МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА и ЗДОРОВЬЯ
имени П. Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

УДК 796.015.14+796.034.6+796.853.23

№ госрегистрации

Инв. №

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по НИР,
доктор экономических наук, профессор

_____ С. А. Цветков

ОТЧЁТ

о научно-исследовательской работе

Разработка современной системы подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта (на примере видов спорта, по которым в университете реализуются основные образовательные программы).

Раздел «Теория и методика безопасного дзюдо для российских дошкольников (разработка современной системы подготовки олимпийского резерва)»

(Промежуточный отчет)

Доцент кафедры гражданской защиты,
кандидат педагогических наук Д. А. Михайлова

Санкт-Петербург
2013

СПИСОК ИСПОЛНИТЕЛЕЙ
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ

Ф.И.О.	Подпись
1. Руководитель работы – Михайлова Дарья Александровна, доцент кафедры гражданской защиты, кандидат пед. наук.	
2. Левицкий Алексей Григорьевич, профессор кафедры теории и методики борьбы, доктор пед. наук, профессор.	

РЕФЕРАТ

Промежуточный отчет по научно-исследовательской работе состоит из 84 страниц и включает реферат, определения, введение, основную часть, заключение, библиографический список (12 единиц) и приложение.

Ключевые слова: БЕЗОПАСНОЕ ДЗЮДО, ДЕТИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА, ПСИХОТЕЛЕСНОЕ ЗДОРОВЬЕ, СПОРТИВНАЯ ОДАРЁННОСТЬ, ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ.

Кафедра гражданской защиты (доц. Д. А. Михайлова) совместно с кафедрой теории и методики борьбы НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (проф. А. Г. Левицкий) в течение последних 4 лет ведут исследования, касающиеся интенсификации путей пропаганды дзюдо как ориентальной системы формирования физической культуры личности. Исследования затрагивают сферу подготовки олимпийского (спортивного) резерва по дзюдо как олимпийскому виду спорта и напрямую включают разработку технологий обучения российских детей дошкольного возраста безопасному дзюдо, стимулирующих проявление спортивной одарённости и включающих целенаправленное формирование в сенситивный период специальных творческих способностей к дзюдо как особому виду деятельности. В частности, исследования затрагивают интересную и важную, как в теоретическом, так и в практическом отношении проблему предотвращения возникновения (профилактики) и минимизации (коррекции) психотелесных отклонений у детей дошкольного возраста, занимающихся дзюдо, решение которой чрезвычайно актуально в контексте формирования специфической способности «подстраиваться к партнёру / изменяющейся ситуации максимально быстро, предвосхищая результат, с минимальными затратами и максимальным достижением избранной цели», определяющей эффективность освоения и практики дзюдо. Исследования осуществлялись на инициативной основе. Это первый опыт исследования безопасного дзюдо как теоретико-методологического концепта и педагогического феномена.

Цель работы – выявить оптимальные технологии обучения безопасному дзюдо российских детей дошкольного возраста.

Объект исследования: безопасное дзюдо для детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: предварительное обучение детей дошкольного возраста безопасному дзюдо как механизм формирования их психотелесного здоровья и стимулирования проявления их спортивной одарённости.

Гипотезы исследования:

1. Предполагается, что обучение российских детей дошкольного возраста безопасному дзюдо по такой технологии, которая в качестве средства учебно-тренировочного процесса основывается единственно на психотелесных упражнениях, позволит освоить предмет обучения полностью. Предполагается, что дети в этом случае могут рассматриваться как олимпийский резерв российского дзюдо.

2. Предполагается, что психотелесное здоровье российских детей дошкольного возраста, занимающихся безопасным дзюдо, лучше по сравнению с теми российскими детьми, которые безопасным дзюдо не занимаются.

Научная новизна. Впервые предпринимается попытка дать комплексный анализ феномена безопасного дзюдо. Выявлены механизмы профилактики и коррекции возможных психотелесных отклонений у детей дошкольного возраста, основывающиеся на их обучении безопасному дзюдо и его практике. Предложены теоретические модели менталитета японцев как педагогические ориентиры подготовки в российском дзюдо. Предложена модифицированная «Система К. С. Станиславского» для её применения в подготовке российских детей 2–6 (7) лет по безопасному дзюдо.

Практическая значимость исследования обусловлена возможностью обучать детей дошкольного возраста безопасному дзюдо по предлагаемым инновационным авторским программам учебно-тренировочных занятий (для детей от 2 до 8 лет), предназначенным для инструкторов и тренеров по дзюдо, проводящих соответствующие занятия в спортивных клубах, в секциях дошкольных образовательных учреждений и детско-юношеских спортивных школ.

Задачи исследования на данном этапе.

Разработать теоретические и методические подходы к исследованию заданной проблематики через решение следующих задач:

1) раскрыть феномен дзюдо как медиатехнологию ориентализации, технологию формирования социального здоровья, систему формирования физической культуры личности, психотелесное упражнение и предмет обучения;

2) провести сравнительный анализ институциирования дзюдо и безопасного дзюдо для детей дошкольного возраста в ведущих мировых системах физической культуры;

3) разработать теоретические модели менталитета японцев как педагогические ориентиры подготовки в российском дзюдо;

4) разработать, апробировать и внедрить в практику актуальные инновационные авторские программы учебно-тренировочных занятий по безопасному дзюдо для российских детей дошкольного возраста, стимулирующие проявление их спортивной одарённости;

5) разработать методики исследования эффективности применения технологий обучения безопасному дзюдо для российских детей дошкольного возраста (искусственно ориентализирующей и скрытно ориентализирующей);

6) провести сравнительный анализ результатов многолетнего исследования степени воздействия искусственно ориентализирующей и скрытно ориентализирующей технологий обучения безопасному дзюдо на российских детей от 2 до 8 лет.

Обоснование предполагаемого пути и методов решения задачи: проведение многолетнего формирующего естественного закрытого последовательного педагогического эксперимента (по схеме единственного различия) с использованием методов включённого педагогического наблюдения, сравнительного метода, лонгитюдинального метода, протоколирования, фотографирования, метода контрольных испытаний, кейс-стади, теоретического моделирования, метода проверки статистических гипотез, частотного анализа, генетического метода.

Перечень этапов выполнения работ и их сроки.

I этап (2012-2013 годы). Разработка программы исследования и рабочего плана. Теоретический анализ и обобщение информации из библиографических источников. Разработка технологий обучения безопасному дзюдо и их апробация. Проведение формирующего естественного закрытого последовательного педагогического эксперимента (по схеме единственного различия). Учебно-методическое пособие. Промежуточный отчёт.

II этап (2014 год). Проведение формирующего естественного закрытого последовательного педагогического эксперимента (по схеме единственного различия). Разработка методики исследования эффективности применения технологий обучения безопасному дзюдо для российских детей дошкольного возраста (искусственно ориентализирующей и скрытно ориентализирующей). Сравнительный анализ результатов многолетнего исследования степени воздействия искусственно ориентализирующей и скрытно ориентализирующей технологий обучения безопасному дзюдо на российских детей от 2 до 8 лет. Учебно-методическое пособие. Промежуточный отчёт.

Научная продукция: Программа исследования и рабочий план. Акты внедрения результатов научных исследований в практику. Технологии обучения безопасному дзюдо российских детей дошкольного возраста.

Планируемый результат: Промежуточный отчёт.

По теме исследования опубликовано 23 научных и учебно-методических работы, в том числе: учебно-методическое пособие и 10 научных статей. Кроме того за прошедшие 4 года экспериментальной работы по теме исследования получено 6 актов внедрения.

СОДЕРЖАНИЕ

Определения 8

Введение 11

Основная часть 12

1. Трёхмерное дзюдо как предмет научного анализа 12

2. Сравнительный анализ институциирования дзюдо для детей дошкольного возраста в ведущих мировых системах физической культуры 13

3. Теоретическая модель менталитета японцев как педагогический ориентир обучения духовному измерению дзюдо 17

4. Аргументация целесообразности освоения социального и физического измерений дзюдо российскими детьми дошкольного возраста посредством применения «Системы К. С. Станиславского» 32

5. Безопасность как критерий построения
новой классификации приёмов дзюдо 41

6. От классификации приёмов дзюдо – к последовательности их изучения 53

7. Технология обучения приёмам дзюдо как компонент методики подготовки неориентализированных дзюдоистов дошкольного возраста 54

8. Дзюдо для детей до 4 лет: к вопросу о методике учебно-тренировочного процесса 72

Заключение 74

Библиографический список 76

Приложение 78

ОПРЕДЕЛЕНИЯ

К числу рассматриваемых ключевых понятий относятся: творчество, дзен, психотелесная теория личности, система К. С. Станиславского, модификация упражнений, ориентализация, безопасность, безопасное дзюдо.

Творчество – деятельность, целью которой является продуцирование максимально адекватного рассматриваемому этапу и, соответственно, праксиологически верного (оптимального) решения актуальной проблемы, к вариантам реализации которого могут быть отнесены: создание принципиально нового продукта; принятие оригинального или выявление неявного (нестандартного – неочевидного для стереотипного мышления) решения; преобразование известного в неординарное за счёт применения нехарактерного для данного случая подхода. Следовательно, эта деятельность носит оптимизирующий характер.

Дзен (дзэн) – «(умственное) сосредоточение», «воплощение», близко к «эмпатии»; японское наименование санскритско-палийского термина «дхьяна/джхана», китайского – «чань-на» [1]. Бодхидхарма: «Дзен – особая форма передачи истины, не связанная с какими-либо трактатами; прямой контакт с духовной сущностью человека и достижение совершенства Будды...». Дзен – способ познания пути. Дзен включает четыре компонента: гармонию, уважение, чистоту и покой. Жизнь в таком контексте – высшее искусство, не только с точки зрения теории искусства, но и с точки зрения религии.

Психотелесная теория личности – неинтегрированный комплекс оригинальных теорий (А. Лоуэн и Дж. Пьерракос, Ф. М. Александер, М. Фельденкрайз, И. Рольф, В. Ю. Баскаков и многие другие), в основе которых лежит психотелесная теория личности Вильгельма Райха, последователя фрейдовского психоанализа, центральным положением которой является концепция жёстких взаимосвязей мышечного панциря (body armor) и психических состояний; авторы этих теорий утверждают, что тело играет ключевую или очень важную роль в объяснении психических процессов [1].

Система К. С. Станиславского – технология актёрского мастерства, сформулированная великим русским / советским режиссёром К. С. Станиславским, представляющая собой реализацию идеи «переживания и воплощения» («вживания» в образ или роль): от верного действия – к верному чувству – от верного чувства – к верной мысли и её запоминанию – в дальнейшем при малейшем воспоминании данной мысли – совершенно естественно возникает чувство – и, как следствие, естественные, максимально соответствующие действительности, натуральные, природные действия [10, 11].

Модификация упражнений – установление адекватной для рассматриваемого контингента занимающихся меры выполнения анализируемых упражнений; частичное изменение структуры (изменение числа и порядка выполнения элементов упражнений; включение, исключение или изменение сюжета) и режима (числа повторений, времени и способа выполнения каждого повторения и упражнения в целом, чередования различных повторений) выполнения упражнений.

Ориентализация – востокизация; вектор развития глобализации с Востока на Запад; поток глобализации, внедряющий в западную цивилизацию модели и культуры Востока и Юга.

Безопасность – такое состояние человека / общества / организации / государства / системы, которое естественным образом максимально приближено к отсутствию опасностей [вблизи него (неё) / в нём (ней)] либо является результатом целенаправленной минимизации числа последних, исходя из того уровня благополучия, которое может быть достигнуто на рассматриваемом этапе развития. Таким образом, это состояние можно назвать ситуативно-оптимальным.

Ключевое новое понятие, предлагаемое в рамках рассматриваемого исследования – безопасное дзюдо – это вид дзюдо в его трёхмерном измерении (духовном, социальном, физическом), предполагающий изучение приёмов дзюдо в безопасной последовательности (интегративно определяемой в соответствии с их классификацией по принципу безопасности и в контексте максимально возможного для анализируемого педагогического кейса комплексного учёта дидактических принципов), сопряжённо включающий освоение дзюдо во всех вышеупомянутых

измерениях в искусственно организуемых упрощённых (доступных для всех, ориентированных на слабых учеников / «игрушечных» / игровых), оперативно и дифференцированно трансформируемых условиях учебно-тренировочного процесса, приближенных к безопасным.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Сегодня уже с уверенностью можно сказать, что детское дзюдо прочно занимает свои позиции в мире (на примере Японии, США, ряда европейских государств): имеются краткие программные документы, осуществляется учебно-тренировочный процесс, проводятся соревнования местного и регионального масштаба. Эта ситуация далеко не случайна. Примером, конечно, является Япония, где уже трёхлетние дети занимаются дзюдо. Сегодня успехи японцев в дзюдо не вызывают сомнений. И если такие разделы подготовки, как физическая, техническая, тактическая и психологическая, являются традиционными для всех стран, то мировоззренческая подготовка характерна только для представителей восточных (ориентализированных) держав (прежде всего, Японии, Китая, Южной Кореи) [12]. Между тем, именно ориентализация (востокизация) мышления определяет степень понимания дзюдо и широту его применения в разных сферах жизни. Таким образом, возникает вопрос: как можно ориентализировать людей другой культуры, тем более – детей дошкольного возраста?

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Трёхмерное дзюдо как предмет научного анализа.

В среде востоковедов (философов, культурологов, лингвистов, искусствоведов, дипломатов, специалистов сферы восточных единоборств и противоборств) широко известно, что своим происхождением дзюдо обязано Японии и традиционно трактуется как «мягкий путь» (возможны варианты интерпретации: «мягкий / гибкий путь / способ / метод»). Применительно к дзюдо как олимпийскому виду спорта речь идёт о «наиболее стимулирующем эффективное проявление интеллектуальных способностей, то есть тактически гибком / нестандартном, то есть творческом / неповторяющемся / избирательном, то есть адекватным ситуации виде спортивной борьбы».

