішніх поколінь, міркування і підтримка рішень, що принесуть користь, здоровий і активний розвиток майбутнього покоління роду. Тривалий час козацький побут був підпорядкований принципу розподілу громади за віковою вимогою, яка поділялася за віковими групами на „бесіди", які складали старі козаки, одружені козаки, неодружені козаки, козаки-недолітки, що ще не служили, козачата-підлітки і зовсім маленькі козачата.

У кожної із цих виокремлених груп були свої „бесіди", але над усе в ієрархічній градації провідну роль займали старі козаки. Для виховання молодого покоління козаків вони мали відповідні повноваження і довіру громади. Враховувалися досвід, знання, мудрість, стійкість по додержуванню завітів і традицій предків. У кожній „бесіді" були найбільш гідні козаки, які займалися вихованням, навчанням і дозвіллям молодшої групи, несли відповідальність за вчинки її членів. Така система доручень сприяла ефективному передаванню молоді духовних цінностей, світогляду, традицій, а за цим і професійних знань і навичок найбільш повно, перевірки і продуктивного впровадження особистого досвіду. Основним моментом у вихованні козака на даний період родового впливу було єдине завдання: навчити його долати і справлятися із власним страхом безоглядно на зміст випадку, події чи пригоди його прояву. Спостерігаючи дії і реакцію козачонка на складнощі, що виникли і долаються, старші невтомно повторювали: „Не бійся, козак нічого не боїться!" чи інше „Терпи, козак, отаманом будеш!"

Для такого періоду розвитку і ствердження козака, розроблено було і підтримувалося безліч ігор-вправ, що сприяли благодатно розвиненню розумових і фізичних якостей козачати. Такі ігри-вправи були схожими скоріше на вправи-тести, бо спрямовані на тренування заданої окремої якості або навички. Методичний підхід будувався, знову ж, на ігрових засобах збудження людини до дії, а тому козачата робили тести-ігри з задоволенням, бо постійно змагалися між собою.

Процес фізичного навчання завершувався в основному в дванадцять років, за чим козачонка розпочинали привчати до бойової зброї – до шашки і кинджалу. Тобто з дванадцяти років і до шістнадцяти років розпочинався ще інший цикл у вихованні козака. Як і в інші, більш ранні часи, він починався й закінчувався відповідними ритуальними обрядами посвяти в урочищі. Зміст виховання змінювався і у духовному, і у фізичному змісті. Він вибудовувався за тим, що з цього часу козачонка починали водити на „коло", що називався „схід", і, окрім того, він залучався у інші суспільно значимі заходи, які до даного моменту не були йому доступними. Його основне завдання полягало у тому, щоб споглядати дії оточення, спостерігати за тим, що відбувається, роздивлятися, запам'ятовувати і всотувати в себе і виховувати відповідні навички і якості. З часом, у шістнадцять років, за готовністю козака чекає серйозне випробування, за яким треба було вполювати хижака – вовка, кабана чи ін. Після такого послідовного виховання і навчання за методом сприйняття дійсності формувався козак, що названий народом як „запеклий козачина". Історично існує уточнення про те, що „запеклий" козак з'являється в третьому поколінні. Природним є те положення, що у першому і другому поколінні козаки були теж ретельно підготовленими, вижили в ратних походах, битвах і боях, яких у той час було достатньо. Тобто „Спас козака" – це стародавня система підготовки козака виживати в тяжких умовах переходів і війни, важкого часу облоги і обмежень.

За таким сприйняттям системи розумової і фізичної підготовки людини, що є історичним, козаки є народ родовий, що додержується твердих правил поведінки як у сім'ї, так і у суспільстві. У міру зростання козака завдання Спасу ускладнюють, але основним напрямком виховання молодого козака

або козачки було, все ж таки, не фізичне, а духовне. Якраз через сприйняття первинності якості і поняття духовності молоді козаки знову і знову повертаються до фізичного розвитку, посилюючи і удосконалюючи засоби фізичного виховання духу і сили. З молитвою і поняттям Бога життя козаків міцніє, здійснюється і удосконалюється. Тому входження в Спас за методикою сприйняття дійсності таке ж саме, що і єднання з Рятівником. Рятівництво сприймається як християнська місія Козацтва, що вводить дослідника у езотеричні процеси.

Користуючись езотеричною термінологією, надалі можна провести аналогію між багатьма системами підготовки. Наприклад, між Спасом і Йогою, визначаючи таке, що Спас – це високий рівень Йоги, який досягається на родинних витоках і корінні, об'єктивність прояву яких підтверджується філософськими дослідженнями і узагальненнями. На сьогоднішній день про Спас надходить все більше інформації, що підтверджує причетність його до систем фізичної підготовки людини, визначає зміст, місце і статус серед знань за галуззю розумового і фізичного розвитку людини. Найбільш поширеною думкою є така, що це психотехнічна система переходу із одного стану у інший. На психотехнічну основу вказує і те, що у системі Спас прийомів, щоб були визнані класичними, немає, не існує для організації протиборства і вагових спортивних категорій. Всі дії протистояння підпорядковуються змісту наступного прислів'я: „Козак не той, хто переміг, а той, хто вивернувся – врятувався!" За авторським тлумаченням таке означає „врятувався", тобто „спасся". Врятуватися чи спастися можна, коли людина в змозі поєднувати в собі дві принципові дії, що в слушний момент зливаються в одне. Це:

1) блискавичне мислення по ухваленню єдиного правильного рішення;

2) швидка дія на виконання єдиного правильного рішення, яка для супротивника повинна бути не помітною.

Є й інші вимоги. Так, окрім названих дій, повинна бути розвиненою інтуїція, володіння якою допомагає людині як у мирській битві, так і у духовній єдності буття, бо первинно треба навчитися відрізняти негідника від чесної людини, а вже після цього застосовувати дії. За інтуїцією криється основний критерій людини, що займається спасом, – її моральність. На початковому рівні підготовки значення моральності не відчувається, але зі збільшенням швидкості мислення даний критерій не просто відчувається, а замічається і починає бути присутнім спочатку на кожному тренуванні, а потім і у буденному житті.

За історичним досвідом володінню психотехнікою Спаса у Запорізькій Січі якраз і приділялося визначне значення. Щоб реалізувати своє право обрання на посаду, козаку необхідно було, крім освіти, володіти певними видами і засобами Спасу. За цим визнавалося наступне: людина, яка володіє відповідним мистецтвом протистояння лиху, стає психологічно незалежною і застосування проти неї якого-небудь способу психологічного чи біоенергетичного впливу є справою дуже проблематичною. Цілком, окрім того, виключається і можливість придушення і підпорядкування її волі

без особистої на це згоди. Було відомим громаді також і таке явище, за яким „спас-характерник" підкорюється іншому козаку тільки на добровільній основі і з повним розумінням змісту запропонованого йому рішення. Якщо ж козак, навчений Спасу, зустрічається з психічно і енергетично більш сильною особистістю, яка робить спробу впливати на нього будь-якими методами, то навіть найменший рівень володіння Спасом таку спробу чітко фіксує і завжди може вжити відповідних заходів для припинення контакту або його продовження, але уже у своїх інтересах. Щоб скріпити наведене фактами, то нагадаємо про те, які в історії України було чимало легендарних особистостей, які володіли Великим Спасом. Серед них гетьмани Іван Дорошенко, Петро Конашевич-Сагайдачний і, герої народних рухів, Іван Богун, Максим Залізняк, Устим Кармалюк, Северин Наливайко, кошовий отаман Іван Сірко, полководці Клим Ворошилов, Іван Пархоменко і ін. Але треба пам'ятати й про те, що володіння системою Спасу зіграло значну роль не тільки у долях окремих особистостей, а і у народів, що мігрували по Скіфській території і, що володіли аналогічним рядом загальних систем і підходів до духовного і фізичного гартування і виховання.

Загальним для таких систем було поняття про те, що кожна людина народжується з певними енергетичними захисними системами, і щоб їх використати повноцінно і привести у дію, повинна мати хист ще й до сприйняття духовних засад і процесу співдії з оточенням. Визнавалося наступне: невіруюча людина, яка сумлінно і свідомо пройшла школу виховання, навчання і тренування практично є не уразливою, але вона здатна діяти тільки на фізичному рівні потенційних можливостей свого організму. Це положення біло відоме ще з часів стародавнього Китаю і Єгипту. За встановленими вимогами за властивістю витривалості, що висувалися до граничного фізичного ресурсу організму, велась підготовка воїнів, які відомі як мамлюки, самураї, яничари і т. ін. У більш пізні часи, коли така методика підготовки була розсекречена і здобула повсюдне розповсюдження, то гартування воїнів виконувалося ще і при умові часткового перекриття чакрової системи людини. Явище самозакриття чакр і розбалансування зв'язку між ними теж відоме людству, воно достатньо вивчене, за таким механізмом збереження і самозабезпечення життя, як процесу захисту, відбувається протидія функціональних складових організму потужним стресам, які супроводжуються миттєвим відповідним енергетичним перевантаженням нервової системи. Формально відчувається впродовж деякого часу деякі збудження і перетворення психіки, проявом яких є потемніння в очах чи просвітління, але реальність, все ж таки, сприймається у збільшеному і ясному відображенні, що подібне баченню події через ідеально прозоре скло. Перед людиною встає матриця, яку козаки називають *„кришталевою стіною"*, що й оцінюється як незалежний від людини вхід її психіки у стан Спасу. Тобто Спас і школа медитації за Йогою – це і є ті методичні системи, що забезпечують перехід людини в особливий стан. Особа, що планомірно готується до набуття такого стану, з часом розвиває незвичайну особливість в собі і набуває засобу по керуванню собою в такому стані,

а за цим і здійснювати відповідні органічні дії. Свідомий вхід у Спас означає вхід у передстресовий стан, який рухає шляхом подальшого поглиблення процесу стресу теж усвідомлено і під контролем психіки. Для цього треба зберегти у пам'яті у повній мірі реальну оцінку оточення і навколишньої дійсності, і мобілізовувати за деякими даними 5–15% свідомості, ввійти у підсвідомість, суперсвідомість і таке подібне інше, розкривати надприродні здатності організму і нервової системи, і надалі, керуючись такими здатностями, вирішувати завдання руху думки чи фізичного переміщення і руху. Незважаючи на те, що вимірювачів такого явища не існує і що більшість фактів виходить за межі розуміння, наведеному є відчутні підтвердження, що реєструються і висловлюються спортсменами. Поєднаємо вислови і припущення для уточнення явища.

Так, за даними анкетного обстеження 15-ти спортсменів, що освоюють стан Спасу за відповідною системою, коли у свідомості виникає і фіксується так звана *„кришталева стіна"*, то в оточенні настають зміни, а саме: рухи навколишніх сприймаються вповільненими, але в той же час активізуються процеси психічної і біоенергетичної діяльності організму. При поглибленні психіки в такий стан збудження організму і нервової системи, проявляє себе здатність керування психобіоенергетикою, включається механізм її мобілізації і здобувається багаторазова фізична перевага над одним супротивником чи, навіть, їх множиною. Таке синхронізується з поведінкою і відтворюється відповідними фізичними діями. У процесі здійснення такого, людині залишається мати здоровий глузд, стійкий настрій і підтримувати стан врівноваженої психіки. Щоб завершити дослідження езотеричного явища і перейти до більш прийнятних і відчутних характеристик, наведемо наступні узагальнення:

1. Засвоєння системи підготовки людини, що є аналогічною схемі Спас, приводить до усвідомлення того, що крім фізичного, існує ще й інше, ефірне, тіло, яке фіксується технічними засобами вченими і можна бачити у всіх без винятку людей, тварин, дерев і, навіть, неживих предметів природи. Уміння поєднувати ефірного і фізичного тілесного приводить людину в стан ейфорії, а за таким відбувається подальший процес зламу звичних стереотипів поведінки і впливу на оточення, утвердження нових.

2. Коли метод підготовки неодноразовий, а тривалий, то важливим є процес самостійного виходу людини із даного стресового стану, коли розум закриває надприродні здатності, що збуджуються, і переводить психіку в фізіологічно визначну норму, що необхідна для проводження життєдіяльності в побутовій чи звичайній професійній реальності. Оскільки такий механізм поєднання не включається довільно чи спонтанно, то від людини вимагається застосувати деякі зусилля, певного тренування для активізації і наповнення джерел постачання організму енергетичними і іншими компонентами. Щоб функціонував він на умовах екстазу і екстремальності виживання в природних умовах, штучно змінених людиною.

3. Якщо окремі види захисту якимсь чином з людини були знятими, то і у такому разі з'ясовується наступні відмінності і особливості:

а) відбувається обмін позитивною енергією в розумних межах, що підсилює, в дружніх і родинних відносинах, а також між тими людьми, які відчувають миттєву симпатію один до одного;

б) реєструється передача енергії постійно в напрямку від дорослого до дитини у незалежності від того, чия це дитина;

в) відчувається благодійна і позитивна енергія, яка завжди надходить від здорової до хворої людини при наявності надлишку енергії у здорової людини.

Не вдаючись надалі в деталі, за якою системною підготовкою досягається духовні, розумові чи фізичні якості людини, виконується таке за системою Спас чи системою східного єдиноборства, звузимо задачу дослідження і виокремимо можливості і умови врахування організаційних і технічних особливостей підготовки людини до спорту і професійної діяльності. Таке дозволяє перейти до розгляду узагальнених умов пристосування організму до єдиноборства і вести аналіз зв'язків, що виникають між природними і штучними організаційними системами оточення. Такі зв'язки розглядаються за суспільними прикметами, фізіологічними рисами і синтетичними характеристиками, що висуваються різними науками і є об'єктивними.

Розглянути таке питання успішно можливо за умови, що організм людини звертається і пристосовується до єдиноборства внаслідок впливу на неї і дії зовнішнього середовища, що має власний зміст і відмінну структуру, а стан його власної фізіологічної основи оцінюється як недостатньо розвинений і не відповідний висунутим у суспільстві стандартам і характеристикам. Пояснюючи тут в загальних значеннях суспільних стандартів і характеристик організму людини, скажемо, поки що, про те, що і зовнішнє середовище, і фізіологічна основа людини складають відомості про зміст і сутність вправ, дій і функцій, що потрібно виконувати чи постійно підтримувати людині, про фізіологічний стан організму, у якому вона перебуває, а також про розмаїття параметрів і характеристик освоюваної штучно надуманої органічної системи, у середовищі якої треба забезпечувати життя і діяльність.

Природним оточенням і організаційними системами громадського життя людині одвічно пропонується безліч штучних систем. В їх числі адміністративні установи, виробничі утворення організації безпеки, освіти, охорони здоров'я і т. ін. Спортивні системи, а серед них своє місце займають і системи бойового оборонного мистецтва, що досліджуються. Фахівцями з різних галузей знань таке розмаїття систем оцінюється вони споконвічно як досконалі, економічні, ефективні, продуктивні, надійні, компактні, корисні, доцільні чи ще іншим чином. Досвід конкретних досліджень показує, що багато штучних систем, які сприймаються суспільством і приносять йому користь, піддані технічному, організаційному чи фізичному вдосконалюванню, спрощенню або ускладненню, що рухається за рядом об'єктивних вимог і причин зміни інтересів, напрямків розвитку чи природного оточення. Щоб уникнути дискусії, скажемо тут про авторське уявлення, що головною виступає всі вони без винятку проходять шлях становлення, розвитку, утвердження, ефективного функціонування і вгасання,

і на цьому шляху гублять своє первісне значення, витісняються і заміщаються більш прогресивними цілостностями і системами. Даний процес хоч і малопомітний, але і для середовища спортивної діяльності, де в окремі періоди переорієнтації можуть проявляти себе процеси спонтанного чи стихійного характеру, він притаманний, бо поряд із прогресивними культивуються такі системи спорту, що регресують. Найбільш наочно можна простежити за таким явищем на прикладах налагодження галузей відтворювальних відносин у матеріальному виробництві, де за прогресом думки з навколишнього природного середовища планомірно витягується цілюща речовина і не уклінно ведеться пошук нової речовини, що задовольняє потреби людини за більш високим рівнем висунутих до неї суспільством вимог до корисності, режиму економії чи технології обробки природної речовини. Тобто, ведеться пошук такого нового способу технічного впливу на сировину і технологічної її обробки. що забезпечують виділення речовини й одночасно із цим досягнення більш низької витрати енергії, матеріалів, у предметної і живої праці. В такому ряду відносин нового способу зміцнення здоров'я, фізичних і духовних здатностей людини очікують і системи фізичної підготовки людини до праці. Таке, що об'єднане у ціле, дозволяє надати руху більш складній техніці і застосувати більш досконалу технологію виробничого процесу. Використовуючи принцип заміщення і виконуючи оцінку конкурентоздатності штучної системи, у суспільстві організовуються такі дії, що є регулюючим, за якими місце застаріваючих процесів і малоефективних штучних систем займають нові, що відповідають більш прогресивним стандартам і нормативам ефективності і якості. Відбувається цей процес заміщення і відновлення виробництва за умови настання об'єктивних причин, що вимагають від суспільства здійснення змін. Наведене у повній мірі переноситься і на предмет дослідження.

Це означає, що у середовищі спорту і фізичного виховання спостерігаються такі ж процеси, що аналогічні виробничим, де включаються принципи заміщення, поповнення і удосконалювання систем, видів і спеціалізації розумової і фізичної підготовки людини до відповідної діяльності. Ці процеси реалізуються не випадково, а у взаємодії із факторами зовнішнього середовища, і найчастіше після настання технічних змін у середовищі виробничих відносин, що передають у розпорядження інший продукт, який прямує за зміненою якістю задоволення потреб громадян. Об'єктом технологічного впливу виступає як знаряддя праці, так і людина, з її комплексом розумових і фізичних здатностей. У цій штучній системі, що у даному дослідженні називається „штучна система діяльності в середовищі „спорту і фізичної культури"", людина виступає одночасно і суб'єктом діяльності, тому що з безлічі технологій вибирає власноруч таку з них, що для її суб'єктивних якостей є кращою, оптимальною і найбільш ефективною, і управляє процесами підготовки адаптації і пристосування набутого до середовища діяльності, і об'єктом діяльності, тому що вона сама підпорядковується комплексному фізичному і моральному впливу оточення, вибирає способи входження в неї і пристосування до неї за допомогою фізичного виховання і спортивного тренування. Ця обставина визначає двоякість сутності людини,

яка виступає у дослідженнях і як суб'єкт, і як об'єкт діяльності. Така його двоякість досить вивчена в роботах, присвячених освіті, менеджменту і педагогіці, і тут не береться до аналізу. Звертається увага на наступне: історичний досвід доводить об'єктивне існування, різнорідних середовищ до яких людина повинна входити з раніше визначеними здібностями, що вимагає постійного включення ще і здатності до пристосування. Тобто постійне відтворення фізичних і вольових здібностей не забезпечує ще їх споживання, бо треба керуватися ще і якостями людини до адаптації і пристосування до реального середовища. Так, це у монографії [32, с. 5], у процесі аналізу адаптаційних реакцій організму людини, розглянуті думки вчених, які підтверджують вимоги дотримання адаптації і пристосування до середовища, а їхні висновки в сучасній науці виступають канонічними, устояними. Керуючись критерієм „умови середовища, які безперервно змінюються", їхнє узагальнення в нашому уявленні зводиться до наступних чотирьох положень, що для даного дослідження виступають провідними, а саме:

за узагальненнями І. М. Сєченого (1863 р.) виходить, що основа життя людини на всіх щаблях розвитку визначається у формі пристосування до умов існування;

за узагальненнями М. Є. Введенського (1899 р.) виходить, що властивістю життя виступає пристосувальність, яка проникає у всі явища, що відбуваються в живому організмі;

за узагальненнями К. Бернара (1878 р.) виходить, що умовою вільного життя організму виступає сталість внутрішнього середовища;

за узагальненнями У. Кеннона (1932 р.) виходить, що засобом вільного життя організму виступає спосіб підтримки відносної динамічної сталості всього організму за допомогою автоматичної саморегуляції.

Перші два висловлення безпосередньо відносяться до розвитку теорії пристосування людини до середовища, до природи, а два наступні за ними привертають увагу фахівців до власних властивостей і якостей функціональної розвиненості організму людини, що може швидко й безболісно пристосуватися до мінливого середовища. Це дозволяє мати надію на виокремлення інформативних параметрів і далі враховувати вимогу дослідження до розрахунку пристосовницьких функцій організму, перевести і зосередити увагу фахівців саме на технологіях розвитку фізичних і вольових якостей людини. Наведені думки є ключовими, але при аналізі, вивченні і розробці рішень потрібно враховувати положення й думки не тільки окремих аналітиків, але і ті, за якими формуються світобачення вітчизняної і східної науки. Це означає, що категорії, з якими треба працювати впродовж всього циклу наукового пошуку, треба осмислити з позиції декількох наук, і саме тих з них, що формувалися за відмінних наукових основ, серед яких:

наука психології, з якої треба взяти моменти утворення, функціонування і побудови відбиття у психіці людини реальності, як процесу опосередкування життя індивіда, підвладного перетворенням у триєдиній взаємодії категорії предметної діяльності, категорії свідомого сприйняття і категорії культуротворчої основи особистості;

наука організованості, з якої треба виокремити загальні характеристики про штучні системи, утворення і середовища доцільної людської діяльності, як процесу якісного поліпшення процесів відтворення мускульних і розумових якостей індивіда, що споживаються на фазі матеріального виробництва в єдності вимог до репродукції робочої сили;

науки анатомії, з якої треба одержати антропометричні дані і функціональні підстави для укріплення здоров'я, розвитку сили, спритності і витривалості організму за сприянням засобу тренування внутрішніх органів і систем, еластичності м'язових волокон, рухливості суглобів, міцності сухожиль, чутливості нервових закінчень і стабільного кровообігу людини;

науки кібернетики, з якої треба запозичити загальні процеси організації взаємодії компонентів тіла, бо за даними цієї науки проявляють себе процеси моделювання рефлексотерапії, автогенної терапії і гіпнозу, налагодження гармонійних відносин за штучним і природним оточенням, бо в ній формуються органічні моделі відтворення і регулювання реальності.

Положення, що є корисними для дослідження, розглянемо спочатку за основами кібернетичного відтворення і регулювання реальності. У цій науці, окрім інших діє теорія автоматичного регулювання кібернетичних систем, у яку біологічні системи, у тому числі до цього прираховується і людина з її культурологічним простором, включаються як частковості. Механізм взаємодії наступний: сукупність екстремальних подразників нарівні з іншими представляє надмірні регулюючі впливи, що можуть бути подані зовнішнім середовищем, сприйняті, випробувані і відтворені диференційованими клітинами складного організму, яким є людина. Ці регулюючі впливи і їх моделі, власне, і становлять інтерес для даного дослідження, оскільки за таких впливів на організм реєструється „потенційно значна дисгармонія між окремими функціями клітини" [2, с. 116], яку за сприянням фізичного навантаження можливо тренувати і усунути. Явище, на яке звертається увага, фахівцями розцінюється як хвороба такої клітини, що викликається певним режимом діяльності організму в часі, що є напруженою і супроводжується якісним відхиленням однієї або декількох робочих функцій, а тому віддзеркалюється в клітині на основі порушення гомеостазісу, чи як процес патології, у якому взаємодіють у часі швидкості двох протилежно спрямованих процесів, а саме: порушення гомеостазісу і відновлення його за рахунок гіпертрофії неуражених структур, що залишилися, і заміни загиблих. Але в обох випадках нами виявляється і враховується надалі щось загальне, що полягає *в кількісній невідповідності резервних потужностей диференційованої клітини і сили зовнішнього впливу*, включаючи в сукупність і регулюючі впливи енергії, яка вивільняється від біологічних процесів взаємодії інших клітин організму. Крім того, приблизно загальним може бути визнаним і той факт, що регулюючий вплив на клітину надає руху сукупності якісно відмінних факторів, що завжди діють у середовищі обміну діяльністю завжди. І те, і інше положення при їхньому накладанні набувають важливе значення для впровадження окремо взятої методики тренування, оскільки таке тренування виводить диференційовану

клітину і організм у цілому на більш високий рівень енергетичної рівноваги, що є більш сприйнятим режимом діяльності людини.

Режим діяльності людини основується на засадах інших трьох наук, що названі, завжди зводиться до розподілу енергетичних запасів організму на визначений період роботи, до виконання навчальних, трудових, тренувальних чи ін. операцій у часі на основі сполучення часу продуктивної праці і паузи відновлюваного відпочинку. Дане положення, власне, і цікавить дослідження, оскільки спортивна діяльність і за часом продуктивної праці, і за паузою відновлюваного відпочинку має відмінні якості і займає чільне місце в середовищі людської діяльності. Тобто, така діяльність складає певні функції організму, а, коли в розпорядженні є загальні риси і підходи до організації, то одночасно із цим її можна відрізнити за рядом супідрядних і підпорядкованих особливостей, які очікують висвітлення і надання відповідної оцінки.

Загальними рисами, що характерні всім видам людської діяльності, володіє середовище, у якому сполучається сукупність робітників і керуючих елементів, здійснюється енергетичний, матеріальний і інформаційний обмін. Відбувається таке на основі взаємодії і реалізації зв'язку як простих, так і складних структур життєдіяльності і життєзабезпечення, що можна представити тут наступним чином:

1) до групи простих структур умовно відносяться клітини, що диференціюються за типами функцій;

2) до групи складних структур відносяться сама людина, штучні організаційні і виробничі системи, що створені на умові поєднання у цілісність розумових і фізичних здатностей людини, а також природні системи, які відтворюються природним середовищем території, у яких чільне місце займає множина природних речовин, а людина – як творець оточення і головний споживач корисної речовини.

Можна скласти схематичну систему зв'язку між простими і складними структурами життєдіяльності і життєзабезпечення, що за організаційною основою узагальнює досвід декількох наук. Основою методологічного підходу до розробки такої системи виступає зв'язок, сформульований академіком М. М. Амосовим, відповідно до якого „всі функції організму здійснюються через диференційовані клітини, організовані в органи" [2, с. 117]. Дане положення вченого має непорушне значення для розвитку загальних фізіологічних і фізичних здатностей людини і його треба використовувати як провідну властивість сталості внутрішнього середовища людини, підданого високому і позамежному фізичному навантаженню. Відтворювальна модель наступна: „диференційована клітина → орган чи функціональна система → людина → штучна чи природна система обміну діяльністю". В цій моделі людина виконує роль розумово і фізично розвиненого персоніфікатора взаємодії і відносин.

Залишається поєднати позитивні результати дослідження М. М. Амосова, властивість сталості внутрішнього середовища професійного робітника чи спортсмена (далі розуміється – бійця, борця,

єдиноборця, людини, працівника, робітника, спортсмена, учня і т. ін.) у конкретній діяльності, що сприймається за положеннями і принципами, які не співпадають за змістом і ознаками. Пошуком теорій, що певним чином такої позиції, виявлено декілька теорій і систем, які будують філософію розвитку здатностей і кодекси відносин вихованців за ознакою поліпшення здоров'я і фізичного стану організму.

