

Психологічні особливості особистості КАРАТИСТА–ПОЧАТКІВЦЯ

У статті розглядаються особливості тренувального процесу, технічна програма з кіокушинкай карате. Наведено характеристику білого і помаранчового поясів майстерності. Висвітлено психологічні особливості особистості каратистів-початківців, представників низького рівня кваліфікації.

Ключові слова: кіокушинкай карате, тренувальний процес, технічна програма, білий пояс, помаранчевий пояс, психологічні особливості, особистість, каратист-початківець.

В статье рассматриваются особенности тренировочного процесса, техническая программа по киокушинкай каратэ. Приведена характеристика белого и оранжевого поясов мастерства. Освещены психологические особенности личности каратистов начинающих, представителей низкого уровня квалификации.

Ключевые слова: киокушинкай каратэ, тренировочный процесс, техническая программа, белый пояс, оранжевый пояс, психологические особенности, личность, каратист начинающий.

Постановка проблеми. В ході дослідження спортивної діяльності каратистів необхідно вивчити провідні етапи тренувального процесу, психологічні особливості особистості каратистів-початківців.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Проблеми становлення особистості спортсмена-каратиста ґрунтовно досліджували: М.Ведель, С.А.Іванов-Катанський, В.Б.Кушнірик, А.Мацуї, Т.М'ягі, М.Накаяма, М.Ояма, Х.Рояма, О.І.Танюшкін, М.Томпсон, Е.Хуг, В.П.Фомін. У даних дослідженнях акцент зроблено на вивченні процесу формування особистісних якостей каратистів та специфіці їхньої спортивної діяльності.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою дослідження є вивчення психологічних особливостей особистості каратистів-початківців, володарів білого або помаранчового поясів майстерності.

Виклад основного матеріалу дослідження. В кіокушинкай карате виокремлюють 4 рівні майстерності: перший рівень – білий, помаранчевий пояси (10 кю – 9 кю); другий рівень – синій, жовтий пояси (8 кю – 5 кю); третій рівень – зелений, коричневий пояси (4 кю – 1 кю); четвертий рівень – чорний пояс (1 дан – 10 дан).

Наведемо кваліфікаційну технічну програму на здобуття поясів майстерності (International Karate Organization, ІКО-3).

В сучасному кіокушинкай карате існує усталена, розгалужена й струнка система поясів майстерності, яка складається із 10-ти учнівських ступенів (кю) – від помаранчового до коричневого поясу і 10-ти майстерських ступенів (данів) – 9 поясів різних градацій і вищого – 10 дана – червоного поясу, котрий мають фундатор кіокушинкай карате Масутацу Ояма, та деякі видатні майстри сучасності. Колір поясу в карате означає глибину засвоєння техніки східної боротьби, осягнення сенсу бойового мистецтва. Білий пояс символізує чистоту і потенціал спортсмена, помаранчевий – стабільність, синій – колір неба перед сходом сонця, жовтий – схід сонця, зелений – чарівну весняну квітку, коричневий – зрілість, чорний – мудрість.

Десять учнівських поясів (кю) складаються з 5-ти пар, кожна з яких має один колір і цілісну внутрішню структуру. Більш високий ступінь майстерності всередині одного кольору відзначається нашивкою на кінці поясу смужки кольору більш високого кю. Тільки 1-ий кю, котрий безпосередньо передує 1-му майстерському ступеню (1-му дану) має золоту смужку. Відповідно, кількість золотих смужок означає градації майстерських ступенів. Технічні нормативи в кіокушинкай карате вичерпуються третім даном. Наступні майстерські ступені присуджуються з обліком певних досягнень в кіокушинкай карате та значних заслуг перед школою бойових мистецтв. Цим ступенем обмежуються технічні кваліфікаційні нормативи, наведені нами далі.

10-й кю – помаранчевий пояс

4 місяці (30 годин занять)

I. Стійки: йой дачі, шизен дачі, дзенкуцу дачі.

Удари руками: сейкен ой цукі (3 рівні), мороте цукі (3 рівні).

Блоки: сейкен джодан уке, сейкен має гедан барае.