Дзюдо в Японии воспринимается в трёх измерениях: духовном, со-циальном и физическом. Физическое измерение в таком случае подразумевает представление дзюдо как системы, формирующей физическую культуру личности. В традиционном дзюдо выделяют следующие элементы его освоения и практики: утикоми (освоение и совершенствование; в замедленном темпе; без активного сопротивления; педагогический процесс – обучение), ката (демонстрация, практика и совершенствование без активного сопротивления; педагогический процесс – тренировка) и рандори (практика и совершенствование с активным сопротивлением; педагогический процесс – соревнование). Интегративный взгляд на дзюдо с позиций теории и методики физической культуры позволяет его рассматривать и как систему физического воспитания (в том числе, как элемент физкультурного образования и как фактор физического развития), и как вид спорта (детский, массовый, олимпийский, спорт ветеранов / мастеров), и как систему физической рек-реации, и как систему двигательной реабилитации (см. метод М. Фельденкрайза), и как систему физической культуры для людей с ограниченными возможностями (например, как паралимпийский вид спорта, как сурдлимпийский вид спорта, как вид спорта программы Мировых специальных Олимпийских игр).

Таким образом, понятие «трёхмерное дзюдо» включает следующие три иерархические уровня:

- духовный (культурно-гносеологический) – формирование духовных качеств; объект воздействия – дух; дзюдо как медиатехнология;
- социальный (социально-психологический) – формирование душевных и социальных качеств; объект воздействия – душа; дзюдо как технология формирования социального здоровья;
- физический (телесный) – формирование физических качеств и двигательных умений; объект воздействия – тело; дзюдо как система формирования физической культуры личности.

Третий – физический – уровень анализа понятия «дзюдо» позволяет рассматривать его как систему, формирующую физическую культуру личности и рассматриваемую в качестве комплекса из пяти компонентов (прототипом которых являются традиционные компоненты физической культуры).

2. Сравнительный анализ институциирования дзюдо для детей дошкольного возраста в ведущих мировых системах физической культуры.

Концепция развития дзюдо в России, разрабатываемая Национальным Союзом дзюдо и Федерацией дзюдо России, предполагает одним из актуальных путей развития дзюдо в настоящий период – «апробацию и внедрение новых образовательных программ, педагогических и информационных технологий в учебный процесс, совершенствование программно-методического и организационного обеспечения занятий дзюдо среди дошкольников».[1]

Данный факт, безусловно, обусловлен рядом объективных причин.

Во-первых, российское дзюдо не может не ориентироваться на тенденции развития мирового дзюдо: и в Японии (Международный центр дзюдо Кодокан в Осаке[2]), и в США (например, Японско-американский клуб дзюдо Венеция в Южной

[1] *Дзюдо для детей*. – URL: http://www.judo.ru/index.php?id=35 (дата обращения: 07.02.2010).
[2] *Kodokan School of Judo*. – URL: http://www.kodokan.org/e_basic/school.html (дата обращения: 07.02.2010); *Kodokan Osaka International Judo Center*. – URL: http://www.kodokan.org/e_info/index_osaka.html (дата обращения: 07.02.2010).

Калифорнии[3]), и в ряде европейских государств[4] уже осуществляется подготовка дзюдоистов-дошкольников, в процессе которой решаются задачи, как физического воспитания, так и начальной спортивной тренировки.

Во-вторых, дзюдо, позволяя формировать ориентализированное мировоззрение, является «мягкой» и конструктивной формой «мирной» трансформации естественной детской агрессивности,[5] находящей выход у большинства дошкольников в драках.

В-третьих, сегодня в России родители хотят отдавать своих детей в секции дзюдо, существует целый ряд секций и клубов, где такая работа уже ведётся (например, секция С. Юдаева,[6] школа Р. Карасёва[7] и другие).

В то же время единственные официальные методические рекомендации,[8] касающиеся включения «начальных форм упражнений дзюдо» в систему физического воспитания дошкольников в России, содержат очень малый процент собственно материала дзюдо (в 8-10 раз меньше, чем в японско-американских программах), задачи начальной спортивной тренировки в них не рассматриваются. Данный факт входит в противоречие с Концепцией развития дзюдо в России, разрабатываемой Национальным Союзом дзюдо и Федерацией дзюдо России, в которой сказано, что: «… программы развития детского дзюдо предполагают спортивную подготовку без ущерба здоровью и нормальному развитию ребенка … хотя программы и разрабатываются в духе государственной политики в области физической культуры и спорта, признающей приоритет физического и духовного

---

[3] *Preschool program resources*. From Dr. AnnMaria DeMars, who offered one of the first preschool judo programs in the United States, at Venice Dojo. – URL: http://www.usja-development.com/resources/web_files/teaching/preschool.html (дата обращения: 07.02.2010).

[4] *Walderslade Judo Club*. – URL: http://www.orgee.fsnet.co.uk/C:/WJC%20Web%20Site/newmembershandbook.htm#Contents (дата обращения: 07.02.2010); *Judo in Primary Schools* // The British School of Judo Excellence Logo. – URL: http://www.judoexcellence.co.uk/pages/primary_schools.php# (дата обращения: 07.02.2010); *Private, Independent Primary School in Paris – Preschool to Fifth Grade*. – URL: http://www.learn4good.com/great_schools/france_paris_international_english_preschool_primary_school.htm (дата обращения: 07.02.2010).

[5] *Детская Мягкая Школа* / Международная Академия Семьи РАДОМА. – URL: http://www.radoma.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=25 (дата обращения: 07.02.2010).

[6] *Детское дзюдо в секциях Сергея Юдаева*. – URL: http://www.judo.ru/index.php?id=60 (дата обращения: 07.02.2010).

[7] *Программа «Детское дзюдо» от 4 лет* // Борьба дзюдо, детское дзюдо для детей дошкольного возраста // Школа Дзюдо Романа Карасёва. – URL: http://rokaclub.ru/prog1.html (дата обращения: 07.02.2010).

[8] *Дзюдо* : методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / сост. С. В. Ерёгина, Р. М. Дмитриев, Ю. А. Крищук, С. И. Соловейчик. – М. : Советский спорт, 2006. – 368 с.

здоровья человека над собственно спортивными достижениями».[9] Причём «работа по созданию системы соревнований в регионах должна быть направлена на увеличение числа доступных одноступенчатых (без предварительного отбора) соревнований по дзюдо в учреждениях образования»[10] (то есть инструкторы в детских садах и учителя в школах являются ответственными за проведение таких соревнований местного уровня!); «главная цель соревнований – стимулировать детей к ежедневным занятиям дзюдо».[11]

Таким образом, практическая проблема состоит в необходимости реализации социального заказа на высококвалифицированное управление физическим воспитанием и спортивной тренировкой по дзюдо детей 4-6 (7) лет в Российской Федерации. Практическая проблема, в свою очередь, проявляет научную проблему, которая заключается в отсутствии научно обоснованных данных о специфике воздействия основных применяемых в мире методик обучения дзюдо на духовное и физическое развитие российских детей 4-6 (7) лет, а также успешность их спортивной деятельности.

Рассмотрим подробнее содержание методик проведения учебно-тренировочных занятий по дзюдо для детей 4-6 (7) лет, применяемых в мировом образовательном процессе.

Методика обучения дзюдо в Японии включает традиционные изучение ката и рандори, предполагает совместные учебно-тренировочные занятия для детей от 3 (6) лет до VI класса элементарной школы [то есть до 11 (12) лет], учебно-тренировочное занятие составляет 1 час, ведут занятие, как правило, 4-5 тренеров.[12]

Методика обучения дзюдо в США включает изучение по традиционной методике ряда наиболее безопасных и доступных приёмов дзюдо, предполагает совместные учебно-тренировочные занятия для детей от 4 до 8 лет, учебно-тренировочное занятие составляет 1 час 15 минут / 1 час 45 минут, из них от получаса до часа изучается материал дзюдо; дети до 6 лет занимаются от получаса

---

[9] *Дзюдо для детей*…
[10] Там же.
[11] Там же.
[12] *Kodokan Osaka International Judo Center*…

до часа. Изучаются следующие приёмы дзюдо для начинающих: броски сбиванием отхватом, зацепом изнутри, подсечкой изнутри, бросок подворотом через плечо, бросок подворотом через спину или через бедро захватом руки под плечо, удержание поперёк, удержание сбоку, переворот с колен в положение «удержание сбоку», переворот полунельсон. Дети, квалификация которых соответствует оранжевому поясу, изучают следующие приёмы: бросок седом, бросок сбиванием задней подножкой с падением, бросок подворотом через спину, блокируя ноги укэ, комбинации из указанных приёмов, переворот перекатом, переворот «ножницами», выход наверх (уход от удержания сбоку).[13]

Методика обучения дзюдо в Российской Федерации включает изучение только подготовительных и подводящих упражнений дзюдо (не содержит изучение ни одного приёма дзюдо! изучаются только некоторые фрагменты приёмов), предполагает раздельные учебно-тренировочные занятия для детей 3 (4), 4 (5), 5 (6) лет, учебно-тренировочное занятие составляет от 20 до 25 минут, ведёт занятие, как правило, один тренер.[14] Уточним, что данная информация вытекает из официальных методических рекомендаций, касающихся включения «начальных форм упражнений дзюдо» в систему физического воспитания дошкольников в России. В частности, к фрагментам приёмов дзюдо, предлагаемым к освоению в указанных рекомендациях, в том числе, отнесены фрагмент боковой подсечки и фрагмент передней подсечки, а именно, элементы тех приёмов дзюдо, которые сложны в исполнении даже для физически хорошо подготовленных взрослых дзюдоистов, в то время как другие приёмы (переводы в партер и сваливания, броски подворотом, удержания), на наш взгляд, более подходящие для дошкольников, не были включены в рассматриваемые рекомендации. Безусловно, тренеры, разрабатывающие и применяющие свои индивидуальные программы и методики соответственно, вероятно, могут предложить иные решения оптимального обучения дзюдо, как дошкольников, так и младших школьников. Однако подобная информация, к сожалению, пока не носит научно обоснованного, систематизированного и официально закреплённого вида (в

[13] *Preschool program resources.* From Dr. AnnMaria DeMars…
[14] *Дзюдо* : методические рекомендации…

виде примерной всероссийской программы обучения дзюдо для дошкольников), что не позволяет специалистам её полноценно изучать и применять в практической деятельности.

3. Теоретическая модель менталитета японцев как педагогический ориентир обучения духовному измерению дзюдо.

Менталитет – совокупность рассуждений о мире и своём месте в нём у представителей одной культуры (своеобразная мировоззренческая человеко-ориентированная матрица / норма представлений; термин введён в оборот французским этнологом Люсьеном Леви-Брюлем).

Педагогический ориентир – педагогическая цель; теоретическая модель-результат педагогического воздействия: обученности, воспитанности, уровня развития (сформированности тех или иных способностей либо качеств).

Педагогический ориентир воспитанности дзюдоистов используется в одном из главных видов их подготовки – в мировоззренческой подготовке.

С учётом культурных различий в странах Запада (индивидуалистический тип культуры) и Востока (коллективистический тип культуры) и педагогические ориентиры воспитанности у представителей этих культур будут разные. Данный факт имеет прямое отношение к подготовке в дзюдо как в традиционно восточном виде деятельности, предполагающем для его полноценного освоения включение в особенности восточной культуры – ориентализацию, то есть вживание в роль ориентализированного дзюдоиста.

Для России характерно присутствие различных ветвей культуры – и восточных, и западных. Однако сегодня подготовка в российском дзюдо как виде спорта имеет явные прозападные особенности:

- во главу угла ставится достижение значимого тренировочного эффекта, выражаемого в преодолении определённой физической нагрузки;
- главным компонентом физической культуры в таком ключе рассматривается спорт с учётом его соревновательной направленности;

- подготовка ориентирована не на освоение всего диапазона дзюдо, а преимущественно на совершенствование двух-трёх коронных приёмов;
- главным ценностным аспектом является профессионализация, а не самосовершенствование.

В Японии как стране-прародительнице дзюдо ориентиры подготовки носят диаметрально противоположный характер:

- если физическая нагрузка велика, то всё равно целью является формирование скромности, послушания, смирения, уважения и других социально значимых качеств посредством применения специальных физических упражнений; таким образом, её индивидуализация на каждом учебно-тренировочном этапе определяется не только начальным уровнем физической подготовленности на этом этапе, но и, соответствующим указанному этапу, начальным уровнем духовной зрелости дзюдоиста;
- постижение дзюдо бесконечно, оно включает ориентацию на освоение как можно большего арсенала техники дзюдо, понимание бесчисленных вариантов техник выполнения приёмов дзюдо, основанное на сформированных и совершенствуемых творческих способностях, применяемых в учебно-тренировочной деятельности в дзюдо;
- главным является самосовершенствование, а победа на спортивной арене не имеет смысла, если дзюдоист не способен в дальнейшем применять освоенные на татами социальные навыки в различных сферах общественной жиз-ни, прежде всего, в профессии (часто далёкой от дзюдо как вида спорта).

Очевидно, что истинное дзюдо – японское дзюдо. И именно оно должно служить педагогическим ориентиром подготовки в дзюдо во всех странах мира вне зависимости от их культурной ориентированности для его полноценного освоения. В процессе занятий дзюдо, безусловно, в любом случае происходит косвенная ориентализация, другой вопрос – её степень, обусловливающая уровень освоения всего диапазона дзюдо. В таком ракурсе можно ставить вопрос о необходимости целенаправленной, педагогически контролируемой, ориентализации в процессе

подготовки в дзюдо в тех странах, которые полностью ориентализированными не являются.