Всі такі теорії і системи, які є позитивно оздоровчими, асоціюються з єдиноборствами і бойовими мистецтвами [81], що являють собою комплексну фізичну систему підготовки людини для різних рівнів, але переважно для такої, яка виконує свої професійні функції в режимі послідовно інтенсивно рухової чи екстремальної ситуації. Досвід підготовки людини за однією з систем, підтверджує досягнення багатьох різнопланових цілей, що дозволяють досягти достатнього оздоровчого і розвиваючого ефекту, набути і здійснювати технічні захисно-атакуючі дії і досягати переваги над іншими учасниками тієї чи іншої події за висунутим завданням, серед яких: виконання фізично тяжкої і нервово напруженої роботи, збереження здоров'я і життя в нестандартній ситуації, нейтралізація ворога, перемога над супротивником і т. ін. Інтерес становить такий ряд фізичних систем, які містять у собі комплекси тренувальних вправ що запозичені з єдиноборств для цілей організації і здійснення спортивного змагання, укріплення здоров'я. Здійснити систематизацію таких систем виявляється можливим після детального ознайомлення з декількома тренувальними напрямками, що в даному дослідженні сприймаються як рівноцінні. Серед них групування за ознакою:

системи рукопашного бою;

системи єдиноборства;

оздоровчої системи східного мистецтва.

Перш ніж розглядати зміст конкретних їх видів, виконаємо аналіз сутності в загальних основах організації і побудови двох перших груп, щоб дійти висновку про можливість розпізнання, оцінки і вимірювання фізичної складової здобутків за конкретним показником.

1. Одною з характеристик людини, що пов'язується з фізичною підготовкою, є готовність людини вступити в протистояння у рукопашний бій з метою захистити життя і майно без зброї. Потреба ведення рукопашного бою визначена і в дослідженні [41, с. 4-6] обумовлюється декількома обставинами. Такі обставини орієнтують тренувальний процес на розвиток чуттєвого сприйняття ситуації безпеки і засвоєння засобів збереження енергії, здоров'я і життя людини. Серед цих обставин визначальними є ті, що диктуються елементом несподіванки. Вони наступні:

1) раптовість виникнення ситуації, що вимагає негайної реакції психіки з метою переходу в стан ведення рукопашної сутички, тобто людині потрібно бути фізично і морально готовою до подолання екстремальної умови розвитку негативної події;

2) розвиток події в обмеженому чи обтяженому перешкодами просторі, що несподіванкою, неможливо або важко було передбачити, прогнозувати її настання заздалегідь або вчасно, тобто людині потрібно мати гнучкий

засіб, доведений до автоматизму, для скорого пристосування організму і психіки до змін, щоб вести протистояння в середовищі, що виникає за імовірнісним походженням небезпеки і ситуативних умов її нейтралізації;

3) раптове прискорення і примусова переорієнтація нервової системи в обмежений проміжок часу з мобілізацією фізичних, моральних і бойових резервів організму на пошук, витяг і застосування зброї або знаряддя впливу, тобто людині потрібно володіти здатність до миттєвого включення компенсаторних функцій людини в стані взаємодії, наближеної до бойової;

4) мобілізація на межі психологічних можливостей здатності до перенесення значних фізичних навантажень і концентрації психічної переваги над супротивником в екстремальній ситуації, тобто людині потрібно мати засіб приведення в дію реактивної реакції організму для нейтралізації процесів гальмування і захисних функцій організму в надмірно складній ситуації.

Треба обумовитися тут про те, що впроваджуються і спортивні сутички за правилами рукопашного бою, але екстремальність подій в них розвивається на татамі, під контролем судді, і небезпека для життя є незначною, в той час як в рукопашному бої на місцевості така небезпека значно зростає. Спостерігається такі відмінності з тієї причини, що міняється зміст протистояння, складність умов ведення протидії, арсенал фізичних засобів збереження рівноваги. Тобто, зіставлення ряду відмінностей дозволяє виокремити безліч як умовних, так і речовинних властивостей і можливостей між ними, але за технологією тренування, фізичної і вольової підготовки людини визначається ряд загальних якостей, що є спорідненими і в даному аналізі виявляється важливим простежити. Так, рукопашний бій за даними [55, с. 12] являє собою „бій віч-на-віч із супротивником", в розробці [149, с. 54-55] уточнюється – це прийоми ближнього бою з холодною зброєю або без неї, призначених для воїнів, як професійних, так і ополченців. Ці прийоми поповнюються прийомами самооборони, системами самозахисту, що використовуються при належному бойовому спорядженні воїна. Технічні особливості різних тренувальних комплексів, систем, прийомів рукопашного бою визначаються цілями, завданнями і умовами застосування. За цим критерієм всі комплекси розділені на армійські і поліцейські. Тобто за цитованим джерелом [55, с. 6] рукопашний бій має у своєму розпорядженні організаційну систему, що за своєю сутністю підпорядковується першооснові і змісту фізичної підготовки учасників, готових до ведення бою. У цю систему включаються „оригінальні варіанти виконання захисних рухів, відхилень, відходів, ухилів. Крім цього, існує самобутня дихальна гімнастика, що сприяє створенню так називаної „залізної сорочки", тобто такої підготовки м'язового корсета, що робила тіло бійця несприйнятливим до ударів супротивника" [55, с. 6]. Ця організаційна система вдосконалювалася і затвердилася у зводі правил, що стали доступними з часом і широкому колу спортсменів. У спортивному змаганні виконуються правила на умовах домовленості і згоди, якими визначається наступний їхній зміст: „застосування ударів тільки кулаками, повне виключення ударів ногами і головою, заборона ударів нижче пояса, найсуворіша заборона бити супротивника,

який впав" [55, с. 6]. Є і інші спортивні протиборства, які здійснюються не тільки за обумовленими обмеженнями, але й такі, ведення двобою у яких дозволяє виконувати всі засвоєні дії при повному контакті суперників. У їхнє число включається зі спортивного середовища єдиноборств і боротьба кіокушинкай карате, що заснована на повному контакті учасників і ведеться за принципами рукопашного бою.

Зв'язок основ рукопашного бою і єдиноборств прослідковується за даними книги [55, с. 4-12]. Він якраз і відображається через зміст, структуру і принципи запровадження ударної і броскової техніки. Досвід узагальнення традиційних і нетрадиційних систем рукопашного бою поєднує історично у собі такі види спорту і фізичні тренувальні системи, що започатковуються на засадах панкратіону, відомого людству ще з Олімпійських ігор 648 р. Це – що пояснює сутність системи рукопашного бою.

2. Єдиноборство, як і системи рукопашного бою, теж готує людини до дій у середовищі, що від любого іншого відрізняється екстремальністю ситуації. Особливість єдиноборства розкриває сутність організаційної системи, що дозволяє розвивати здібність, але обмежує в використанні жорсткі засоби і прийоми впливу на супротивника. Історичний досвід розвитку єдиноборств указує на утвердження двох різноспрямованих шляхів становлення спортивного виду: він формується або за організаційним засобом демократизації гартування тіла і ведення двобою, або за організаційним засобом їх жорсткості. Це одержало підтримку прихильників і шанувальників того чи іншого засобу, відповідне відображення і закріплення в правилах ведення двобою. Але і в тому, і в іншому разі основою руху до досконалості спортсмена, що займається східним єдиноборством, є їхнє прагнення до опанування найбажанішої властивості – сталості у внутрішньому біологічному середовищі людини. Це явище було відкрито і досліджене на Україні академіком М. М. Амосовим, а даний стан людського організму відомий був вченим різних цивілізацій, тобто ще у різні часи і епохи. За даними джерела [2, с. 114] досягається такий стан, якщо активується деяка функція, що є специфічною. Для „специфічної функції диференційованої клітини складного організму можлива при підтримці її гомеостазісу, тобто постійності внутрішнього середовища (РН, електроліти, онкотичний тиск і ін.), що досягається спеціальними робочими підсистемами, наприклад, оболонкою". У дужках визначення дослідником уточнюються функціональні показники, що характеризують внутрішнє середовище організму. В дійсності число таких показників може перевищувати 300 й більше параметрів і характеристик. Для даного дослідження їхнє число має не настільки важливе значення, оскільки інтерес і для вітчизняної теорії, і для теорії східних єдиноборств представляє один з них, що є загальним і відображає „резервні потужності" клітини, які варто збільшувати за критерієм енергетичного ресурсу. Єдності думки про такий показник, поки що, не існує, бо є факти, коли він, виставляється як явище, ефект, механізм або розглядається, навіть, як біологічна програма організму до дії. Наприклад, згадується у джерелах [5, 83, 138, 155]. Сприйняття даної характеристики

в методиці тренування спортсменів – далі в аналізі вона називається „показник" – має особливе значення, тому що технологічний процес тренування впливає і на організм вцілому, і на його клітину за умови впливу значних зовнішніх навантажень, змінюючи їх енергію.

Даний параметр як показник визнається і уточнюється в джерелі [2, с. 115], де він конкретизується межами і зв'язується з резервними механізмами „гомеостазісу, які включаються на короткий час при сильних зовнішніх впливах, що вимагають максимальної енергії „виходу"". Саме такий засіб впливу на організм, що є одномоментним, при вивіреній методиці сполучення факторів, що впливають, приймається до уваги і включається повсюдно в тренувальний процес спортсменів, щоб за сприянням фізичного чи якогось іншого навантаження створювати екстремальні умови тренування. Мета: забезпечити збільшення фізіологічного ресурсу, вихід „реакції активації" [32, с. 31] функцій на більш високі рівні сприйняття перевантаження. Дія такого перевантаження організму після закінчення часу продовжується і перетворюється в стан біологічно нормального навантаження. Даний організаційний спосіб впливу на організм з метою досягнення перетворень, як механізм взаємодії, фахівцям відомий і надає він руху енергетичним і іншим біохімічним процесам, для яких резервні механізми „... представляються анаеробним гліколізом, здатним забезпечити додаткову кількість енергії при перевантаженні, коли не вистачає кисню для повного окислювання" [2, с. 115]. Увага до показника, якого поки що вимірювати неможливо, як і визнання об'єктивності загальної оцінки відповідного резервного механізму, що рухає людину на більш високий рівень за здібністю, пов'язується із активуванням дії ряду прогнозованих положень, а саме:

1) резервний механізм діє в стресовому стані в прикордонній зоні екстремального чи патологічного режиму роботи організму. Таке повинне завершуватися порушенням енергетичного балансу чи деякого енергетичного співвідношення в окремих органах;

2) процеси, які приводяться в дію резервним механізмом, є слабо економічними, бо витрачається енергетичних матеріалів більше, ніж таке потрібне для здійснення робочого режиму функціонування організму. Таке повинне активізувати режим економії;

3) значне посилення фізичної функції веде до виснаження організму, порушення гомеостазу і вимагає включення компенсаторних функцій, а за цим і обов'язкового поновлення робочого режиму організм. Таке повинне розвивати мобільність організму;

4) потенційні можливості організму розширюються більшою мірою при порівняно великих резервних потужностях клітини. Таке повинне формувати умови для сприйняття клітиною більшого обсягу інформації.

До методу фізичного перевантаження спортсмена звертаються після утвердження переконання в тому, що він є духовно досконалою людиною. У всіх інших станах перевантаження зводиться до порушення здоров'я і психічного стану людини. На аналіз стану функціональних систем і підсистем організму в даній роботі може бути звернена увага тільки у тому випадку, коли виявляється

спосіб тестування фізичних якостей спортсмена, що надає достовірні вимірні дані, або в процесі порівняння чи критеріальної оцінки ефективності застосування різнорідних методик і організаційно-методичних систем гартування духа і тілі і підготовки спортсмена, коли фізіологічні умови пристосування організму людини до єдиноборства формуються у відповідності до духовної і філософської сутності самого єдиноборства, а система тренування має організаційне і технічне відображення у психіці людини.

1.3. Організаційний і технічний зміст систем єдиноборства

Духовні, розумові і фізичні здатності людини розвиваються у державах системно у різнорідних школах підготовки її до життя і протистояння силам у реальному світі. Такі школи керуються державними настановами і програмами, в яких враховується фізіологічно обґрунтовані межі інтелектуального і фізичного навантаження за віком, змістом і спрямованістю загального чи спеціального завдання розвитку тієї чи іншої здібності, яка буде спожита у виробничому осередку. Якщо мова ведеться про складову фізичної підготовки, що розвивається і удосконалюється більш поглиблено, то для цього створюються відповідні осередки, гуртки, секції, школи, що мають свою теорію, філософію і моральне надбання. Осередки, гуртки, секції і школи утворюються за висунутими комплексними чи однорідними вимогами до фізичного виховання, в різних державах ґрунтуються на усталених традиціях. Щоб уникнути розгляду їх розмаїття, то звернемося до видів і систем єдиноборства, за змістом і складом якого, власне, і створюються школи східного єдиноборства і мистецтва.

Для ознайомлення зі змістом систем єдиноборства до сукупності аналізу включені 142 їх різновиди, що розподілені між чотирма групами за критерієм територіального походження, серед яких виокремлюються єдиноборства Японії, Китаю, Кореї і інших держав. Враховуються особливості 45 японських, 34 китайських, 29 західних, 18 азіатських, 16 окінавських і 12 корейських видів воєнізованого, оздоровчого чи спортивного єдиноборства. В наведеній послідовності вони і розглядаються[2)].

1. Японські єдиноборства розглядаються за приналежністю до держави. Вони наступні.

„Айкідо". За даними джерела:

а) [149, с. 406] – це стиль, що створений видатним майстром бойових мистецтв професором Уесиба Морихеєм на основі засобів і прийомів традиційного „дзю-дзюцу";

б) [54, с. 10] за таким протиборством треба використати силу руху суперника проти нього ж самого відповідно до реальної ситуації і реального розташування тіла, використовуючи силу тяжіння і кінематичні можливості прискорення тіла;

[2)] Окремі єдиноборства розглянуті схематично, у тій мірі, за якою інформація про них існує в науковій і методичній літературі.

в) [21, с. 68–69] творець стилю взяв за основу своєї системи рухи руками, що виконуються плавно по колу, вважаючи їх найбільш гармонійними і необхідними для оборони, вибравши, окрім того, всілякі захисні прийоми з інших різних бойових мистецтв, і систематизував їх. В айкідо існує безліч варіантів обертових рухів, які будуються за силами інерції і прискорення. На них базуються не тільки рухи рук, але й відходи, відходи з переворотом, перекатом і падінням. Під час двобою боєць, що обороняється за правилами айкідо, не повинний дивитися в очі своєму супротивникові, а периферійним зором спостерігати за всіма, навіть найменшими, його рухами і реагувати на них. В айкідо прийнятними є дві стійки: лівостороння і правостороння, а головна технічна дія – це кидок, який проводиться завдяки застосуванню сили руху супротивника проти нього самого, тобто використання сили інерції.

„Асихара-рю карате". За даними джерела [149, с. 413] – це відносно новий стиль карате, створений Асихара Хюдеюки в 1980 році. Стиль підготовки орієнтований як на самооборону, так і на спортивне змагання. Майстер Асихара Хюдеюки, проаналізувавши традиційні рекомендації з позицій науки фізіології й біомеханіки, вніс ряд суттєвих змін у методи тренування. Він розробив свої власні „ката" і правила змагання у жорсткий контакт, що схожі на правила системи „Кіокушинкай карате". Стиль Асихара найбільш поширений і популярний у Японії і США.

„Бугей". За даними джерела [149, с. 413–415] термін „бугей" відображає сукупність всіх військових дисциплін, що в різні історичні періоди виникли у Японії, поза залежністю від їхніх цілей, таких, наприклад, як підготовка до війни, вид релігійної аскези, практика самовдосконалення, спорт чи щось ін.; інакше „бугей" позначає самостійні, самоцінні мистецтва, мета яких полягає в досягненні змінених станів свідомості людини. Перша половина XVII століття визнана була часом систематизації накопиченого досвіду і стрімкого розквіту шкіл бугей, коли під впливом дзен-буддизму і неоконфуціанських навчань складається їхня теоретична основа. Більшість нових шкіл у той час почали практикувати прийоми бою без зброї, але вправи виконувалися в захисному спорядженні. З часом, після розробки і випробовування спрощеного захисного спорядження, починають впроваджуватися і змагальні двобої на тренувальних алебардах, мечах, списах, організовуються змагання в дзю-дзюцу за правилами, що забороняють використовувати небезпечні прийоми. „Бугей" здобуває потужне поширення і усе більше перетворюється і сприймається, як базова система для утворення і формування різних інших видів спорту з протиборства.

„Бу-дзюцу". За даними джерела [149, с. 415] під „бу-дзюцу" варто розуміти всю сукупність військового мистецтва держави. „Бу-дзюцу" розрізняється за технічним і практичним аспектом, за якими формується загальна характеристика всіх трьох його типів, що існують. Серед них – „міндзоку-бу-дзюцу", тобто національне військове мистецтво, „рюгі-бу-дзюцу", тобто військове мистецтво класичних шкіл, і „син-бу-дзюцу", тобто нове військове бу-дзюцу.

„Будо". За даними джерела [149, с. 421–422] термін „будо" уперше згадується в епоху Токугава, з якою пов'язані завершення зусиль щодо об'єднання Японії в єдину централізовану державу, а головне – припинення феодальних війн і заколотів. Практика традиційного „бу-дзюцу" із засобу підготовки воїна перетворилася в засіб гартування характеру, набутої психотерапії, фізичного виховання людини. З перших часів започаткування таких мистецтв, яких сформувалося безліч, висувалося пізнання „до", який тлумачився як „правильний" чи „щирий" шлях. За висновками японських теоретиків, метою практики адептів всіх шкіл будо є „установлення досяжної гармонії із природою", що відображалося ще і іншими словами, як „зіткнення з божественним духом". Ця ідея запозичена була із дзен-буддизму, за теоретичними основами якої стверджується наступне: „споконвічна природа Будди" є присутньою у всьому і осягається через просвітління, назване сатрі. У процесі засвоєння мистецтва будо по мірі набуття майстерності на перший план виходить психологічна підготовка адептів „рю", гартування їхнього характеру. Головними засобами тренування сприймаються медитація, що виконується у різних позах тіла сидячи, стоячи й у русі з умовою здійснення формальних рухових і фізичних комплексів, скрупульозно точне відтворення комплексів технічних прийомів, навіть тих, що рахуються застарілими, систематична практика детально і до тонкощів розроблених ритуалів.

„Бякурен-кайкан кемпо-карате". За даними джерела [149, с. 422] – це школа, що створена майстром Масаясу Сугіхара в середині 80-х років XX століття. „Бякурен-кайкан" – єдиний стиль, в основу якого покладена система „Сюріндзі кемпо", що створена Со Досіном.

„Вадо-рю карате". Або ще „шлях гармонії". Пояснюється наступним чином:

а) за даними джерела [149, с. 426–432] – це одна з п'яти „головних" шкіл японського карате, творцем якої є Оцука Хіронорі. Майстер почав поступово модифікувати прийоми карате, увівши в різні часи у свій стиль ряд нових комбінацій. Для прикладу скажемо, що в 1923 році він опрацьовував наступний складний прийом „ухил або різкий відхід з лінії атаки – виведення супротивника з рівноваги – кидок". Перше додзе школи Вадорю було відкрито у 1934 році, досвід якого згодом перетворився в потужну організацію Вадокай. Методичним нововведенням у такій школі стали навчальні обумовлені двобої, в яких розписаними заздалегідь були ролі учасників, дії яких називались „якусоку куміте". Надалі уведені були в практику вільні двобої, що здобули іншу назву – „дзию куміте". В 1952 році Оцука Хіронорі опрацював і оприлюднив „Правила Вадо-рю", за якими прослідкується єдність вимог і послідовність їх використання у тренувальному процесі у всіх без винятку тренувальних залах школи. Якщо порівнювати цю систему підготовки людини із методичними підходами „Сетокан", то треба звернути увагу на ту відмінність, що у системі „Вадо-рю" використовуються винятково високі стійки, чим забезпечується краща маневреність. При виборі тактики протистояння перевага віддається відходам і ухилам.

Крім того, акцент виховання робиться на швидкості і точності нанесення ударів, а не на їхній силі. Широко використовуються також різноманітні підсікання. Така специфіка вибору вправ для тренування якостей якнайкраще відповідає вимогам, які пред'являються до єдиноборців за системою „безконтактного" спортивного карате. Методична програма „Вадо-рю" містить у собі тринадцять напрямків підготовки, а саме: 1. Індивідуальні „ката"; 2. „Кіхон-куміте-ката"; 3. „Ідорі-ката", тобто „ката" прийомів захисту з положення сидячи на колінах; 4. „Татіай-ката", тобто „ката" прийомів у положенні стоячи; 5. „Наге-вадза", тобто кидки; 6. „Ое-вадза", тобто „практичну техніку" у десять прийомів 7. „Танто-дорі", тобто техніку обеззброювання супротивника, озброєного ножем; 8. „Таті-дорі", тобто техніку обеззброювання супротивника, озброєного мечем; 9. „Кассацу-ката", тобто „ката" прийомів пожвавлення й убивства; 10. „Хадака тай-дорі", тобто техніку захисту від захоплення за голе тіло; 11. „Тайходзюцу", тобто техніка арешту; 12. „Дзесі госін-дзюцу", тобто техніку жіночої самооборони; 13. „Кюсе", тобто вивчення уразливих точок, що разом з парними нараховує 29 точок;

б) за даними джерела [21, с. 77–78] пояснення більш коротке, за яким у техніку стилю єдиноборства включаються основні прийоми карате і „дзюдзюцу". Майстер тренувальний процес організував таким чином, що віддавав перевагу спарингу, тому у систему підготовки включив дев'ять бойових ката. Центральне місце в його стилі займають вісім методів спарингу. Для вадо-рю характерні більш високі стійки, ніж у сетокані. Найбільше значення надається не стільки стійкості в стійці, скільки мобільності в пересуванні. Дозволяються також болючі захвати за кисті рук, кидки, застосовується і техніка відходу від ударів.

„Годзю-рю карате". Сприймається шанувальниками і як школа, і як стиль карате. Тобто:

а) за даними джерела [149, с. 432–435] – це одна з п'яти „головних" шкіл японського карате. Засновником її є майстер Міягі Тодзюн. Стиль існує в трьох основних варіантах – окінавському, звідки він став відомий, японському, де він був лагідно сприйнятий і поширений, і американському, де до нього розширюється аматорська повага. Міягі почав роботу зі створення своєї власної системи в 1919 році, і склав її з елементів всіх тих шкіл, які він вивчав і удосконалював впродовж всього життя. Це були школи Рюкю кемпо (школа Арагакі), Нака-те (школа Хігаонна), Байхаоцюань (школа Есікава), Сіні-цюань (школа „Кулака форми-думки"), Таланцюань (школа „Кулака прочанина"). Назва Годзю-рю означає, що скрізь, де б ми не діяли, перемагає „золота середина". Вся техніка даного стилю зосереджується в 17 ката;

б) за даними джерела [21, с. 74–75] – це стиль карате. Цьому стилю властиві „тверді", різкі рухи за прямою лінією проведення атаки (го) і „м'які", плавні рухи по колу при захисті – „джи". Серед прийомів існує множина таких, які дозволяють провести захват і кидок. Згодом був створений варіант підготовки годзю-кай, націлений на проведення спарингу. Особливо

багато спортивних шкіл „годзю-кай" у США. У ході тренування значна увага приділяється загальній фізичній підготовці учня і відпрацьовуванню жорсткого захвату кисті. При вільному спарингу дозволено ведення боротьби в положенні лежачи і проведення цільової атаки у пах.

„Дайдо-дзюку карате". За даними джерела [149, с. 437–439] засновником стилю є багаторазовий чемпіон Японії з карате „Кекусінкай" Адзума Такасі. Ідея створити стиль контактного карате народилася в нього в 70-ті роки XX століття: відповідно до його постулату „людині властиво рефлекторно захищатися й атакувати в стресовій ситуації спочатку руками, і лише потім підключати удари ногами і кидки", він модернізував стиль карате в 1980 році. Його стиль характеризується тим, що удари руками нагадують техніку англійського боксу, удари ліктями – „муай-тай", удушливі захвати і болючі прийоми – „дзюдо". Удари ногами залишилися ті ж самі, що і в стилі „Кекусінкай", але сам двобій відбувається у високій природній стійці, схожій на стійку англійського боксера. Майстри інших шкіл карате деякий час не визнавали стиль „дайдо-дзюку", відносячи його до боксу або рукопашного бою, з тієї причини, що Такасі повністю відмовився від впровадження такого тренувального засобу, яким є „ката". Таке відношення пояснюється ще й тим, що адепти „дайдо-дзюку" замість формальних вправ, які повсюдно розповсюджені у середовищі каратистів Японії, практикують звичайний бій з тінню, як це прийнято в боксі. Крім того, всі удари руками і ногами вони відпрацьовують не на маківарах, а використовуючи для цього звичайні боксерські мішки і лабети. Система поясів у „Дайдо-дзюку" відповідає загальним вимогам: новачки носять білий пояс, а далі, у міру успішного фізичного і духовного просування по щаблях майстерності, бійці одержують послідовно синій, жовтий, зелений, коричневий і чорний пояс. Але іспити на одержання чергового поясу за своїми вимогами значно відрізняються від традиційних шкіл карате. Якщо в інших стилях є свого роду обов'язкова програма: „ката", виконання прийомів „кіхон" і розбивання твердих предметів „тамешиварі", то в „Дайдо-дзюку" після невеликої розминки треба провести тур сутичок. Для прикладу скажемо, щоб одержати чорний пояс, необхідно провести без відпочинку десять двобоїв підряд з різними партнерами, незалежно від їхньої вагової приналежності. При цьому п'ять двобоїв здійснюються за вимогами за системою „Кекусінкай", тобто в повний контакт, без захисного екіпірування і без нанесення ударів руками в голову, а ще п'ять – у захисному шоломі, щоб наносити удари руками але таким засобом захищати голову. Тобто двобої за змістом тесту вальні, але передбачається повний контакт взаємодії, яка дозволяє наносити удари руками і ногами по всіх частинах тіла без винятку. Дозволено застосовувати також кидки, удушення і болючі прийоми. Якщо організовуються змагальні турніри, у фінальних двобоях дозволяється, навіть, ударяти в пах.

„Дайто-рю дзю-дзюцу". За даними джерела [149, с. 439–440] – це школа, яку створив Такеда Сокау Мінамото Масаєсі. Змагальний і технічний арсенал „Дайто-рю" складається з 118 базових прийомів, 80 прийомів

„айкі-дзюцу-осікі-уті", 84 прийомів „госіньє-но-те" і 66 „секретних" прийомів „хіден-округи", а всього школа навчає учня 348 прийомам бою голими руками. До переліченого додаються ще і інші прийоми роботи зі зброєю і технічними засобами впливу на віроломну людину, а саме: довгим мечем „катана", коротким мечем „вакидзасі", довгим і коротким мечами одночасно „рето-дзукаї", списом, тичиною, ціпком, залізним бойовим віялом „тессен-дзюцу". Окрім того, методично тренуються вміння метати в ціль гострі предмети, серед яких ніж, стріла, шип і т. ін.

„Дзесінмон". За даними джерела [149, с. 440–441] – це один з відносно нових стилів карате. Його заснував майстер Ікеда Хосю наприкінці 60-х років XX століття. Стиль підготовки „дзесінмон" базується на перевагах стародавніх окінавських стилів „Серін-рю" і „Серіндзі-рю". Назва карате відображає зміст традиційного бойового мистецтва володіти досконало не тільки тілом і зброєю, але й духом. Головним у цьому стилі є те, що за мету ставиться досягнення усталеного володіння „самим собою".