Удари ногами: хиза гері, кін гері.

II. Кондиція: 3 хвилини кін гері (хідарі, мігі), 25 віджимань на сейкен, 30 підйомів тулуба.

III. Теорія: складання кімоно та зав'язування поясу. Етикет Доджо. Що таке кіокушинкай карате? Засновник кіокушинкай карате – Масутацу Ояма: життєвий і творчий шлях.

9-й кю – помаранчевий пояс з синьою смужкою

4 місяці (40 годин занять)

I. Стійки: мусубі дачі, санчін дачі, кокуцу дачі.

Удари руками: сейкен аго учі, сейкен гяку цукі (3 рівні).

Блоки: сейкен учі уке чудан, сейкен сото уке чудан.

Удари ногами: має гері чудан чусоку.

Дихання: Ногаре 1, Ногаре 2.

Ката: Тайкіоку соно ічі, Тайкіоку соно ні.

II. Кондиція: 4 хвилини має гері (хідарі, мігі), 30 віджимань на сейкен, 40 підйомів тулуба.

III. Куміте: санбон куміте.

IV. Теорія: історія кіокушинкай карате.

Докладно охарактеризуємо послідовність та значення поясів майстерності кіокушинкай карате згідно традиційної японської філософії та сучасної методики тренувального процесу.

Пояси – це символи того, що очікує спортсмен від занять улюбленим видом бойового мистецтва – кіокушинкай карате. Добре, якщо систематичні заняття карате мають позитивний вплив на спортсмена, зміцнюють його фізичний стан та здоров'я, сприяють духовному розвитку каратиста. Бажано, щоб спортсмен поступово, не поспішаючи, зі сторони навіть повільно, проходив всі ступеня спортивної майстерності, впевнено переходячи від одного поясу до іншого, накопичуючи коштовний досвід. На цьому шляху спортсмену конче потрібно перемогти свого головного ворога – егоїзм, і навчитися терпінню. Бо терпіння і дисципліна розглядаються в кіокушинкай карате як основи вчинкового світу спортсмена, його самоактуалізації та самореалізації в житті. У процесі постання особистості каратиста, стрункої системи мотивації досягнення успіху в спортивній діяльності провідну роль відіграють разом з дисципліною терпіння, наполегливість, завзятість, сила волі, натхнення і талант.

Кольори поясів каратистів-новачків (низький рівень кваліфікації): білий, помаранчевий

Білий пояс – рівень чистоти і потенціалу

Білий колір відбиває всі кольорові хвилі і при цьому не поглинає жодної з них, бо містить в собі все розмаїття кольорового спектра. Отже, білий пояс символізує потенційні можливості каратиста-початківця щодо досягнення успіху в спортивній діяльності та оволодіння вищими поясами майстерності. Природний потенціал спортсмена може залучити до ефективної спортивної діяльності і направити в правильне русло лише вправно та кваліфіковано спланований тренувальний процес та поступове залучення до змагального процесу. Найбільш достойні й сокровенні мрії та надії каратиста щодо мотивації досягнення в спортивній діяльності народжуються в глибинах його духовного світу і є коштовною основою його "Я". Мрії і надії спортсмена, згідно старовинної японської філософії, нагадують коштовний камінь, вкритий шаром бруду, який можна й необхідно негайно очистити, щоб він постав