Логично предположить, что в таком случае педагогический ориентир воспитанности должен быть основан на особенностях менталитета японцев.

Теоретическая модель менталитета японцев выявлена нами посредством научного анализа традиционных текстов-притч японской философии и художественной прозы.

Так, теоретическая модель менталитета японцев включает следующие обоснованные характеристики:

1) ориентализированное отношение японцев к жизни проявляется, прежде всего, на общем уровне: в практике восприятия событий повседневной жизни с позиции рассуждений о проблеме жизни и смерти в целом;

2) для японцев характерно непрекращающееся стремление быть адекватными жизни в любом её проявлении [а не только частное проявление этого стремления в форме однократного (или многократного) желания победить соперника на татами, что характерно, например, для представителей западной культуры, практикующих дзюдо; адекватность жизненной ситуации в настоящем сочетается с отстранённостью от неё в будущем и предполагает умение оставлять прошедшее в прошлом, «не тащить с собой»; адекватность обусловливает динамичность (вариативность)];

3) японцам свойственны склонность к медитации [способ достижения просветления (состояния такого присутствия знания, которое ясно без любых «подсказок» и может быть в любой момент адекватно использовано; просветле-ние достигается, в том числе, и за счёт восприятия «просветлённых»); характеризуется отсутствием страха и невосприятием всего, не относящегося к предмету медитации, пониманием сути бытия посредством ощущений и эмоциональной информации (чувственного восприятия мира), а не за счёт «ответов и вопросов» («думания» / мышления), характерных для стремления логического постижения истины; в основе просветления и правильного отношения к жизни – творчество (независимость от

определённых методов и форм – их адекватный выбор в соответствии с конкретной ситуацией; нестандартный подход к решению проблем)];

4) японцы отличаются молчаливостью (как условием для форми-рования способности к медитации), сообразительностью, а также – склонностью к «жизненному» равновесию в широком смысле слова, проявляемой в соответствии внутреннего содержания его внешнему проявлению;

5) в основе философии японцев лежит понятие дзен – творческое со-стояние, склонность к творческому отношению к жизни, противопоставляемое уму; с другой стороны, дзен – отсутствие проблем, отсутствие размышлений о смысле жизни в связи с «принятием» своих предназначения и сущности, понимание себя как частицы («пазла») в общемировом процессе, элемента Вселенной (малого и большого одновременно), на практике – за счёт максимальной эффективности выполнения своего пути (предназначения); дзен – природа вещей и её отражение психикой (вместе с тем – в каждом элементе бытия отражается «как в капле воды» его суть); путь – обычное сознание; реализация дзен – в осуществлении пути; значение дзен – в выборе поводов для остановок в пути [их времени, продолжительности, композиции, характере их влияния на «траекторию» пути адепта дзен, а также на его мировоззрение, поведение, определённые поступки (присутствие одних и отсутствие других)]; слово дзен – слово истины;

6) своевременность японцами ценится выше, чем качество исполнения [«всему своё время»; например, на фоне неуважительного отношения к собесед-нику (некрасивого поведения) нельзя говорить об уважении (о красоте)];

7) для японцев характерно (характерна / характерны):

- подчиняться традициям (и уважать их), жить открыто без подготовки, подстраиваясь, а не готовиться к жизни;
- непоколебимое уважение к старшим (учителям);
- уважение к ближнему (чем ниже социальный статус, тем больше внешне проявляется степень уважения);
- способность пройти мимо чужих проблем при отсутствии истинного желания у человека, имеющего проблемы, их решить;

- склонность смиряться с неизбежным;
- восприятие людей идентичными друг другу;
- способность концентрироваться на одном деле, отстраняясь от других (способность концентрировать внимание; одна из творческих способностей; условие для медитации);
- в учении следовать идеалам учителя, а не за «его по-ступками», не за ним (не подражая ему), а рядом с ним;
- склонность следовать в соответствии с предназначенным пу-тём как целостным ориентиром жизни, в котором каждое чувство, каждая мысль, каждое событие воспринимается как необходимое звено закономерной цепи, представляющей единую линию жизни человека;
- скрытность (как внешнее) – скромность (как промежу-точное) – беспрекословное смирение (как внутреннее); принятие жизни полностью – «как она есть», понимание быстротечности жизни и бренности бытия (по сравнению с вечными составляющими Вселенной);
- склонность получать удовольствие от выполнения своих обя-занностей, доброта и милосердие;
- осознание своей несовершенности и ограниченности в абсо-лютном постижении истины и в процессе самосовершенствования;
- уместность, внимательность;
- живость (отсутствие претензий и амбиций, излишнего усер-дия);
- необидчивость, негневливость, нехвастливость, отсутствие амбициозного понимания и пропагандирования своей исключительности, проявляющегося в несоблюдении законов жизни (в надежде на то, что они «минуют стороной» / не проявят себя);
- склонность воспринимать неприятности в качестве «учите-лей» (по принципу «пустая лодка»);
- естественность [«искусство становится величайшим, когда не обнаруживает себя»; великое искусство максимально реалистично и основывается, как на умении (технике) – владении приёмами выражения жизненной правды (сути)

с использованием специальных средств, характерных для избранного вида искусства, так и на максимально реалистичном понимании сути того компонента жизни, который изображается / выражается («вживание», «врастание» в сущность явления / объекта и т.д.); «естественность важнее искренности», так как естественный человек всегда искренен (думает не о своих чувствах, а о насущных проблемах и соответствующим образом себя ведёт), а искренний человек не всегда естественен (не скрывает своих чувств, но думает о них и может пробовать подстраивать своё поведение под них неестественным образом для жизненной ситуации, не полностью адекватно ей)];

- склонность «принимать жизнь целиком» (что можно пони-мать, в том числе, и в качестве противоречия с ориентацией на самосовершенствование как идеальный вариант развития личности);
- индивидуальность (каждый достигает посредством медита-ции того уровня просветлённости, который ему доступен; постигает медитацИЮ и медитацИЕЙ; «просветлённость» – способность «спасать всё сущее», «нести свет людям», «быть солдатом человечества», свойственная аскетам / монахам);
- вера в положительное начало в человеке [либо в то, что суть человека обусловлена природой и практически неизменна; последняя предполагает, что всё привносимое жизнью лишь «налёт», который не меняет суть человека, но только может её проявить (положительный элемент жизни) либо временно скрыть (отрицательный элемент жизни); так положительный фактор жизни соответствующий положительному началу человека позволяет ему совершенствоваться в оптимальном режиме и закрепляет это начало в человеке, преобразуя в постоянную сущность человека, которая не может не проявляться; соприкосновение различных людей и, следовательно, их сущностей рождает проявление каждой из них и поглощение слабой сущности сильной, в результате чего появляется оперативный опыт у сильного – положительный, а у слабого – отри-цательный; однако, оперативный опыт может служить основой для следующих событий в соответствии с «законом возмездия» (законом гармонического развития

мира / законом сбалансированности), приближая события противоположной направленности];

- вера в то, «что человек делает» («вера в своё дело»);
- умение решать проблемы с первого раза (сразу; «у человека только одна стрела для поражения цели») и, следовательно, жить без надежды на исправление последствий;
- умеренность;
- склонность быть последовательным во всех жизненных ситуациях в соответствии с «разумной» последовательностью жизни;
- совестливость, способность устыдиться;
- неизменность решений, принципиальность;
- простота, обыкновенность (и только истинно незаурядный ум понимает себя самого как «обыкновенного» человека – видит в себе обычные черты и особенное в других);
- конкретность, подлинность, определённость (внутреннее; мировоззрение), которые проявляются во внешнем (в поступках и поведении);
- наблюдательность, сметливость, способность «увидеть то, что есть»;
- бдительность (стремление к абсолютной осознанности; основа в обучении);
- объективность;
- умение ценить всё в жизни и использовать любой элемент / предмет / объект / любое явление для достижения цели «по ходу жизни»;
- уверенность в адекватном реагировании на любые жизненные ситуации (что обусловлено уровнем просветлённости человека и проявляется в отсутствии у него волнения);
- продуктивная самокритичность (способность осознавать свои поступки в противоречии с сущностью и «логикой» бытия, проявляющаяся в кардинальных изменениях привычек и поведения в случае оперативной необходимости);

- самостоятельность и самодостаточность (каждый должен сам делать определённые вещи в жизни; например, нельзя помолиться за кого-то, можно только за себя; «жить можно только самому»);
- способность к состраданию;
- способность к любви;
- способность предвидеть;
- способность удивляться неясному / способность воспри-нимать неприятное без отрицательных эмоций и суждений;
- способность «вживаться в роль» (способность перевопло-щаться и жить в нескольких ролях с их последовательной сменой; одна из актёрских способностей);
- отсутствие сомнений по принципиальным жизненным вопро-сам;
- способность быть свободным (во всех смыслах слова; «никто никого духовно не порабощал»);
- послушание;
- умение «подать» информацию в таких словах, которые будут доступны слушателю (в том числе, умение дозировать информацию – умение сообщать информацию в «нужный» момент);
- отсутствие брезгливости к естественным проявлениям жизни (болезням, умиранию и т.д.);
- мужество;
- неподдельность;
- способность к познанию жизни (присутствует у каждого человека);
- аскетичность («отстранённость от мира»; полная концен-трация на решении текущей задачи; особенно актуальная в контексте познания мира и достижения просветления; также характерна во время боя / схватки – «взгляд ничего не выражает», человек «ушёл в себя»);
- гармоничность (достигается за счёт медитации, а не размышления; за счёт сенсорной «подстройки» к природе жизненных об-стоятельств);

- «шестое чувство» [интуиция, умение «читать мысли другого человека», экстрасенсорные способности – умение «видеть сквозь тьму и в темноте», умение двигаться и ориентироваться по ощущениям, умение «слышать при отсутствии звука» (воспринимать мимолётное); повышенная чувствительность – низкий порог чувствительности, который снижается при просветлении (когда сознание перестаёт «перекрывать» ощущения и чувства); восприятие даже незаметного для среднестатистического человека];
- догадливость;

8) японцы считают, что суть предметов проявляется в восприятии и зависит от порога чувствительности воспринимающего;

9) в качестве сути учения (философского восприятия мира) японцы рассматривают следующие компоненты, расположенные в возрастающей последовательности: молчание – смех (радость) – медитация («не ум!»; главный компонент); учение полностью непостижимо, немеркантильно, а его духовная сущность касается только настоящего без «переноса в будущее с собой»; уважение к учению;

10) японцы придерживаются той точки зрения, которая предполагает индивидуальную ограниченность каждого в возможности совершенствования биологических задатков и способностей (однако способность к самосовершенствованию присутствует у всех и совершенствовать себя можно и нужно постоянно – «жизнь течёт без остановки»);

11) японцы убеждены:

- что разные способы познания порождают различные резуль-таты восприятия действительности;
- что нет абсолютного понимания вещей (абсолют идеалисти-чен, в реальности не достижим; нет абсолютной познаваемости мира);
- что суть бытия отражается в поступках людей, а одна из его основных функций – «простое» существование без цели («просто так»);

- что бытие характеризуется циклическим переходом энергии (новая порция «приходит» только тогда, когда «уходит» ненужная / предыдущая / отработанная);
- что действительность для всех одна и та же, а разница лишь в том, кто её воспринимает и при этом как – для себя и себя в ней, а также и других («по образу и подобию своему»); полностью либо частично (в том случае, когда нет достаточных оснований для полной реализации этого принципа);
- что разность (разница / отличия) в явлениях не предполагает, что какое-то явление лучшее, а какое-то худшее – у каждого явления свои осо-бенности, но, вместе с тем, каждое из них адекватно своему предназначению, то есть является лучшим для предназначенной ситуации;
- что каждый человек своеобразен: не хорош и не плох, потому нет нужды выяснять, кто лучше, а кто хуже, так как у каждого своя функция (задача) – своё предназначение, а особенности человека адекватны его предна-значению;
- что жизнь и смерть – две стороны (формы) одного (единого) существования во Вселенной («во Вселенную нельзя прийти и из неё нельзя уй-ти»), то есть природа человека «перетекает» из одной формы в другую;
- что изучать жизнь целесообразно преимущественно в направ-лении от практики к теории (от теории к практике опасно и имеет смысл лишь для поиска сравнительного материала);
- что жизнь человека (его характер /поведение / взгляды / миро-воззрение / менталитет) – его «завет» другим людям, его взгляд на вещи, обу-чающий других, дающий вариант приспособления к жизни;
- что мимолётность – промежуточное состояние между неяс-ным (непознанным) и уяснённым;
- что нельзя сформулировать «вопрос и ответ» про истину – истина непостижима, так как способности человека ограничены в абсолютном понимании природы вещей;

- что суть человека в его истинной природе, а не в чине (социальном положении; люди равноценны по жизненному предназначению вне зависимости от различий в их социальном статусе / положении);

- что «сложный характер» человека проявляется во всём и все-гда, обусловлен наследственностью (в любом ином варианте – природа человека другая – характер положительный, а его вариативные неоднозначные проявления обусловлены необходимостью адекватного реагирования на неоднозначные жизненные ситуации);

- что каждый видит то, что может, ведёт себя так, как мо-жет, даже если извне влиять на поведение человека, внутренняя сущность его будет сильнее и проявит себя (главное – природа человека);

- что изменение в человеке в положительную сторону может произойти только тогда, когда он соприкоснётся с другим положительным человеком и освоит опыт положительного общения / поведения; сложность заключается в том, что для этого необходимо встретить не просто положительного человека, но того, который великодушен и умён, то есть способен понять истинную суть любого человека и увидеть в нём положительное – «отражая в нём свой свет»;