„Дзю-дзюцу". Інакше відоме загалу як „джиу-джитсу". Має різновиди, бо багата історія становлення пов'язується з різними традиціями і наміра-ми. Вони наступні:

а) за даними джерела [21, с. 60–63]– це вид єдиноборства, що у перекладі з японського позначає „мистецтво м'якості". Сутність „дзю-дзюцу" зводиться до змісту наступного постулату, а саме: „Необхідно пропустити силу супротивника мимо себе або перенаправляти її, а коли вона виснажиться, додати своє зусилля". На початку XVII століття сформувалася техніка „дзю-дзюцу" – „явара", „ва-дзюцу", „тай-дзюцу". Розквіт традицій „дзю-дзюцу" спостерігався на рубежі XVII–XVIII століть. У цей час з'явилася безліч нових шкіл, і їхнє число, за деякими джерелами, досягло 700. Однією із класичних шкіл „дзю-дзюцу" в Японії у теперішній цей час є школа Хакко-рю – школа „Восьми променів". Чисельність її членів перевищує 900 тис. осіб. Філії школи засновані також в Австралії і США. У країнах Європи такий вид єдиноборства, навпаки, майже невідомий і є малопоширеним.

б) за даними джерела [54, с. 9] відомим є те, що за цією японською системою практикуються переважно кидки, що будуються на захваті різних частин тулуба, болючі перегинання і скручування суглобів, удари всіма частинами тіла, що рухаються;

в) за даними джерела [149, с. 443–444] попередником фізичного мистецтва „дзю-дзюцу" є розмаїття самурайського бойового єдиноборства, що виконувалося в спорядженні і найбільш відомого японському загалу як системи, які названі „еро куміуті" й „коси-но-маварі". У традиційному „дзю-дзюцу" розрізняються прийоми, що проводяться у різних вихідних позах тіла, а саме: з положення стійки проти супротивника, який стоїть з положення сидячи як на колінах, так і „по-турецьки" проти супротивника, який сидить, з положення сидячи проти супротивника, який стоїть, а також у положенні лежачи, коли обидва супротивника лежать. Серед цих прийомів провідне місце займають кидки, яких налічується безліч. Серед них,

кидки з „звалюванням" супротивника на себе через стегно чи спину, щоб порушити центр тяжіння і використати закономірність до центрової сили, кидки, що виконуються з використанням ніг для відбивки, зачеплення, охоплення і підсікання, кидки за сприянням руху рук; кидки з використанням центрової сили падіння того, що кидає, з упором ноги в живіт, прогином тіла назад і т. ін., а також названі кидки з одночасним болючим впливом на суглоби. Щоб болючий вплив виконати ефективно, система „дзю-дзюцу" приділяє вивченню, тренуванню і закріпленню точок на тілі, і в школі існує розділ підготовки до болючих прийомів, які використовуються для травмування супротивника цілеспрямовано, щоб дія завершувалася обов'язково переломом чи вивихом кінцівки чи суглоба. Готовність до виконання такої дії і її здійснення має практичне значення для виконання професійних обов'язків, коли затримується злочинець, якого треба зупинити, обеззброїти, короткочасно утримати, щоб зв'язати і відконвоювати. Болючий вплив на суперника здійснюється як руками, так і ногами, і може бути спрямований на кисть, лікоть, плече, шийні хребці, хребет, коліно, щиколотку, пальці руки чи ноги. За характером впливу на суглоби, м'язи або сухожилля розрізняються прийоми важеля, викручування і обмеження. Треба сказати тут ще й про те, що окремий розділ підготовки у школі займають прийоми з удушення супротивника, які проводяться переважно з використанням рук і ніг. Такі прийоми впливають на дихальні шляхи людини або перекриттям доступу крові до її мозку. Якщо оцінити технічний арсенал у цілому, то можна вести мову про те, що „дзю-дзюцу" складається із прийомів, які умовно можна віднести до групи борцівських на 55–65%, а їх інший відсоток – це удари головою, долонями, коліньми, кулаками, ліктями, пальцями і стопами;

„Дзюдо". Сприймається подвійно, бо в різних викладах описується і як бойове, і спортивне єдиноборство, і як сучасний вид бойових японських єдиноборств, а саме:

а) за даними джерела [149, с. 445–448] „дзюдо" – це і бойове, і спортивне єдиноборство, що було створене японським педагогом Кано Дзігоро і тепер закладене у основу системи фізичного виховання японської школи, поліції, армії, розповсюдилося по всіх без винятку континентах Світу і стало найбільш популярним видом спорту, якщо порівнювати його з аналогічними системами фізичного розвитку. Техніка класичного „дзюдо" включає наступні розділи: 1) розхитування суперника, тобто підготовка до проведення прийому; 2) кидки суперника, що виконуються з положення стоячи чи лежачи; 3) захвати суперника, які завершуються одним з трьох видів його утримання; 4) удари суперника руками і ногами; 5) прийоми реанімації суперника шляхом натискання на певні ділянки людського тіла що визначені; 6) володіння ножем, ціпком, самурайським мечем; 7) парні „ката" або комплекси формальних вправ, що поєднують базову техніку класичного „дзюдо". Таке вказує на широкий діапазон вправ, що дозволяють людині досягати гармонійного розвитку.

б) за даними джерела [21, с. 63–68] „дзюдо" – це сучасний вид бойового

японського єдиноборства, що утвердився у більш пізній час – наприкінці XIX століття. За філософією системи збільшення фізичної сили вихованця „дзюдо" не є першорядною умовою розвитку фізичної здібності. За настановами слабка людина, застосовуючи прийоми дзюдо, може перемогти супротивника, що навіть значно перевершує його в фізичній силі. Щоб досягти відповідної переваги, техніка дзюдо основується на трьох великих розділах, що дозволяють освоїти кидки, боротьбу лежачи і бойовий розділ протидії. Щоб опанувати системою дзюдо, учень повинний засвоїти насамперед наступні головні елементи боротьби, а саме: „укемі", або страховку, що означає вміння падати, не наносячи травми партнерові і самому собі; „аюміасі" і „цугаісі", що означає переміщення нормальними кроками і підступанням відповідно; уміння в ході двобою вибирати неприступну стійку і вивірений захват; навички володіння всіма способами „кудзусі", що означає виведення супротивника з рівноваги, і вміння виконувати всі „тайсабакі", тобто повороти. У ході двобою допускаються кидки, але вони проводяться в обопільній сутичці, коли супротивники прагнуть вивести один одного з рівноваги, виконати прийом і таким чином завершити протистояння.

„Досінкан карате". За даними джерела [149, с. 449–455] – це традиційна сучасна школа карате, що заснована була японським майстром Ітікава Ісао в 1966 році. На перше місце в ній висувається задача духовного і морального виховання за принципами самурайського кодексу Бусідо. Школа придає особливу роль наступним процедурам: спілкуванню вчителя з учнем, ритуалам, медитації, наповнення змісту і виробленню ритму повсякденного життя. Прикладом слугує чайна церемонія, обряд присвяти і т. ін. Цикл навчання в школі Досінкан будується на проходженні учнем десяти етапів підготовки, починаючи з десятого „кю" і закінчуючи першим, які прив'язуються до тестування на пояси відповідного кольору. Найчастіше до кінця третього року учні одержують „чорний пояс" майстра і ступінь першого дана, розпочинаючи шлях удосконалення майстерності від другого до десятого дана. Рівень майстра другого дана досягається через два-три роки після надання першого, третього – через три-п'ять років після надання другого і далі майстер рухається у наведеній послідовності. На те, щоб досягти рівня майстерності дев'ятого чи десятого дана, потрібно мобілізувати майже все свідоме життя. Основою програми навчання в школі Досінкан є „ката". Навколо них об'єднані такі види практики, як дихальна чи енергетична, медитація чи гартування тіла. За підготовкою на перших десяти етапах „кю" учні освоюють тринадцять ката. Методика фізичного розвитку сполучається з тими моментами, за якими значна увага приділяється опрацьовуванню техніки і роботи зі зброєю. Основні види зброї наступні: „бо" – тичина, „дзе" – кийок, „кама" – бойовий серп, „катана" – самурайський меч, „нунтяка" – двохланковий короткий ціпок, „сай" – парні короткі тризубці, „тонфа" – парні рукоятки від жорна. Бойовий меч насправді в тренуванні заміняється на його дерев'яну копію, що названа „боккен". У відповідності до самурайських традицій, два рази на рік клуби

федерації Досінкан, яких множина, проводять курс інтенсивного тренінгу протягом восьми-десяти днів підряд по вісім годин на добу. Базова техніка школи Досінкан, яких множина, традиційна. Вона зводиться до 15 стійок, у тому числі три стійки очікування, дві стійки готовності і десять „бойових", 12 блоків руками, групи яких названі „аге-уке", „уті-уке", „уде-уке", „ге-дан-барай", шість блоків ногами. Підготовка учня будується за послідовністю руху „від простого до складного" і з часом досягає універсальної, за якою блоки ногами одночасно можуть відігравати і роль підсікання, а блоки руками конструюються миттєво таким чином, що дозволяють здійснювати захвати як верхніх, так і нижніх кінцівок тіла. Таких сполучень взаємодії нараховується безліч. Окрім того, практика психофізичної концентрації, на основі впровадження очищення тіла, дієти, дихальних вправ, медитації, енергетичних засобів регуляції крапкового самомасажу, енергетичного „підживлення" від природних об'єктів і т. ін. забезпечує досягнення більш значних рівнів фізичної і духовної підготовки.

„Йорої-куміуті". За даними джерела [21, с. 55–56] – це бойова система, що почала формуватися з X сторіччя. „Йорої-куміуті", складовими змісту якого є „куміуті", „йорої-гумі" і „каттю-гумі", у перекладі означає „боротьба в спорядженні". „Йорої-куміуті" зовнішньо схожа на систему сумаї, оскільки боротьба здійснюється в масивному, громіздкому і важкому спорядженні і майже в такий же спосіб. Але, незважаючи на незручність спорядження, вибір технічних прийомів підготовки і практичного протистояння у цій боротьбі є значно більшим, ніж у сумаї. „Куміуті" в свій було аж ніяк не спортивним двобоєм, у якому досить виконати вправу і лише перекинути суперника на землю, або дія воїна в цьому випадку завершувалася ураженням супротивника зброєю. Звернемося до ти часів. Так, двобій у Японії в X–XIII століттях відбувався в такий спосіб. Спочатку супротивники випускали один у одного кілька стріл з лука, після чого переходили в атаку, зіштовхувалися один із одним і, відразу ж, обоє під вагою спорядження падали на землю. Нерідко в них навіть не було часу щоб вийняти мечі з піхов, а тому треба було переходити до протистояння без застосування зброї і змушені були використовувати прийоми боротьби йорої-куміуті. Таке сформувало боротьбу йорої-куміуті за структурою різноманітних борцовських прийомів. Найбільш досяжними були захвати, кидки, заломи і прийоми удушення, що дозволяють реалізувати можливість вести бій у спорядженні. Удари руками і ногами теж не виключалися і дозволялися, але застосовувалися такі дії рідко, бо не було сенсу бити у ноги або живіт, захищені надійним спорядженням. Найбільша увага приділялася вивіреним рухам стегон і застосуванню сили рук і ніг, що дозволяє використати реастичну силу руху.

„Йосейкан-рю". За даними джерела [149, с. 455] – це комплексна школа бойових мистецтв традиційної орієнтації на фізичний розвиток, що заснована в Японії майстром Мотидзукі Мінору в 30-ті роки XX століття. Навчання в школі відбувається за широкою програмою різновиду напрямків, які пропонуються, а саме: „аикідо", „бо-дзюцу", „дзе-дзюцу",

„дзю-дзюцу", „дзюдо", „карате", „кендо", зміст яких висвітлено у монографії під відповідною назвою.

„Йосінкан-рю". За даними джерела [149, с. 455–457] – це стиль „айкідо", що був заснований в 1955 році японським майстром Сіода Годно, котрий вважався одним з видатних майстрів сучасного „дзю-дзюцу" і одним з кількох, хто міг навчати стародавнім і досить ефективним у двобої методам „айкідо-дзюцу". Школа Йосінкан завжди відрізнялася витривалістю і високою фізичною підготовленістю своїх представників, ефективністю і раціональністю їхньої техніки. Вона займає провідне місце в активі базової фізичної підготовки поліції.

„Карате". Сприймається наступним чином. Це:

а) за даними джерела [21, с. 70–73] бойове мистецтво, що географічно зародилися на о. Окінава. До початку XIX сторіччя на о. Окінава сформувалося три основних стилі окінава-те. Оскільки вони були різними за основою, структурою і методикою вправ дій і думок, то названі за аналогією з місцевостями, у яких практикувалися, а саме „шури-те", „наха-те" і „томари-те". Витримати перевірку часом і більш відомими є перші два стилі, і саме вони складають духовну, фізичну і філософську основу сучасних відгалужень карате;

б) за даними джерела [149, с. 457–466] бойове мистецтво, у якому раціонально поєднуються всі властивості, що доступні людському тілу для розвитку і використання їх з метою самозахисту. У сучасних стилях переважають удари і кидки. У традиційних стилях представлені ще і вивихи, захвати, кидки, підніжки, підсікання, поштовхи, удушення. Кидково-больова техніка „старого карате" багато в чому аналогічна техніці „дзюдзюцу". Традиційне карате повинне було забезпечувати максимальну ефективність на всіх дистанціях двобою: на далекій, що вимірюється відстанню удару стопою на середній, що дорівнюється відстані удару кулаком, на ближній, що тотожна дистанції захвату суперника за корпус і в будь-якій іншій ситуації ведення протиборства стоячи, на колінах чи сидячи віч-навіч, при нападі збоку, ззаду, зі зброєю чи без зброї, з одним супротивником чи з декількома супротивниками і т. ін. Правильне використання техніки карате вимагає дотримання ряду базових принципів. Серед них „киме", що вимагає від єдиноборця з'єднання сили тіла із силою духу, „хара" – з'єднання внутрішньої енергії із силою м'язів стегон, живота і попереку, „дати" – вибору і додержання правильної позиції є також і ряду інших вимог і принципів, якими треба володіти, неухильно виконувати і додержуватися. Всі вони перетворюються на повсякденну звичку, але досягаються завдяки тривалої і сумлінною і інтенсивною практики „ката", тобто виконання цих вправ, формальних комплексів вправ, у яких зашифрована вся техніка карате, і, що набагато важливіше, вся „ідеологія" традиційних шкіл карате. За філософською думкою у традиційному карате о. Окінава ката і куміте, тобто вільний бій, були ідеологічно збалансованими. Карате і як мистецтво, і як система фізичного виховання є дуже поширеним, а тому число „нових" стилів карате постійно зростає і на сьогодні нараховує вже

кілька сотень варіантів. Але будь-який сучасний його стиль пов'язаний з одним із чотирьох напрямків розвитку і гартування, а саме: „кемпо-карате", що відтворює бойове мистецтво китайсько-окінавського походження, „карате-дзюцу", в основу якого покладена японська бойова версія, що є подібною методичній розробці Мотобу, карате-до, за яким відтворюється японська філософсько-педагогічна версія за змістом Фунакосі, і, нарешті, спортивне карате, що є напівконтактним або рідше, навіть, контактним.

„Каторі-сінто-рю". За даними джерела [149, с. 466–467] – це школа, що була заснована видатним майстром „кен-дзюцу" і „йорої-куміуті" Ідзаса Існао в 1447 році. У школі Каторі-сінто-рю вивчається 12 основних дисциплін. У їх числі: „бо-дзюцу" – робота із тичиною; „со-дзюцу" – робота зі списом; „нагината-дзюцу" – робота з алебардою; „дзю-дзюцу" – рукопашний бій; „іай-дзюцу" – мистецтво блискавичного вихоплювання меча; „кен-дзюцу" – мистецтво фехтування довгим і коротким мечами; „дзе-дзюцу" – робота з кийком; „тикудзе-дзюцу" – робота з долонною паличкою типу „явара"; „сюрикен-дзюцу" – метання гострих предметів; „сен-дзюцу" – тактика; синоби-дзюцу – мистецтво шпигунства.

„Кекусін-рю". Ще така система фізичного гартування тіла називається „Кіокушинкай". Розглядається вона у більшості за історичними відомостями, а не функціональним змістом наступним чином:

а) за даними джерела [149, с. 467–476] оцінюється як один з п'яти основних стилів японського карате, що є найбільш поширеними. Був він створений у 1957 році японським майстром корейського походження Оямою Масутацу, що був захоплений і вивчав корейські бойові системи „тхеккен" і „тхарек" і японські системи „дзюдо" і „сетокан-рю". В 1940 році майстер перейшов у школу Годзю-рю і одержав за цим стилем двобою визнання, отримавши четвертий дан. В 1947 році Ояма Масутацу виграв перший всеяпонський турнір з карате, нокаутувавши всіх своїх супротивників. Після десяти місячної самітності в горах, де він вдосконалював і вигострював нову систему єдиноборства, оприлюднив її, розпочав рух і пропаганду свого стилю карате у Світі;

б) за даними джерела [21, с. 78–79] визнається японська система єдиноборств. Засновник стилю Ояма Масутацу з підліткового віку вивчав китайські, корейські і японські бойові мистецтва. Але жодна із систем навчання не влаштовувала його у повній мірі, і після того, як протягом півтора року він тренувався самостійно в горах, то сконструював і запропонував загалу авторську систему. Досягши високого рівня майстерності за своєю системою, Ояма Масутацу відправився в турне по США, де проводив спаринги з боксерами, професійними і вуличними бійцями. Для більшої наочності переваг і розвинення популярності і потягу до кіокушинкай він навіть бився з биками. Здобутком такого бою було таке, що трьох биків корейцеві вдалося вбити, а іншим він відбивав роги і калічив. Засновник виду викладав карате учням, але більшу частину життя з 1956 року посвятив розповсюдженню власної системи „Кіокушинкай", що перекладається інколи як

„гранично правдивий стиль". Ояма Масутацу неодноразово пропонував провідним майстрам карате боротися з ним, як „віч на віч", так і купою, але не кожен з них не приймав виклик. Головною метою цієї системи фізичного гартування є не оздоровлення організму чи спортивна підготовка, а бойова ефективність, яка досягається блискавично виконуваними ударами. Забороненими вважаються тільки удари рукою в обличчя і ногою у пах, не допускається також атака, що спрямовується на суглоби. У ході тренувань інструктори стежать не тільки за вивченням тактики, але і за послідовним розвитком морального духу вихованців. На всьому етапі навчання їм пропонуються різні іспити і випробування. Одним із самих складних з них є тест „100 куміте", що означає участь у ста боях проти різних супротивників протягом одного дня. Останнє є досяжним майстру з кіокушинкай;

в) за даними джерела [97, с. 3] „Кіокушин", чи ще інакше „Кіокушинкай", „Кіокушин-будо-карате" оцінюється як найсильніший вид карате, що відрізняється атлетичністю, силою і швидкістю дій, характеризується простотою і ефективністю виконуваних прийомів і рухів. „Кіокушин" сприймається як наука і філософія рукопашного бою, що забезпечують граничний розвиток духовних і фізичних можливостей людини. Така система всотала в себе столітній досвід від попередніх поколінь, що дійшов до нас із глибини історії, поєднавши надбання і завоювання людської думки, воїнського таланту, досвіду поколінь і наполеглизої праці. „Кіокушинкай" у перекладі засновника означає „Союз шукачів абсолютної істини", тобто це скоріше відображення життєвого шляху, ніж спорту, за метою якого досягається є граничний розвиток духовних і фізичних можливостей людини, звільнення його духу від забобонів і метушні.

„Кіай-дзюцу". За даними джерела [149, с. 476–481] – це система з використанням звуку і належить вона до маловідомих технік, якими в історії реально володіли лише деякі майстри бойового мистецтва, оскільки тримали таку систему впливу на людину у секреті. Безсумнівною сприймається відповідна обставина корисності звуку, а окрім того, бойове застосування крику відоме в багатьох країнах Світу, але тільки в Японії вивчення і використання такої якості виокремилося у дисципліну з назвою „Техніка кіай". Метод кіай-дзюцу полягає в тому, щоб за сприянням звуку як дійового методу впливу на організм освоїти засоби і контролювати як власний ментальний і фізичний стан, так і нервово-психологічний стан супротивника. Окрім того, техніка кіай не обмежується тільки бойовим застосуванням властивостей звуку і діапазону його вібрування, а служить також відмінним методом зміцнення здоров'я, зняття стресу і утоми, досягнення вищих станів свідомості і навіть розвитку „шостого почуття". Метою кіайдо є „очищення свідомості", підвищення інтуїції і чутливості до зовнішніх подразників і впливів, а також досягнення гармонії і єдності „тіла" й „духу". Із цією метою за методом швидкого вдиху, виконуючи додатково спеціальні рухи, учень вдихає максимальний обсяг повітря, що приводить до внутрішнього вибуху, який нагадує аналогію тому явищу, як лопається повітряна куля. При цьому, у глибині душі народжується особливий

резонансний крик – кіай, що виривається на зовні і викликає ударну повітряну хвилю. Таке приводить в рух сутність духу, приховані фізичні і розумові резерви, швидкість пробудження біологічного ресурсу організму.

„Когусоку". За даними джерела [21, с. 58–59] в XVI столітті виникла система ведення рукопашного бою, що була новою, за винаходом майстром Мацунага Хісасіге полегшеної лускатої збруї „гусоку". Звернув увагу на переваги такого засобу захисту, опрацював прийоми володіння і рухи, а отже, і заснував систему Такеноуті Хісаморі. Нарівні з авторською системою сприймається ще і спрощена її форма – „когусоку". Остання передбачає оснащення грудною пластиною, наколінниками і т. ін., вона одержала більше поширення, бо такий обладунок в той час носили солдати-піхотинці, а тому для них вона була привабливою. Техніка когусоку різноманітна і містить в собі наступні прийоми: підсікання; кидки через плече, спину, стегно; удари, розраховані на поразку не прикритих у суперника захисним засобом таких частин тіла, якими є нирка, в ділянку якої наноситься круговий удар кулаком в обхід тулуба, пах, куди наноситься удар типу аперкот, коліно, яке є об'єктом для удару ребром стопи; больові удари в лікоть, коліно, шийні хребці; перевороти супротивника вниз головою з наступним його ударом головою об каміння. За комплексом складових захисту, структурою прийомів впливу і засобів впливу на супротивника когусоку дозволяє використовувати швидкі рухи.

„Косікі-карате". За даними джерела [149, с. 481–482] головна особливість школи пов'язується з винаходом, освоєнням і використанням під час двобою в обов'язковому порядку зручного і надійного захисного спорядження, виготовленого на основі сучасних матеріалів за новітніми технологіями. Обов'язковими складовими такого спорядження повинні бути шоломи з захисними масками із прозорого пластику, за рахунок використання яких у повній мірі ефективно закривається голова єдиноборця, жилети для захисту тулуба і раковини для захисту ділянки паху. Руки і ноги залишаються не захищеними. Таке спорядження було сконструйоване Хісатака Масаюкі, сином і спадкоємцем знаменитого майстра Хісатака Кору. Спрямованість на внесення нововведень у екіпірування і його постійне оновлення вивело школу косікі-карате в число провідних і найбільш поширених: на сьогодні такий засіб фізичного виховання молоді набув популярності більше, ніж в сорока країнах світу, перші міста серед яких займають Іран, Канада, Росія і саме Японія.

„Кусін-рю". За даними джерела [38, с. 482–483] ця школа створена двома майстрами: окінавським майстром карате Кііндзе Кенсеєм і японським майстром дзю-дзюцу Камісіма Санносуке. Провідну роль у методиці фізичного і духовного становлення вихованця за вимогами школи відіграє практика вільного бою, який здійснюється в режимі повного контакту. Спочатку, коли школа тільки створювалася, то такі сутички проводилися навіть без протекторів. За загальними вимогами учням дозволялося наносити удари руками і ногами супротивникові в будь-яку ділянку тіла, щоб вони завдяки набуттю власного досвіду навчали уникати небезпечних

і болючих ударів і розвивати в собі відчуття безпеки і природну інтуїцію захисту. Зниження рівня травматизму пов'язувалося і співвідносилося із трьома основними правилами організації двобою, а саме: 1) двобої повинні проводитися між учнями, що відповідають приблизно одному й тому ж спортивному рівню; 2) перш, ніж учневі дозволяється перейти до практики вільного бою, він повинен навчитися координації волі на управлінні, на скороченні м'язів з будь-якої ділянки тіла, куди націлений удар. Така властивість досягається завдяки регулярного відпрацьовування і освоєння ката Сангін; 3) учні, щоб не ушкоджувати внутрішні органи, в окреслених випадках повинні обмежуватися не нанесенням, а фокусуванням удару. Щоб уникнути таких ушкоджень учні початкових щаблів „кю" все ж таки оснащуються захисними протекторами. Завдяки поглядам і розробці методики тренування Камісіма Санносуке, за арсеналом школи „Кусін-рю" впроваджується і практикується освоєння більшості з відомих фахівцям больових прийомів і кидків, що запозичені з дзю-дзюцу. Окрім того, дванадцять ката внесені в школу „Кусін-рю" майстром Киндзе Кенсеєм, які запозичені ним з „Годзю-рю" і „Серін-рю": Це – „Гекісай", „Годзюсіхо", „Кусанку", „Пассай Дай", „Пассай Рє", „Сангін", „Сеентін", „Сейсай", „Сепай", „Сесан", „Супарінпа" і „Тінто".