переможцем перед здивованим поглядом навколишніх і засяяв споконвічною красою неруковотворного духовного світу. І все це може зробити сміливість, рішучість, наполегливість, терпіння, креативність та безмежно тверда віра спортсмена. Білий пояс – символ недоторканості і чистоти. Каратист-початківець рівня білого поясу абсолютно чистий і незайманий, бо майже нічого не знає щодо мистецтва кіокушинкай карате й не має поки що ніякого змагального досвіду. Серце спортсмена білого поясу переповнено по самі вінця надією і вірою. З першої надії випливає початкова хвиля першого ентузіазму тренуватися та оволодівати майстерністю і секретами східної боротьби. Це перший ковток із Келеха життя та боротьби тисячолітньої мудрості і терпіння. Перший крок – найскладніший й найвідповідальніший у процесі осягнення глибин Дао (Шляху). Необхідно наполегливо підкорюватися інструкторові, ретельно виконувати всі його вказівки. З першого тренування на татамі назавжди відходить безумовність білого поясу, і тому назад шляху немає, шлях – тільки вперед, до успіху і перемог. Білий пояс всотує в себе пот і частки пилу напружених тренувань, і назавжди губить первісно прекрасний чистий колір. І починається важкий і відповідальний шлях вгору і вперед через коштовний спектр всіх кольорів райдуги. На тренуваннях треба ставити перед собою конкретні цілі та наполегливо йти до їх виконання. Білий і чорний пояси – найважливіші в спортивному житті каратиста. Це – своєрідні полюси майстерності, а між ними – праця, праця і ще раз праця: наполеглива, натхненна, відчайдушна. І все передусім залежить від самого спортсмена: наскільки швидко й вправно він подолає всі труднощі і перешкоди на своєму шляху, якісно оволодіє технікою білого поясу і впевнено перейде до більш важкої і складної техніки в гармонійній системі кіокушинкай карате.

Маючи білий пояс, не треба занадто поспішати, щоб мати вищий пояс. Необхідно сконцентруватися на засвоєнні основоположних засад етикету, на розвитку в собі звички систематично відвідувати тренування. Ніхто вас ніколи не образить, не зневажатиме за те, що ви ще вправно не оволоділи певними техніками кіокушинкай карате. Але, якщо ви наполегливо побажаєте оволодіти даною технікою, чи окремим складним прийомом, вам неодмінно допоможуть всі колеги і друзі. Це неписаний закон клубів кіокушинкай карате: йому вже кілька століть. Ні в якому разі не соромтеся білого поясу – поясу початківця, з нього починали всі сучасні видатні каратисти, ваші тренери й інструктори.

Засновник стилю кіокушинкай карате Масутацу Ояма слушно зауважив, що людина здатна на безмежну деградацію, але вона

здатна і на безмежну досконалість та досягнення: успіх залежить від мети та наполегливості на шляху до досягнення [2].

Помаранчевий пояс (10 – 9 кю) – рівень стабільності

Помаранчевий пояс є відбитком кількості та якості труднощів і перешкод, що трапляються на шляху каратиста до досягнень і перемог. Це колір Мооладхара Чакра, копчикового хребтового центру, елементом якого є земля, цінніший й найповажніший з елементів Всесвіту. Через кілька місяців серйозних занять, пояс нового спортсмена стає брудним, і тому має більш темний колір. В цей час він готується здати іспит на помаранчевий пояс. Для каратиста, котрий домагається помаранчевого поясу, елемент землі означає, що тренування на цьому рівні повинні ґрунтуватися на стабільності. Під час наближення до іспиту на помаранчевий пояс, головна увага повинна бути зосереджена на досягненні фізичної основи. Це досягнення приходить через практику концентрації у стійках стабільності: дзенкуцу дачі, санчін дачі і кіба дачі – і через контроль тіла, що розуміє правильність і гармонійність виконання системи рухів даних стійок.

М.Ояма часто нагадував своїм учням *tachi san-nen* або “три роки досягнення стійки”. Каратист починає свій серйозний спортивний шлях, натхненно навчаючись відчувати й досягати стійку. Зі зміцненням стабільності приходить елементарне розуміння динамічного балансу. Фундаментальний контроль балансу в кіокушинкай карате з’являється тоді, коли спортсмен навчиться відчувати свою вагу, з центром у собі [3].

Майстри підкреслюють, що вміння спортсмена правильно оволодіти стійкою зі всіма її складностями є ядром його бойового мистецтва. Правильна стійка дозволяє каратисту всебічно і чітко орієнтуватися на татамі: контролювати свої дії і рухи, передбачати наміри та тактичні ходи суперника.

