

**Annotation.** Activity in the field of football is one of those types of common to all mankind activity (game), which form the active subject of historical process. Football carries in itself not only general descriptions of game and playing activity, peculiar to a certain extent to all of sporting games but also specific features, characteristic him as to the game and as to the type of sport.

As football is the type of sport and type of physical culture, he must be examined as a mean of forming of healthy way of life.

**Key words:** culture, physical culture, sport, football, healthy way of life.

*Отримано 24.09.2008 р.*

**УДК 796.85**

**Потапчук С.М., викладач,**

*Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка*

## **ТХЕКВОНДО ЯК СИНТЕЗ ДУХОВНОЇ І ТІЛЕСНОЇ ПРАКТИК**

**Анотація.** У даній статті розглядаються питання тхеквондо як синтезу духовної і тілесної практик. В результаті роботи людини над собою формується тілесність, яка нерозривно зв'язана з духовним світом людини. Однією з форм такої роботи і становлення людини як особистості є тхеквондо, що є синтезом духовної і тілесної практик.

**Ключові слова:** тхеквондо, духовність, мораль, тілесність, студенти, особистість.

**Постановка проблеми.** Протягом історії розвитку людства тема становлення гармонійної особистості була однією із самих головних. Причому Захід і Схід пішли в цьому напрямі різними шляхами. В Європі ідеал як фізично, так і духовно розвинутої людини довгий час відкидався. Існувала думка, начебто досконалості можна спробувати досягти лише на одному із шляхів (тренувати або тіло, або дух).

На Сході ж, точніше, в Південно-Східній Азії люди дуже швидко прийшли до висновку, що одне від іншого в принципі невіддільно. Таким чином, доблесний воїн зможе досягти духовних вершин, паралельно удосконалюючи свій фізичний розвиток.

Так з'явилась головна установка східних бойових мистецтв, яка стверджує, що перша перемога на довгому шляху бійця – це перемога над собою, над особистою слабкістю, таким чином перемога душі над тілом, а це вже запорука успішного освоєння як явних, так і прихованих можливостей організму [3].

Не тільки у попереднє століття, але і в наш час зріс інтерес населення планети до самотутніх східних систем фізичного виховання і самовдосконалення особистості, до східних видів боротьби і самозахисту. На початку ХХ століття уява європейців була захоплена йогою і джиу-джитсу. Трохи пізніше відбулося знайомство із дзюдо. Потім настав час карате. Далі поступово, в міру збільшення потоку інформації і розширення міжнародних контактів, любителі спорту в СРСР дізнались про те, що дзюдо і різні стилі карате – це тільки невелика частина від різноманіття східних видів єдиноборств і систем фізичного і морального виховання

і самовиховання. Найбільш відомі японські стилі карате – Шотокан, Вадо-рю, Годзю-рю, Кіокушинкай, а також всесвітньо відома боротьба дзюдо, яка отримала олімпійське визнання, і яка зараз переживає своє друге народження в Європі, система самозахисту джиу-джитсу, також такі маловідомі і не досить популярні в нашій країні види як кендо, сумо, айкідо [2].

Розглянемо, яке ідейне підґрунтя входить в поняття східних бойових мистецтв. «Перш за все – це навчання, складний комплекс духовної та фізичної культури, багатовікові традиції боротьби, що знаходяться в безперервному розвитку» [5]. Він має досить значний вплив на формування свідомості особистості спортсменів, що обрали цей шлях.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проведений аналіз літературних джерел свідчить про те, що будь-яке суспільство, кожна культура ґрунтується на моральності. Саме слово «моральність» походить від латинського «тогаїіз» – етичний, тобто такий, що стосується вдачі, характеру, складу душі, звичок. Це один з основних способів регуляції поведінки людини в суспільстві [5, С. 96-97]. Мораль – це особлива форма суспільного пізнання і вид суспільних відносин; один із основних способів регуляції дій людини в суспільстві за допомогою норм. На відміну від простого звичаю чи традиції, моральні норми отримують обґрунтування у вигляді ідеалів добра і зла, необхідного і справедливого. А також, на відміну від права, виконання вимог моралі санкціонується лише формами духовного впливу – суспільними оцінками, схваленням чи засудженням [7].