- что убийство – «путь в ад», уважение – «путь в рай» (понимание сути вещей и смирение с их положением и природой; смирение с жизнью, с её принципами, понимание их целесообразности и неполной познаваемости, а также вера в них и в жизнь);

- что ценность материального – ничто, ценность духовного – всё, а всё, что есть материального – средство для поддержания духовного в человеке;

- что внешне человек должен соответствовать своему социаль-ному статусу, с одной стороны, и своей духовной природе, с другой стороны;

- что чем больше духовный потенциал человека, тем тяжелее по усреднённой шкале его «путь», так как максимальная сложность его «пути» будет выше, чем у большинства, но она будет соответствовать уровню его духовного потенциала (ещё одно проявление закона гармонического развития мира / закона

сбалансированности; «тяжесть “ноши” у каждого своя – адекватная природе человека»);

- что постичь дзен возможно лишь, созрев самому, а не по при-нуждению, не за счёт другого (извне); не моментально, а «в своё время»;
- что учиться необходимо, прежде всего, тому, кто «не отличает хорошего от плохого» (остальные, «уже имеющие свет в сознании», должны преимущественно заниматься самосовершенствованием; можно индивидуально, можно со всеми другими учениками – в том числе и с непросветлёнными; чтобы одни воспринимали других для достижения взаимной пользы в духовной и социальной подготовке);
- что творческий подход «обезоруживает» другого человека (в общении, соревновании, битве и т.д.); применяя его нельзя повторяться – всегда нужно быть максимально адекватным ситуации;
- что каждый поступок рассматривается как тест для человека – для понимания его характера / сущности;
- что улыбка – реакция высшего принятия положительной (ра-зумной) сути жизненной сложности;
- что «внутренний мир человека» включает два компонента (две области): главное (оно же – серьёзное / ясное; подчиняющее судьбу человека в соответствии с ним; его человек доказывает, открыто проявляет и живёт в соответствии с ним) и неглавное (оно же – несерьёзное / неясное; не останавливает человека, не отвлекает его от реализации главной цели, не дезориентирует);
- что мысли человека не могут быть хорошими либо плохими, они только проявляют его истинную природу;
- что в душе не должно быть признаков изнеможения под действием внешних факторов (предполагает неизменность душевной сущности как ориентир-идеал);
- что каждое событие несёт какую-то информацию, необходимую для просветления человека (прохождения им своего пути), оно необходимо даже, если не несёт положительной информации (неприятно);

- что результат успешной деятельности – лишь скромный предлог к дальнейшим свершениям, а не повод для хвастовства уже сформулированными, но ещё не совершенными знаниями;
- что, познавая себя, человек познаёт окружающий мир («сек-ретное действие»);
- что слово недостаточно информативно для передачи всей сути учения – не каждое ощущение / не каждую эмоцию можно полноценно изложить в словах;
- что ценнее всего то, что невозможно оценить;
- что свобода выбора – относительное понятие: всё равно человек ориентируется на условия жизни, приспосабливаясь к ней (свобода выбора ограничена, хотя и присутствует);
- что суть жизни не в перемене мест, а в решении жизненных задач вне зависимости от места;
- что у каждого своя «система отсчёта времени» [свой план решения своей задачи, недоступный для идентичного восприятия окружающими, а также своя вера и своё понимание действительности, свой образ мира – своё мировоззрение (несмотря на общее в мировоззрении, различия подчас приводят к неадекватному восприятию целей, задач, ориентаций, поступков, поведения других людей, так как преобладает оценка «по себе»)];
- что каждый человек видит (слышит, воспринимает), во-первых, то, что хочет исходя из своих амбиций и планов, во-вторых, то, что может исходя из своего уровня просветлённости (из своего мировоззрения – мир один и тот же, но образ о нём в сознании каждого человека свой; в зависимости от того, насколько эти образы близки у разных людей, и люди между собой могут эффективно общаться);
- что благо должно быть не только для себя, но и для всех (кол-лективистическая культура);
- что в каждом объекте / предмете / явлении / деле / событии / человеке / поступке / поведении (и т.д.) присутствует, как суть (сущность), выражающая главное (целое, общее), так и особенности (исключения различного характера); по одному исключению нельзя судить о главном (о сущности) – для единой оценки

необходимо учитывать всё (и общее, и особенное); оценка всегда «не белая» и «не чёрная», но представляет собой один из «оттенков серого», она включает оригинальную комбинацию характеристик (возможна и положительная, и отрицательная оценка одних и тех же характеристик разными людьми в зависимости от особенностей их мировоззрения);

12) японцы воспринимают явления / вещи не по их внешнему виду, а по функции проявления («у каждой вещи своя судьба»);

13) главным для достижения успеха японцы считают веру в нужный человеку результат;

14) ориентализированное отношение характерно для японцев и к отдельным сферам жизни (на частном уровне), то есть в том числе – и к спорту;

15) в частности, дзюдо ориентализированными дзюдоистами воспринимается в качестве технологии познания жизни (от частного к общему) либо своеобразной жизненной модели, позволяющей освоить различные типы взаимоотношений и универсальные способы управления ими;

16) японцы считают, что при выполнении приёма в боевых искусствах (в дзюдо, в том числе) тело должно действовать «на автомате» – то есть по минимальному сигналу сознания; если же сознание замедляется (человек задумывается), то возникает движение сознания (пауза – размышление – нет решения «что и как делать» – нет точного понимания «как подстроиться к ситуации» – нет ясного образа ситуации), а тело напротив «тормозится», что сопровождается паузой в движениях тела, а, следовательно, боец / борец выполняет не тот приём / не в тот момент боя / схватки, когда это необходимо, что приводит к проигрышу ситуации / боя / схватки (нельзя медлить в момент противодействия / борьбы).

Напротив, неориентализированные дзюдоисты (вне зависимости от страны их проживания), в свою очередь, склонны успех в дзюдо ассоциировать с успехом на соревнованиях, в жизни же их поведение нередко сложно отличить от поведения тех, кто дзюдо не занимается (и вообще не занимается никакими восточными противоборствами либо единоборствами).

Пути трансформации неориентализированных дзюдоистов в ориентализированных напрямую вытекают из их культурно-исторических и религиозных различий и, как следствие, различий в их понимании ряда мировоззренческих вопросов:

- что есть в жизни главное, а что – второстепенное;
- что ценно для человека в большей, а что – в меньшей степени;
- что есть добро, и что есть зло по отношению к себе, окружающему миру и обществу;
- что есть успех (в спорте – победа), и что есть провал (в спорте – поражение);
- в чём состоит успех для человека в собственных глазах, и в чём со-стоит успех человека в глазах общества (в этом контексте важно – ориентализи-ровано общество или нет).

Безусловно, это – далеко не весь перечень вопросов, однако, уже из него видно, что ключевым средством трансформации неориентализированных дзюдоистов в ориентализированных является мировоззренческая подготовка.

Нельзя забывать и о том, что педагогически грамотно ориентализировать учеников может только ориентализированный учитель (в данном случае – тре-нер). Учитель дзен должен быть объективным – определять уровень готовности к обучению у каждого ученика на каждом этапе учебного процесса в соответствии с его природой (истинным положением дел; без учёта его социального положения / статуса его родителя либо попечителя). С другой стороны, японцы считают, что преподавание (передача уже освоенного «знания» другим) – лишь второстепенная самореализация, первостепенная – самосовершенствование (бесконечное постижение знания, так как абсолютное знание недостижимо; способность / основа для достижения просветления / просветлённости, которая заметна даже внешне), являющееся «подлинной реализацией» и осуществляющееся в форме медитации.

4. Аргументация целесообразности освоения социального и физического измерений дзюдо российскими детьми дошкольного возраста посредством применения «Системы К. С. Станиславского».

Критический анализ существующих сегодня методик детского дзюдо выявил невозможность их прямого переноса на учебно-тренировочный процесс для российских детей дошкольного возраста.

Культурные различия Японии и России неизбежно оказывают воздействие на особенности как семейного, так и дошкольного воспитания, то есть приводят к сформированности мировоззрения разных по ориентализации типов у юных жителей этих государств; это приводит к тому, что японская методика детского дзюдо без ряда корректирующих рекомендаций не может эффективно применяться на занятиях с большинством российских детей.

В остальных методиках мировоззренческие вопросы дзюдо не оговариваются, в то время как для ребёнка важно не только то, чему его учат, но и почему он должен этому учиться, зачем ему лично это нужно и как это может пригодиться сейчас и в дальнейшем.

Напомним, что дзюдо – не только олимпийский вид спорта, но и, прежде всего, система формирования физической культуры личности, образ жизни, определённая «философия» и «психология» жизни (мягкий, гибкий путь достижения цели), способ понимания реальности и взаимодействия с последней. С нашей точки зрения, дзюдо представляет собой оригинальную медиатехнологию, является посредником, транслирующим комплекс особенностей восточной (японской) культуры во всех уголках земного шара.

В отличие от других видов спортивной борьбы, дзюдо как мягкий способ противоборства предусматривает исключение возможности навязывания атакующего захвата путём блокирования и отталкивания соперника (прямыми руками), что предопределяет *два наиболее приемлемых пути применения технико-тактических действий для достижения победы над соперником*.

Первый путь – преимущественно силовой, рассчитан только на спортсменов, собственно-силовые способности которых развиты гипертрофированно (от природы и вследствие адаптации к специализированным физическим нагрузкам).

Второй путь – вариативно-ситуационный, доступен всем дзюдоистам, однако, предполагает для успешного выполнения эффективных и эффектных приёмов в стойке (бросков) не только необходимость целенаправленного развития скоростно-силовых способностей, но и специальную работу над умениями практически применять ориентальные жизненные принципы во время освоения дзюдо на татами (уважая противника, проявлять свою силу; приспосабливаясь к движениям противника и из-за этого творчески меняя свои подготовительные движения, динамично контролировать противника и завершать взаимодействие своим победным приёмом). Иными словами, для успеха в дзюдо необходимо не только освоить технику приёмов, но и точно знать, в какой момент взаимодействия с противником применять каждый из них. Последнее может быть достигнуто *двумя способами:*

- *первым способом:* основываясь на вере и сформированном конфуцианском отношении к жизни (что характерно для японцев);
- *вторым способом:* посредством направленного влияния на поведение партнёра за счёт «включения» своих актёрских способностей.

Очевидно, что *второй способ* является оптимальным для освоения дзюдо неориентализированными людьми, предполагает целенаправленное формирование актёрских способностей, позволяющих «… направленно влиять на поведение партнёра, с целью его изменения»,[15] маскировать истинные намерения и произвольно выбирать комфортное время начала выполнения броска (входа в приём).

Несомненно, что в том случае, когда речь идёт о подготовке в дзюдо для российских детей 4–6 (7) лет, корректным может быть применение только *второго пути* и *второго способа*, как в рамках тренировочного процесса, так и

[15] *Кокорин А. К.* Вам привет от Станиславского : уч. пособие. – М. : изд-во «Советский писатель», 2001. – С. 61.

непосредственно в соревновательных схватках. Вместе с тем, именно в дошкольном возрасте имеет смысл активно развивать актёрские способности, так как детский организм наиболее сенситивен, податлив к творчески ориентированным педагогическим воздействиям. Кроме того, немаловажно и то, что «… приоритетными компонентами в процессе занятия дзюдо должны выступать самореализация, саморазвитие и творчество, находящиеся в гармонии с двигательной активностью»[16] дошкольника или младшего школьника.

Научно-теоретической основой в этой связи, без сомнения, могут считаться идеи великого русского и советского актёра и режиссёра МХАТа К. С. Станиславского, структурированные в «Систему К. С. Станиславского» и практически представленные в виде «Упражнений и этюдов».[17] Логичность такого подхода очевидна. Ведь, если необходимо быстро и одинаково верно посчитать, то принято использовать таблицу умножения, если необходимо корректно определить химический состав какого-либо вещества, то применяют таблицу Д. И. Менделеева. Так и в нашем случае, если необходимо правильно сформировать актёрские (как, впрочем, и другие творческие) способности, то применяют свою «таблицу» – систему об органических (природных) законах творчества, «замеченных» и «открытых» К. С. Станиславским («Систему К. С. Станиславского»).

Принято считать, что любая система – совокупность составляющих её элементов, определённым образом структурированных и взаимосвязанных. Следовательно, «Система К. С. Станиславского» также может быть охарактеризована как комплекс взаимозависимых компонентов. С другой стороны, эта система предусмотрена для подготовки профессиональных актёров, то есть требует некоторой модификации для её применения в той или иной творческой, но не имеющей прямого отношения к театру и кино, сфере.

---

[16] *Дзюдо для детей*…

[17] *Станиславский К. С.* Упражнения и этюды / К. С. Станиславский // Станиславский, К. С. Работа актёра над собой. Работа над собой в творческом процессе воплощения. Дневник ученика / К. С. Станиславский ; подготовка текста, вступ. ст. и примеч. Г. В. Кристи ; изд. 2-е. – М. : изд-во ЛКИ, 2010. – С. 379-392.

Анализируя «Систему К. С. Станиславского»[18] по элементам, представим возможности её модификации для эффективного применения в подготовке по дзюдо для детей 4–6 (7) лет (см. таблицу 1).