На тренуваннях закладається основа правильної стійки, а добре розвинута чуттєвість рук і ніг каратиста дає йому змогу досить точно реагувати на дії супротивника і приймати стійку найбільш раціональну й ефективну з тактико-технічної точки зору щодо конкретної бойової обстановки під час змагань. Сила і прогрес вибудовуються в кіокушинкай карате на твердій фізичній, морально-психологічній та тактико-технічній основах. Спортсмен, котрий домагається помаранчевого поясу, повинен мати рівномірний рух, натхненно вивчаючи етикет та процедури Доджо (“місце, де шукають Шлях”, тренувальна зала), що є основоположними засадами тренувального й змагального процесів та повсякденного життя каратиста. Представник білого поясу, що готується отримати помаранчевий пояс, володіє технікою карате більш

досконало, ніж початківець, і його карате це прекрасно демонструє. Тренування на цьому етапі передусім концентрується на зміцненні кісток і м'язової тканини спортсмена. Лише таким чином можна отримати надійний і творчо вагомий, перспективний шлях у спорті.

Надійна основа має життєво важливе значення, якщо каратист намагається досягти значних успіхів в спортивній діяльності.

Великий майстер фехтування на мечях Міямото Мусасі вважав [1], що життя майстра східної боротьби багато в чому нагадує життя тесляра, котрий завжди повинен мати гарні, добре налаштовані інструменти, щоб виконати свою роботу на високому мистецькому рівні. Наближається час іспиту на помаранчевий пояс, і каратист має непоганий фізичний стан. Спортсмен приймає новий стиль життя: амбіції, вдячність, наполегливість та життєві творчі джерела. Каратисту бажано твердо подолати свою впертість, щоб вона не стояла на заваді всебічного засвоєння важливих бойових блоків і прийомів. Представник помаранчевого поясу має бути ентузіастом у тренуваннях, і оберігати мрії і надії друзів-каратистів та одноклубників щодо вищих досягнень в спортивній діяльності.

Важливими психологічними особливостями першого рівня майстерності є початок формування системи вольових якостей особистості каратиста: сміливості, рішучості, наполегливості, завзятості, витримки, сумлінності. Дані якості ще недостатньо розвинуті й не склали єдиної цілісної сфери.

Народжується стійкий інтерес до занять кіокушинкай карате, але часто спостерігаються відхилення від правил та етикету, порушення дисципліни, що в цілому негативно впливає на результативність тренувань.

Домінує репродуктивний тип здібностей у спортсменів з окремими проявами творчого типу, особливо у спарингах.

Спостерігається спрямованість особистості на суспільне схвалення з боку батьків, однолітків, тренера; на зміцнення здоров'я, на дружні стосунки з однолітками.

Каратисти опановують *прийоми релаксації*. Згідно концепції М.Мольца, досягти мети можна у стані спокою і розслаблення, внаслідок зняття напруги після сильних переживань або фізичних зусиль. Релаксаційні вправи дозволяють розслабитись, зняти напругу тіла і мозку, знизити нервову напруженість, відновити душевну рівновагу, поглибити самопізнання.

Мета: розвинути здатність спортсменів думкою відключати м'язи від імпульсів, що йдуть від рухового центру головного мозку і призводять тіло до визначених поз і їх фіксації та збуджують почуття знемоги і легкості.

Вправа 1. “Внутрішній промінь”

Вправа виконується індивідуально. Допомогає зняти втому, стабілізувати внутрішній стан.

Виберіть зручну позу. Уявіть, що у вашій голові, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається згори донизу. Промінь повільно і поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслаблюючим світлом. Промінь, проходячи донизу, розгладжує зморшки. У вас зникає напруження в голові, розслаблюються зморшки на лобі, опускаються брови, “охладжуються” очі, послаблюється напруга в кутиках губ, опускаються плечі, вивільнюються шия і груди. Внутрішній промінь формує зовнішність спокійної вільної людини, задоволеної собою і своїм життям.

Виконайте вправу декілька разів – згори донизу. Закінчіть вправу словами: “Я став молодим і сильним, спокійним і стабільним. Я все буду робити добре!”

Вправа 2. “Веселка”

Виберіть зручну позу, заплющіть очі і впродовж 1 – 2 хвилин уявляйте собі легку, чарівну веселку, прекрасну гру фарб і себе – у спокійному, приємному, розслабленому стані. Ви відпочиваєте. Вас поступово заповнює почуття спокою, розслаблення...