Із давнини і до сьогодні це регулювання (тобто встановлення та підтримка певних суспільних засад, устрою життя, правил життя та спілкування) проводиться виключно відповідно до релігійних норм. «Мораль до недавнього часу взагалі не включалася до компетенції наукового звання. І не виключено, що саме тому кожній країні світу так і не вдалося зробити моральність основою практичного життя людей» [5, С. 97].

Тхеквондо закладене на релігійно-філософській основі конфуціанських, буддистських і синтоїстських поглядів, що включають в себе спеціальні методи морально-психологічної підготовки і саморегуляції, ці різновиди японських бойових мистецтв опираються на моральний кодекс самурайської честі – «бусідо» [2].

Духовне життя суспільства значною мірою формувалося під впливом буддизму та інших релігійних учень, які посідають на Сході панівне становище. Їхні ставлення до фізичної культури можна охарактеризувати як позитивні: вони не тільки не були противниками різних форм рухової активності, а навпаки, впливають на її практичні системи чи навіть включали її елементи до своїх доктрин. Зростанню впливу та суспільної ролі фізичної культури сприяли прагматичні природно-філософські погляди і медичні знання, отримані на основі експериментів [5].

На основі аналізу ролі і місця різноманітних культурно-психологічних традицій в історії середньовічного китайського суспільства можна дійти висновку, що в процесі їх довготривалої і безперервної історичної еволюції, в результаті чого був розроблений великий арсенал різноманітних і досить ефективних методів психотренінгу і психофізіологічної саморегуляції. Соціально-практичне значення цих методів визначалось тим, що вони були необхідним засобом психофізичної підготовки до різних видів практичної діяльності, яке давало людині можливість активно протидіяти впливу несприятливих і агресивних факторів оточуючого соціально-природного середовища, підтримувати оптимальний режим життєдіяльності і підвищувати свою працездатність не тільки в звичайних, але і в складних чи екстремальних умовах [1].

В ході досліджень тхеквондо [5] Ю.А.Компанієць стверджує, що це є шляхом реалізації популярної на Сході концепції єдності макрокосмосу, досягнення гармонії зі світом і з самим собою [5].

Східні єдиноборства завжди будуть об'єднувати в собі як духовну, так і тілесну практики. З точки зору М.М.Візітея питання тілесності опиняється з самого початку значно ускладненим: незалежність буття предметного аналізу від особистого досвіду дослідника, від суб'єктивного початку, від самої операції – спостереження об'єкта не може бути взяте як дещо само собою зрозуміле. В той час повна (загальна) теорія людської тілесності повинна, з самого початку мати за основу всю сукупність емпіричних фактів [4], як стверджує дослідник (такого роду логіка реалізується в рамках будь-якого пізнавального процесу) [4].

**Метою нашого дослідження** є визначення тхеквондо як синтезу духовної і тілесної практик.

**Завдання дослідження:** провести теоретичний аналіз і виявити особливості стану тхеквондо на сучасному етапі розвитку суспільства.