Таблица 1

Возможности модификации «Системы К. С. Станиславского» для её применения в подготовке российских детей 4–6 (7) лет по дзюдо

Элементы «Системы К. С. Станиславского»		Особенности модификации в дзюдо
№ п / п	название и краткое содержание	
1	*2*	*3*
1	Комплекс принципов «Системы К. С. Станиславского».	Реализуется, модифицируясь в рамках каждого принципа.
1.1	Принцип жизненной правды – искусство должно быть правдиво и понятно.	Двигательные действия, отдельные движения (в том числе жесты), позы, мимика, взгляды дзюдоиста должны быть правдивы и понятны.
1.2	Принцип идейной активности (учение о сверхзадаче) – творчество основано на личном стремлении «художника» и его личном вкладе в борьбу за избранную идею.	Успех в дзюдо основан на личном стремлении спортсмена и его личном вкладе в борьбу за победу.
1.3	Принцип активности и действия (метод действенного анализа) – верное действие вызывает верное чувство.	Интуиция правильных действий в рандори органически возникает как следствие правильного выполнения утикоми и ката.
1.4	Принцип органичности творчества актёра – идти в работе над ролью от себя, стать другим в соответствии со сверхзадачей, оставаясь самим собой.	В схватке применять освоенные приёмы, стремясь победить, «поддаваясь» партнёру, включаться в исполнение новых приёмов, удобных для исполнения и идущих «от тела» (не тормозить их выполнение).
1.5	Принцип творческого перевоплощения – конечный этап перевоплощения – создание образа.	Конечный этап перевоплощения в схватке – создание образа победителя.

[18] *Станиславский К. С.* Работа актёра над собой. Ч. I. … – 508 с.; *Станиславский К. С.* Работа актёра над собой. Ч. II. Работа над собой в творческом процессе воплощения. – М., Л. : изд-во «Искусство», 1948. – 348 с.; *Кокорин А. К.* Вам привет … – 221 с.; *Станиславский К. С.* Записные книжки. – М. : изд-во «ВАГРИУС», 2001. – 206 с.

Продолжение таблицы 1

1	*2*	*3*
2	Основа – органические, то есть природные, законы творчества, привнесённые из человеческих отношений и чувств.	Реализуется при выполнении двигательных действий, отдельных движений (в том числе жестов), принятии поз, в управлении мимикой и взглядами.
3	Творческий процесс – не ситуативен и интуитивен, а управляем, подвластен сознательному освоению.	Постижение дзюдо – управляемо, подвластно сознательному освоению.
4	Метод действенного анализа – творческий приём, способ изучения и работы, включающий анализ действ**ИЯ** (этап «Разведка умом» и этап «Роман жизни») и анализ действ**ИЕМ** («Этюдный метод»).	Метод действенного анализа в дзюдо включает анализ действ**ИЯ** [этап «разведка умом» и этап «самопроговаривания и идеомоторной тренировки» (выполняется сопряжённо с анализом действ**ИЕМ**)] и анализ действ**ИЕМ** (утикоми, ката и рандори).
5	Предлагаемые обстоятельства – «фабула пьесы, её факты, события, время и место действия, условия жизни, наше актёрское и режиссёрское понимание пьесы, добавленные к ней от себя мизансцены, постановка, декорации и костюмы художника, бутафория, освещение, шумы и звуки, всё прочее, что предлагается актёрам принять во внимание при их творчестве».	Предлагаемые обстоятельства в дзюдо – учебный материал, указания тренера, освещение, шумы, звуки, место и время проведения занятий, особенности партнёров и прочее, что предлагается дзюдоистам принять во внимание при их творчестве.
6	Тема – это о чём?	Тема – о дзюдо.
7	Идея – то, что автор хотел сказать своим произведением.	Идея (цель) – стимулировать формирование у детей таких ценностей и идеалов японской социальной культуры, необходимых для достижения и поддержания общественной гармонии, следование которым актуально для успешной социализации в современном российском обществе.
8	Фабула – событийная канва.	Фабула – содержание занятий.
9	Сюжет – трактовка фабулы в зависимости от идеи.	Сюжет – композиционное распределение содержания на учебно-тренировочные занятия для реализации цели и задач.
10	Сверхзадача – то, ради чего «художник» хочет внедрить свою идею в сознание людей, то, к чему он стремится.	Сверхзадача – сформировать на занятиях навык применения дзюдо в спорте и в жизни.
11	Сквозное действие – направлено на достижение сверхзадачи, соединяет все элементы пьесы.	Сквозное действие – учебно-тренировочный процесс (в том числе актёрский тренинг).

Продолжение таблицы 1

1	*2*	*3*
12	Контрдействие – питает и усиливает сквозное действие, придаёт своей «конфликтной неизбежностью» остроту и динамизм драматическому развитию событий.	Контрдействие – время вне учебно-тренировочного процесса.
13	Сценическое действие – волевое стремление, направленное на партнёра с целью повлиять на его поведение, изменить его.	Реализуется в работе с партнёром при выполнении утикоми, ката и рандори в форме специальных движений (в том числе жестов) и поз, в управлении мимикой и взглядами.
14	Виды событий.	Рассматриваются, модифицируясь в рамках каждого вида.
14.1	Исходное событие – первоначальное событие, от которого исходят все последующие действия и другие события.	Исходные события – начало приёма (исходное положение), начало схватки, начало актёрского тренинга, начало соревнований.
14.2	Основные события – наиболее крупные и значимые события (за исключением исходного и главного).	Основные события – изучаемые двигательные действия, в том числе – приёмы дзюдо.
14.3	Главное событие – такое событие, в котором конфликтность отношений между персонажами достигает наивысшего напряжения, после разрешения которого кардинально меняются их последующие отношения.	Главные события – соревновательные схватки.
15	Конфликт – столкновение противоборствующих сторон, каждая из которых заинтересована в удовлетворении своих интересов.	Конфликты – схватки.
16	Жанр – способ отражения действительности, угол зрения «художника», признак формы и содержания.	Жанры – формы учебно-тренировочных занятий.
17	Основные моменты действия.	Рассматриваются, модифицируясь в рамках каждого момента.
17.1	Экспозиция – основной момент действия, в котором представлены предлагаемые обстоятельства.	Экспозиция – начало учебно-тренировочного занятия, начало схватки, указания тренера, начало актёрского тренинга, начало соревнований.
17.2	Завязка – основной момент действия, в котором представлено исходное событие, являющееся конфликтным источником.	Завязка – начало задания, начало приёма в стойке (захват и выведение из равновесия), начало приёма в партере (захват), начало упражнения актёрского тренинга.

Продолжение таблицы 1

1	*2*	*3*
17.3	Развитие действия – основной момент действия, в котором представлено обострение конфликтной ситуации.	Развитие действия – основная часть задания, основная фаза приёма в стойке (действия от момента входа в приём до момента *отрыва от ковра / сваливания / перевода в партер*), основная фаза приёма в партере (действия в захвате до *момента переворота на спину / окончания удержания*), основная фаза упражнения актёрского тренинга.
17.4	Кульминация – основной момент действия, в котором происходит решающее переломное событие по линии сквозного действия (самая острая фаза в развитии конфликта).	Кульминация – самая сложная часть задания, отрыв от ковра (для бросков), силовое преодоление сопротивления соперника (для сваливаний сбиванием), координационное преодоление сопротивления соперника (для переводов и сваливаний скручиванием), переворот на спину, принятие устойчивого положения при удержании, управление чувством внутренней свободы при выполнении упражнения актёрского тренинга.
17.5	Развязка – основной момент действия, в котором происходит завершение истории, «окончательное разрешение», находят «свой финал» все действующие лица.	Развязка – заключительная часть задания, заключительная фаза приёма в стойке (сбрасывание и принятие устойчивого положения), заключительная фаза приёма в партере (выполнение удержания для переворотов / окончание схватки для удержаний), заключительная фаза упражнения актёрского тренинга.
18	Основные принципы сценического действия.	Рассматриваются, модифицируясь в рамках каждого принципа.
18.1	Смотреть и видеть.	Не просто смотреть на показ двигательного действия, а видеть все его детали, каждое движение, каждый жест в отдельности (видеть сознательно – запомнить визуально, быть в состоянии воспроизвести увиденное на «своём внутреннем экране»).

Продолжение таблицы 1

1	*2*	*3*
18.2	Слушать и слышать.	Не просто слушать указания тренера, а слышать каждое слово, улавливать все оттенки его речи, окраску интонаций, особенности тембра, силу звука (слышать сознательно: запомнить аудиально, быть в состоянии, воспроизводя мысленно, вычленять из речи значимую для себя на данный момент информацию).
18.3	Понимать и чувствовать – единый процесс.	От более острого ощущения и более полного восприятия – к более ясному пониманию, и наоборот.
19	Основные признаки сценического действия.	Рассматриваются, модифицируясь в рамках каждого признака.
19.1	Волевое начало.	Выбор комфортного времени начала выполнения приёма в схватке (в спорте) / реализации задуманного (поступка в жизни).
19.2	Наличие цели.	Цель – выиграть схватку / соревнования (в спорте), достичь задуманного (в жизни).
20	Основные виды сценического действия – физические действия и психические действия, которые неразделимы между собой; физические действия являются средствами для выполнения психических действий, внешней формой проявления внутренних, психических состояний.	Реализуются при выполнении двигательных действий, отдельных движений (в том числе жестов), поз, управлении мимикой и взглядами.
21	Метод простых физических действий – не ждать чувства, а действовать, и верное физическое действие вызовет верное чувство, верное психическое действие.	Реализуется посредством выполнения упражнений.
22	Виды психических действий.	Рассматриваются, модифицируясь в рамках каждого вида.
22.1	Внешние действия – направлены на внешний объект, на партнёра, на его сознание с целью изменить его.	Реализуются в работе с партнёром при выполнении утикоми, ката и рандори в форме специальных движений (в том числе жестов) и поз, в управлении мимикой и взглядами.
22.2	Внутренние действия – направлены в своё (собственное) сознание (взвинтить себя, подавить излишнюю нервозность, удержать спокойствие).	Внутренние действия – направлены в своё (собственное) сознание (привести себя в состояние боевой готовности).
23	Способы проявления психических действий.	Реализуются через мимические действия.

Продолжение таблицы 1

1	*2*	*3*
23.1	Мимические.	Реализуются в процессе работы с партнёром при выполнении утикоми, ката и рандори в форме игры масками (движениями) лица и шеи.
23.1.1	Мимика действия – игра масками (движениями) лица и шеи осуществляется сознательно.	Реализуются в процессе работы с партнёром при выполнении утикоми, ката и рандори в форме произвольной (целенаправленной, запрограммированной, спланированной) игры масками (движениями) лица и шеи.
23.1.2	Мимика чувств – игра масками (движениями) лица и шеи осуществляется непроизвольно.	Реализуются в процессе работы с партнёром при выполнении утикоми, ката и рандори в форме непроизвольной (подсознательной, незапланированной, рефлекторной) игры масками (движениями) лица и шеи.
23.2	Словесные.	Не применяются.
24	Ви́дение – закон образного мышления актёра на сцене.	Ви́дение – закон образного мышления дзюдоиста на татами (ви́дение должно иметь практическую реализацию в двигательных действиях, «пройти проверку практикой тела»).
25	Подтекст – скрытое содержание текста, истинный смысл сказанных слов (текста), словесного действия.	Подтекст – скрытое содержание двигательных действий, их истинный смысл.
26	Внутренний монолог – внутренняя роль «человеческого духа артистороли», умение думать, как думает персонаж.	Внутренний монолог – умение думать, как думает соперник.
27	Второй план – самое органическое (натуральное) самочувствие («то, что есть на самом деле»), тонкое и подвижное «состояние души»; вызывает и обусловливает внутренний монолог.	Второй план – искреннее стремление объективно оценивать свои достижения и провалы.
28	Характер – решающая особенность психофизических свойств человека, определяющая его помыслы и поступки.	Характер – решающая особенность психофизических свойств борца, определяющая его борцовские амбиции, избираемый стиль и арсенал приёмов дзюдо.
29	«Зерно» – особенность характера, психики человека, определяющая его индивидуальность, придающая его поступкам своеобразие, неповторимость.	«Зерно» – особенность характера, психики человека, определяющая его арсенал успешно освоенных и наиболее часто применяемых приёмов дзюдо, его «борцовскую» индивидуальность.

Окончание таблицы 1

1	*2*	*3*
30	Характерность – не столько внешние приметы личности, сколько её особая психологическая окраска.	Характерность – «гибкая настойчивость» и принцип «поддаться, чтобы победить» как основные составляющие психологической окраски дзюдоиста.
31	Приспособления – особенная внешняя и внутренняя психофизическая форма общения людей, свойственная, присущая каждому человеку, его характеру, «зерну», индивидуальности.	Приспособления – двигательные действия, отдельные движения (в том числе жесты), позы, мимика и взгляды, направленные на наиболее простое и эффективное достижение победы.
32	Темпо-ритм – «темп в сценическом действии выражает смысл внешнего движения, ритм – внутреннего состояния, наполненности; следовательно, темп – скорость проживания»; ритм – определённое сочетание, «структура» звуков, элементов движения, приёмов; темп – скорость повторения «сочетаний» звуков, скорость движения характерных элементов.	Темпо-ритм – комплекс приёмов дзюдо и маскирующих их движений, жестов, поз, мимических масок и взглядов, позволяющий подавить бдительность соперника и добиться победы в схватке (выбор ритма и проявляющего его темпа обусловлен психофизиологическими особенностями).
33	Атмосфера – эмоциональная окраска каждого действия, сцены, эпизода, всего спектакля, фильма.	Атмосфера – эмоциональная окраска каждого учебно-тренировочного занятия.
34	Мизансцена – способ образного отражения особо важных моментов сценического действия, передачи смысла поступков и чувств артистов-персонажей; образ целого в частном.	Мизансцена – элементы схватки в форме сознательно применяемых дополнительных двигательных действий, жестов, поз, мимических масок и взглядов, маскирующих истинные намерения дзюдоиста.
35	Композиция – сопоставление, соразмещение отдельных частей произведения.	Композиция – сопоставление, соразмещение отдельных частей схватки.

5. Безопасность как критерий построения новой классификации приёмов дзюдо.