Роздивіться уважно всі кольори веселки. Які кольори ви бачите? Зафіксуйте кожний колір. Відчуйте, як зміна кольорів (червоний, жовтогарячий, жовтий, зелений, голубий, синій, фіолетовий) створює добро і приємність вашій душі і тілу. Відчувши повний спокій і задоволення, зафіксуйте цей стан. Розплющіть очі. Поділіться враженнями з оточуючими.

Розвиток самоусвідомлення передбачає стимулювання у спортсменів рефлексії, самоспостереження та самоаналізу, постійного діалогу із самим собою. Вправи спрямовуються на самодіагностику станів, розвиток здатності до заглибленого самопізнання, формування більш адекватної самооцінки, уявлення про своє “Я”, корекцію особистісних недоліків, пробудження потреби в самовдосконаленні шляхом створення ситуації нового бачення себе та обговорення своїх думок, вражень, почуттів та переживань, які виникають у процесі роботи.

Мета: підвищення психологічної культури юнаків-каратистів, розвиток самопізнання та саморозуміння, вдосконалення рефлексивних характеристик особистості.

Вправа 1. “Рефлексія “тут і тепер”

Мета: вироблення навички рефлексії.

1. Дати поняття рефлексії і пояснити учасникам необхідність її здійснення на початку і в кінці кожної зустрічі.

Інформування. Спостерігаючи за собою, своїми вчинками, думками, переживаннями, людина часто стикається з їх неоднозначністю, суперечливістю. Вона прагне зрозуміти, що в них істинне, а що – ні. Цей пошук відбувається в процесі діалогу. Внутрішній діалог із самим собою або з іншою людиною дає можливість особистості стати на позицію дослідника по відношенню до самої себе. Це пов'язано з тим, що в процесі діалогу у людини розвивається рефлексія. Рефлексія (від лат. reflexio – повернення назад) – процес пізнання людиною самої себе, свого внутрішнього світу, аналіз власних думок та переживань, роздумів про саму себе, усвідомлення того, як сприймають і оцінюють її інші. Рефлексія не тільки дає можливість пізнати себе, але й сприяє постанню особистості. Пізнаючи себе, вона все більше звільнюється від некритичного сприйняття впливу оточуючих. Чим сильніше розвинута рефлексія, тим юнаки-каратисти більше здатні вирішувати завдання, які перед ними виникають.

2. Запропонувати кожному учаснику висловити своє розуміння того, що відбувається в групі і з групою, описати свої почуття та переживання, думки, які виникають в процесі роботи.

3. Оцінити за десятибальною шкалою ступінь втоми, інтересу до роботи.

Вправа 2. “Світ навколо мене”

Мета: вироблення навички рефлексії, визначення станів іншої людини.

Ведучий пропонує всім сісти в коло і просить кожного учасника описати свій стан у цей момент, визначити причину наявного емоційного стану. Ведучий пропонує 2 – 3 учасникам вийти за двері та подумати, яким чином кожен із них може зобразити за допомогою міміки, жестів, інтонації стан, в якому він знаходиться у даний період життя. Потім кожний із них виконує це завдання перед членами групи, а вони мають якомога точніше визначити даний стан у процесі загального обговорення.

Вправа 3. “Приємні спогади”

Приберіть зручну позу, заплющіть очі. При вдиху свідомо концентруйте увагу на м'язах вашого тіла, на видиху послабляйте увагу. Займайтесь цим 5 хвилин. Відчуйте розслаблення вашого тіла. Спробуйте відновити в пам'яті найбільш приємні і заспокійливі епізоди минулого з усіма деталями. Це може бути вигляд гірського озера, де ви відпочивали. Пригадайте найдрібніші деталі гірської місцевості. Які звуки ви чули? Можливо, тихий шелест листя. Чим більше деталей ви пригадаєте і уявите собі, тим краще розслабитесь. Займайтесь цим не менше 15 хвилин.