„Кен-дзюцу й кендо". За даними джерела [149, с. 483–487] така система фізичного виховання основується на мистецтві фехтування мечем. Вона виникла в X столітті. Перші школи „кен-дзюцу" засновувалися в Японії у кінці XI століття. Стиль розвивається за трьома напрямками, а саме: „татідзюцу", за яким освоюється і удосконалюється мистецтво фехтування довгим мечем, „кодаті-дзюцу" , за яким освоюється і удосконалюється мистецтво фехтування коротким мечем і „рето-дзюцу" – за яким освоюється і удосконалюється мистецтво фехтування двома мечами. Навчання у всіх без винятку школах націлено на підготовку майстра фехтування, здатного протистояти супротивникові за рахунок того, що він використовує не тільки меч, але і деякі інші види зброї, що є аналогічними мечу. Тому наставниками викладається, крім техніки ведення бою з мечем, ще і техніка роботи з алебардою, списом, тичиною і іншими видами зброї, а нарівні з цим в обов'язковому порядку і боротьба без зброї. Тобто середовище підготовки, як і інші види єдиноборства, відноситься поважно до протистояння вихованця школи без зброї. Оскільки така система у викладі не висвітлювалося, то зупинимося на ній більш детально. Техніка фехтування розрахована на бій із супротивником, одягненим у спорядження, і будується на його вадах. Удари наносяться в „щілини" спорядження, крім того, основними мішенями, що вражають, є шия, зона тулуба в місці з'єднання нагрудника і подолу „кусадзурі", зап'ястя рук і ліктьові згини із внутрішньої поверхні, внутрішні поверхні стегон і щиколотки. Для запобігання поломки меча удари супротивника по ньому виключаються за рахунок майстерності маневрування, що дозволяє здійснювати тактику ухилення від ворожої атаки. Школи, а їх налічується вже більше тисячі, розрізняються між собою і за стійками, і за й прийомами ведення двобою. В кожній такій школі основних

освоюється від десяти до п'ятнадцяти стійок і ударів. І все ж таки, за всіх часів школи технічно відрізнялися одна від одної значно, тому що одні з них проповідують агресивний наступальний стиль, а інші – вичікувальну тактику двобою. Основним методом розвитку фізичної витривалості і удосконалювання майстерності прийнятий метод ката, які виконуються парою за завданням фіксованої ролі кожного учасника і за визначеним порядком рухів, що тренуються із дерев'яними мечами боккен чи бокуто. Початкові ката, що названі як довгі, дозволяють розвинути витривалість і тренувати дихання, а ката більш високого рівня, що названі як короткі, вчать єдиноборця закінчувати бій миттєво – одним чи двома блискавичними ударами. Фізичний рівень підготовки єдиноборця перевіряється за одним з двох сценаріїв, а саме: в змагальних двобоях, де удари реально не наносяться, бо за вимогами такої взаємодії зупиняються в декількох сантиметрах від цілі, і в дуелях, де використовується вже бойова зброя. Окрім того, серед єдиноборців різної кваліфікації повсюдно одержали поширення також двобої з використанням бамбукових мечів і захисного спорядження. Такий засіб тренування і протиборства відкрив широкий шлях для перетворення „кендзюцу" в популярний вид спорту, що і перетворився в масовий. За домовленістю у змаганнях з кендо відповідно перемагає той, що виграв два очка із трьох можливих. Очки нараховуються суддями за поразку одного із суперників трьох небезпечних ділянок голови, горла, правого чи лівого зап'ястя, що в момент торкання до них меча перебувають не нижче за рівень плеча і двох ділянок корпуса, що визначені. Техніка кендо містить у собі стійки, удари, блоки захисту, відходи і деякі інші елементи атаки на суперника. Належна увага приділяється формальним вправам, тобто ката і демонстрації ударів справжнім мечем, тобто тамесі-гірі. Звернемо увагу фахівців на те, що більшість ударів супротивники наносять один одному в голову. Для здійснення такого удару ліва рука рухається в площині, близькій до середньої лінії тіла, а права у разі нанесення косого удару праворуч або ліворуч допомагає відводити лезо убік. Окрім того, дозволено впливати на суперника стусанами в горло і у груди, але нарівні з цим удари по нозі і нижче пояса, виходи супротивникові за спину, робота мечем між його руками, прийоми зворотного захвату і т. ін. у сучасному кендо не дозволяються. В той же час всі удари виконуються з докладанням повної сили і при максимально досяжній швидкості руху, тому вони впливають на м'язи організму значно і бувають досить відчутними для сприйняття, незважаючи навіть на міцність спорядження і еластичні особливості конструкції і матеріалів, з яких воно вироблене. За оцінкою фахівців тільки в Японії „кендо" займається близько 20 млн. єдиноборців.

„Мотобу-рю карате". За даними джерела [149, с. 487–494] школа мотобу-рю створена окінавським бійцем Мотобу Течі. Розповсюдження і шанувальників така система завдячує тій основі, що виконання блоків і ударів не потребує повернення другої руки до стегна, в той час як інша утримується у характерній природній високій стійці, що дозволяє вести мову якраз про власний стиль ведення бою. Основна увага тренувального процесу

приділяється як захисту, так і поразці центральної лінії тіла, що досягається нанесенням потужних ударів руками. Передбачається і прийоми накриття, утримання і контролю рук супротивника, а за цим і обмеження дій і його руху засобом захвату. Удари ногами у методиці підготовки відіграють другорядну роль, наносяться вони стопою чи коліном винятково в живіт, коліно чи пах. Характерною рисою цього стилю фізичного виховання є орієнтування єдиноборця на можливість одночасного використання обох рук, або на сполучення і поєднання руху руки і ноги. Крім того, блок і удар технічно не розділяються на дві дії, а виконуються зазвичай одночасно. За рахунок впровадження і використання такого прийому взаємодії досягається виграш у часі, потужності впливу і забезпечується момент раптовості контратаки. Ще один важливий момент школи, на який треба звернути увагу обов'язково, – відпрацьовування не одиничної дії, а комбінації. Базові парні вправи стилю, що старанно і наполегливо опрацьовуються, є фрагментами двобою, у якому бійцеві треба вираховувати засоби і прийоми нападу, відбивати комбіновану атаку супротивника, що складається з ударів у органи з різних рівнів, що практикуються винятково у школах мотобу-рю, самому атакувати і переборювати чергу його блоків. За таких обставин доводиться до вихованців величезне значення загальнофізичному тренуванню здібностей. Останнє досягається роботою з маківарою, по якій наноситься по 1000 ударів щодня, сумлінним виконанням силових вправ, зміцнення рук з використанням такого традиційного знаряддя, яким є окінавські гантелі і булави, щоденного піднімання на плече каменю вагою близько 70 кг, здійсненням стрибків у вертикальному напрямі і т. ін. Для прикладу скажемо, що стрибки тренуються з вулиці на дах невисокого окінавського будинку. Незважаючи на те, що стиль Мотобу Течі орієнтований винятково на реальний бій, він не відмовляється від використання такого елементу тренування, яким є ката. Відмінністю методичного підходу до тренування і демонстрації ката є те, що система не прагне вникати в філософію виконуваних дій рухів, а за цим і до точного відтворення позицій. Такі послаблення чи відсутність класичних вимог дозволяють з легкістю змінювати кути, стійки, порядок дій і рухів.

„Намбу-до". За даними джерела [149, с. 494–496] майстром Намбу Йосінао сконструйовано було зовсім нову, до цього невідому, систему бойового єдиноборства, що одержала однойменну назву. В її основу покладена така бойова техніка, розвиток якої заснований на ідеї кола, де виконуються різноманітні вправи, дії і рухи. Методичний задум автора наступний: коло акумулює енергію. Керуючись таким переконанням, сприйнятою думкою для конструювання системи підготовки людини є те положення, за яким коло втягує силу супротивника, з'єднує її з власною і обертає проти нього вже подвоєну чи потроєну. Такий філософський підхід, що визнається природним і урівноваженим, саме й становить основу системи „намбу-до". Основні цілі системи гартування духу і тіла зводяться до наступного: 1) зміцнити здоров'я і фізичну силу; 2) набути психічної сили і здатності самоконтролю; 3) придбати достоїнство на основі

засвоєння етикету. Для досягнення визначених цілей використовуються наступні засоби, а саме: дихальні вправи, що використовуються в одному з положень тіла сидячи, тобто „тенчи-ундо" чи стоячи, тобто „тайсо"; сидяча медитація, з'єднана із практикою мантр, тобто „сейко-дзахо"; комплекс ударів у визначені точки, захоплень і кидків, тобто „кіхон-вадза-юрі"; комплекс прийомів відхилення і блокування, тобто „кіхон-вадза-уке"; комплекс прийомів умовного спарингу, у якому відтворюються удари в легкий контакт, а також з одним чи декількома супротивниками, тобто „куміте-вадза", „рандорі-но ката"; формальні вправи, тобто „ката", як без зброї, так і з традиційною японською зброєю. За системою „нанбу-до" практикується 20 ката, які всі без винятку були розроблені і впроваджені творцем стилю.

„Ніхон-кемпо". За даними джерела [149, с. 502–507] ця система поєднує у своєму технічному арсеналі удари руками і ногами, кидки і болючі прийоми, які вимагають від єдиноборця усвідомити внутрішні здатності організму, опанувати ними і активізувати їх у разі виникнення нестандартного явища. Вона була розроблена і оприлюднена в Японії в 30-ті роки XX століття. Її засновником є майстер Саваяма Кацу. Саваяма Коцу підійшов до справи як досвідчений методист і в органічну структуру тренування включно три види навчального спарингу, серед яких „якусоку-куміте", „дзию куміте" і „сінкен куміте". Практикуючи „якусоку-куміте", тобто „обумовлений спаринг", учень наносить удари і захищається у відповідності до методичних вказівок наставника, що робить цей вид спарингу одночасно і ефективним, і відносно безпечним. У „дзию куміте", що означає „вільний спаринг", прийоми нападу і захисту використовуються довільно, але сценарій дії партнерів заздалегідь обговорений і визначений за його умовою витримується наступна ознака: нападаючий наносить удари в контакт, а той, який захищається, повинен спочатку їх відбити, щоб лише у безпечній ситуації здобути право на контратаку. „Сінкен куміте", тобто „спаринг бойовими мечами", формально теж є вільним двобоєм, бо удар фіксується у декількох міліметрах від тіла супротивника, але часто, коли суперники відчувають силу і безпеку, то він перетворюється у взаємодію з повним контактом, що і спонукало узяти таку назву. Головним методом тренування в „ніхон-кемпо" єдиноборців споконвічно є вільний бій з використанням спеціального захисного спорядження „богові". Останнє включає в себе захисні елементи: лицеву маску, нагрудник з „спідницею", раковину і боксерські рукавиці. Таке спорядження витримує значні динамічні удари, навантаження, тиск і т. ін., що дозволяє наносити удари на повну силу, проводити відчайдушні кидки і болючі прийоми навіть зі стійки, а також боротися в партері, не очікуючи травм. Саме двобої в повний контакт із використанням „богові" є відмітною рисою ніхон-кемпо, яка приваблює шанувальників гостротою дій на татамі, а єдиноборцям надає умови для перетворення зусиль в м'язи і прискорення.

„Серіндзі-кемпо". За даними джерела [149, с. 507–514] – це унікальна система самозахисту, духовного вдосконалювання і фізичного виховання, що заснована майстром Накано Мітіомі в 1947 році. Для удосконалювання тіла тобто

учню пропонується на вибір наступні три способи, як-то „гохо", тобто „твердий", „дзюхо", тобто м'який і „сейхо", тобто метод саморегуляції. Оскільки із назви прояснити сутність способу гартування духа і тіла уяснити тяжко, то надамо поверхневі пояснення. Спосіб „гохо" будується на прийомах самозахисту, тобто на розвитку захисних дій відходів, ухилів, пірнань, перекидів, стрибків, блоків і контрударів, що виконуються як реакція у відповідь на атаку супротивника. Цей спосіб схожий з боксом і карате, у яких напад без захисту є небезпечним, але є й відмінності. Головна з них – набагато більш природна поведінка бійця. Винятком є і техніка „тамесівері", яка у стилі не сприймається і не практикується, бо ця техніка за думкою засновника мало відповідає реальності бою недостатньо: супротивник не такий вже й твердий, як цегла або дошка, і в той же час він рухається і намагається ухилитися від удару. Незважаючи на таке положення філософського тлумачення системи, застосування прийомів „гохо" є досить руйнівними. Інший з трьох способів, спосіб „дзюхо", будується на загалах фізичного виховання, тренування і гартування духа і тіла і містить у арсеналі кидки, болючі зачепи і утримання, прийоми зі звільнення від захватів, контрзахвати і удушення. Дії, прийоми і рухи можуть виконуватися майже безболісно для супротивника, але при бажанні єдиноборця можуть бути виконані таким чином, що завершаться ушкодженням суглобів і зв'язок чи навіть болючим шоком. Останній з трьох способів, спосіб „сейхо", як і спосіб „гохо" базується на методі саморегуляції, але він включає в себе більше засобів розвитку, бо поєднує технологію сидячої і динамічної медитації, практику релаксації, точковий масаж і самомасаж, прийоми миттєвого приведення організму в стан найвищої бойової готовності. Тобто спосіб „сейхо" використовує напівтранс і священний транс для активізації прихованих фізичних і розумових резервів організму, для миттєвого руху до швидкісного пробудження духу непереможного воїна, який перейшов до нього у спадок від предків. Спосіб дозволяє єдиноборцю засвоїти також прийоми реанімації і відновлення функцій тіла за допомогою впливу на енергетичні канали і центри людського організму, що наукою відноситься у розряд містичних.

„Сетокай-рю". За даними джерела [149, с. 515–516] – це японська школа карате, що заснована майстром Егамі Сігеру в 1956 році, учнем майстра Фунакосі Гітіна. Школа „Сетокай" не заохочує своїх учнів виконувати силові вправи, а тому виключає випробування за тестом розбивання твердих предметів. Їх настанови і методики утвердження інші, в них приділяється особлива увага „енергетичним" аспектам і методам вдосконалення тіла і його забезпечувальних систем, основуючись на розвитку внутрішньої концентрації психіки. У „Сетокай" удосконалюється техніка плавного руху, що нагадує техніку китайських „м'яких" стилів. Замість звичайного кулака, що повинен бути щільно стислий, використовується переважно спосіб, який здобув назву „Голова дракона", що означає „Кулак із виставленою фалангою середнього чи вказівного пальця". Нарівні з визначеним, важливу роль відіграє практика ката, за сприянням якої реалізуються енергетичні здібності бійця. Така філософська думка засновника.

„Сетокан-рю". Інакше відомий як „Шотокан". За оцінкою фахівців є стилем карате, а саме:

а) за даними джерела [149, с. 516] – це один з п'яти основних стилів японського карате. Його створив майстер Фунакосі Гітін в 30-ті роки XX століття. Сутність системи полягала в перетворенні карате з мистецтва жорстокого рукопашного бою в засіб фізичного і духовного виховання молоді, підтримки оптимальної спортивної „форми" людей зрілого і літнього віку чи їх оздоровлення. Щоб така трансформація змісту тренувального процесу стала можливою, Фунакосі Гітін перетворив за особистою методикою підготовки людини бойове мистецтво у воснізовану гімнастику, тобто спростив окремі вправи і рухи, що були до цього складними, висунув інші вимоги до інтенсивності і частоти тренування і т. ін., чим здійснив повний розрив з окінавською традицією, яку підтримують всі без винятку єдиноборці Японії. Звернемо головну увагу фахівців на наступну методичну основу стилю, головний зміст тренування за системою „Сетокан" становить множина ката, яких розроблено 27 видів, до яких звертаються на кожному занятті.

б) за даними джерела [21, с. 73, 76–77] – це один із найпопулярніших стилів карате в Світі. Споконвічно сетокан був дуже схожий на стародавній окінавський стиль, але згодом значно змінився, бо сприйнятий він різними народностями, які вони вносили в нього окремі національні елементи і складові. Для цього стилю характерні стійкі стійки, різкі і енергійні рухи. У цілому фахівцями він оцінюється як найбільш динамічний стиль карате. Велика увага приділяється вправам з ката, але при багато рухів, що запозичені історично з окінавського стилю, втратили первісний фізичний і філософський вплив як на учителів, так і на учнів, і виконують виняткова естетичні функції. Найбільше поширення в Японії сетокан одержав після Великої Вітчизняної війни, а до кінця XX століття розійшовся по всіх країнах Світу.

„Сіньєй Тайдо". За даними джерела [149, с. 516–518] сіньєй тайдо чи ще інакше сінва тайдо – система єдиноборства, що є маловідомою. Її творець Іноуе Норіакі поєднав засоби айкідо і бойового мистецтва. Тобто, на відміну від „айкідо", у „сіньєй тайдо" широко використовуються удари, головний акцент яких змішується на м'якості їх виконання. За теорією цієї школи в методику виховання вводиться сполучення граничної м'якості руху з високою його швидкістю. Таке сполучення здатне збурювати і приводити в рух колосальну руйнівну силу. Філософія стилю така, що при умілому поводженні навіть м'яким стеблом рослини можна розбити металеву плиту. М'якість породжується плином біологічної енергії „кі" безупинним і безперервним потоком затримок, що здатна мобілізувати у людини разючу міць, яка може бути руйнівною. Окремі положення цієї системи залишаються за межами розуміння.

„Сіто-рю карате". Це школа і стиль карате. як-то:

а) за даними джерела [149, с. 527–534] цю школу створив уродженець о. Окінава Мабуні Канва. Техніка „Сіто-рю" близька за змістом і структурою до окінавської школи „Серін-рю" але оцінюється майстрами

як прямолінійна. Головний акцент в ній зосереджується на розвитку у єдиноборця швидкості. Це проявляється навіть у ката, які учні школи „Сіторю" виконують із меншою силою і концентрацією, ніж учні школи „Годзюрю". Основними прийомами вважаються „гяку-дзукі" і „мае-гері", що роднить цю школу із іншою школою, що названа школою „Сетокап-рю", незважаючи на ту явну відмінність, що стійки в ній вищі. Для захисту використовуються головним чином м'які блоки і швидкі жорсткі відбивання ударів. Методична основа і провідний акцент боротьби, тренування навичок і розвитку фізичної здатності єдиноборця звертається на швидкість і раптовості у зміні напрямку його переміщення. Якщо оцінювати такий стиль у цілому, то він є привабливим, бо видовищний і підходить для організації змагання, спортивних і показових театралізованих двобоїв. Основними принципами школи „Сито-рю" є: 1. Швидкий відхід з лінії атаки супротивника кроком убік або розворотом. 2. М'яке блокування удару, переспрямування руху супротивника по колу, що відводить його від лінії атаки або забезпечує надійний захист від удару і ліквідує загрозу. 3. Тверде блокування з несподіваним для суперника і максимальним вивільненням сили. 4. Використання зустрічних ударів, захист нападом. 5. Миттєвий вхід у вражаючий простір, і негайний вихід звідти в безпечну зону після удару. Наведені принципи більше нагадують методичну основу школи, яка велику увагу приділяє спарингу з повним контактом, що здійснюється як в захисному спорядженні „богові" так і без нього. У своєму додзе Мабуні Канва одним з перших увів в практику контактні двобої в боксерських рукавицях і спорядженні, що застосовується в кендо. Нарівні із цими особливостями, належна увага приділяється школою практиці ката, яких у різних школах Сито-рю налічується від сорока до шістдесяти видів;

б) за даними джерела [21, с. 78] – це стиль карате, що нарівні із системою „сетокан", найбільш практикується у наш час. Характерною рисою стилю є вивчення найбільшої кількості ката. За оцінкою дослідника усього їх налічується близько п'ятдесяти.

„Сумо". За даними джерела [149, с. 535–538] – це національна боротьба Японії, що має стародавнє історичне походження. Попередником „сумо", що означає „змагання в силі" визнається боротьба „тікара-курабе". Тікаракурабе являло собою примітивний вид боротьби, переможцем у якій оголошувався той, кому вдавалося звалити з ніг супротивника. Перші відомості про проведення спортивного змагання з сумо, що визнаються достовірними, відносяться до 642 року. Ринг для боротьби сумо являє собою округлий поміст, піднятий на 61 см над землею, що тримається на міцній глиняній підставці. Поміст обмежений величезними джгутами з рисової соломи, кінці яких закопані в землю. Сутичка суперників проходить у внутрішньому колі, що сягає діаметру у 4,6 м. За встановленими правилами у сутичці перемагає той з них, хто змусить супротивника торкнутися підлоги першим будь-якою частиною тіла – головою, коліном, рукою, або виштовхне його за межі кола, яке в останні часи називається рингом. Правила забороняють суворо наносити будь які удари кулаком, пальцями чи ребром

долоні, а також удари ногами в груди і живіт, атаки в горло і у пах. Незважаючи на те, що техніка відіграє важливу роль, але останнє слово за звичай залишається за борцем, який набув більшої ваги і маси. Класичний арсенал прийомів, який в епоху Едо становив 48, доведений до семидесяти двох, а якщо враховувати ще й варіанти і особисті секрети, то досяг він числа 300. Його технічний арсенал включає різні поштовхи, захвати і кидки.

„Сейдо". За даними джерела [149, с. 539] – це стиль, що є різновидом „Кекусін-рю", який розглядається також як підстиль „кіокушинкай". Його заснував на території США майстер Накамура Тадасі в 1976 році. Техніка стилю за змістом досить близька до „Кекусін-рю" і в провідних рисах копіює його. Головна відмінність полягає в тому, що за методикою такої техніки широко і повсюдно використовуються захисті протектори як у тренувальному процесі, так і на змаганнях.

„Тайкі-кен". За даними джерела [149, с. 539–540] – це японське бойове мистецтво, що створене Саваї Кеньіті. Найбільш характерні риси стилю полягають у наступному: а) орієнтація винятково на прикладне застосування, яка підкорюється вислову „ніякого спорту, ніяких показових виступів"; б) дуже сувора манера навчально-тренувальних спарингів, що є основним видом тренінгу, якою не сприймаються захисні засоби за висловом „повна відсутність протекторів"; в) проведення тренування тільки в природних умовах і влітку, і узимку; г) велика увага до опрацювання вправ, що збільшують енергетичний потенціал організму. Незважаючи на наведене, мистецтво в той же час сполучає в собі надзвичайну м'якість, за якою криється неймовірна сила.

„Тайхо-дзюцу". За даними джерела [149, с. 541–545] систему створено групою експертів Японії в 1947 році. Техніка бою пристосована до потреб оперативних і штурмових воєнізованих груп, члени яких одягнуті у важку армійську амуніцію, а саме: шолом, куленепробивний жилет, рукавиці, наколінники тощо. У наш час у рамках курсу фізичної підготовки „тайхо-дзюцу" японські поліцейські вивчають прийоми бою без зброї; прийоми бою поліцейським ціпком „кейдзе", довжина якого становить 125 см, а вага – 480–550 г; прийоми бою поліцейським кийком „кейбо", довжина якого становить 60 см, а вага – 210–450 г; прийоми бою ножем „танто", довжина якого становить 30 см; спеціальні прийоми, серед яких зв'язування, конвоювання і обшук. Для тренування прийнята природна стійка, у якій ноги розташовуються ширше плечей, вага рівномірно розподіляється між стопами, одна рука захищає підборіддя, а інша – сонячне сплетіння. Така позиція, що визнається неприступною і захищає уразливі місця дозволяє легко маневрувати, ухилятися і відступати з лінії атаки супротивника. Удари руками і ногами запозичені з карате без відхилень, для захисту від ударів нападника чи порушника застосовуються класичні блоки, що теж розроблені в карате, а кидки перейняті із дзюдо, бо більш ефективні. Отримані технічні навички закріплюються і перевіряються на змаганнях, де сутички проводять за рядом домовленостей і формул, які теоретично можна розділити на дві групи, а саме: а) сутички, у яких бійці використовують

однакове озброєння або обоє без зброї; б) сутички, у яких бійці використовують різне озброєння, тобто з „голими" руками протистоять проти ножа, із ціпком або кийком – проти ножа і т. ін. Бій ведеться у два раунди, у перервах між якими учасники міняються зброєю. За винятком ударів ребром долоні і ударів ногами, що топчуть, дозволено і тому і іншому учаснику здійснювати удари руками і ногами, кидки, болючі прийоми на лікоть і зап'ястя, захвати ніг, утримання, удари, у тому числі і стусани, ножем, ціпком чи кийком. Забороняється кидати супротивника головою вниз, робити обвивання, використовувати болючі прийоми на інші суглоби, крім ліктя й зап'ястя, завдавати прямого удару в підборіддя, а окрім того не можна бити супротивника, що впав. Окремі вимоги, що забороняються, відмічені у поліцейських інструкціях.

„Такеда-рю". За даними джерела [149, с. 545–546] „такеда-рю" є однією із традиційних комплексних самурайських шкіл бойових мистецтв. Її заснував Такеда Нобуторо, що належить до знаменитого клану Міпамото. Школа „Такеда-рю" містить у собі п'ять дисциплін, а саме: 1) „кендо й іайдо", тобто бій самурайським мечем катана; 2) „дзе-до", тобто бій кийком; 3) „сюги-до", тобто бій короткою паличкою; 4) „дзю-дзюцу", тобто бій голими руками; 5) „сюрикен-дзюцу", тобто метання гострих предметів.

„Тито-рю карате". За даними джерела [149, с. 546–548] – це школа, що заснована Титосе Готеку. Назва „тито" складається з складів „ти", що означає „тисяча" і „те", тобто „Китай". За задумом спочатку сформувався стиль, який існував як реальна бойова система фізичного гартування тіла, але пізніше, після роздумів, творець стилю прийшов до ідеї використання захисного спорядження, втілив її і таке перевело його поступово з бойової системи в змагальну систему. Підґрунтям методики навчання тито-рю вибрані навчальні двобої учнів в протекторах. Іншою, що є теж важливою, складовою навчання є ката.

„Томікі-рю". За даними джерела [149, с. 548–549] – це сучасне єдиноборство, що є синтезом „дзюдо" і „айкідо". Його створив майстер Томікі Кендзі і воно офіційно було зареєстрованим в 1960 році. Методична його ідея полягає в тому, щоб за можливістю застосовувати техніку „айкідзюцу", тобто використати інерцію руху супротивника, на далекій дистанції, а техніку „дзюдо", тобто захвати, болючі прийоми, кидки і удушення – на ближній. Стиль „томікі-рю" є дуже привабливим за складовою змагання. Організатори змагальних заходів, протиборства включають наступні розділи, як-то: вільний бій з одним, двома чи трьома беззбройними супротивниками у два раунди по три хвилини, вільний бій з одним, двома чи трьома супротивниками, озброєними гумовими кинджалами, у два раунди по дві хвилини; обумовлений спаринг зі озброєним супротивником; вільний бій, що закінчується на три торкання „клинком" і на одне торкання, з одним супротивником, який озброєний гумовим кинджалом. В процесі змагального бою, адепти стилю можуть кидати супротивника на татамі, душити його, виконувати підніжки, застосовувати болючі підйоми, важелі і викручування. Але є і обмеження. Так, забороняється наносити удари

ногами, бо методично ноги призначаються для швидкого пересування по татамі, і руками, бо методично замість ударів рукою передбачено користування поштовхами.

„Тосю какуто". За даними джерела [149, с. 550–552] у Японії в 1954 році були створені Національні сили самооборони, на які покладений обов'язок захисту країни від зовнішньої агресії. Оскільки армія мала потребу в спеціальній системі рукопашного бою, то капітан Тіба Хіросі, який володів на належному високому рівні дзюдо і сумо, створив таку систему. За основу тосю какуто була взята система „Ніхон-кемпо", в якій споконвічно практикувалися жорсткі двобої, що передбачували повний контакт без захисного спорядження учасників, вибір і застосування широкого арсеналу техніки, яка є незліченною. Така техніка включила розмаїття ударів руками і ногами, кидки, больові прийоми і т. ін., що надавало військовому перевагу. Щоб було ясним, про що йдеться, скажемо про те, що до техніки „Ніхон-кемпо" були додані найбільш жорстокі кидки і удушення із „дзюдо", окремі прийоми „айкідо томікі-рю", спеціально розроблені прийоми бою із супротивником, який озброєний автоматичною зброєю, карабіном з багнетом, саперною лопаткою і підручними предметами. Окремо освоювалися методи знищення вартових, захоплення полонених, техніка бою з ножем тощо. Створення „тосю" і його удосконалення продовжувалось п'ять років і завершилося в 1959 році. Ця система, що рівною мірою призначена і для оборонного, і для наступального бою, отримала такі відмінні, притаманні тільки їй, якісні складові, що визнана військовими експертами і фахівцями як така, що адаптована до реалій сучасної війни. Згідно висунутих завдань, солдат, одягнений в уніформу і навантажений спорядженням, повинен вміти влучно стріляти, боротися і бути мобільним. В той же час відмічається наступне: у тосю какуто використовуються тільки найпростіші і найефективніші прийоми бою, націлені в життєво важливі і вразливі органи, які не захищені каскою і бронежилетом. Оскільки захисне спорядження солдата надійне, то деякі удари змінені. Так, удари рукою наносяться кулаком вертикально, що забезпечує більш щільний контакт і запобігає його ушкодженню, удари ногою наносяться п'ятою з підскакуванням і т. ін. Належна і послідовна увага надається освоєнню, тренуванню і доведенню до бездоганного виконання ухилень, відходів з лінії атаки супротивника. У випадку прориву на ближню дистанцію солдат негайно повинний приступити до здійснення кидків, проведення больових прийомів і удушень. Основним методом навчання „тосю закуто" є жорсткий контактний двобій у захисному спорядженні і за правилами, які є близькими за змістом до „ніхон-кемпо".