**Методи дослідження:**

- аналіз, систематизація і узагальнення спеціальної та науково-філософської, психолого-педагогічної, культурологічної літератури;
- педагогічне спостереження;
- анкетування, опитування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В ході нашого дослідження було проведено анкетування студентів, які займаються східними бойовими мистецтвами. За даними анкет ми дізнались, як оцінюють спортсмени обраний вид спорту. На питання «Як Ви вважаєте, яку спрямованість передбачають східні бойові мистецтва?» респонденти дали відповідь: 25 % юнаків вважають, що спортивну і оздоровчу; 28,8 % – бойову і 23,1 % – духовне вдосконалення. Ми бачимо, що юнаки приділяють приблизно однакову увагу всім головним аспектам бойових мистецтв. Порівнюючи співвідношення даних аспектів, можна зробити висновок, що більшість спортсменів на перше місце поставили бойову спрямованість, на другому місці знаходиться спортивна і оздоровча спрямованість, а останнє місце зайняло духовне вдосконалення. У дівчат співвідношення головних аспектів бойових єдиноборств має такий вигляд: 28,7 % дівчат відмічають спортивну, оздоровчу і бойову, а 14,3 % – духовну спрямованість. Якщо порівнювати дівчат і юнаків, то більшу перевагу вони віддають бойовій спрямованості, а духовна спрямованість знаходиться на другому плані. З цього можна зробити висновок, що на сучасному етапі розвитку нашої культури не повністю дотримується традиційна модель існування східних єдиноборств. Для того, щоб спортсмени в східних єдиноборствах бачили не тільки бойову спрямованість, але і духовну – для покращення становища потрібно проводити психорегулюючі заняття, які включають вивчення східної мови, культури, традицій; звернути увагу на духовність даного виду мистецтва, як філософії.

Слід також пам'ятати, що східні єдиноборства є синтезом як духовної, так і тілесної практик. Перш за все, тіло – це спосіб, яким природа стає людиною, матеріальний носій життя організму, безпосередній прояв того, чим насправді являється людина. Спостерігаючи за фізичною поведінкою – рухи, жести, поза – можна зробити багато висновків про людину. Тілесність формується в результаті роботи людини над собою, на що також мають досить значний вплив різні види єдиноборств. Особливості цього виду спорту полягають в безпосередньому контакті з іншим «Чужим», і тому – саме завдяки зустрічі в поєдинку з «Чужим»

формується «Моя власна» тілесність і в свою чергу змінюється світогляд і система ціннісних орієнтацій.

### **Висновок**

Таким чином, розповсюдження і широка популярність східних єдиноборств серед різних груп населення, особливо молоді: на сучасному етапі розвитку суспільства в слов'янській культурній традиції – це не лише вид спортивного вдосконалення особистості, але і вид духовної практики, який суттєвим чином впливає на формування ціннісних орієнтацій спортсменів.

Для збереження традиційної моделі існування східних єдиноборств – на сучасному етапі розвитку нашої культури – необхідно обов'язково включати психореґулюючі заняття, які передбачають вивчення східної мови, культури, традицій; звернути увагу на духовність даного виду мистецтва, як філософії; так як в східних бойових мистецтвах органічно закладена ціннісна орієнтація на єдність фізичного і духовного розвитку в людині.

**Перспективи подальших досліджень** полягають в дослідженні – визначити соціокультурний простір, формування духовних цінностей у спортсменів, які займаються східними бойовими мистецтвами.

### **Список використаних джерел**

1. Абаев Н.В. Чань-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае. – 2-е изд., перераб. и доп. – Новосибирск: Наука. Сиб. отделение, 1989. – 272 с.
2. Агафонов Г.Г., Вороний Б. Ф. Айкидо – искусство самозащиты. – К.: Здоровье, 1991. -112 с.
3. Бирюков А.В. Тейквондо: Эффективная боевая система нападения и защиты. – М.: РИПОЛ классик, 2004. – 192 с.
4. Визитей Н.Н. Физическая культура личности. – Кишинев: Штиинца, 1989. -112 с.
5. Компанієць Ю.А. Духовна та фізична культура людини: Монографія / МВС України, Луган. держ. ун-т внутр. справ. – Луганськ: РВВ ЛДУВС, 2007. – 256 с.
6. Могилева С.В. Спорт как атональная форма реализации «Жажды признания» //Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Карабіна № 750'2006. Серія: філософія. Філософські перипетії. – С. 134.
7. Энциклопедический словарь по культурологии / Под общей ред. А.А. Радугина. – 477 с.

The article deals with the questions of tae kwon do as a synthesis of spiritual and corporal practices. Resulting from personal self-improving, the corporeality indissolubly related to the spiritual world of man is formed. One of the forms of such personal self-improving is tae kwon do, which are the synthesis of spiritual and corporal practices.

Key words: tae kwon do, spirituality, morals, corporality, students, personal-ity.

*Отримано 23.09.2008 р.*