Безопасность – отсутствие опасности. Абсолютная безопасность недостижима, исходя из принятой в теории безопасности первой аксиомы потенциальной опасности деятельности, которая гласит: «Материальный мир потенциально опасен (Любая деятельность потенциально опасна)».[19]

[19] Хван Т. А., Хван П. А. Безопасность жизнедеятельности. Серия «Высшее образование» / изд. 4-е ; перераб. и доп. – Ростов-на-Дону : Изд-во «Феникс», 2004. – С. 7-9.

На учебно-тренировочных занятиях по дзюдо учёт этой аксиомы традиционно осуществляется посредством соблюдения техники безопасности, а также, отчасти, при реализации дидактического принципа доступности. Однако мы считаем, что «известное, близкое, простое, главное, общее, конкретное» – не оценивается педагогами с точки зрения безопасности, не учитывается «менее / более опасное» в содержании обучения. Иными словами, дидактический принцип доступности не реализуется через правило «от менее опасного – к более опасному». В целом, на наш взгляд, для учебно-тренировочных занятий в сфере физической культуры имеет смысл не корректировать дидактический принцип доступности, а предложить дидактический принцип безопасности, который будет означать требование следовать в изучении учебного материала от менее опасных упражнений и двигательных действий для жизни занимающихся – к более опасным. Фактически речь будет идти о безопасной последовательности изучения двигательных действий в том или ином виде спорта.

Представим возможность реализации дидактического принципа безопасности на примере дзюдо – предложим классификацию приёмов дзюдо по принципу безопасности.

С нашей точки зрения, безопасный приём – приём, который может эффективно выполнить в соответствии с правилами соревнований, не травмировавшись и не травмировав укэ, любой тори вне зависимости от его квалификации или уровня подготовленности (в частности – силовой) в рассматриваемый момент времени.

I этап разработки: выделение признаков опасности.

Nage-waza. Выделено 7 признаков опасности:

1. Расстояние от головы тори / укэ до татами (чем меньше, тем безопаснее приём).
2. Расстояние от центра тяжести тори / укэ до татами (чем меньше, тем безопаснее приём).
3. Расстояние отрыва укэ от ковра (чем меньше, тем безопаснее приём).

4. Расстояние от тори до точек его захватов (чем больше, тем безопаснее приём).

5. Расстояние от точки активного воздействия ног / ноги тори до татами (чем больше, тем безопаснее приём).

6. Наклон головы тори / укэ (чем меньше, тем безопаснее приём).

7. Возможность резкого, быстрого и «ударного» соприкосновения головы укэ с татами (чем меньше, тем безопаснее приём).

Katame-waza. Выделено 2 признака опасности:

1. Расстояние от точек захватов / активного воздействия ног тори до шеи укэ (чем больше, тем безопаснее приём для укэ).

2. Необходимость причинения боли укэ (чем меньше, тем безопаснее приём).

Все признаки оценивались по трёхбалльной шкале, где 0 баллов предполагает минимальное содержание признака, 1 балл – среднее, 2 балла – максимальное.

II этап разработки: оценка приёмов дзюдо по признакам опасности.

В качестве основы для разработки классификации избрана принятая в Кодокане классификация приёмов дзюдо для присвоения квалификационных степеней.

В связи со сформулированным определением понятия «безопасный приём» в этой классификации анализируется только 2 ученическая квалификационная степень (кю) – 5 кю, так как 1 степень ещё не предполагает изучение приёмов, а изучение приёмов 3 степени не безопасно для тех, кто не имеет второй степени.

III этап разработки: ранжирование приёмов дзюдо и составление классификации.

В таблицах 2, 3 и 4 приводится ранжирование приёмов дзюдо 5 кю по принципу безопасности. На рисунке 1 изображена классификация приёмов дзюдо на уровне 5 кю по принципу безопасности. В таблицах 5-19 приводится ранжирование приёмов дзюдо 4 кю – 1 кю по принципу безопасности.

Изучение мастерских квалификационных степеней (1 дан и выше) по принципу безопасности мы считаем неуместным в связи с особенностями содержания и требованиями к исполнению учебного материала для них.

5 кю. Жёлтый пояс[20]

Таблица 2

Нагэ-вадза (Nage-waza). Техника бросков

ПРИЁМ			СУММА БАЛЛОВ	РАНГ
Дэ-аши-барай	**De-ashi-barai**	**Боковая подсечка под выставленную ногу**	**7**	**1**
Хидза-гурума	**Hiza-guruma**	**Подсечка в колено под отставленную ногу**	**7**	**1**
Сасаэ-цурикоми-аши	Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу	8	2
Уки-гоши	Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра	8	2
О-сото-гари	***O-soto-gari***	***Отхват***	***11***	***4***
О-гоши	O-goshi	Бросок через бедро подбивом	8	2
О-учи-гари	O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью	9	3
Сэои-нагэ	Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо	9	3

Таблица 3

Катамэ-вадза (Katame-waza). Техника сковывающих действий

ПРИЁМ			СУММА БАЛЛОВ	РАНГ
Хон-кэса-гатамэ	Hon-kesa-gatame	Удержание сбоку	3	2
Ката-гатамэ	***Kata-gatame***	***Удержание с фиксацией плеча головой***	***4***	***3***
Еко-шихо-гатамэ	**Yoko-shiho-gatame**	**Удержание поперек**	**1**	**1**
Ками-шихо-гатамэ	***Kami-shiho-gatame***	***Удержание со стороны головы***	***4***	***3***
Татэ-шихо-гатамэ	Tate-shiho-gatame	Удержание верхом	3	2

[20] Здесь и далее жирным шрифтом без курсива выделены наименее опасные приёмы рассматриваемого уровня, жирным шрифтом с курсивом – самые опасные приёмы рассматриваемого уровня.

Дополнительный материал

Таблица 4

Нагэ-вадза (Nage-waza). Техника бросков

ПРИЁМ			СУММА БАЛЛОВ	РАНГ
О-сото-отоши	*O-soto-otoshi*	*Задняя подножка*	*9*	*2*
О-сото-гаэши	*O-soto-gaeshi*	*Контрприем от отхвата или задней подножки*	*9*	*2*
О-учи-гаэши	O-uchi-gaeshi	Контрприем от зацепа изнутри голенью	5	1
Моротэ-сэой-нагэ	*Morote-seoi-nage*	*Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота*	*9*	*2*

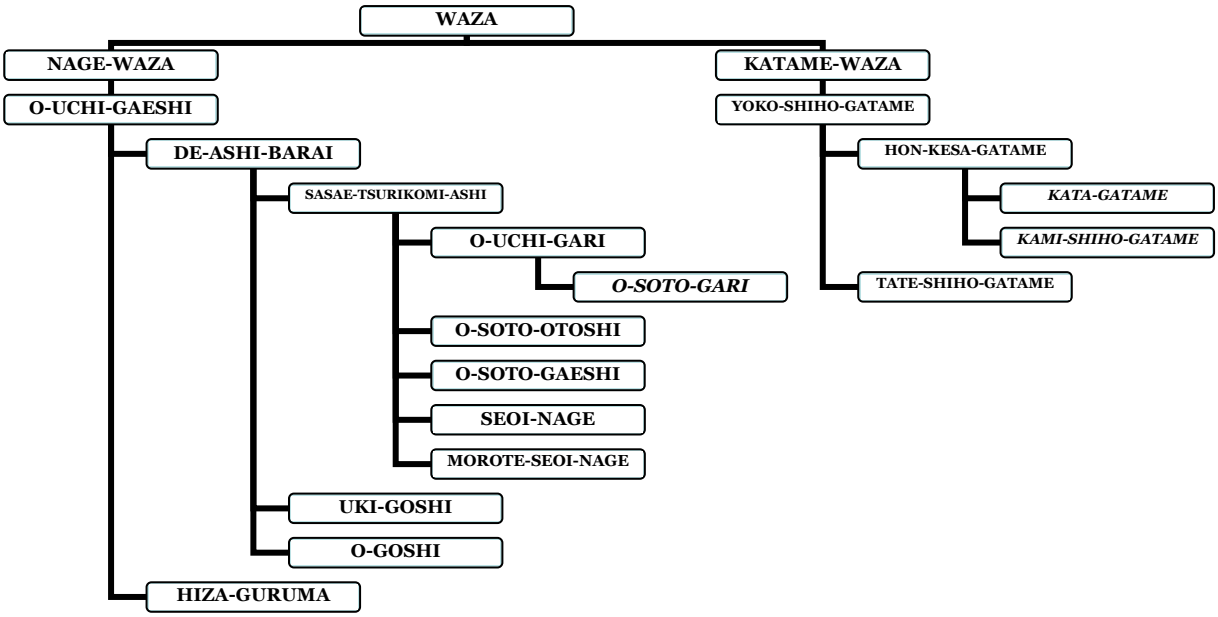

Рис. 1. Классификация приёмов дзюдо по принципу безопасности (5 кю)

4 Кю. Оранжевый пояс

Таблица 5

Нагэ-вадза (Nage-waza). Техника бросков

ПРИЁМ			СУММА БАЛЛОВ	РАНГ
Ко-сото-гари	**Ko-soto-gari**	**Задняя подсечка**	**7**	**1**
Ко-учи-гари	Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри	9	3
Коши-гурума	Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи	9	3
Цурикоми-гоши	Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота	8	2
Окури-аши-барай	**Okuri-ashi-barai**	**Боковая подсечка в темп шагов**	**7**	**1**
Тай-отоши	Tai-otoshi	Передняя подножка	8	2
Харай-гоши	***Harai-goshi***	***Подхват бедром (под две ноги)***	***11***	***4***
Учи-мата	***Uchi-mata***	***Подхват изнутри (под одну ногу)***	***11***	***4***

Таблица 6

Катамэ-вадза (Katame-waza). Техника сковывающих действий

ПРИЁМ			СУММА БАЛЛОВ	РАНГ
Кузурэ-кэса-гатамэ	***Kuzure-kesa-gatame***	***Удержание сбоку с захватом из-под руки***	***4***	***3***
Макура-кэса-гатамэ	Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги	3	2
Уширо-кэса-гатамэ	***Ushiro-kesa-gatame***	***Обратное удержание сбоку***	***4***	***3***
Кузурэ-еко-шихо-гатамэ	**Kuzure-yoko-shiho-gatame**	**Удержание поперек с захватом руки**	**2**	**1**
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	***Kuzure-kami-shiho-gatame***	***Удержание со стороны головы с захватом руки***	***4***	***3***
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	***Kuzure-tate-shiho-gatame***	***Удержание верхом с захватом руки***	***4***	***3***

Дополнительный материал

Таблица 7

Нагэ-вадза (Nage-waza). Техника бросков

ПРИЁМ			СУММА БАЛЛОВ	РАНГ
Цубамэ-гаэши	Tsubame-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки	7	2
Ко-учи-гаэши	***Ko-uchi-gaeshi***	***Контрприем от подсечки изнутри***	***9***	***4***
Хараи-гоши-гаэши	***Harai-goshi-gaeshi***	***Контрприем от подхвата бедром***	***9***	***4***
Учи-мата-гаэши	***Uchi-mata-gaeshi***	***Контрприем от подхвата изнутри***	***9***	***4***
Содэ-цурикоми-гоши	Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)	8	3
Ко-учи-гакэ	Kouchi-gake	Одноименный зацеп изнутри голенью	8	3
Учи-мата-сукаши	**Uchi-mata-sukashi**	**Контрприем от подхвата изнутри скручиванием**	**6**	**1**

3 Кю. Зелёный пояс

Таблица 8

Нагэ-вадза (Nage-waza). Техника бросков

ПРИЁМ			СУММА БАЛЛОВ	РАНГ
Ко-сото-гакэ	Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью	7	3
Цури-гоши	Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса	8	4
Еко-отоши	**Yoko-otoshi**	**Боковая подножка на пятке (седом)**	**4**	**1**
Аши-гурума	Ashi-guruma	Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу	9	5
Ханэ-гоши	***Hane-goshi***	***Подсад бедром и голенью изнутри***	***10***	***6***
Харай-цурикоми-аши	Harai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу	9	5
Томоэ-нагэ	Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот	[4 (тори) + 9 (укэ)] / 2 = 6,5	2
Ката-гурума	***Kata-guruma***	***Бросок через плечи «мельница»***	***10***	***6***

Таблица 9

Катамэ-вадза (Katame-waza). Техника сковывающих действий

ПРИЁМ			СУММА БАЛЛОВ	РАНГ
Ката-джуджи-джимэ	**Kata-juji-jime**	**Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)**	**4**	**1 – max**
Гяку-джуджи-джимэ	**Gyaku-juji-jime**	**Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)**	**4**	**1 – max**
Нами-джуджи-джимэ	**Nami-juji-jime**	**Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)**	**4**	**1 – max**
Окури-эри-джимэ	**Okuri-eri-jime**	**Удушение сзади двумя отворотами**	**4**	**1 – max**
Ката-ха-джимэ	**Kata-ha-jime**	**Удушение сзади отворотом, выключая руку**	**4**	**1 – max**
Хадака-джимэ	**Hadaka-jime**	**Удушение сзади плечом и предплечьем**	**4**	**1 – max**
Удэ-гарами	**Ude-garami**	**Узел локтя**	**4**	**1 – max**
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ	**Ude-hishigi-juji-gatame**	**Рычаг локтя захватом руки между ног**	**4**	**1 – max**

Дополнительный материал

Таблица 10

Нагэ-вадза (Nage-waza). Техника бросков

ПРИЁМ			СУММА БАЛЛОВ	РАНГ
Яма-араши	***Yama-arashi***	***Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота***	***10***	***4***
Ханэ-гоши-гаэши	Hane-goshi-gaeshi	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри	9	3
Моротэ-гари	Morote-gari	Бросок захватом двух ног	9	3
Кучики-даоши	Kuchiki-daoshi	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб	8	2
Кибису-гаэши	**Kibisu-gaeshi**	**Бросок захватом ноги за пятку**	**4**	**1**
Сэои-отоши	Seoi-otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)	9	3