„Фудокан". За даними джерела [149, с. 552–553] – це сучасний стиль японського карате, що створений югославським майстром Іллею Йорга в 1980 році. Фудокан – це традиційне карате, за органічним наповненням, у якому „кіхон", „ката" і „куміте" відіграють методично однакову роль. У двобоях над усе цінується перемога одним вирішальним ударом, що є філософською настановою, за сутністю якої бій завершається у відповідності

до стародавнього принципу „Іккен хіссацу – одним ударом наповал". Техніка даного стилю включає розмаїття елементів, що перевірені в школах „Годзю-рю", „Сетокан-рю", і „Сито-рю". Її методичний зміст і фізичне наповнення групуються в ката „Канку", „Мейке", „Сантін", „Тайдзі", „Теккі", „Хейан" і деяких інших. Наприклад, частина ката „Йорга" створена на основі інших елементів, що є новими чи запозичені із класичних ката згаданих шкіл, які були адаптовані до іншого природного і фізичного середовища, мали інший філософський орієнтир і т. ін.

„Фуні-рю". За даними джерела [149, с. 553–556] школу в її сучасному виді створено майстром рукопашного бою Танкі Косіло. „Фуні-рю" включає майже 250 прийомів, які підкоряються одній і тій же меті, а саме: установленню контролю над діями супротивника. Зазвичай, пріоритет взаємодії з суперником і виливу на нього віддається різноманітним захватам за шию і голову. Захват голови застосовується для встановлення контролю над супротивником як у стійці, так і на землі. Для досягнення мети використовуються різні прийоми, які підпорядковані здійсненню однієї думки, за якою для проведення прийому треба неодмінно наблизитися до супротивника, тобто скоротити дистанцію, і виконати в'язкий захват. Такі дії і тактика боротьби будуються за принципом „Рух уперед назустріч супротивникові", підкоряють м'язи швидкості переміщення. Але прорив у ближній бій ще є тільки підготовчою процедурою, після досягнення якої треба дійти до застосування борцовської техніки, за якою у першу чергу треба привести у дію схеми вишуканих кидків. Про їх особливості треба вести мову окремо, бо кидки у „фуні-рю" виглядають досить специфічно і екстравагантно: на відміну від кидків, що притаманні „дзюдо", ці кидки викопуються переважно за засобами поштовху і натиску. За своєю сутністю, вони вміщують в себе техніку виведення супротивника з рівноваги. У „фуні-рю" активно використовується техніка, запозичена від карате, але удари руками нагадують боксерські, бо наносяться з висоти плеча, а від цього відміні від тих, що у каратистів. Вони мають свою специфіку, що пов'язується з ударними формами, які урізноманітнюються тим, що для нанесення удару використовуються кулаки чи подушечки долонь. Удари ногами служать переважно для одночасного скорочення дистанції і виконуються в обов'язковому порядку у взаємодії з ударами руками. Головними мішенями на тілі супротивника є пах і місце з'єднання стегнової кістки з кісткою таза. Після удару нога не повертається у первісне положення, а ставиться і залишається попереду корпуса, виступаючи як би то форпостом захисту.

„Хакко-рю". За даними джерела [149, с. 556–558] – це японська школа комплексного бойового мистецтва, що створена майстром Окунямі Йосідзі-Рюхо в 1941 році. Програма фізичного навчання і духовного виховання школи будується на трьохосновних розділах, а саме: „явара", тобто прийоми бою голими руками, з використанням традиційної японської зброї і предметів повсякденного побуту, серед яких може бути віяло, парасолька, плащ, стілець, тростина чи шарф; „кохо-сіацу", тобто комплекси терапевтичних прийомів пальцевої акупунктури, за якими

опрацьовуються і тренуються натиснення пальцями на біологічно активні місця тіла; „кохо-госін-тайсо", тобто комплекси гімнастичних вправ для загального зміцнення і укріплення організму, для профілактики і лікування тих чи інших захворювань і застуд. Техніка рукопашного бою школи зводиться до виконання болючих захватів і замикання рук, що завершується наступними кидками або втриманнями, щоб знесилити супротивника, а після цього здійснити атемі-вадза: шоковий чи паралізуючий удар у одне з сорока місць тіла. Ударні форми рук у школі традиційні, тобто такі ж, як і в інших школах дзю-дзюцу. Це – подушечка і ребро долоні, суглоби зігнутих пальців, найчастіше середнього чи вказівного, і великий палець. Удари ступнями будуються економно і наносяться тільки в нижню частину тіла супротивника. Кидки, як у „дзюдо", не силові, а засновані на болючих прийомах впливу на суглоби рук. В основі комплексу прийомів лежить ідея здійснення такого удару, що попереджає дію супротивника. За такою тактичною схемою ведення єдиноборства спочатку одержується перевага над агресивним і фізично розвиненим супротивником, а вже потім виконується мета з контролювання його подальших рухів. Саме тому напад і захист здійснюються за прямолінійними траєкторіями у фронтальній площині. Ураховується обставина набутої здатності витривалості організму, яка дозволяє обирати найкоротший шлях для здійснення будь-якої атаки, що навіть попереджає дію суперника, бо – це пряма лінія. Не зважаючи на таке, що удари не призначені для знищення супротивника, і все ж таки їх мета – оглушити, приголомшити, виключити свідомість супротивника на деякий час, щоб згрупуватися і виконати успішний кидок, болючий прийом чи удушення. Техніка впливу на біологічно вразливі точки тіла за допомогою зброї і підручних предметів вивчається в основному за методикою освоєння відповідного ката.

„Ходзе-дзюцу". За даними джерела [149, с. 558–559] – це мистецтво зв'язування мотузкою, що є допоміжним розділом „дзю-дзюцу", яке у всі часи застосовувалося на полі бою для захвату й конвоювання полонених, а в мирний час – при арешті злочинців. Для зв'язування використовуються спеціальні шнури різної довжини і товщини. Просто і швидко скручується супротивник найбільш коротким і товстим шнуром, який використовується для первинного зв'язування. Називається він „хаянава", тобто „швидка мотузка". Використовується й „хоннава", – „основна мотузка", – що на два метри довша, але тонша за попередню, бо чим тонша мотузка, тим складніше розв'язати вузол. Професійно підготовлений єдиноборець може зв'язати супротивника з вражаючою швидкістю, моторністю і ефективністю. Різні методи зв'язування супротивника, а їх перераховувати вкрай тяжко, забезпечують різний ступінь контролю над ним. Техніка „ходзе-дзюцу" вивчається практично у всіх школах „дзю-дзюцу", а також поліцією.

2. Китайські єдиноборства. Розглядаються за приналежністю до держави Китаю. Вони наступні.

„Багуаджан". Інколи читається ще як „багуачжан". Означає наступне за даними джерела:

а) [21, с. 39] – це один з видів кулачного бою внутрішнього напрямку. Техніка цього виду відрізняється безперервними рухами по колу, а також сполученням твердості і м'якості в діях;

б) [149, с. 215–219] – один із трьох класичних „внутрішніх" стилів китайського „ушу". У всіх варіантах без винятку система тренування багуаджан єдина. Перші кілька років учень тренується в „ходьбі у колі" для розвитку навички стрімкого відходу із прямої лінії і укріплення звички контролювати центр ваги тіла. Наступним етапом фізичного виховання є вивчення комплексу „Дінші бачжан", що переводиться як „Вісім долонь установлених форм", у якому відпрацьовується вісім різних положень долонь. Після такого учні переходять у наступне тренувальне середовище і вивчають комплекс „Бяньші бачжан", що сприймається як „Вісім долонь змінюваних форм" чи ще називають „Ласбачжан", тобто „Старі вісім долонь", чи „Бадачжан", тобто „Вісім великих долонь". Після оволодіння названими комплексами звичок, навичок і вмінь учень допускається вже до більш складних фізичних комплексів, серед яких „24 форми", „Вісім форм – вісім образів", „Таємні ноги", „Багуачжан дракона" і т. ін. Крім комплексів вправ, синхронно освоюється техніка роботи в парі, володіння зброєю і спеціальна техніка переміщень. За традиційними настановами і переконаннями у багуаджан підтримується наступні три способи ведення сутички, а саме: взаємного нападу, зупинки натиску супротивника і відкидання тіла супротивника і перетворення його сили у свою;

„Бак Силлум". За даними джерела [149, с. 219–220] – це система „ушу", що створена майстром Гу Жучжан і розповсюдилася на півдні Китаю, у Аргентині, Бразилії і США. Оскільки об'єднала в собі бойові прийоми із вправами „твердого" цигуна школи „Золотий дзвін", то залучає широке коло якраз прихильників і шанувальників „такої взаємодії".

„Він Чун". За даними джерела [149, с. 225] – це південно-китайський стиль „Юнчуньцюань", чи інакше він звучить як „Вінчункуен". Таке перекладається з китайської мови як жіноче ім'я „Вічна весна". За легендою стиль створила жінка на ім'я Інь в XVII столітті. „Він Чун" – це стиль бою на короткій дистанції, тому перевага віддається техніці рук, але ноги теж використовуються для нанесення ударів і в більшості тільки у нижній рівень. Відмінною рисою методів тренування є освоєння вправи „чи сао", що означає „склеєні руки". Таке тренування виробляє в адептів „він чун" вміння контролювати дії рук супротивника і виважено розподіляти свою силу.

„Внутрішні стилі ушу". За даними джерела [149, с. 226–230] в XVII столітті майстри деяких стилів ушу, таких як „Багуачжан", „Сінь-іцюань" і „Тайцзицюань", усвідомили, що окрім фізичних, тобто м'язових, зусиль, в рукопашній сутичці задіяні і інші властивості людини, над вдосконаленням яких треба сумлінно працювати. Це дало поштовх для розвитку ряду внутрішніх систем і стилів. Теорія і практика засновується на єднанні методів бою і особливого типу світовідчування. Форма рухів як тіла, так і м'язів може вважатися довершеною, якщо має своїм джерелом внутрішній рух. За стійкими переконаннями у будь-якому русі необхідна

робота свідомості. Школи внутрішніх стилів вибудовують своє навчання на підґрунті усвідомлення космічної сфери і пізнання самого себе усередині космічної сфери.

„Гунфу". За даними джерела [149, с. 231, 246–247] у стародавньому Китаї всі методи психофізіологічного тренінгу, у тому числі і „бойові мистецтва", одержали узагальнюючу назву – „гунфу", що створилася від перекрученого прочитання французької транскрипції „кунфу", тобто „кунгфу", або „конфу", тобто „конгфу". У традиційній китайській культурі завдання збереження здоров'я злилися із цілями виховання і самовиховання, з мотивами дотримання етичних норм і законів світобудови, з'єднавши бойові мистецтва з ідеєю духовно-фізичного самовдосконалення. На таких положеннях і будується система фізичної підготовки „гунфу". На Заході і у країнах колишнього СРСР термін використовується для позначення китайських бойових мистецтв.

„Діммак". За даними джерела [149, с. 232–235] означає вимову терміну „дяньмо", що переводиться як „вплив на меридіани". У термінології „ушу" для позначення того ж явища частіше використовується поняття „дяньсюе", що означає „вплив на біологічно активні місця". Японською мовою його називають ще „кюсе-дзюцу". Мистецтво „дяньсюе" або „діммак" виникло на стику трьох феноменів – „ушу", „цигуна" і традиційної китайської медицини – розроблялося впродовж багатьох століть. Його творцем вважається даос Фен Іюань, який мешкав в Китаї в XV–XVI століттях і знав про те, що вплив на окремі точки людського тіла можна використати у двох напрямках, а саме: як для лікування людини, бо поліпшує циркуляцію енергії, а за сприянням цього і стан організму, так і для заподіяння тілу і людині шкоди. Якщо оцінювати місце „дяньсюе", то визначається наступне: воно ніколи не було самостійним бойовим мистецтвом, а швидше було одним із щаблів підготовки майстрів, бо виступало доповненням до бойової майстерності, дозволяючи в певних ситуаціях бою заощаджувати час.

„Емейське ушу". За даними джерела [149, с. 336–337] – це одне із трьох найбільше розповсюджених стилів „ушу", що практикується поряд із шаоліньським й суданським. Емейський напрямок увібрав у себе переваги буддизму і даосизму за ознаками даоського руху і буддійського нерухомого споглядання. Завдяки з'єднання подібних методів тренування в одну цілісність з технікою рукопашного бою і володіння зброєю сформувалося емейське ушу, яке в Китаї називається „емей-пай ушу". До повсюдно відомих методів тренування в русі належать „емейські 12 стовпів", а до методів тренування в спокої – „шість видів напрацювання".

„Журавлиний стиль". За даними джерела [149, с. 238–239] таким чином надається загальна назва для декількох стилів ушу. Первісний стиль журавля – це „байхецюань", тобто „кулак білого журавля". Відповідно до легенди XVII століття, Фан Цінян була дочкою майстра Фан Чжагуана, що об'єднала журавлині рухи з бойовими прийомами, яким її навчив батько. Для виведення супротивника з рівноваги використовують голову, плечі, лікті, таз і коліна. Ноги при постановці на землю немов укоріняються,

а руки під час сутички утримуються перед собою ліктями вниз для ефективного захисту тулуба і потужного прояву сили. У цей час стиль популярний на південному сході Китаю, на Тайвані й у країнах Південно-Східної Азії.

„Зміїний стиль". За даними джерела [149, с. 242–243] такий стиль пов'язується з засобами підготовки єдиноборця за особливостями змії. Напрямки в „ємейському ушу", але майстри такого стилю невідомі як у Китаї, так і за його межами. „Зміїні піднапрямки" підготовки єдиноборця існують в ряді стилів. Так, на півночі Китаю „подстиль змії" проявляє себе у відомому стилі „синьіцюань". Відповідно до вимог такого стилю, „форму змії" треба виконувати м'яко. Провідною особливістю протиборства є те, що удари „змії" спрямовуються в горло і у пах, тобто боєць повинний в руках імітувати образ змії. „Зміїні напрямки" спрямовані у Шаолінському монастирі, де у відповідності до легенди, система навчання бойовим мистецтвам була структурована під наслідування образів п'яти тварин, однією із яких була якраз змія.

„Інчжао-цюань". Означає „Кулак орлиних пазурів". За даними джерела [149, с. 243] – це широко розповсюджений у Китаї стиль „ушу". Основу стилю заклав Лю Шицзюнь, який мешкав у провінції Хебей у середині XIX століття і трансформував тренувальні вправи за ознакою схожості у наслідуванні рухів орла. Повна назва стилю „інчжао фаньцзи-цюань", що в переводі є „орлині пазурі й перекидаючий кулак". Майстер Чень Цзижан об'єднав цей стиль зі стилями „фаньцзи-цюань", тобто „перекидаючий кулак" і „юе шилянь-цюань", тобто „кулак полководця Юе Фея". Навчання включає тренування „орлиних пазурів", тобто всіляке зміцнення пальців і кистей рук, і „орлиного погляду". Основні способи збільшення сили забезпечуються царапанням, хапанням і розриванням на частини. Окрім того, техніка грунтується на розмаїтті підскоків, перебіжок, високих стрибків з обертаннями тіла. Сутність стилю відображається в п'ятнадцятьох комплексах, що мають назву „таолу". Кожен такий комплекс має назву, а саме: „орлині пазурі", „безперервні орлині пазурі", „шлях орлиних пазурів", „старий орел", „орел на скелі", „дванадцять доріг", „п'ятдесят пересічних доріг", „вісім кроків переслідування", „вісім сторін переслідування", „поле ластівки", „великі і малі ніжні долоні", „шаолінська булава", „різноманітні постріли", „108 рук". Передбачається і освоєння зброї, для чого вивчається 25 „таолу" зі зброєю. Серед них – дадао, кинджал, меч, спис, тичина, трисекційний ціп, шабля тощо.

„Кулак п'яниці". За даними джерела [149, с. 244–245] система фізичної підготовки пов'язується з тим, що у китайському „ушу", окрім самостійних стилів, існує ряд комплексів і систем вправ, які виокремлюються і не належать ні до одного з видів чи стилів. Одним з таких комплексів є комплекс „цзуй ба сянь", що означає „вісім п'яних небожителів". Комплекс складається з восьми частин, кожна з яких імітує рухи, що відповідають одному зі святих даоської міфології. Оскільки цей комплекс вправ є видовищним, то в межах гімнастики „ушу" для підвищення інтересу шанувальників ушу до

змагань в Китаї створили „п'яний стиль" склавши комплекс „цзуйцюань", що в перекладі означає „кулак сп'янілого". Щоб комплекс зайняв цільне місце в програмі змагань, з нього виключені рухи, які мають прикладну цінність, і в той же час для посилання видовищності і елегантності додані акробатичні рухи, як-то: падіння, перевороти, перекидання, спотикання. При створенні „п'яної" манери руху було висунуто до спортсмена вимогу, що в зовні нестійкій позиції він не повинний втрачати рівновагу.

„Мусульманські стилі ушу". За даними джерела [149, с. 248–249] таких стилів множина і формувалися вони впродовж семисот років, бо торговці з ісламських держав Близького Сходу і Середньої Азії перебували в Китаї. Двигуном для розвитку було наступне: частина з них осідала на постійне проживання і постійно піддавалася утискам центральною владою, що викликало війни, повстання і сутички, сприяло популяризації ушу серед китайських мусульман. Про зміст таких „ушу" є інформація, що надає тільки уяву про них.

„Наслідувальні стилі ушу". За даними джерела [149, с. 264–265] – це ряд стилів „ушу", що поєднуються за назвою „сянсинцюань", тобто „наслідувальні стилі". Засновані вони на засадах наслідування руху чи рухів тварини, які методично всотували в себе подібність не форми, а духу. Бійцеві не обов'язково бути схожим на яку-небудь тварину, а достатньо навчитися імітувати декілька характерних ознак. Такий підхід дозволяє імітувати навіть ознаки декількох тварин відразу, не домагаючись одночасно повної подібності з ними. Такі імітації дозволяють розвивати могутню духовну стійкість і фізичну силу.

„Саньда". За даними джерела [149, с. 266–270] термін „саньда" означає в перекладі „неканонізовані удари" або „вільні удари". У більшості країн під „саньда" розуміється саме офіційний державний „китайський кікбоксинг із кидками", а не „абсолютно вільний бій", як це історично сприймалося в традиційному народному ушу. І все ж таки, в „саньда" застосовуються будь-які прийоми без планування заздалегідь тих чи інших дій, винятково реагуючи на випадково виниклу ситуацію.

„Синьі-цюань". Тлумачиться наступним чином:

а) за даними джерела [21, с. 39] як стиль „ушу", що в перекладі на українську означає „спрямована воля й втілений розум". Техніці стилю властива чіткість дій, точність і простота рухів;

б) за даними джерела [149, с. 271–275] сприймається як кулак „формидумки", кулак „форми-образу". Він відомий як „внутрішній стиль" китайського „ушу", створений у період між 1637 і 1661 роками майстром Цзи Лунфена. Техніка школи зводиться до трьох стійок, п'яти засобів збільшення сили, що досягається на основі глушіння, перетинання, прибивання, розщеплення, свердління і дванадцяти „звіриних" образів, основа яких пов'язується з образом „ведмедя", „верблюда", „дракона", „змії", „коня", „ластівки", „мавпи", „орла", „півня", „тигра", „яструба" і „ящірки". Сполучення ряду елементів складає зміст комплексів, що названі як „таолу". Комплекси, що поєднують п'ять способів додавання сили, називаються „цзиньтуй лянь-хуань-чжан", що переводиться як „ланцюг послідовних рухів

долоні вперед та назад". Комбінації дванадцяти „звіриних образів" називаються „цзя-ши-чуй", тобто „булави різної форми". Із середовища останніх найбільш серед відомими є такі як „ведмідь виходить із печери", „використання гороскопа", „дванадцять булав", „двобій тигра й дракона", „десять більших образів", „чотири прийоми". Практикуються також парні комплекси і комплекси вправ зі зброєю, якою слугує алебарда дадао, меч, спис, тичина, шабля. Принципи „синьі-цюань" вимагають від єдиноборця дотримання: 1) „шести відповідностей"; 2) „трьох поєднань"; 3) „восьми вимог"; 4) „семи покорювань"; 5) „шести чудесних сторін". Сила в „синьі-цюань" направляється у переважній більшості у вертикальній площині, а провідним рухам характерна твердість. Тактика бою будується на чотирьох фізичних рухах: підйомі, що сприймається як приготування до дії, вгвинчування в оборону, присідання і перекидання супротивника. Переміщення включають човниковий рух тіла вперед і назад, підйоми і присідання, ухили і повороти;

„Спортивне ушу". За даними джерела [149, с. 271–275] пов'язується з упорядкуванням досвіду, що набутий був після проведення Першої Всекитайської спартакіади в 1953 році. Спеціальна дослідницька група Держкомспорту Китаю узагальнила досвід і створила ряд нових нормативних фізкультурних комплексів, перетворивши „ушу" в більш раціональні і доступні системи для населення. Так, в основу спортивного ушу „чанцюань", що означає „довгий кулак", покладено було декілька північних стилів „чжацюань", „хунцюань" і „хуацюань". За якими було прийнято вести бій на довгій дистанції. За критерій відбору рухів у такий стиль прийнято не бойову цінність, а насамперед видовищність або оздоровчий ефект. За такими ж вимогами був розроблений і стиль „наньцюань", тобто „південний кулак", у якому нормативні комплекси виконуються зі списом, ціпком, прямим і широким мечами. З 1956 року гімнастика ушу перебуває під контролем Всекитайської асоціації ушу. Спортивне ушу сформувалося, пройшло перевірку часом і відоме як гімнастика ушу чи ще інакше як багатоборство ушу і як єдиноборство, тобто воно розвивається за двома напрямками. У програму багатоборства ушу входять „наньцюань", „тайцзицюань", „чанцюань", нормативні комплекси з деяких стилів традиційного ушу, а також комплекси вправ із алебардою „дадао", дев'ятисекційним хлистом, кистенем „люсин", мечем „дао", мечем „цзянь", парними мечами, парними хлистами, списом, тичиною, трисекційним ціпом і різними іншими видами традиційної зброї. З 1997 року уведені додаткові види – меч „тайцзи", південна тичина і південний меч.

„Тайцзи-цюань". Це – один з найбільш відомих і найбільш популярних в світі стилів китайського ушу. Розглядається по-різному, бо:

а) за даними джерела [149, с. 275–280] „тайцзи-цюань" перекладається як „кулак Великої межі". Засновником „тайцзи-цюань" вважається Чень Ватину, що мешкав у Китаї в XVII столітті. Основою „тайцзи-цюань" є „чаньси цзин", що перекладається як „сухилля шовку, що обмотує", за технічною структурою якого і будуються всі його прийоми;

б) за даними джерела [21, с. 39] – це стиль „ушу", що поєднує традиції стилів „сунь", „ян", „чень" і деяких інших. Кожний зі стилів, що ввійшли

в „тайцзи-цюань", зберіг свої основні риси, а саме: „сунь" – рух і гнучкість, „ян" – спокій, „чень" – гармонія „м'якого" і „жорсткого". Цьому стилю властива м'якість, легкість і плавність рухів.

„Танлан-цюань". За даними джерела [149, с. 283–288] „талан-цюань" – це стиль прочанина, і це є теж одним з найбільш розповсюджених стилів китайського ушу. За багатовікову історію стилю сформувалося декілька його різновидів і підстилів, що поширювалися як на північ, так і на південь Китаю і сприймали щось нове, національне. Тому вести мову про загальне можна умовно, бо вони розрізняються значно між собою. Виникнення північного стилю прочанина зв'язують із ім'ям Ван Лан, який з рухів прочанина перейняв незвичну форму кисті руки, що здобула назву „рука-гак прочанина". Така форма дозволяє виконувати потужні удари і зачепи за руки супротивника. На цьому переваги стилю вичерпуються, бо рухи ніг прочанина залишаються не пристосованими до пересування людини. Удосконаливши техніку, Ван Лан додав до ударів прочанина спосіб пересування мавпи. Після такого впровадження основ руху стиль прочанина швидко завоював популярність серед шанувальників ушу і у всі часи високо цінувався знавцями. Так, уже в буддійському творі XVIII століття „Щирий виклад попередників-ченців Шаоліньського монастиря" серед основних класичних шаоліньських стилів був названий і „ганлан-цюань". Відомо більше десятка варіантів північного стилю прочанина. Одні з них завдяки еміграції з Китаю населення в середині XX століття є широко поширеними у світі, а інші практикують лише на малодоступних територіях Китаю. У стилі прочанина використовується як класична китайська зброя – меч „дао, меч „цзянь", тичина – так і різновиди „таємної" зброї – переважно ножі різної конструкції і інші предмети, які приховуються в одежі, рукав чи прив'язуються довгою мотузкою до зап'ястя руки. А тепер з'ясуємо методичні основи південний стилю прочанина, який бере початок у родині Чжу. Оскільки його мета убити супротивника серією рухів, що не дозволяють йому контратакувати, то і розроблений він був за невеликим числом комплексів і супроводжується простою манерою ведення бою. На відміну від північних стилів, де учень довгий час працює індивідуально, вникаючи у філософський зміст єдиноборства, розучуючи комплекси і опрацьовуючи їх на манекенах, у південному стилі прочанина саме парні вправи є основою системи, що прискорюють підготовку. Подібно до інших північних стилів у південному стилі прочанина велику увагу в бою приділяють захопленню центральної лінії атаки. Нарівні з цим вважається, що „досвідчений „прочанин" повинний уміти однією рукою контролювати обидві руки супротивника. У стилі ведеться мова про „18 рук", що асоціюється з вісімнадцятьма прийомами, кожний з яких є реакцією на дію супротивника. У південному стилі прочанина використовується вісім видів зброї, серед якої алебарда, залізний жезл, меч „дао", меч „цзянь", ніж „метелик", спис, тичина і тризубець.