Загальнорозвивальні вправи [3; 4] спрямовані на підвищення загальної фізичної підготовки. Використовуються п'ять типів загальнорозвивальних вправ: розігрівальні, розтягувальні вправи, з підвищення рівноваги, вправи з розвитку сили і витривалості.

I. Розігрівальні вправи (12 – 15 хвилин).

1. Стрибки на скакалці (на обох ногах, на лівій нозі, на правій нозі – по 1 хвилині).

2. Бігові вправи і стрибки (біг приставним шагом правим боком, лівим боком, спиною уперед; біг з обертанням за годинною стрілкою і проти годинної стрілки; біг зигзагом, біг зигзагом спиною уперед із прискоренням; стрибки на правій, лівій, на обох ногах; стрибки на правій, лівій, на обох ногах спиною уперед; стрибки у глибокому присяді лівим, правим боком і спиною уперед).

3. Спокійна ходьба.

II. Вправи на розтягування (5 – 6 хвилин).

1. Нахили стоячи: ноги разом (уперед, назад); нахили стоячи: ноги широко розставлені (до правої, лівої ноги, уперед, назад).

2. Нахили сидячи: ноги максимально розведені в сторони (до правої, лівої ноги, уперед із затримкою в кожній позиції).

3. Нахили уперед з положення дзадзен (опустившись на коліна з опорою на п'яти) до торкання підлоги чолом і назад до торкання підлоги лопатками.

4. Вправа “Метелик”: сісти на підлогу, присунути стопи ближче до тулуба, з'єднати підшви і п'яти разом, покласти лікті на стегна і пригорнути їх донизу (виконати рух кілька разів), далі зробити нахил до своїх стоп (затриматися в цьому положенні деякий час).

5. Шпагат (правий, лівий, поперечний).

III. Вправи на підвищення рівноваги (5 – 6 хвилин).

1. Стійка на голові (з опорою на голову і руки).

2. Стійка на руках; ходіння на руках.

3. Виконання в повільному або у швидкому темпі декількох (від одного до десяти) ударів ногою без ставлення ноги на опору (правою і лівою ногами поперемінно).

IV. Комплексна вправа з розвитку сили і витривалості (5– 6 хвилин).

Віджимання на кулаках (10 разів), вистрибування-розпірка (10 разів), підйоми ніг лежачи на прес (10 разів), рух з упора присівши в упор лежачи на кулаках (10 разів). Усі чотири вправи (40 рухів) виконуються одна за одною в одному циклі, далі починається новий цикл. Кількість циклів: від трьох до семи.

Висновки. Важливими психологічними особливостями особистості каратистів-початківців, представників низького рівня майстерності, є початок процесу формування системи вольових якостей.

Список використаних джерел

1. Книга Самурая: Сборник. – СПб.: Евразия, 2003. – 384 с.
2. Ояма М. Путь каратэ Кёкусинкай /М.Ояма. – М.: До-информ, 1992. – 107 с.
3. Ояма М. Это каратэ /Масутацу Ояма. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 320 с.
4. Ояма М. Классическое каратэ /М.Ояма. – М.: Эксмо, 2008. – 256 с.

Peculiarities of the training process and the technical program in the kyokushinkai karate are considered in the article. Detailed characteristics of the white and orange skill belts are given. Psychological peculiarities of a personality of a karatist-beginner with a low qualification level are also covered.

Keywords: kyokushinkai karate, training process, technical program, white belt, orange belt, psychological peculiarities, personality, karatist-beginner.

Отримано: 14.03.2011

УДК 159.923.2-053.4:615.851

О.В.Осика

Арт-терапевтичні методи як чинник морального розвитку особистості дитини

У статті розглянуто провідні арт-терапевтичні методи як чинник морального розвитку особистості дитини. Окреслено блок морально-етичних проблем та задач, котрі потребують негайного втручання психотерапевта і термінового розв'язання. Висвітлено етапи та методику психокорекційної роботи.

Ключові слова: арт-терапевтичні методи, моральний розвиток, особистість, дитина.

В статье рассмотрены ведущие арт-терапевтические методы как фактор нравственного развития личности ребенка. Очерчены блок морально-этических проблем и задач, которые требуют немедленного