Таблица 11

Катамэ-вадза (Katame-waza). Техника сковывающих действий

ПРИЁМ			СУММА БАЛЛОВ	РАНГ
Ретэ-джимэ	**Ryote-jime**	**Удушение спереди кистями**	**4**	**1 – max**
Содэ-гурума-джимэ	**Sode-guruma-jime**	**Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением**	**4**	**1 – max**
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	**Kesa-ude-hishigi-gatame**	**Рычаг локтя от удержания сбоку**	**4**	**1 – max**
Кэса-удэ-гарами	**Kesa-ude-garami**	**Узел локтя от удержания сбоку**	**4**	**1 – max**

2 Кю. Синий пояс

Таблица 12

Нагэ-вадза (Nage-waza). Техника бросков

ПРИЁМ			СУММА БАЛЛОВ	РАНГ
Суми-гаэши	Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища	[6 (тори) + 9 (укэ)] / 2 = 7,5	2
Тани-отоши	**Tani-otoshi**	**Задняя подножка на пятке (седом)**	**7**	**1**
Ханэ-макикоми	***Hane-makikomi***	***Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо***	***11***	***6***
Сукуй-нагэ	Sukui-nage	Обратный переворот с подсадом бедром	9	4
Уцури-гоши	Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку	10	5
О-гурума	O-guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу	8	3
Сото-макикоми	Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо	10	5
Уки-отоши	**Uki-otoshi**	**Бросок выведением из равновесия вперед**	**7**	**1**

Таблица 13

Катамэ-вадза (Katame-waza). Техника сковывающих действий

ПРИЁМ			СУММА БАЛЛОВ	РАНГ
1			2	3
Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	**Ude-hishigi-waki-gatame**	**Рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку**	**3**	**1**
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	**Ude-hishigi-hara-gatame**	**Рычаг локтя внутрь через живот**	**3**	**1**
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	**Ude-hishigi-hiza-gatame**	**Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху**	**3**	**1**
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	***Ude-hishigi-ude-gatame***	***Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице***	***4***	***2***

1			2	3
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	**Ude-hishigi-ashi-gatame**	**Рычаг локтя внутрь ногой**	**3**	**1**
Цуккоми-джимэ	***Tsukkomi-jime***	***Удушение спереди двумя отворотами***	***4***	***2***
Кататэ-джимэ	***Katate-jime***	***Удушение спереди предплечьем***	***4***	***2***
Санкаку-джимэ	***Sankaku-jime***	***Удушение захватом головы и руки ногами***	***4***	***2***

Дополнительный материал

Таблица 14

Нагэ-вадза (Nage-waza). Техника бросков

ПРИЁМ			СУММА БАЛЛОВ	РАНГ
Тэ-гурума	Te-guruma	Боковой переворот	9	3
Оби-отоши	***Obi-otoshi***	***Обратный переворот с подсадом с захватом пояса***	***11***	***5***
Даки-вакарэ	***Daki-wakare***	***Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади***	***11***	***5***
Учи-макикоми	Uchi-makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)	10	4
О-сото-макикоми	***O-soto-makikomi***	***Отхват в падении с захватом руки под плечо***	***11***	***5***
Харай-макикоми	***Harai-makikomi***	***Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо***	***11***	***5***
Учи-мата-макикоми	***Uchi-mata-makikomi***	***Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо***	***11***	***5***
Хиккоми-гаэши	**Hikkomi-gaeshi**	**Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху**	**[5 (тори) + 8 (укэ)] / 2 = 6,5**	**1**
Тавара-гаэши	Tawara-gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху	[6 (тори) + 9 (укэ)] / 2 = 7,5	2

Таблица 15

Катамэ-вадза (Katame-waza). Техника сковывающих действий

ПРИЁМ			СУММА БАЛЛОВ	РАНГ
Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	***Ude-hishigi-sankaku-gatame***	***Рычаг локтя захватом головы и руки ногами***	***4***	***2***
Уширо-вакигатамэ	**Ushiro-waki-gatame**	**Обратный рычаг локтя внутрь**	**3**	**1**
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	***Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata)***	***Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)***	***4***	***2***

1 Кю. Коричневый пояс

Таблица 16

Нагэ-вадза (Nage-waza). Техника бросков

ПРИЁМ			СУММА БАЛЛОВ	РАНГ
О-сото-гурума	***O-soto-guruma***	***Отхват под две ноги***	***12***	***5***
Уки-вадза	Uki-waza	Передняя подножка на пятке (седом)	9	3
Еко-вакарэ	***Yoko-wakare***	***Подножка через туловище вращением***	***12***	***5***
Еко-гурума	Yoko-guruma	Бросок через грудь вращением (седом)	8	2
Уширо-гоши	Ushiro-goshi	Подсад опрокидыванием от броска через бедро	9	3
Ура-нагэ	Ura-nage	Бросок через грудь прогибом	11	4
Суми-отоши	**Sumi-otoshi**	**Бросок выведением из равновесия назад**	**7**	**1**
Еко-гакэ	**Yoko-gake**	**Боковая подсечка с падением**	**7**	**1**

Таблица 17

Катамэ-вадза (Katame-waza). Техника сковывающих действий

ПРИЁМ			СУММА БАЛЛОВ	РАНГ
Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	**Ude-hishigi-te-gatame**	**Рычаг локтя через предплечье в стойке**	**3**	**1**
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	**Ude-hishigi-ude-gatame**	**Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке**	**3**	**1**
Томоэ-джимэ	***Tomoe-jime***	***Удушение одноименными отворотами петлей вращением из стойки***	***4***	***2***

Дополнительный материал

Кинши-вадза (Kinshi-waza). Запрещённая техника

МАКСИМАЛЬНО ОПАСНА

Таблица 18

Нагэ-вадза (Nage-waza). Техника бросков

ПРИЁМ			РАНГ
Даки-агэ	**Daki-age**	**Подъём из партера подсадом (запрещённый прием)**	**1 – max**
Кани-басами	**Kani-basami**	**Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещённый прием)**	**1 – max**
Кавадзу-гакэ	**Kawazu-gake**	**Бросок обвивом голени (запрещённый прием)**	**1 – max**

Таблица 19

Катамэ-вадза (Katame-waza). Техника сковывающих действий

ПРИЁМ			РАНГ
Аши-гарами	**Ashi-garami**	**Узел бедра и колена (запрещённый прием)**	**1 – max**
Аши-хишиги	**Ashi-hishigi**	**Ущемление ахиллова сухожилия (запрещённый прием)**	**1 – max**
До-джимэ	**Do-jime**	**Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещённый прием)**	**1 – max**

6. От классификации приёмов дзюдо – к последовательности их изучения.

Несмотря на применяемые тренерами по дзюдо различные последовательности изучения приёмов нельзя не отметить два наиболее часто используемых порядка: линейный и концентрический. Безусловно, необходимо упомянуть и о классификации приёмов дзюдо, предложенной его отцом-основателем – Дзигоро Кано, которая предполагает и соответствующую строгую последовательность обучения. С нашей точки зрения, более эффективной может быть последовательность освоения приёмов дзюдо в соответствии с принципом безопасности.

На учебно-тренировочных занятиях по дзюдо учёт первой аксиомы потенциальной опасности деятельности традиционно осуществляется посредством соблюдения техники безопасности, а также, отчасти, при реализации дидактического принципа доступности. Однако мы считаем, что «известное, близкое, простое, главное, общее, конкретное» – не оценивается педагогами с точки зрения безопасности, не учитывается «менее / более опасное» в содержании обучения. Иными словами, дидактический принцип доступности не реализуется через правило «от менее опасного – к более опасному». На наш взгляд, для учебно-тренировочных занятий по дзюдо имеет смысл не корректировать дидактический принцип доступности, а предложить дидактический принцип безопасности, который будет означать требование следовать в изучении учебного материала от менее опасных приёмов для жизни занимающихся – к более опасным. Фактически речь будет идти о безопасной последовательности изучения приёмов дзюдо.

Нами разработана классификация приёмов дзюдо по принципу безопасности (см. пункт 5). В качестве основы для разработки классификации была избрана принятая в Кодокане классификация приёмов дзюдо для присвоения квалификационных степеней. Для Nage-waza было выделено 7 признаков опасности, для Katame-waza – 2 признака опасности, по которым оценивались приёмы дзюдо.

Применение предлагаемой классификации актуально для учебно-тренировочного процесса: изучение приёмов в безопасной последовательности позволяет безбоязненно заниматься дзюдо неподготовленным людям (слабым физически, дошкольникам, травмированным, инвалидам и другим).

7. Технология обучения приёмам дзюдо как компонент методики подготовки неориентализированных дзюдоистов дошкольного возраста.

Воспроизводимость (транслируемость), а, соответственно, и возможность совершенствования методик тренировочного процесса в спорте традиционно представляет определённую практическую сложность в связи с тем, что далеко не все тренеры способны сами изложить суть всех применяемых ими методических приёмов в словах [(объяснить в деталях); подчас они применяются лишь на интуитивном уровне], а тем более – в научных терминах и понятиях.

В свою очередь, присутствие подобной практической сложности обусловливает необходимость решения двух научных проблем:

1) разработки такой эффективной программы дополнительного образования тренеров, с помощью которой в сжатые сроки можно было бы сформировать мотивацию к интегральному – научно-ориентированному и творчески-ориентированному – отношению к профессиональной деятельности;

2) составления в каждом виде спорта универсальных (интегральных; структурированных) методик тренировки, включающих весь научно-обоснованный объём информации, позволяющий достигать максимально возможного на рассматриваемый момент времени педагогического эффекта и, следовательно, – максимальных результатов на спортивной арене, а кроме того эффективно совершенствовать эти методики.

В настоящей работе представлен вариант методики тренировочного процесса подготовки неориентализированных дошкольников по дзюдо.

Дзюдо – не только ориентальный вид спорта, но и путь формирования физической культуры ориентализированной личности. Его особенность, как впрочем, и подавляющего большинства восточных единоборств и противоборств, состоит не только в умении использовать технические приёмы, характерные для избранного вида спорта, с целью достижения физического (силового) превосходства над противником и символической психологической победы над ним (*первый компонент дзюдо*), но и, прежде всего, в приобретении интуитивного, гибкого навыка наиболее эффективно преодолевать собственное несовершенство в

управлении любой жизненной ситуацией (получение максимально положительного результата при минимуме затрат времени и сил; *второй компонент дзюдо*). Логично предположить, что представители неориентализированных стран склонны скорее осваивать исключительно *первый компонент дзюдо,* что не позволяет им освоить всё многообразие мира дзюдо, с одной стороны, и успешно практиковать дзюдо, с другой стороны. Таким образом, для полноценного постижения содержания дзюдо при разработке и реализации методики учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать особенности культурных различий между ориентализированными и неориентализированными странами, проводить адекватную коррекцию при изучении дзюдо в неориентализированных странах.

Нельзя упускать из виду и нить рассуждений о том, что успешность практики дзюдо во многом обусловлена степенью развития у адепта способности эффективно адаптироваться к изменению обстоятельств. В этой связи возникает следующая цепь размышлений:

- необходимо учитывать первичную сферу изучения дзюдо адептом – спорт (как пример) или жизнь (как целое) в ходе формирования его индивидуального маршрута самосовершенствования;
- основой эффективного изучения дзюдо адептом является степень сформированности у него творческих способностей (способности продуцировать новые идеи; способности реализовывать новые идеи на практике; способности преобразовывать традиционное решение проблемы в инновационное (нестандартное); способности увидеть в проблемной ситуации элемент, который несёт в себе возможность стать основой для оптимального решения; способности найти в любой социальной чрезвычайной ситуации путь бесконфликтного её решения либо минимизации её негативного влияния; а также другие творческие способности);
- начинать изучение дзюдо адептом целесообразно в дошкольном возрасте – сенситивном периоде развития творческих способностей.

Адаптивность ***методики*** **подготовки неориентализированных дзюдоистов дошкольного возраста (далее – Методика)** рассматривается нами как её *гибкость*

– *свойство,* позволяющее дошкольникам осваивать технику приёмов дзюдо сопряжённо со стимуляцией ориентализации их отношения к занятиям дзюдо и к жизни в целом, и *функция*, предоставляющая возможность тренеру применять Методику в различных обстоятельствах, как для проведения учебно-тренировочных, так и для учебно-воспитательных, а также развивающих занятий.

В соответствии с основными задачами как педагогики в целом, так и теории и методики физической культуры в частности, методика включает три теоретически обоснованных компонента: образовательный (который представлен технологией обучения приёмам дзюдо), воспитательный и развивающий. С учётом возрастных особенностей и образовательной направленности методики в целом в целях экономизации времени воспитательные и развивающие задачи решаются в этом случае сопряжённо, что позволяет выделить в Методике четвёртый – воспитательно-развивающий интегративный – компонент и получать достаточный для рассматриваемого контингента тренировочный эффект (что, в свою очередь, подтверждается результатами сравнения частоты сердечных сокращений дошкольников до и после учебно-тренировочных, учебно-воспитательных и развивающих занятий дзюдо). Теоретико-методологическое обоснование Методики обобщённо представлено на рисунке 2.

С нашей точки зрения, главным компонентом в подготовке неориентализированных дошкольников по дзюдо является технология решения проблемы эффективного обучения их приёмам дзюдо. Именно это обстоятельство обусловливает отбор методов формирования физической культуры личности из традиционного их диапазона и специфику их применения для проведения занятий с дошкольниками (табл. 20). В совокупности применяемые методы образуют профиль Методики.