„Уданське ушу". За даними джерела [149, с. 288–289] таке ушу пов'язується з тим, що за народними переказами були поєднані три „внутрішніх" стилі „ушу", якими є і „багуачжан", „синьіцюань" і „тайцзицюань", які створені були в горах Удан. Теорія „внутрішніх" стилів розроблена

Чжан Саньфеном. Перші згадки про уданські стилі ушу належать до XIV століття, коли Чжан Сунци заснував стиль „нейцзяцюань", що означає „кулак внутрішньої родини". Найбільш типовим уданським стилем сучасності вважається „удан тайи усин циньлу", що перекладається як „п'ять стихій з гір Удан", коротко він названий „уданьцюань", тобто „кулак гір Удан". Цей стиль створив даоський наставник Чжан Шоусин. У стилі існує 23 комплекси прийомів, а методика виокремлює тренування кроків і тренування рук, бо практикується 35 методів розвитку дій руками і 18 методів переміщення. Перемога досягається за рахунок блокування чи захоплення і для її досягнення ноги крокують за дугою, переміщення здійснюються за звивистими „зміїними" траєкторіями, зусилля прикладається за спіраллю з упором на концентрації і трансформацію енергії, а не грубу фізичну силу. Як й в інших даоських системах, у цьому стилі паралельно опрацьовуються прийоми ведення бою і засоби оздоровлення тіла. Іншим відомим уданським стилем є кунменьцюань, тобто „кулак воріт порожнечі". Відповідно до легенди стиль створений теслею Сунь Тінчжан. Цікавим стилем є юйменьцюань чи „кулак воріт риби". Викид сили тут подібний тому як б'ється і тріпотіє риба. Ще є „уфен бенл", що сприймається як „із силою налетіти на п'ять піків", а „п'ять піків" – це голова, плечі, лікті, сідниці, коліна. У цьому стилі м'яким перемагається тверде, а єдиноборець додержується руху і скоряє супротивника. Досить популярним стилем є „уданцзянь", що відтворює „уданські методи дії мечем цзянь". Оскільки створена методична основа, то цей комплекс можна тренувати як поодинці, так і в парі. Більш конкретно про таку систему „ушу" можна вести мову за двома наступними тлумаченнями, а саме:

а) у джерелі [149, с. 290–303] „ушу" перекладається з китайської як „бойові мистецтва". У минулому для позначення бойових мистецтв у Китаї використовувалися й інші терміни, наприклад, „баші" – „форми прийомів", „гошу" – „національне мистецтво", „сянбо" – „взаємна сутичка", „уі" – „бойове мистецтво", „цзицзи" – „майстерність ударів", „шоубо" – „рукопашна сутичка" і т. ін. Насильницьке впровадження в китайському суспільстві ідей і цінностей XX століття, пов'язаних з комуністичною ідеологією, привело до розколу шкіл ушу. Нині практикується „традиційне ушу", що успадкувало стародавнє бойове мистецтво, і „гімнастика ушу" і єдиноборство „саньшоу". Практично в кожному повіті Китаю культивується свій стиль або варіант стилю ушу, а іноді й не один. Але треба пам'ятати про те загальне, що кожний стиль ушу є комплексним мистецтвом, у складі якого ведеться підготовка до рукопашного двобою за різними видами зброї. Незважаючи на множину різнопланових систем ушу, система підготовки у всіх стилях мало чим відрізняється і приблизно однакова: спочатку включається етап базової фізичної і технічної підготовки, далі тренуються комплекси „таолу" і нарешті наступає етап розучування прийомів. До парних комплексів „дуйлянь", за якими вирішується задача практичного застосування цих прийомів, єдиноборець приступає майже підготовленим;

б) у джерелі [21, с. 29–40] „ушу" перекладається інакше – як „військове мистецтво". У різних інших джерелах, окрім такого перекладу, зустрічаються також назви „кунву" чи „кунг-фу" і „китайський бокс", які є родинними до „ушу" видами, але поширюються такі позначення переважно в західних країнах Європи. До III–IV століть методика „ушу" являла собою лише засіб підготовки воїна. Прийоми „ушу" мали вигляд танцювально-бойових вправ, але з часом перетворилися в навчальну дисципліну, що викладалася в спеціальних навчальних закладах. Легенда називає засновником „ушу" індійського місіонера Бодхидхарму, який в VI столітті прийшов у Китай і почав проповідувати переваги системи в монастирі Шаолінь. Протягом декількох століть бойове мистецтво „ушу" розвивалося тільки в стінах монастиря Шаолінь. Перша Всекитайська національна спартакіада, у програмі якої виступи з „ушу" склали 75%, відбулася в листопаді 1953 року в Тяньцзіні. Під час змагань було продемонстровано 139 стилів „ушу", пройшли показові двобої з рукопашного бою без зброї і захисного спорядження, двобої на довгій зброї, якими є і тичини списи, двобої на короткій зброї, якими є мечі. Незважаючи на множину видів ушу, вони за ознаками створюють дві групи, а саме: „вайцзя", тобто зовнішні, і „нейцзя" – внутрішні. Зовнішні стилі поєднує якість твердості, а внутрішні – якість м'якості. Поєдинки в першій групі відмінностей відрізняються жорсткістю і силою, а другої м'якістю і плавністю рухів, вмінням зосереджуватися. В той же час всі системи мають загальні особливості, що зводяться до наступного: використовується численна техніка роботи руками, яка виконується серіями коротких і різких ударів; рухи бійця повинні бути ритмічними і твердими; боєць завжди повинний займати непохитну позицію, в якій центр ваги тіла зміщується якнайнижче; всім стилям властиве перехідне один у одного прискорення й уповільнення, довгі удари чергуються з короткими, м'якість змінює твердість. Остання риса є провідною.

„Цигун бойовий". За даними джерела [149, с. 318] „бойовий", чи ще інакше його називають „твердий", „цигун" – це один із традиційно використовуваних в „ушу" методів допоміжного тренування. Термін „твердий цигун" офіційно був затверджений в 1976 році на Всекитайській конференції з цигуну. До того моменту подібні методи тренування були відомі за іншою назвою, як „залізна долоня", „залізна сорочка", „накидка золотого дзвона, „ніж і рушницю не беруть". Але всі без винятку різновиди твердого цигуну засновані на гартуванні поверхні тіла методом натирання, ударами чи щипками і на виробленні вміння переміщати внутрішню енергію „ци" у будь-яку частину тіла. З появою відповідної здатності організму досягається, по-перше, здатність протистояти надмірному тиску і витримувати удари гострими предметами; по-друге, здатність розламувати або пробивати тверді предмети, виводити з ладу внутрішні органи людини чи тварини дотиком до тіла. Зазвичай порядок тренування твердого цигуну включає п'ять етапів або „кроків". Вони наступні: 1) тренування вихідних вправ, що являють собою систему гартування тіла. Наприклад, перебування тривалий час в позиції вершника, стояння стовпом тощо; 2) розвиток сили пальців

і долонь за методом концентрації й уявного супроводу циркуляції енергії „ци". Наприклад, утикання пальців і долонь у купу бобів, грубозернистого піску чи залізних обпилків; 3) тренування м'язів, кісток і шкіри, розвиток їх міцності і витривалості. Наприклад, концентруючи увагу і направляючи думку, долонями, кулаками чи пальцями наносити удари у різні частини свого тіла; 4) тренування виконується тією ж самою методикою, що й у попередньому етапі, але удари по тілу наносяться дерев'яною тичиною або кийком; 5) щоб виконувати тренування тіла і м язів, підвісити мішок з піском або камінь і методично наносити удари долонями або кулаками, щоб відіпхнути його від себе. В разі, коли мішок чи камінь повертається в вихідну точку, потреба зупиняти його, підставляючи різні частини тіла. Подолання шляху виховання за такою системою вимагає від єдиноборця мужності, стійкості, упертості і т. ін.

„Шаоліньське ушу". За даними джерела [149, с. 326–330] – це традиційна назва мистецтва рукопашного бою й способів володіння зброєю, що зародилися або розвиваються в монастирі Суншань Шаолінь. Відповідно до легенди, його заснував індійський проповідник буддизму Бодхидхарма за китайською вимовою – Путидамо, що з часом був названий Дамо. Прибувши в VI столітті в Шаолінь, Дамо нібито наказав ченцям сполучати практику мовчазного споглядання з фізичними вправами. Прийоми, що здобули назву „шаоліньцюань", набагато простіші, ніж ті, що складають технічний арсенал більшості стилів і напрямків „ушу". Досягається така простота за рахунок гігантського числа повторень однотипних комплексів, тобто „таолу", число яких є незліченним. Специфічна манера „шаоліньського ушу" полягає в тому, що прийоми в комплексах виконуються за умови додержання прямої лінії. Оскільки таке перевірене в чисельних боях, то вважається, що атака й захист повинні здійснюватися фронтально або збоку. Основним видом шаоліньської зброї є тичина. Але після монгольського нашестя, в монастирі розпочали вивчати вправи з класичною армійською зброєю тих часів – мечем і списом. Окрім того, приділяється увага й іншим предметам, які доступні простій людині: практикується бій гаками, що є фактично ті ж мечі, тільки із дужче загнутими кінцями для лову зброї супротивника і з бічною гардою, освоюються прийоми володіння „чаньською лопатою", що є великою штиковою лопатою з важким 20-ти кілограмовим металевим лезом на одній і металевим півмісяцем па іншій стороні держака. Окрім цього, розроблені вправи з ціпом, тобто з довгою тичиною, до кінця якої на короткому ланцюзі прикріплений короткий кийок, з трисекційним ціпом, у якому за конструкцією три ціпки з'єднуються ланцюгами в одну лінію, з дев'ятисекційним хлистом, в який подібно ланцюгові з'єднується дев'ять металевих паличок.

„Шуайцзяо". За даними джерела [149, с. 331–332] – це китайська народна боротьба, що у перекладі означає „кидати й падати". Вся техніка „шуайцзяо" розділена технічно на 36 груп фізичних прийомів. Кожна група заснована на якому-небудь одному типі руху. Вважається, що для ефективних дій у будь-якій ситуації, необхідно добре освоїти хоча б одним прийом

з кожної групи і навчитися сполучати їх у різних варіантах. Тип сполучення визначає ситуація, яка визначається і оцінюється за даними про зріст і вагу супротивника, його силу і тактичну розвиненість. Більшість прийомів „шуайзяо" двоскладні і будуються за принципом дії протилежних сил. У результаті впливу супротивник повертається в потрібну сторону або падає, або нога зачіплюється одночасно із захватом горла. Обов'язкова вимога до здійснення атаки, прийому – кидати супротивника на татамі як можна більш ефектно. Кидок у „шуайцзяо" зазвичай щосили оглушує супротивника, а тому потреби боротися в партері не виникає. Якщо борець успішно застосовує спеціальний захват або затиск, звільнитися від нього вже майже неможливо. Прийоми „шуайцзяо" засновані на знанні біомеханіки рухів і досить складні в навчанні, але практично є ефективним.

3. Системи єдиноборства інших держав Світу, що ще часто називаються „Західні". Вони наступні.

„Американський рукопашний бій". За даними джерела [149, с. 113] – це система армійського стилю ближнього бою, що розрахований на освоєння обмеженого числа прийомів в гранично короткий період. Початковий курс стилю складається з десяти елементів базової техніки, яку можна освоїти протягом одного дня інтенсивного тренування. Розглядати таку систему доцільно для вирішення таких ситуацій, що носять спонтанний чи цільовий характер.

„Американське кемпо-карате". За даними джерела [149, с. 118–120] – це стиль карате, що розроблений американцем гавайського походження Едмундом Паркером. Він поєднує в собі прийоми карате різних країн, як-то: „окінавського карате", „японського дзю-дзюцу" і „китайського ушу". „Кемпо-карате" не сприймає якусь одну базову стійку. Похідною стійкою вважається будь-яке природне положення тіла, яка є зручним для тієї фізичної дії, що виконується єдиноборцем в даний момент. Перевага надається тренуванню серій ударів, які наносяться зазвичай вертикальним кулаком чи долоню. Удари ніг виконуються стопою в пах і коліно, що є ефективним засобом впливу на суперника. У технічному арсеналі передбачено розмаїття кидків і болючих прийомів, а всі без винятку блоки бійці вчаться перетворювати в захвати, що теж болючі чи задушливі. Тому після захвату єдиноборець всі рухи і наміри концентрує на одному фізичному прийомі – на проведенні болючого прийому.

„Бойова машина". За даними джерела [149, с. 122] – це метод рукопашного бою, розроблений радянською військовою розвідкою, апробований і перевірений на практиці в ряді країн Азії і Африки в ході проведення спеціальних операцій, що носили нелегальний характер. Для перемоги в будь-якій сутичці, навіть такої, у якій супротивників приймає набагато більше, і навіть, якщо вони озброєні холодною зброєю, у число головної ідеї ставиться наступна: досить володіти невеликим числом базових технічних елементів, але відпрацьованих до повного автоматизму у виконанні. Пояснення наступне: підсвідома сфера психіки людини, підготовленої належним чином, в екстремальній ситуації сама вибирає необхідні базові

елементи дій і зв'язує їх в єдине, що назване „прийом"; ідеально тренований боєць під час сутички діє автоматично, без участі свідомості; включається програма його „біологічного комп'ютера', яка підкоряє психіку алгоритму бою і вимагає від неї мобілізації найбільш ефективного і надприродного рівня технічної і тактичної підготовки. Щоб таке здійснювалося, треба бійця оснастити і використовувати тільки такі прийоми, що забезпечують смертельний вплив на супротивника. Тобто вони повинні бути націленими в найуразливі місця людського тіла – гомілки, горло, коліна, лікті, ніс, очі, пальці, пах, стопи. Неоціненне значення надається досконалому володінню в бою холодною зброєю і підручними предметами. Окрім того, спеціально відпрацьовуються, застосовуються різноманітні психологічні і тактичні впливи і трюки, залякування супротивника, відволікання його уваги, виманювання і обману. За наведеним змістом і намірами, метод відрізняється надлюдською жорстокістю, оскільки призначений для збереження життя в ситуаціях смертельної загрози. Прикінцевий і єдиний здобуток: надійне виведення супротивника з ладу, тобто його знищення повинне відбуватися в перші 5–30 сек сутички.

„Бокс". Іначе називається „Англійський бокс". Має завжди рисунок подій але різні тлумачення в деталях, а саме:

а) за даними джерела [54, с. 6] – це боксування руками в захисному спорядженні;

б) за даними джерела [149, с. 124] – це двобій у м'яких шкіряних рукавичках, що проводиться в ринзі з нанесенням ударів руками по черзі у передні і бокові частини голови, а також по корпусу й вище пояса;

в) за даними джерела [21, с. 21–26] – це вид єдиноборства, що заснований в Англії в 1719 році. Оскільки вид спорту вище ще не розглядався, то треба про нього надати більше інформації. Техніка боксу, що була примітивною, вдосконалювалася стрімко протягом перших ста років і подолала такий шлях, коли на початковому етапі розвитку було потрібно в ході двобою тільки наносити і відбивати кулачні удари. Системних правил не існувало, а тому перемагав той, хто виявлявся у двобої більш витривалим. Першим чемпіоном з англійського боксу став учитель фехтування і боксу Джеймс Фігг, був непереможним і носив цей титул він протягом 15 років. За цей час об'єднав правила фехтування і кулачного бою і уклав правила боксу. Наступний етап становлення англійського боксу пов'язується з боксером Джонсем Браутоном, чемпіон Англії з 1740 по 1750 рік, що якраз і заснував сучасний напрямок розвитку боксу як виду спорту, а майже через чверть століття і суттєво доповнив правила боксу. Але вперше об'єднав і роздрукував правила боксу маркіз Куінсберрі. Це сталося значно пізніше – у 1865 році. У правилах було обумовлено розміри спеціальної площадки, що названа була рингом, тривалість раунду, вага рукавичок, а також були ознаки і визначені положення нокауту. Кожен матч містив у собі від 30 до 70 раундів, а тому загальна тривалість матчу могла сягати від 20 хвилин до 4 годин. У своїй основі ці правила відтворюють взаємодію на різні, а оскільки такий процес консервативний, то вони збереглися

й дотепер. Оскільки від учасників двобою вимагалась не майстерність, а витривалість і сила, то техніка боксу теж продовжувала залишатися вельми простою до тих пір, поки не настав етап нової школи боксу. Він розпочинається з того моменту, коли чемпіоном Англії був проголошений Даніель Мендоза, який завоював титул в 1792 році. Його техніка здавалася незвичною для інших боксерів. Він фантастично стрімко пересувався у ринзі, блискавично наносив нестримні удари серіями, що й допомогло йому в підсумку провести 32 поєдинки проти найсильніших боксерів того часу, що вважалися непереможними і неперебornими. У ті часи така кількість поєдинків, що проведена одним боксером, визнавалася неймовірно великим і значним досягненням. Із ходу і тріумфу іншого боксера, чемпіона Англії Джона Джексона, в історії боксу розпочалася золота ера даного виду боротьби. Оскільки поєдинки проводилися без захисту руки, то він висунув пропозицію щодо введення їх захисту рукавичками, але підтримки прихильників боксу не знайшов. В 1838 році були прийняті правила „Лондонського призового рингу", в основу яких були покладені правила Браутона і за якими під час ведення бою акцент ставився на силу й витривалість спортсмена, але відповідного значення захисту не надавалося. З другої половини XVIII століття перемогу боксера вінчав ритуал вручення чемпіонського поясу, що виглядало достойно і почесно. Таким поясом нагороджувався чемпіон, і той зберігав його до своєї першої поразки, після якої титул чемпіона, а за ним і чемпіонський пояс, як обов'язковий атрибут змагань, переходили до нового переможця. Початком ери сучасного боксу історично прийнято вважати 1867 рік, тобто той рік, коли було офіційно прийнято правила боксування маркіза Куінсберрі. Одним з провідних здобутків введення таких правил визнається застосування спеціальних захисних боксерських рукавичок. Завдяки введенню нових правил бокс почав розвиватися масово і набагато швидше, оскільки підвищилась безпека бійців, змінилася стратегія ведення протистояння, звернула на себе увагу і розпочала рух до вдосконалювання тактика бою. Іншою, що була не менш, важливою умовою, визначеною правилами, був поділ суперників за критерієм вагових категорій. До кінця XIX століття почали регулярно проводитися чемпіонати з боксу, на яких виборювалося звання чемпіона не тільки Англії, але й окремих континентів і світу. Оскільки в цьому процесі, що має широке коло вболівальників і прихильників, відразу ж лідерство завоювала Америка. Так, в 1882 році першим чемпіоном світу був проголошений американець Джон Салліван. Його манері ведення бою була властива повільність рухів, але в той же час відзначалася надмірна сила удару, що дозволяло боксеру завершувати окремі матчі, нокаутуванням супротивників;

г) за даними джерела [136, с. 9–10] – бокс одержав популярність і швидке поширення спочатку в Європі, а потім і в Америці. Він розрізняється як аматорський і як професійний, провідною відмінністю між якими є тривалість проведення бою і обов'язковість використання захисних шоломів. В аматорському боксі проводиться матч в чотири раунди по дві хвилини кожний із хвилинною перервою між ними. Змагання проводяться

в одинадцяти вагових категоріях. У професійному боксі проводяться бої, що складаються шести, десяти чи дванадцяти раундів по три хвилини кожний із хвилинною перервою між ними. Аматори використовують 285- або 228-грамові рукавички, професіонали – 228-грамові, у одиничних випадках – 171-грамові. У програму Олімпійських ігор бокс введений був вперше на III Олімпійських іграх у Сент-Луїсі 1904 року. Для довідки скажемо, що першими олімпійськими чемпіонами у своїх вагових категоріях оголошені спортсмени США. Це – Джордж Фіннеген, Олівер Кірк, Харрі Спенджер, Альберт Янг, Чарльз Майєр і Семюель Бергер. Чемпіонати Європи проводяться один раз у два роки з 1924 року, а з 1974 року і чемпіонати Світу.

„Боротьба". Має декілька визначень, а саме:

а) за даними джерела [54, с. 12] – це система, за якою суперники протиставляють один одному спритність і силу власних м'язів;

б) за даними джерела [149, с. 178] – це такий вид єдиноборства, у якому суперники захоплюють один одного, намагаючись вивести з рівноваги і кинути на землю. У переважному числі видів боротьби сутичка триває в партері, де широко застосовуються перевороти, викручування кінцівок і інші прийоми. Види боротьби розділяються на ті, що мають світове визнання, – це класична, вона ж греко-римська або французька, вільна, вона ж вільно американська, – це „дзюдо" і „самбо", і ті що є національними, – це індо-перська, кавказька, китайська, середньоазіатська, японська і ін.

„Грейсі дзю-дзюцу". За даними джерела [149, с. 128–133] – це школа „дзю-дзюцу", яка називається ще інакше як „джиу-джитсу", що розроблена родиною Грейсі із Бразилії. Вона стала відомою в світі завдяки численним перемогам її представників над бійцями інших стилів на чемпіонатах, що проводяться під назвою „Бої без правил". Головними її елементами, що можуть бути сприйнятими за своїм змістом після включення в тренувальний процес є: перехід у партер, перехід у позицію „вершника", захист від супротивника в позиції „вершника", захист від „залізної краватки", атака перегинанням ліктя або вузлом на лікоть, атака удушенням передпліччям ззаду. З загальної назви сутність елементу не завжди завершується відповідно асоціацією. Наприклад, захист від „залізної краватки" скриває у собі найпоширеніший серед єдиноборців задушливий прийом затиском шиї.

„Данте". За даними джерела [149, с. 134–137] – це система рукопашного бою, що створена американцем Джоном Кіханом в 60-ті роки XX століття. Термін, керуючись тим, що „дана" означає „майстерня" чи ступінь майстерності у японських бойових мистецтвах, а „те" – рука, переводиться як „рука майстра". Техніка „данте" поєднує в собі суміш прийомів, що перейняті з „дзюдо", „карате" і інших єдиноборств, адаптованих до вуличної бійки. Кращою дистанцією для ведення бою вважається ближня, яка вимірюється довжиною удару ліктем. Ноги використовуються в ній переважно для переміщення і рідше – для ударів у нижній рівень тіла, який досягає середини пояса. Стусани і удари пальцями в очі, удари в голову, у тому числі долонями, удари головою в обличчя, переломи суглобів і інші подібні дії, що дозволяють миттєво вивести супротивника з ладу – це основні прийоми

атаки, захисту і тактичного протистояння. Тактика бою в данте заснована на блискавичній атаці або контратаці, і будується за наміром досягнення швидкої перемоги противника.

„Джиткундо". За даними джерела [149, с. 138–140] – це школа, що заснована американцем китайського походження, кіноактором Брюсом Лі. Найбільш суттєвим компонентом технічного арсеналу школи було нанесення серій „вибухових" ударів руками й ногами з будь-якого похідного положення тіла і у будь-яку його частину. Замість класичних блоків, що рахуються як тверді, рекомендується наносити зустрічні удари у атакуючі кінцівки, що гальмує їх рух, або відхиляти їх убік рукою і нею ж виконувати захват, а іншою рукою бити в пролом, що утворився. У „джиткундо" технічні прийоми, які треба здійснювати, пов'язані з особливостями сутички, яка здійснюється на одній з чотирьох умовних дистанцій і нанесення ударів стопою ноги, ударів кулаками, захоплень руками на дистанції клінчу, боротьби в обхват. Таке вимагає ретельного відпрацювання стійкою навички переходу від одного виду прийомів до іншого відповідно до змін тактики і дистанції бою.

„Капоейра". За даними джерела [149, с. 151–153] – це, що є оригінальним, бойове єдиноборство „бою ногами", створили чорношкірі раби, вивезені з Африки у Бразилію для підневільної праці на плантаціях цукрової тростини й кави. „Капоейра" існує в трьох варіантах, а саме: бойовому, карнавальному і спортивному. Загальним для всіх напрямків єдиноборства є те, що бійці приймають наднизьку стійку, в якій голова розташовується нижче пояса, ноги широко розставлені, а руки майже торкаються землі. Учасники бою розкачуються, танцюють один навколо іншого, переміщаються „жаб'ячими" стрибками і тримаються один від одного на відстані. У системі „капоейра" більшість атак спрямовується у дві зони тіла: у нижній рівень тіла, виконується відбивання ніг, зачепи і підсікання супротивника і у верхній рівень тіла, куди наносяться удари в голову ногами. Але в контактному двобої – бойовому, спортивному – окрім голови наносяться удари ще й у корпус.

„Кік-боксинг". За даними джерела [149, с. 153–154] спочатку з'явився термін „кік-боксинг", який вперше вжив менеджер змагань професійних спортсменів Георг Брюкнер із Берліна в 1974 році. Таке дозволило висловити ідею єдиноборства, в якій поєднувалася техніка ударів руками англо-американського боксу, що захищені рукавичками, з азіатською технікою нанесення ударів ступнями, що прикриваються спеціально для цього сконструйованими захистними протекторами з м'якого пластику. Останні були названі фути. Бити кулаками у рукавичках і ступнями у футах допускається по всьому тілу, від голови до п'ят, а от удари ліктями, коліньми і головою, підніжки, підсікання, захвати, кидки і удушення заборонені.

„Комбат-реслінг". За даними джерела [149, с. 161–162] – це сучасний різновид професійної боротьби. „Комбат-реслінг" заснований відомим японським борцем з вільної боротьби і професійного реслінгу Норіакі Кігуті в 1994 році. Згідно офіційного визначення, „комбат-реслінг" – це система,

що сполучає техніку вільної боротьби з кидками, удушеннями й болючими прийомами із „дзю-дзюцу", „дзюдо" і „самбо". Дозволяється проведення всіх без винятку больових прийомів, що направлені на суглоби рук і ніг як у партері, так і у стійці, а за цим відомі людству удушення. Надзвичайна небезпечність технічного арсеналу боротьби заохочує борців до швидкої перемоги у стійці, в якій ефективно застосовуються важелі коліна чи гомілковостопні суглоби, перевороти супротивника по вертикалі вниз головою і т. ін. Окрім того, дозволено виконувати також прийоми, спрямовані на скручування хребта. Але, методично підтримуються практично всі без винятку види захоплень, зачеплень, кидків, підсікань і утримань, не тільки із вільної боротьби, „самбо", „дзюдо", але й з професійного реслінгу. У той же час забороненими є захвати волосся і статевих органів суперника, стусани в очі і укуси. Турніри єдиноборців зовнішньо нагадують змагання з вільної боротьби, але відрізняються значно ширшим арсеналом технічних дій і рухів і правилами суддівства. Борцям в короткому еластичному трико й борцівках дозволяється вийти вперше на килим після занять іншими видами боротьби не менше трьох років. У перелік видів спорту, які рекомендуються „дзюдо", „самбо", класична боротьба і т. ін. Як і у міжнародній вільній і греко-римській боротьбі, у включені системі „комбат-реслінгу" впроваджується шість вагових категорій, двобої проводяться в один раунд, що розрахований на п'ять хвилин, а перемога присуджується тому борцеві, що отримав максимальну кількість оціночних балів. Окрім того, чиста перемога, що має назву „іппон", присуджується за ефективне проведення болючого прийому чи удушення, а також можливе досягнення технічної перемоги за загальною кількістю балів, що повинно перевищувати дванадцять.

„Крав Мага". За даними джерела [149, с. 163–171] – це бойове єдиноборство, ізраїльтянина Імріха Ліхтенфельда. Вона містить у собі технічний арсенал прийомів, що зазначені з боксу, „дзю-дзюцу" і спортивної боротьби. Перевага надається роботі в основному у стійці, у якій і опрацьовуються моменти ведення бою з далекої чи середньої дистанції. Оскільки основна зброя цього єдиноборства – удари руками и ногами, то дистанція для атаки визначається такою відстанню від суперника, щоб була змога удару ногою, чи прямого удару кулаком. Частіше практикується закрита стійка, за якою положення рук приблизно таке ж, що й у боксі, але коліно передньої ноги повернено усередину настільки, щоб стегно прикривало пах, голова нахилена уперед, підборіддя опущене, щоб захистити горло. Удари третируються за такою методикою, щоб були спрямовані винятково в уразливі частини тіла, найкращими частинами якого вважаються горло, пах, підборіддя, сонячне сплетіння, очі, коліна і скроні. Больові прийоми, що проводяться на руку, кидки і підсікання сприймаються як допоміжні. У ближньому бою застосовуються удари ліктями, коліньми і головою, дозволяються і укуси. В „крав мага" існує розділ прийомів звільнення від захоплення, але переважна їх більшість будується на діях і рухах, що травмують. Відмічається наступна перевага: добре розроблена методика захисту від холодної зброї і від загрози, що притаманна вогнепальній зброї.

„Нунчаку-до". За даними джерела [149, с. 174–177] – це сучасне спортивне єдиноборство, що вийшло з Нідерландів після появи м'якого тренувального засобу, що носить назву „нунчаку" в 80-ті роки XX століття. „Нунчаку-до" методично складається із чотирьох розділів, в числі яких „куміте", „ката", „вільні вправи" і „нуичаку-дзюцу". Спаринг на нунчаку в розділі „куміте" нагадує спортивне фехтування, за яким два бійці, одягнені в захисні шоломи, м'якими нунчаку в руках, що є безпечними, ведуть бій, намагаючись набрати як можно високі оцінки. Завдячуючи характеру зброї, блокування застосовується нечасто, зате поширеними є ухили. Такі відмінності надають системі особливості рухів.

„Панкратіон". За даними джерела [149, с. 177] існує два різновиди „панкратіону", що суттєво відрізняються між собою: західний, що відповідає типу „шут-файтинга", і панкратіон, що вийшов з території колишнього СРСР у 80-ті роки XX століття за системою „литовське карате" і практикується за жорсткою контактною системою єдиноборства. Боєць „литовського карате" екіпірований захисним шоломом з металевим ґратчастим забралом, нагрудним жилетом, протектором для паху й закритими рукавичками з „пальцями" твердого типу. Завдяки використанню таких рукавичок можна наносити удари, що є сильними і нокаутують навіть через захисний шолом. Одяг складається з м'якого взуття й вільної куртки зі штанами. Правила боротьби дозволяють наносити будь-які удари руками і ногами по всьому тілу, крім паху і гортані, проводити кидки і болючі прийоми. Сутичка в такому панкратіоні відчутно жорсткіша, ніж є у його західного аналога. Перевагою користуються прийоми ударної техніки і кидки зі стійки, що дозволяє оцінювати панкратіон як найбільш реалістичний варіант адаптації єдиноборців з різних інших бойових єдиноборств до умов змагань, що переходять в панкратіон.

„Поясна боротьба". За даними джерела [21, с. 17–18] – це бойове національне мистецтво, що розвивалося історично на територіях двох держав – Грузії і Таджикистану. Техніка включає в себе стаціонарний захват однією або двома руками, підйоми, звалювання і кидок суперника на підлогу. Є й інші техніки, але застосовуються вони рідше. Йдеться мова про кидки через ногу, про захвати ноги чи обох ніг одночасно. В залежності від території існують різні вимоги до боротьби. Так, відповідно до правил однієї школи можна фіксувати руки на поясі супротивника, іншої – така вправа суворо забороняється. Для прикладу скажемо, що в Грузії і Вірменії захвати за пояс руками виконуються вище талії, а в Азербайджані – нижче талії. Удари за таким видом боротьби, як у російських кулачних боях, так і в азіатських – не передбачуються і не застосовуються.

„Російські стилі". Відомі загалу під назвою „народні потіхи". Є різновидом кулачних боїв, що зводяться до наступного:

а) за даними джерела [54, с. 5, 7–8] об єднуються слов'янські стилі єдиноборства, побудовані на обрядово-бойовій тактиці супроводу і виконання мистецтва дії і руху відповідно до конкретного середовища, вирішуваної ситуації чи комбінації умов, що завершуються протистоянням. Удари наносяться руками по всьому тілу і ногами, але не вище рівня грудей;

б) за даними джерела [149, с. 178–179] назва відображає походження тих шкіл, основа яких виходить із російського кулачного бою, що існував зі стародавніх часів у вигляді групових сутичок „стінка" й „зчеплення – стовпище" і парних двобоїв „сам на сам" й „охотницький бій". В даний час терміном „російські стилі" позначаються школи єдиноборств, що створюються за одним з двох напрямків, схожих за своєю ідеологією, але суттєво розрізняються за технічним змістом. Перший напрямок шкіл складають прикладні системи, призначені для військовослужбовців, співробітників міліції і органів державної безпеки, а також для працівників охоронних структур і цивільної оборони і забезпечення правопорядку. В числі цих шкіл найбільш відомими є система О. Кадочнікова, і загальнонаціональна система самооборони О. Ретюнських. Другий напрямок шкіл складають численні системи фольклорно-етнографічного походження. За таким витоком популярність одержали буза (засновник Г. Базлов), коло (засновник О. Онопченко), кружала (засновник М. Боровіков), лісовий воїн (засновник А. Петрухін), лютий бій (засновник А. Єгоров), приклад (засновник А. Никонов), скобарь (засновник А. Грунтовський), слов'яно-горицька боротьба (засновник О. Бєлов), тризна (засновник А. Туманов), челдон (засновник К. Работа), ярг (засновник В. Голяков). Є й інші системи, що менше відомі чи є секретними. Технічну основу „російських" шкіл прикладного напрямку складають елементи деяких японських систем самозахисту, в які входять дзюдо дзю-дзюцу, що поширювалися завдяки діяльності таких аматорів, якими в різні часи були в СРСР В. А. Спиридонова, М. М. Ознобшин і В. С. Ощепков.

„Російський штурмовий бій". За даними джерела [149, с. 181–182] – це стиль ведення сутички, заснований на слов'яно-горицькій боротьбі, коли боєць робить ставку на активні атакуючі дії, із самого початку захоплюючи ініціативу придушенням супротивника. Блокування у такому зіткненні відсутнє, бійці лише ухиляються корпусом від удару або відводять удари супротивника убік, не припиняючи при цьому руху і безперервних атак. Тобто, всі без винятку удари повинні виконуватися безупинно один за одним, чим забезпечується злам і ліквідація оборони і опору супротивника, руйнує можливості розірвати контакт, сконцентруватися і відповісти контратакою.

„Самбо". Розшифровується українською мовою як „Самозахист без зброї". Сприймається за трьома тлумаченнями, а саме:

а) за даними джерела [54, с. 9–10] – це система взаємодії з атакуючим, що заснована на засадах протистояння за методом не заважати супротивникові атакувати, щоб в певний найсприятливіший момент вибрати засіб, що є ефективним, і нейтралізувати його дії за закономірністю доцентрової сили тіла й руху тієї зброї, що перебуває в руках нападаючого;

б) за даними джерела [21, с. 14–16] – це система єдиноборства, що починала свій первісний розвиток у часи СРСР і була визнана як найефективніша. На формування техніки „самбо" вплинули єдиноборства В. А. Спиридонова і В. С. Ощепкова. В 1938 року за указом Комітету зі справ фізкультури і спорту СРСР було затверджено офіційне існування

„самбо" як виду єдиноборства. Авторство засновника належить А. Харлампієву учню В. С. Ощепкова. Треба обумовитися тут ще й про те, що кращим послідовником системи Спиридонова є О. А. Кадочніков, який оприлюднив свої методичні і технічні розробки, що можуть бути використаними під час бойових дій й у вуличних сутичках. Згодом, завдяки визначається в СРСР „самбо", були відкриті нові системи і форми національних видів єдиноборств народів не тільки СРСР, але і Європи.

в) за даними джерела [149, с. 186] теж визнається, що це вид єдиноборства, який виник у результаті з'єднання японської техніки „дзю-дзюцу" і „дзюдо" з технікою західного походження вільною американською боротьбою, англійським і французьким боксом. Застосовуються удари ногами, кидки, болючі і задушливі прийоми, засоби ведення боротьба проти зброї, обеззброювання, зв'язування і конвоювання супротивника, прийоми володіння багнетом, ножем, саперною лопаткою і різними підручними предметами.

„Сокольська гімнастика". За даними джерела [54, с. 7] – це об'єднання різних видів фехтування, боротьби і англійського боксу, що практикується у Чехії.

„Стиль Кадочнікова". За даними джерела [149, с. 194–195] – це школа „російського стилю" О. Кадочнікова. Основу даного стилю фактично становить техніка „дзю-дзюцу" і „дзюдо", доповнена деякими бойовими елементами і прийомами фронтових розвідників. Більшість з засобів впливу на суперника широкому загалу не є доступними.

„Сеньє". Означає ще „Дорога життя". За даними джерела [38, с. 194–195] – це школа карате, що здобула популярності в Росії. Створена вона лідером школи Тадеушем Касьяновим і провідним її теоретиком С. І. Іванов-Катанським на початку 80-х років XX століття. Техніка школи заснована на змішанні корейських і японських елементів карате з радянськими прийомами рукопашного бою. Дозволяє вести бій на далекій і ближній дистанціях завдяки тому, що вона включає удари руками й ногами, підніжки й підсікання, кидки й удушення, болючі прийоми впливу на суглоби. Окрема увага приділяється ній роботі зі зброєю і проти зброї. Освоюється володіння багнетом, лопатою, ножем, ременем, сокирою, ціпком і т. ін. Базова техніка школи систематизована за сімнадцятьма формальними вправами ката. Удари ногою виконуються спочатку в нижній рівень, а вже після цього переносяться на рівень пояса, і лише згодом на рівень плечей і голови. Техніки блокування і захоплення розвивається теж за схемою, в якій довгий час освоюються ухили і відхід з лінії атаки. Захисне екіпірування і навчальна зброя тренувальним процесом не передбачається. У школі існує своя система кольорових поясів -- білого, червоного, коричневого і чорного, що символізують рівень досягнутої майстерності.

„Унібос". За даними джерела [149, с. 197–198] цю бойову систему, що визнається як універсальна, практикує О. Медведєв з початку 90-х років XX століття. Вона складається зі спеціально розроблених комплексів, які рекомендуються для підготовки різних категорій людей, що діють

за визначеними цілями. Програмні комплекси розподілені між дев'ятьма групами вправ, прийомів і рухів, що визнаються як „відкриті" і застосовуються повсюдно, тобто для широких верств населення, чи як „секретні" – призначені для груп підготовки професіоналів. Окрім того, опрацьовані і численні серії спеціальних прийомів для досягнення конкретної мети. Наприклад, для викриття симуляції непритомності підслідного момент допиту чи обшуку. Виявити і описати специфічні ознаки системи не є можливим, бо зміст її широкий, що вимагає проведення додаткового дослідження.

„Фехтування" сприймається:

а) за даними джерела [54, с. 12], як двобій „з використанням різних видів холодної зброї";

б) за даними джерела [149, с. 198–200], як двобій, що являє собою сутичку двох або більшого числа супротивників з метою знищення суперника будь-яким способом у найкоротший проміжок часу. У спортивному фехтувальному двобої використовується відносно легка і затуплена зброя, зручні костюми і взуття, спеціальну доріжку, по якій пересування дозволяється тільки вперед і назад. Бойове фехтування, окрім ударів і уколів зброєю, містить у собі також елементи рукопашного бою. Технічну основу становлять удари ногами, підсікання і підніжки, удари руками, поштовхи руками і корпусом, захвати, болючі прийоми впливу на суглоби. Всі такі дії переслідують мету обеззброювання суперника. Існує декілька технік ведення бою, а саме: однією рукою дагою, кинджалом, саблею, шпагою й двома руками зі шпагою й дагою, шпагою й кинджалом, шпагою й плащем, що дозволяє управлятися зі зброєю і здійснювати боротьбу на ближній дистанції протистояння.

„Французький бокс". Інакше він названий „сават". Розглядається порізному, а саме:

а) за даними джерела [54, с. 7], як з'єднання особливостей гімнастики, фехтування й англійського боксу із прийомами сават і шосон;

б) за даними джерела [149, с. 203], як французький метод ведення бою ногами у взутті з підключенням ударів руками, що походить від стародавньої розваги французьких селян. Цей метод з'ясовування войовничих відносин між простолюдинами полягає у почерговому обміні ударами у гомілки, ногами у взутті;

в) за даними джерела [21, с. 27–28], як вид бойового мистецтва, що сформувався на основі єдиноборства сават приблизно в 30-ті роки XIX століття. У саваті застосовується низька захисна стійка, в якій долоні рук відкриті, а самі руки розташовуються фронтально, для нанесення ударів використовуються в основному ноги. Допускаються удари в обличчя, які наносяться не кулаком, а відкритою долонею. Ногами дозволяється наносити удари в гомілку, коліно і пах. Існує також і добре відсаджена техніка захвату. Одним із кращих учителів савату був визнаний Шарль Лекор, бо саме він на основі поєднання кращих прийомів савату і деяких рухів англійського боксу розробив техніку французького боксу. Техніка ведення бою в саваті містить у собі бойові удари ногами, задні удари ногою, дуже високі кругові удари ногами в голову суперника і техніку підсікання.

„Французька боротьба". У джерелі [54, с. 9] описується наступним чином: у техніці використовуються кидки через плече, стегно, груди, а також боротьба в партері. Підніжки, захвати нижче пояса, болючі дії і прийоми ногами в ній є забороненими.

„Фулл-контакт карате". За даними джерела [149, с. 205] – це різновид спортивного карате, що офіційно з'явилося в США в 1972 році. Змагання проводяться або з ударами на повну силу, або з ударами у „напівконтакт" по всьому тілу від голови до п'ят за умови використання захисних протекторів.

„Чой". За даними джерела [149, с. 206–207] – це російська школа бойового мистецтва, яку заснував Г. Попов у середині 80-х років XX століття. Техніка школи м'яка, основана на відходах з лінії атаки, включає обертання корпуса, розриви дистанції, зміну рівнів руху. Прямі удари, що запозичені із класичного боксу, сполучаються з м'якими блоками, що відводять удар, і атаками пальцями, широким використанням ударів ліктями й коліньми. Використовуються в ній стрибки і підкати, удари ступнями, удушення і кидки. Є і розділ роботи зі зброєю, що включає в себе як класичні види освоєння ножа, короткого ціпока і тичини, так і вправи з предметами повсякденного побуту, такими якими є авторучка, мотузка, сорочка, стілець і т ін. Визначені методичні позиції вмінню вести бій у звичайному одязі, в обмеженому просторі, з декількома супротивниками, у тому числі озброєними холодною зброєю.

„Шут-файтінг". За даними джерела [149, с. 208–210] виник впродовж 25–30-ти останніх років на основі об'єднання досвіді і зусиль фахівця з „дзюдо", „карате" і „сумо" Масамі Соранака й експерта з „дзюдо" і чемпіона з таїландського боксу Йосіакі Фудзіварі. В основу покладена ідея з'єднання „кік-боксингу" з кидками з „дзюдо" і боротьбою в обхват. Утворився новий вид єдиноборства, який включив у себе прийоми „дзюдо", „західної вільної боротьби", професійного „реслінгу" і „тайського боксу". Така суміш одержала назву „екстремальна боротьба" за версією UWF – реслінг чи „сильний стиль". Правила боротьби дозволяють виконувати удари ступнями й гомілками ніг, коліньми й ліктями в будь-яку частину тіла, крім паху і голови. Оскільки на борцях захисні рукавиці відсутні, то удари кулаками дозволені по корпусу, але заборонені в голову. Нарівні з цим, можна наносити поштовхи і удари відкритою долонею у обличчя, здійснювати кидки і переходи в партер, а також наносити удари кулаком у ребра, проводити болючий прийом або удушення на бічну поверхню шиї, суглоби рук і ніг. Кидкова техніка являє собою комбінацію прийомів „вільної боротьби", „дзюдо" і „самбо". Через те, що є протектори, то провести важіль на гомілковостопний суглоб, на відміну від системи „комбат-реслінг" важко, а тому залишаються об'єкти ліктя і коліна. За тієї ж причини практично не використовується удар ногами у ноги, що в Японії називається „лоу-кік".

„Штиковий бій". За даними джерела [149, с. 213] – це різновид ближнього бою, у якому багнет зброї використовується як колюче-ріжучий

предмет, а приклад – як ударний предмет. Штиковий бій побудований за тими ж принципами, що й фехтування традиційною древковою зброєю, бо рухається обома руками. Наприклад, алебардою, рухи жердиною, списом. Неперевершений майстер штикового бою А. Люгар техніку штикового бою розподіляв на десять груп базових прийомів атаки і захисту. Для прикладу, скажемо, що курс підготовки до штикового бою в другій половині XIX століття будувався за змістом наступних чотирьох розділів, а саме: 1) швидке приведення зброї в готовність за командою „до бою" в процессі пересування, тобто бігом, на ходу і у стрибку через перешкоду; 2) уколи багнетом у різних варіантах руху багнета вниз, нагору на випаді; 3) атаки на зброю супротивника, що відтворюють так звані „відбиви"; 4) удари прикладом.

4. Азіатські єдиноборства. Розглядаються за приналежністю до Південно-Східної Азії. Вони наступні.

„Арніс". За даними джерела [149, с. 560–563] – це бойове мистецтво філіппінців, за змістом якого передбачається бій єдиноборців, що оснащені одним або двома ціпками. Існує чотири основних варіанти використання ціпків, серед яких: „соло бастон" – техніка роботи одним ціпком; „сінавалі" – техніка роботи двома ціпками однакової довжини; робота двома ціпками різної довжини, що імітують шпагу і кинджал; „арніс кавайян" – робота довгою тичиною. За духовною настановою традиційний „арніс" навчає засобом самозахисту, метод якого зводиться до того, що спочатку вражаються ціпком суглоби озброєної руки супротивника, а потім наноситься кілька ударів йому в голову або в корпус. Навчання системі „арніс" розділене на три етапи фізичної і технічної підготовки. У ході першого етапу такої підготовки учні вивчають п'ять базових серій ударів, а також різні способи захисту від них. Освоївши дії з одним ціпком, послідовно вивчається техніка захисту і нападу двома ціпками одночасно. Другий етап підготовки направлений на вдосконалення володіння ціпком, для чого вводяться навчальні сутички з партнером, у ході яких учні опрацьовують базові удари в різних комбінаціях і серіях прийомів. Третій етап рухає підготовкою за вільним навчальним поєдинком, у процесі якого учні виробляють свою власну манеру ведення двобою, обирають найбільш придатні для себе комбінації і прийоми. За системою „арнісу" проводяться спортивні змагання. Правилами передбачається ряд обмежень. Наприклад, не можна атакувати супротивника, що упустив зброю, добивати того, хто впав, вражати області обличчя і паху, пускати в хід лікті, коліна, голову. Техніка бою не залишається незмінною, але у всіх стилях вона будується на чотирьох основних принципах: а) простота рухів; б) відносна прямолінійність рухів; в) ощадливість рухів; г) вибір прийомів відповідно до конструкції тіла і особистісних психологічних властивостей бійця. Переваги і прийоми двобою залежать також від ціпка і їх сполучення. Так, бій двома ціпками містить у собі не тільки удари, що рубають і січуть, але й удари другим кінцем ціпка, обводи і зачепи своїм ціпком ціпка або руки супротивника. Корпус єдиноборця при цьому завжди вільний і гнучкий, його положення

визначається змагальною ситуацією. При роботі одним ціпком переваги віддаються серії ударів. Кисть руки при цьому розвертається таким чином, що кожний новий удар суперника припадає вже на інше місце, бо удари є болючими. Ліва рука не заводиться за спину, як це прийнято у європейському фехтуванні, а активно використовується для захвату чи контролю атакуючої руки супротивника. Нею для більш твердого блокування і ще для того, щоб притискати міцніше своїм ціпком ціпок супротивника, підтримується своя рука із ціпком. Але найчастіше рука, що є вільною, призначається для захоплення: поки ліва рука утримує руку супротивника, права наносить ціпком більш ефективно серію ударів, що рубають. Захвати й замки із застосуванням ціпка є ефективними у разі, коли націлені на зап'ястя, ліктьовий або плечовий згини, вони забезпечують стійку можливість для проведення контратаки, а коли супротивник притиснений, то і здійснення болючого впливу, що змушує його рухатися в невигідному для нього напрямку. Усього на Філіппінах і за межами цієї країни налічується до ста різних стилів „арнісу", найпоширенішими з яких є наступні: „арніс модерно", „ескридо", „пекіті тірсіа", „самаханг", „сікаран-сінавалі".

„Бандо". За даними джерела [149, с. 563–564] є бірманським традиційним єдиноборством, що одержало широке поширення з 1946 року після узагальнення системи „бандо". Техніка традиційної школи „бандо" нагадує техніку деяких південно-китайських шкіл „ушу". Вона підрозділяється на 12 „звіриних" стилів, а саме: існують стилі буйвола, гадюки, кабана, кобри, мавпи, оленя, орла, пантери, удава, польового птаха, скорпіона, тигра. Технічні вправи і прийоми складають чотири технологічні групи, серед яких блоки; удари головою, долонями, коліньми, кулаками, ліктями, пальцями і ступнями; удушення; захвати, кидки і підніжки. Існує три варіанти практичного „бандо" – „м'яке", „середнє" і „жорстке". „М'яке бандо" – це „бій з тінню" єдиноборця, в якому імітується сутичка з уявним супротивником за заздалегідь наученою схемою. Такий умовний бій називається „летхвей їй", схожий він на практику таолу в ушу і представляє зв'язки і взаємодію пересувань і прийомів, що імітують дії якої-небудь із означених вище тварин. „Середнє бандо" – це трихвилинний спаринг єдиноборців у режимі „легкий контакт". Партнери проводять удари по всьому тілу, але не вкладають у них дозовану силу, тобто болючі прийоми, удари і удушення тільки позначаються. Сутичка ведеться без перерви, а судді ухвалюють рішення колегіально щодо присудження перемоги за кількістю балів, що надаються за успішно виконані прийоми. „Жорстке бандо" – це бірманський бокс за сутністю „летхвей". Двобій проводиться в режимі „повний контакт" і тому нерідко закінчується нокаутом. Такий двобій є схожим на двобої з „муай тай", але він позбавлений більшості прийнятих в них обмежень, що повинні забезпечувати спортсменові безпеку. Жорсткість бою в „летхвей" посилюється, бо дозволені захвати, кидки і удушення, замість боксерських рукавичок бійці намотують на руки шкіряні ремені, що забезпечує виконання ударів не тільки кулаком, але також відкритою долонею і її тильною стороною.

„Берсілат". За даними джерела [149, с. 566] – це малайське бойове мистецтво, що поєднує в собі як бій „голими" руками, так і бій зі зброєю в руках. „Берсілат" розвивається під сильним впливом індонезійського „пент'як-сілата" і південно-китайських шкіл „ушу". Бій „голими" руками традиційно включає два основних варіанти: „пулут", що означає показові виступи, тобто свого роду „танці воїнів", і „буах", що означає двобої двох супротивників. Провідну роль в мистецтві „берсілат" грають удари у болючі місця і точки тіла, які виконуються у сполученні із болючими прийомами, захватами і кидками. Робота зі зброєю будується насамперед на техніці по застосуванню коротких клинків. В їх числі: „крис" – кинджал із хвилеподібним клинком, „паранг" – кинджал зі стовщеним клинком, „бадик" і „писау" – місцеві різновиди ножа. Загалу відомо сім основних стилів берсілата, серед яких „баян", „келантан", „лінтан", „медан", „пенінчуан", „тералак" і „чекак".

„Варма-калаї". За даними джерела [149, с. 567–568] – це індійське бойове мистецтво, що збереглося із стародавніх часів у штаті Тамілнаду. На тамільській мові „варма" означає „те, що сховано", а „калаї" перекладається як „вражати або знаходити". Склавши їх у ціле, будується термін „варма-калаї", який можна перекласти як „мистецтво поразки уразливих точок". Таке мистецтво розвиває здібності для ведення бою як „голими" руками, так і зі зброєю. Навчання мистецтву розпочинається з освоєння стійок і пересувань, і так поступово, переходячи від одного до іншого, вивчаються комплекси блоків, ударів кулаком і відкритою рукою. За цим настає черга освоєння ударів ногами, випадів і ухилів, а далі – стрибків і захватів, ударів ліктями і коліньми, підніжок і кидків. Коли учень в наведеній послідовності опанує техніку „голих" рук, то йому дозволяється освоювати зброю. Спочатку предметом освоєння виступає довгий ціпок, потім кийок, а надалі він допускається до холодної зброї, де своє місце займають кинджал, меч, спис, шабля, а також бойовий хлист і виріб, що названий „роги газелі". На початковому етапі підготовки учень працює зі зброєю в одній руці, пізніше привчається тримати її в обох руках і виконувати вправи і рухи одночасно. Формальні вправи, що називаються „ади вариссай", за дослівним перекладом – це „серія або послідовність кроків", відомі за шестидесятьма варіантами. За критерієм складності вони розподіляються між п'ятьма блоками, розподілених по дванадцять серій у кожному: складність зростає від першого до п'ятого блоку. Існують також вправи „кутту вариссай", що аналогічні японським „бункай", в яких застосування техніки формальних комплексів конструюються проти двох, трьох і більше супротивників. Всі рухи у формальних вправах опрацьовуються як голіруч, так і зі зброєю. Будь-який атакуючий прийом „варма-калаї" в обов'язковому порядку націлений на поразку життєво важливої точки тіла супротивника. Такий вплив називається технікою „марма ади", що вказує на ту обставину, що випадкових чи нецілеспрямованих ударів у цій системі не існує, але в залежності від того, яка ставиться мета вбити супротивника або тільки вивести його на деякий час із ладу, удари наносяться

з вивіреною силою. Крім того, відповідно до застосованого способу поразки точку, пов'язаної із внутрішнім органом, дія удару може бути відстроченою. Щоб було ясно про що йде мова, висловимося більш доступно: якщо, людину вдаряють пальцем сьогодні, а вмирає вона через два місяці, то така дія нагадує за змістом впливу китайську техніку „діммак". Техніка „марма ади" будується філософією про циркуляцію внутрішньої енергії „прана", що сприймається як схожість з китайською енергією „ци" чи японською – „кі". Однією зі складових „варма-калаї" є масаж, головними рисами якого є використання масел рослинного походження, вплив на хребет, розтяжка кінцівок і корпуса. Теоретичне пояснення змісту і основи впливу мистецтва масажу на людину пов'язує з закономірностями циркуляції згадуваної вище внутрішньої енергії. Тренування за системою вармакалаї проводяться у звичному порядку в чотири-п'ять годин ранку, на свіжому повітрі і подальше від спостерігачів і цікавих очей. Місце для занять вибираються виважене: на березі моря, у лісі, у пісках, на крутому схилі гори тощо. Практика „варма-калаї" вимагає досконалого знання йоги, оскільки важливою є техніка дихання, знайомства з класичним танцювальним мистецтвом тамілів „барат ханаттіям", оскільки позиції і пересування єдиноборців є подібними рухам танка.

„Вовінам-В'єтводао". За даними джерела [149, с. 568–569] дана система є найбільш популярною як у В'єтнамі, так і за його межами школою вітчизняного єдиноборства, яку заснував майстер Нгуєн Лок в 1938 році. Він створив „синтетичний" стиль на загалах чотирьох стародавніх стилів в'єтнамського рукопашного бою. У ближньому бою „вовінам" віддає перевагу ударам головою, коліньми і ліктями, широко здійснює болючі прийоми, кидки, підніжки і підсікання, а на далекій – удари кулаками, пальцями і стопами. Своєрідною „візитною карткою" стилю „вовінам" є фізична вправа „донг чан" так звані „ножиці", що забезпечує – попереднє відбивання ударів і ефективний захват супротивника ногами у всі рівні тіла, розпочинаючи зі стопи і закінчуючи шиєю. Відомо більше, ніж 20 варіантів таких „ножиць", у тому числі і ті, що виконуються із стрибками на шию високого супротивника. За такою спрямованістю розвитку людини природним є те, що відповідно важливе значення надається зміцненню ніг і стрибковій акробатиці.

„Во-В'єтнам". За даними джерела [149, с. 569] назва системи в перекладі з в'єтнамського означає „Бойові мистецтва В'єтнаму". Інформація про єдиноборство зводиться до того, що техніка стилю включає „во-туат" – бій голими руками і „ко-водао" – бій зі зброєю.

„Ескріма". За даними джерела [149, с. 589–590] „екстрима" з іспанської перекладається як „сутичка". Таким терміном позначається комплекс традиційних бойових мистецтв філіппінців, що включає „арніс" – роботу із ціпками різних типів, „калі" – роботу з ножами і кинджалами, „паге" – роботу із гнучкою зброєю. Є ще і інші види зброї і предметів в побуту, що вивчаються. Із середовища зброї треба пояснити наступні їх види, а саме: а) в „арніс" є зброя, що освоюється за технікою „тютюн малиіт" –

це короткі парні ціпки типу яварі, що виступають зі стислого кулака на кілька сантиметрів в обидва боки. У роботі з ними наголос робиться на блискавичні випади руки. Техніка впливу на суперника зводиться до того, щоб спочатку провести затримуючий удар у атакуючій кінцівці одним ціпком і негайно вразити його голову чи корпус іншим ціпком; б) у „калі" є місцева зброя „балісонг" – це ніж-метелик, що є чимось середнім між ножем і коротким ціпком; в) у „паге" зброєю є різноманітні батоги і бичі. Більшість показових виступів єдиноборців, що володіють такою зброєю, неодмінно демонструють вправу, коли людина з пов'язкою на очах гасить ударом батога свічку чи навіть кілька свічок, розставлених довкола неї, тобто батіг зазвичай, виготовляється із бичачої шкіри або із хвоста риби рай. У цієї риби довгий хвіст, що покритий твердою і гострою шкірою, і коли він висушений, то служить чудовою зброєю, бо закінчується вістрям. Іншим видом гнучкої зброї є „йойо", за якою сприймається наступний засіб атаки, а саме: у сітку поміщається круглий предмет, який закріплений на довгий мотузці, що закінчується петлею. Походження засобу відоме, бо для „йойо" застосовувався камінь, що прилаштовувався до виноградної лози і використовувався як знаряддя для вилову птахів і дрібних тварин, а з часом – і як ефективне знаряддя захисту від войовничо налаштованих громадян.

„Калі". За даними джерела [149, с. 571–572] – це філіппінське мистецтво бою з одним або двома клинками в руках. Серед традиційних видів клинкової зброї найбільш популярними є „балісонг", так звані „ножі-метелики". Фізичний зміст застосування такої зброї пояснюється наступним: рукоятка такого ножа складається із двох половинок, що приховують у складеному вигляді, немов крила метелика, лезо, що утоплене в пазу між ними. „Балісонг" використовується переважно в парному варіанті протистояння. На даній особливості й вибудовується техніка стилю, що розглядається. Техніка роботи із двома ножами аналогічна техніці „тютюн малиіт", що застосовується в „арніс", де використовуються, як зазначалося в єдиноборстві „ескріма", два короткі ціпки типу „яварі", що виступають на декілька сантиметрів у обидва боки від стислих кулаків. Прийоми використання „тютюн малиіт" включають удари на випадах, болючі захвати рук супротивника з ударами ногами, поразку суглобів. Застосовуються в „калі" також малайський „кріс", довгий кинджал із хвилястим лезом, і короткий тризубець „т'ябанг", аналог окінавського „сай".

„Калярі-ппаятт". За даними джерела [149, с. 572–574] визнається як єдиноборство, що в порівнянні з іншими є старшим, ніж найстаріші школи китайського „ушу". Воно одне з найдавніших бойових мистецтв світу і збереглося до наших днів у ряді сіл і міст штату Керала, що в Індії. Місцевою мовою малаялі термін „калярі" означає „священне місце", а термін „ппаятт" або „ппаятту" – „бій" чи „бойові прийоми". У своєму поєднанні визнається назва єдиноборства, що означає щось подібне вислову „бій у священному місці". У „калярі-ппаятт" розрізняється два основних стиля – „Півдня" і „Півночі". У північному стилі стійки закриті, руки й ноги в уда-

рах і блоках ніколи до кінця не розпрямляються, основна ударна форма рук – кулак, переважають стрибки, довгі випади, удари ногами у верхній рівень тіла у тому числі й у стрибку. У південному стилі використовуються удари і блоки відкритою рукою, а високі удари ногами і стрибки зустрічаються рідко, переважають кругові рухи. Стиль „Півдня" тут є більш жорстким, ніж північний, він зберіг первозданний вигляд суто бойової техніки, тоді як на „калярі-ппаятт Півночі" у значній мірі став мистецтвом військового танцю. Учителі „калярі-ппаятт" є визначними вправами фахівцями в галузі традиційної індійської медицини. Вони вміють лікувати забиті місця тіла і переломи, вивихи суглобів і розтягання, зупиняти кровотечу і знімати біль, вправляти кістки і взагалі усувати наслідки будь-якої травми. Для цього вони використовують масаж, мазі, трави і магічні обряди, залучаючи навіть навіювання і гіпнотичні засоби впливу. За методикою тренування чітко виділяється чотири етапи, а саме: „метхотхарі" – перший етап, в якому поєднується комплекс вправ із загальнофізичної підготовки, складеної із згинань рук в упорі лежачи, кроків, махів ногами і руками, нахилів, обертань, поворотів, присідань, стрибків в сполученні з технікою дихання. За методичною настановою ритм тренування вправи задається вчителем „гуру кал" під наспів мелодії в індійському стилі і з нескінченною імпровізацією. Метхотхарі займає багато часу й супроводжується значним фізичним навантаженням; „колтхарі" – другий етап що включає вправи зі зброєю. Порядок освоєння зброї наступний: спочатку вивчається „отта" – дерев'яний товстий ціпок, що конструюється у формі бивня слона; за ним наступає черга вивчення „кеттукарі" бамбукової тростини; далі „маді" – свого роду кинджалу із двох рогів антилопи, з'єднаних торцями, який утримується рукою посередині; наступним є оснащення „черуваті" – короткого ціпка, шаблі й маленького круглого щита; останніми в методику підготовки включаються гнучкий обопільногострий меч-батіг „урумі" й види стародавньої зброї, що є досяжними; „ангатхарі" – третій етап, що включає вправи без зброї, до освоєння яких учні переходять тільки після того, як навчилися досконально володіти зброєю. В „ангат-харі" вивчається наступне: спочатку вчитель показує учням для освоєння 12 точок людського тіла, поразка яких спричиняє смерть, і ще 96 точок, вплив на які викликає нестерпний біль або тимчасовий параліч, а за цим – і прийоми бою голими руками й ногами, що засновані на наслідуванні дій тварин серед яких система змії, ведмедя, лева, пантери, тигра, слона і ще шести інших їх різновидів. Відповідно вивчається 12 різних способів нападу й захисту, що об'єднані в певні комплекси типу „ката"; „верамкхарі" – четвертий етап, в якому передбачається навчальні двобої. Практикуються вони за трьома схемами, а саме: а) беззбройного єдиноборця проти озброєного; б) двох однаково озброєних супротивників; в) супротивників з різною зброєю. Наприклад, в одного довгий меч і щит, а в іншого – один гнучкий меч.

„Кванкідо". За даними джерела [149, с. 574–576] – це один з найбільш популярних сучасних стилів в'єтнамського бойового мистецтва, що заснований майстром Фам Хуан Тонг в 1981 році. „Кванкідо" є комплексною

бойовою системою, яка грунтується на чотирьох основних дисциплінах, а саме: 1. Техніка ударів руками (долонею, кулаком, ліктем, пальцем), ногами (коліном, пальцями стопи, підйомом, п'ятою, ребром) і головою. 2. В'єтнамська боротьба „Ват". 3. Воєнізована гімнастика „там-тхе", яку можна порівняти з китайською „тайцзицюань". 4. Освоєння зброї за системою „Ко-во-дао". Перед тим, як описувати технічні особливості цього єдиноборства, скажемо про оснащення. Зброя використовується двох типів, у середовищі якої є селянське знаряддя праці – весло, лопата, мотика, сокира, тичина, й бойові засоби – алебарда, двохкільцевий ланцюг, прямий меч, тризубець, шабля. Техніка „кванкідо" підрозділяється на бойову, яка зовні є непомітною, і трюкову, яка опановується спеціально для показових виступів перед шанувальниками. Але як у тій, так і в іншій системах провідне значення надається розламуванню твердих предметів „нгань-фап" або „мань-конг". Таке розламування твердих предметів або їх розбивання здійснюється двома способами: активним, коли людина розбиває дошки або черепицю ударами своїх кінцівок і голови, і пасивним, коли різні предмети переламують на людському тілі ударом молота. Останнє співпадає з філософським принципом, в якому відстоюється наступне: „розламування не є самоціллю, а є засобом об'єктивної оцінки реальних можливостей бійця"; учням втлумачується й таке: „розламування твердих предметів голими руками й ногами – це один з найбільш вражаючих проявів внутрішньої сили „ний лик", що грає найважливішу роль у традиційних військових мистецтвах". Щоб здійснювати відповідну взаємодію за практикою „нгань-фап", вимагається відповідне тривале спеціальне тренування за окремою методикою. Визначним в ній моментом є дотримування послідовності в розвитку ударних навантажень і піклування про запобігання травми. Останнє досягається у разі використання лікарських препаратів традиційної в'єтнамської медицини й масажу. При застосуванні такої сполуки підходів вдається уникати негативних наслідків тренування. Двобої в школі „Кванкідо" проводяться в рукавичках з відкритими пальцями, але босоніж. Дозволяються будь-які удари, окрім ударів пальцями в обличчя і у горло, а також будь-які захвати, включаючи задушливі, і кидки. Двобої зі зброєю розраховані на двох супротивників. Як правило, супротивники змагаються або із тичиною „бонг", або із двохкільцевим ціпом „лонг-зян", але для запобігання травмування учасників протиборства до зброї прилаштовують насадки з м'якого пластику. Всі інші види зброї використовуються лише в комплексах формальних вправ „кюйен" і в показових виступах. У школі Кванкідо освоюється 21 форма протистояння, якщо враховувати сполучення зброї і засоби протиборства без неї.

„Ким-кі". За даними джерела [149, с. 577–578] – це оригінальний в'єтнамський стиль рукопашного бою, що створений майстром Нгуен Лі наприкінці XVIII століття. Стиль ураховує результати спостереження за півнячими боями, які надзвичайно є популярними серед в'єтнамців. Для тактики стилю „ким-кі" характерні стрибки з ударами ногами, фінти, усілякі виверти, наприклад, удаваний відступ, а також популярні атаки

головою в груди, живіт і обличчя супротивника. Здійснюється множина розгонистих ударів ребром долоні, що нагадують удари крильми. Якщо в деяких стилях єдиноборці виходять із лінії атаки кроком убік чи вперед під кутом до супротивника, то в „ким-кі" та ж вправа виконується інакше: бійця воліють поринати під удар або йти від нього обертанням навколо осі свого тіла. Слідом за цим, не гаючи часу, рекомендується контратакувати в ребра, сонячне сплетіння, скроню або потилицю, а якщо є нагода, то і у нирки, і у хребет. Основна зброя для атаки визначеної точки тіла тут є не кулаки, а пальці, зігнуті подібно півнячим пазурам або зібрані в пучок, немов дзьоб. Ними, пальцями, прагнуть вражати горло, очі, пахви, ребра, скроні. Повсюдно використовуються також підсікання, удари ногою з розвороту, удари двома ногами одночасно. Ударні частини ступень – це п'яти, що названі ще „шпори", і пальці, що названі ще „пазурі". В „ким-кі" в хід ідуть коліна, лікті й навіть зуби. Темп ведення сутички високий, траєкторії ударів як у горизонтальній, так і у вертикальній площині здебільшого спрямовуються за дугою чи за діагоналлю. У В'єтнамі стиль „ким-кі" залишається одним з найбільш популярних серед традиційних єдиноборств.

„Ко-водао". За даними джерела [149, с. 578–579] „ко-водао" відображає загальну назву в'єтнамських мистецтв, в яких освоюється прийоми володіння зброєю. Так само, як на о. Окінава і у Китаї, мистецтво зброї вивчається паралельно з мистецтвом бою „голими" руками. Ці вимоги ставляться і до старих, і до нових шкіл Во-В'єтнам, що тільки створюються. Зброя традиційно розділяється на „ву-кхі" – ручну і „ам-кхі" – метальну. До ручної зброї належать: „дао" – класична шабля, „ма-дао" – кавалерійська шабля монгольського походження, „дай-дао-тхан-куат" – велика шабля, руків'я і клинок якої мають однакову довжину, „тан-ігует-гім" – шабля з гардою у формі півмісяця, „сонг-кау" – китайська шабля з гачками, парна зброя, „к'єм" – прямий меч із двостороннім заточенням, що є аналогом китайського меча „цзянь", „тхан-лонг-дао" – алебарда, „зіонг" – класичний спис, „там-т'єм-зіонг" – спис із наконечником-тризубцем, „юень-дао" – ніж-ластівка, парна зброя, „сонг-д'єп-дао" – ніж-метелик, парна зброя, „данбай" – короткий тризубець, „хоантуєн-нгует-хунг" – металеве кільце із загостреним краєм більшої частини кола, „зіонг-бонг" – довгий ціпок, „бонг" – кийок, „бат" – тичина, „буа-као" – граблі, „бут-чі" – лопата, „мок-кань" – ручка жорна, аналог тонфа, „лонг-зян" – двохвостий бич, „там-тхієн-зян" – трихвостий бич, а також вила, дерев'яний кистень, ланцюг з дев'яти коротких секцій, сокира і т. ін. До метальної зброї належать: арбалети, голки, зірки, кулі кам'яні, кулі металеві, луки, палички із твердої важкої деревини загострені з обох кінців, металеві стріли, трубки духові для стрільби отруєними голками і т. ін.

„Крабі-крабонг". За даними джерела [149, с. 579–580] – це таїландське мистецтво володіння зброєю, що сформувалося на основі індійських, китайських і японських методик підготовки. Основними видами зброї є: „дааб" – меч середньої довжини, що використовується як в одиночному, так і у парному варіанті, „нгоу" – алебарда, „тхуан" – спис, а також ціпки різної

довжини в одиночному і парному варіантах, дротики, кинджали і щити трьох зразків. В окремих школах впроваджується і відомий на весь світ важкий дворучний меч. У Таїланді найбільш поширеною є школа мистецтва „крабі-крабонг", що називається „Буддхай-саван".

„Кушті". За даними джерела [149, с. 580–581] – це найвідоміший і найпопулярніший вид національної боротьби в Індії. У тренуванні борців „пахалванів" головна увага приділяється атлетичній і загальнофізичній підготовці. За такою методикою підготовки передбачаються щоденні згинання рук із хвилеподібним рухом хребта, які виконуються з опорою на пальці, на обидві руки і ноги, на руки і коліна, на обидві руки і одну ногу, на одну руку і одну ногу в положенні на боці. Обов'язковими є й щоденні багаточисленні присідання на одній нозі з витягнутою іншою ногою вперед. Окрім того, є також вправи з присідання із важким кам'яним кільцем, яке кріпиться на шиї, або за участю партнера який сидить на плечах. У „кушті" використовується чимало нестандартних тренувальних снарядів. Це – „наль", кам'яна гиря у формі бублика з поперечною рукояткою в середині, „сумтола", велика колода із прорізаними в ній пазами для захвату руками, „гада", „екка" і „карела" – дерев'яні чи кам'яні дрюки для зміцнення м'язів плечового пояса й кистей рук. Важливе місце у тренінгу пахалванів займають масажі і спеціальні дієти. „Кушті" з часом було використане у якості технічної основи для декількох видів боротьби, що є аналогічними. Їх середовище складають система „масті", „бінот" і „бандеш", що є найбільш поширеними. Система „масті" полягає в тому, що один борець відбивається від групи супротивників. Небезпечні прийоми в ній є забороненими, бо це свого роду атлетична гра, що у деяких рисах збігається і нагадує гру регбі, тільки без м'яча. Система „бінот" – це оборона за допомогою прийомів „кушті" від атак супротивника, що озброєний мечем, ножем, списом чи тичиною. Інша система, що є схожою з боротьбою „кушті", є система самозахисту голими руками, і називається вона „бандеш". Головна задача цієї системи: обернути зброю агресора проти нього ж самого.

„Муай тай". За даними джерела [149, с. 581–585] – це таїландський або сіамський бокс. Зародилася система в стародавні часи, але набула свого класичного вигляду у другій половині XVI століття, коли здійснювалося навчання сіамського війська бою голими руками і ногами. Термін „Тай" означає „вільний", тому „муай тай" можна перекласти як „вільний бій", або як „сутичка вільних". У класичний системі „муай тай" минулого відомі було 108, але в сучасному його варіанті залишилися 30 прийомів. Удари кулаком наносять як одиничні, так і серіями. Основною ударною поверхнею є кісточки пальців, тобто їхня передня частина, що виглядає з у рукавичок. Розкрита рукавичка використовується для того, щоб накривати прямий удар або відводити його убік. Удари долонею, пальцями чи тильною стороною зап'ястя не тренуються, а тому і не застосовуються. Техніка роботи кулаками є схожою на техніку звичайного європейського боксу, для якого відомі такі удари як „аперкот", „свінг", „хук" і прямий удар. Проти кожного з них опрацьовуються в тренувальному режимі декілька способів

блокування або контратаки. Своє місце в арсеналі техніки нападу на суперника займають удари ліктями. Такі удари наносяться практично у всіх напрямках і під будь-яким кутом, як-то: вгору, за діагоналлю назовні, вниз за вертикаллю і т. ін. Є також удари, що здійснюються двома ліктями одночасно, ліктем назад. Останні виконуються і по прямій, і за дугою. Удари коліном діляться на прямий і круговий удар, що наноситься у різноманітних варіантах, у тому числі і з підскакуванням. Окрім того, високо підняте коліно може слугувати блоком при ударах ногами і одночасно дозволяє проводити „колючі" удари стопою. Така система протистояння дозволяє захвачувати і утримувати суперника. Так, ситуація, коли боксер захоплює голову супротивника або входить у клінч у сполученні з ударом коліном, може вважатися візитною карткою тайського боксу. Технічний арсенал боксу настільки різноманітний і підтримується правилами змагань, що удари коліном безперервно застосовуються у сполученні з ударами ліктем. Техніка ударів стопою розвинена в меншій мірі, бо у її складі підсікання і удари в стрибку відсутні. Базовим ударом стопою вважається прямий удар, спрямований у пах або в сонячне сплетіння. Ударів, які наносяться з боку небагато, вони наносяться, як правило, з розвороту або в круговому русі. Є й аналог назви такому удару – „мавасі-гері", що означає – удар, що називається „крокодил змахує хвостом". Обмаль ударів з боку є недоліком системи, але цей недолік компенсується тим, що добре розроблені і „поставлені" удари, націлені в підколінну ямку й ноги, чи що чіпляють супротивника. Стопи і коліна настільки часто в бою використовуються, що „муай тай" нерідко називається „боєм восьмируких".

„Пент'як-сілат". За даними джерела [149, с. 585–586] термін відображає загальну назву тих індонезійських бойових єдиноборств, що включають у себе два розділи – бій голими руками і бій зі зброєю. Слово „пент'як" означає рухи тіла, що призначені для бою, а „сілат" – використання цих рухів у бою. В основі стилів „пент'як-сілата", а їх нараховується 50 і більше, лежать бойові прийоми різних племен і народів, що населяють Індонезію. Бій голими руками включає різноманітні удари руками і стопами, ліктями і коліньми, що збивають, блокують і відволікають рухи руками, а за цим – захвати, кидки, падіння, поштовхи, болючі прийоми, удушення і укуси. Звертає на себе найбільш специфічна особливість техніки, в якій досить органічно сполучаються „ударні" вправи з „борцівськими" прийомами. Основна методична „ідея" сутички зводиться до перекидання супротивника у лежачу позу з негайним добиванням його на землі. У протистоянні зі зброєю використовується традиційний арсенал, як-то: „арит" – бойовий серп, „келевант" – шабля, „крис" – довгий кинджал із хвилястим лезом, „паранг" і „голок" – два різновиди ножа-мачете, „педант" – меч, „ленчонг" – короткий ціпок, „писау" – ніж із широким клинком, „томбак" – спис, „тоя" – тичина. Типове тренування включає акробатику, розтяжки і силові вправи; вивчення і повторення у парі базової техніки; вільний бій з одним, трьома, п'ятьма чи сьома супротивниками.

„Сіламбам". За даними джерела [149, с. 588] – це індійське мистецтво бою з ціпками, що найбільш популярне в штаті Тамілнаду. „Сіламбам"

є стародавнім мистецтвом, бо відоме із стародазніх часів. Учасники змагаються в парах або командами з двох-трьох осіб зазвичай відбуваються на круглій площадці, радіус якої сягає від шести до семи з половиною метрів. Одягнені вони в короткі щільні штани, різнобарвні майки, на голові неодмінно тюрбан, бо він служить своєрідним протектором, груди прикриває товстий нагрудник, сплетений із соломи. Переможцем вважається той, хто вибив ціпок з рук супротивника або зумів більше число раз доторкнутися своїм ціпком до його тіла, або вдарив його ціпком у тюрбан. Кінці ціпків перед змаганням покриваються спеціальною кольоровою маззю, яка залишає сліди на формі супротивника при кожному дотику. Останнє полегшує працю суддів щодо визначення переможця наближає до ідеальної. Ціпок за своєю довжиною перевищує людський зріст, він важкий і незграбний, а тому тримають його за один кінець двома руками. Існує й інший варіант оснащення – „сіламбам", коли боєць озброєний двома досить короткими ціпками. За системою вимог майстром визнається той з єдиноборців, що здатний відбити ціпком кинутий у нього камінь, здійснювати акробатичні стрибки, бити ногами, маневрувати, проводити серії ударів у високому темпі. Керуючись таким методичним змістом, індійські поліцейські вивчають бойовий варіант „сіламбам", що названий „латхі". Здобуті уміння і навички надають перевагу у багатолюдних сутичках, а тому застосовуються для розгону демонстрацій, при придушенні масового безладу, а також при затримці злочинців.

„Тхайінг". За даними джерела [149, с. 588–589] „тхайінг" визначає загальну назву комплексу бірманських єдиноборств. Перші згадки про них зустрічаються в бірманських хроніках XI–XII століть. „Тхайінг" включає у себе кулачний бій у чотирьох різновидах, а саме: „бандо" – відносно м'який варіант самозахисту, що нагадує дзю-дзюцу, „баншай" – система володіння традиційними видами бірманської зброї, „летхвей" – жорсткий спортивний варіант, що нагадує тайський бокс і „набан" – силову боротьбу. Головними видами зброї в „тхайінг" вважаються меч, спис і тичина.

5. Окінавські єдиноборства. Розглядаються за приналежністю до о. Окінава. Вони наступні.

„Бугейкан". За даними джерела [149, с. 378–380] – це школа, яку заснував Хіга Сейтоку, що прийшов до ідеї синтезу карате „мотобу удонте" і „кобу-дзюцу". Так з'явилася школа „Бугейкан", що означає „Палац військового мистецтва". Тренінг за системою „бугейкан" поєднує шість аспектів духовного і фізичного виховання єдиноборця. Серед них: 1. Практика ката карате, за програмою якої вивчається і освоюється 28 ката. У „бугейкан" вважається, що тренування ката має першорядне значення для дітей-початківців, але після того, як людина досягла певного ступеня майстерності, то вона має право відмовитися від них. Ката виконується не тільки у „твердій", тобто різкій манері, але й у „м'якій". 2. Базові удари руками і ногами. Удари є майже ідентичними базовій техніці „мотобу удоїте", але у школі „Бугейкан" посилюється акцент учня на рухливість, що сприяє більш

легкій і пружинистій роботі ніг. В ударах ногами використовується подушечка стопи під пальцями, кінчик великого пальця і зовнішнє ребро стопи. 3. Вправи „тай-сабакі". В основі вправ і рухів лежить ідея опрацьовувати майстерності відходу з ліній атаки. Для того, щоб допомогти учням осягти всю важливість цього аспекту, у „бугейкан" розроблений і сприймається особливий вид „кіхон куміте", у якому учень протистоїть одному або декільком партнерам, що атакують ударами кулаків, ніг і гумових ножів. 4. Практика прийомів зі зброєю і без неї. З системи „Мотобу удонте" запозичена техніка бою за „катана" – японським мечем, „нагинатою" – алебардою, „яри" – списом, „кама" – серпом, „дзе" – тростиною, „нидзе танбо" – парними кийками, „танто" – ножем, „кай" – веслом і „сурутин" – побутовим предметом. 5. Практика ката „кобу-дзюцу". Ця практика є методичною основою вивчення техніки бою зі зброєю. Усього вивчається сім ката із тичиною „бо", одне ката з „тонфа"; два ката із „сай"; два ката з „нунтяку". 6. Вільна практика в системі „бугейкан" включає: а) обумовлені сутички на один „іппон-куміте" і три „самбон-куміте" кроки; б) вільний бій на місці без пересування на безпечній дистанції „соноба дзю-куміте", проведений без протекторів; в) змагальний вільний бій „дзю-куміте" у повний контакт із використанням захисного спорядження, в комплект якого включається нагрудник, рукавички і шолом; г) тренування на підвісному мішку. Велика увага приділяється засобу медитації. Перед початком кожного тренування учні виконують спеціальні дихальні вправи.

„Ісиміне-рю". За даними джерела [149, с. 380–381] – це сучасна школа карате, що була створена майстром Канесіма Синьє. У школі „Ісиміне-рю" канонізована техніка карате, що передана їй майстром Ісиміне-пейтин, практикується усього лише три ката, а саме: „кумаде сантін", „найханті і нассай". У ката використовується більш широка й міцна стійка, а вправи імітують характерні рухи ведмедя. Образ ведмедя є базовим в системі „Ісиміне-рю", і навіть тактика цієї школи скопійована з тактики цього звіра.

„Іссин-рю". Відоме ще й як „Ісшин-рю", що означає „єдине серце". Має два однотипні тлумачення, а саме:

а) за даними джерела [149, с. 381–384] – це сучасна школа карате, яку заснував Сімабуку Тацуо в 1954 році, з'єднавши все краще зі стилів карате „годзю-рю" і „серин-рю". В літературному визначенні термін ще означає „зосередженість", „концентрація", „увага". У базових принципах школи прийнято наступне: відмова від малопридатних для реального бою розгонистих рухів; використання низьких ударів ногами; використання коротких природних стійок; виконання прийомів руками і ногами в рівному співвідношенні на тренуваннях і ката; тренування прийомів ближнього бою; „хльостке" виконання ударів; використання як твердих, так і м'яких способів захисту; удари руками, які наносяться вертикально поставленим кулаком; багатоцільові прийоми, тобто ті ж самі рухи використовуються як в атаці, так і у захисті, завдяки чому блок стає ударом, а удар – блоком. Техніка „іссин-рю" представлена у восьми „ката карате" і у семи „ката