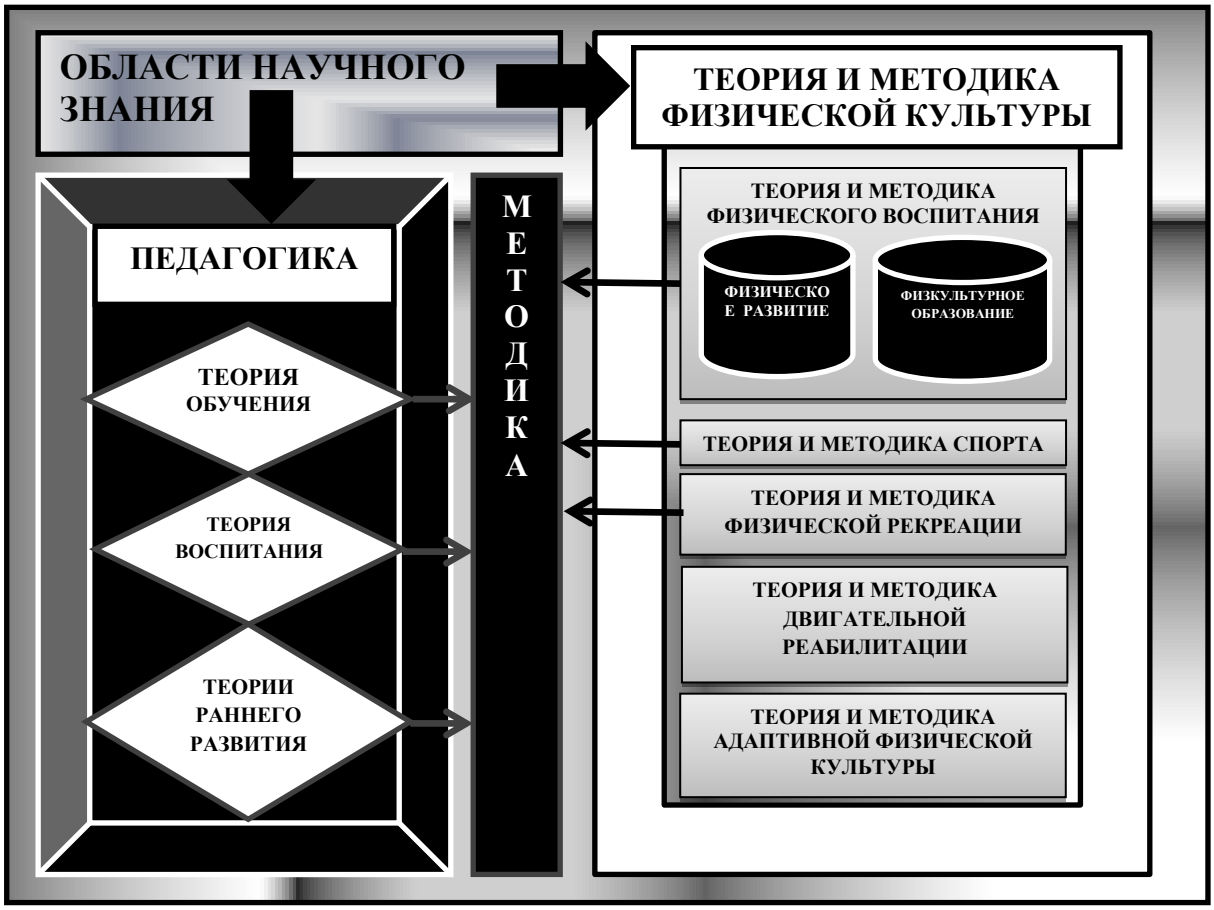

Рис. 2. Методика в контексте разделов педагогики
и теории и методики физической культуры

Таблица 20

Анализ возможностей применения методов формирования физической культуры личности дошкольников средствами дзюдо

Метод	Применение		Причина неприменения (ПН) / специфика применения (СП)	Части занятия		
	да	нет		подготовительная	основная	заключительная
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*
Методы, ориентированные на приобретение знаний						
Рассказ	+	—	Краткий: у большинства детей ещё не сформирована способность долго удерживать внимание на чём-либо и сохранять при этом интерес (СП № 1).	+	+	+
Беседа	+	—	Краткая: СП № 1.	—	+	—
Разбор	+	—	Краткий: СП № 1. Односторонний: при обучении для профилактики возникновения ошибок выполнения техники приёмов дзюдо, либо при воспитательных откликах на возникающие ситуации недисциплинированности детей (СП № 2). Коллективный: при обучении для оперативной ликвидации допущенных ошибок при выполнения техники приёмов дзюдо (СП № 3).	—	+	—
Описание	+	—	Краткое: СП № 1.	+	+	+
Характеристика	+	—	Краткая: СП № 1.	+	+	+
Объяснение	+	—	Краткое: СП № 1. Применяется для оперативной ликвидации допущенных ошибок (СП № 4).	+	+	+
Сопроводительные пояснения	+	—	Краткие: СП № 1.	+	+	+
Инструктирование	+	—	Краткое: СП № 1.	+	+	+
Указание	+	—	Чёткое, доступное и доброжелательное: дети не любят прямых «регулирующих» высказываний, ограничивающих их свободу, в том числе выбора (СП № 5). Стараться избегать (СП № 6).	+	+	+

Продолжение таблицы 20

1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*
Команда	+	—	Лаконичная: СП № 5. СП № 6. Применять только для решения организационных задач (СП № 7).	+	+	+
Подсчёт	+	—	Образовательно-регулирующий: большинство детей не способно самостоятельно определённое количество раз выполнять упражнение и не владеет навыком подсчёта свыше 10-15 без ошибок (СП № 8; СП № 1). Разъяснительно-инструктирующий: для обозначения «шагов» (элементов) выполнения двигательных действий при обучении методом расчленённого упражнения (СП № 9).	+	+	+
Распоряжение	+	—	Краткое: СП № 1. СП № 6. СП № 7.	+	+	+
Приказ	+	—	СП № 6. СП № 7. Для решения экстремальных ситуаций либо для коррекции недисциплинированности детей (СП № 10). Лучше заменять на метод отвлечения – резкое предложение сменить вид деятельности (СП № 11).	+	+	+
Оценочное суждение	+	—	Краткое: СП № 1. Максимально позитивное и частое: положительно мотивирующее, эмоционально поддерживающее, подчёркивающее «шаг» ребёнка вперёд, а не то количество «шагов», которое ему ещё предстоит пройти, определяющее успех «на сегодня» в сравнении с предшествующей ситуацией (СП № 12).	+	+	+
Устная оценка в баллах или очках	+	—	Редко применяемая: только для оценки действий во время соревновательных схваток в оценочных терминах дзюдо (СП № 13), для оценки уровня развития физических способностей либо умения выполнять основу техники / технику двигательного действия / навыка его выполнять (СП № 14).	+	+	+

Продолжение таблицы 20

1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*
Словесный самоотчёт	—	+	ПН № 1: неспособность детей к адекватному самоанализу.	—	—	—
Самооценка обучаемых	—	+	ПН № 1.	—	—	—
Одобрение	+	—	Максимально позитивное и частое: СП № 12.	+	+	+
Похвала	+	—	Максимально позитивная и частая: СП № 12.	+	+	+
«Самопроговаривание»	—	+	ПН № 1.	—	—	—
Идеомоторная тренировка	—	+	ПН № 1.	—	—	—
Словесная саморегуляция	—	+	ПН № 1.	—	—	—
Работа с печатной информацией	—	+	ПН № 2: неумение части детей читать и неадаптированность большей части специальной печатной информации по дзюдо для уровня понимания детей.	—	—	—
Натуральный показ педагогом	+	—	Регулярный: большинство детей плохо запоминает упражнения и не способно ещё вычленять из них отдельные элементы, концентрировать внимание на технологии выполнения каждого из них, последовательности выполнения элементов (СП № 15). Показ приёма дзюдо на лучшем ученике для его поощрения (СП № 16). Показ приёма дзюдо на лучшем / недисциплинированном ученике для противопоставления его группе в воспитательных целях (СП № 17). Показ приёма дзюдо на недисциплинированном ученике как форма «целесообразного» наказания (СП № 18).	+	+	+
Натуральный показ учеником	+	—	Экспериментальный: как пример выполнения основы техники / техники приёма дзюдо / навыка его выполнения либо другого упражнения (СП № 19; может быть положительным / отрицательным примером).	+	+	+

Продолжение таблицы 20

1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*
Демонстрация	+	—	Звуковая регламентирующая: выполнение упражнений по словесному сигналу, свистку, хлопку или иному звуку (СП № 20). Звуковая сопроводительная: выполнение упражнений под японскую музыку (СП № 21). Световая: выполнение упражнений по сигналу включения / выключения электрического света в пасмурное / вечернее время осенне-зимнего периода учебного года (СП № 22). Видеозаписи: ознакомление детей с теоретическим разделом дзюдо интересоформирующим, наглядным, мотивирующим способом (СП № 23). Предметно-символическая: применение инвентаря как ориентиров для выполнения упражнений (СП № 24).	+	+	+
Направленное «прочувствование» движений	+	—	Кинестетико-дидактическое: тренер тактильно корректирует адекватность выполнения приёма дзюдо, направляя тело ребёнка и его отдельные звенья (СП № 25).	+	+	+
«Срочная информация»	+	—	Краткая: СП № 1.	+	+	+
Методы, ориентированные на овладение двигательными умениями и навыками						
Метод расчленённого упражнения	+	—	Для разучивания приёмов дзюдо – метод собственно расчленённого упражнения – СП № 26.	—	+	—
Метод целостного упражнения	—	+	Для разучивания приёмов дзюдо – ПН № 3: неспособность большинства детей самостоятельно вычленять элементы из структуры сложнокоординационного двигательного действия и соотносить их между собой в правильной последовательности, запоминая её.	—	—	—
	+	—	Для разучивания простых подготовительных, подводящих и игровых двигательных действий – СП № 27.	+	—	+

Продолжение таблицы 20

1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*
Методы, ориентированные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей						
Равномерный метод	—	+	ПН № 4: нецелесообразность применения (метод длительной равномерной тренировки вызывает скуку у детей этого возраста; кратковременной – предъявляет повышенные требования к ещё не до конца сформированным сердечно-сосудистой и дыхательным системам; применяется для стабилизации навыка выполнения техники двигательного действия – но сами навыки начинают формироваться только к третьему году обучения). В целом применение метода не соотносится с особенностью содержания дзюдо – ситуационным видом спорта – комбинацией ациклических движений, вариативно применяемых.	—	—	—
Переменный метод	+	—	Вариант с неритмичным колебанием интенсивности физической нагрузки, которая зависит от необходимости решения той или иной технико-тактической задачи / задачи занятия (СП № 28).	+	+	+
Повторный метод	+	—	Метод «минимальных повторений, разреженных во времени» – для разучивания приёмов дзюдо (СП № 29). Для решения других задач – лучше стараться применять меньше и с меньшим числом повторений, так как метод однообразен – вызывает скуку; сильно влияет на ещё не до конца сформированные эндокринную и нервную системы; перенапрягает организм, что может вызывать нарушения в выполнении техники движений и, как следствие, закрепление неправильных двигательных умений и навыков.	+	+	+

Окончание таблицы 20

1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*
Интервальный метод	+	—	Метод экстенсивного интервального упражнения с минимумом повторений и постепенным увеличением длительности работы – «облегчённый» (щадящий) интервальный метод; исключает монотонность за счёт повышения разнообразия средств (СП № 30).	+	+	+
Игровой метод	+	—	В виде подвижной / ролевой / сюжетной / спортивной игры (СП № 31).	+	—	+
Соревновательный метод	+	—	В элементарных формах (на лучшее выполнение конкретного упражнения), либо в виде полуофициальных и официальных соревнований по дзюдо (СП № 32).	+	+	+
Круговой метод	—	+	ПН № 5: сложность для большинства детей удерживать в памяти несколько упражнений для «разных станций», тем более в течение длительного времени (нескольких тренировочных занятий), а повышенная сложность дидактически некорректна, минимизирует интерес, провоцирует недисциплинированность.	—	—	—

Проанализируем, какую физическую нагрузку испытывают дошкольники в том случае, когда тренер проводит занятия, применяя Методику (табл. 21).

Таблица 21

Диапазон физической нагрузки Методики в разных частях занятия дзюдо

Компоненты физической нагрузки	Части занятия		
	подготовительная	основная	заключительная
1	*2*	*3*	*4*
Объём	от 3 минут (10% от общего объёма занятия) до 14 минут (47% от общего объёма занятия)	от 11 минут (37% от общего объёма занятия) до 22 минут (73% от общего объёма занятия)	от 3 минут (10% от общего объёма занятия) до 9 минут (30% от общего объёма занятия)
	Внешняя сторона: общий объём составляет по 30 минут два раза в неделю в течение учебного года.		

Окончание таблицы 21

1	*2*	*3*	*4*
Интенсивность	темп выполнения упражнений выше среднего при высокой моторной плотности занятия	средний темп выполнения упражнений при высокой моторной плотности занятия	темп выполнения упражнений ниже среднего при высокой моторной плотности занятия
	Внутренняя сторона: средняя ЧСС до занятия – 100-105 ударов в минуту; средняя ЧСС после выполнения высокоинтенсивного упражнения – 145-155 ударов в минуту; средняя ЧСС после занятия – 125-135 ударов в минуту (в зависимости от типа и содержания занятия, тренированности и других индивидуальных особенностей ребёнка).		
Характер физической нагрузки	Физическая нагрузка переменная прерывного характера.		
Число повторений	1-20 в зависимости от упражнения	1-7 в зависимости от упражнения	1-15 в зависимости от упражнения
Интервал отдыха	значительно короткие субкомпенсационные (неполные)	приёмы дзюдо – суперкомпенсационные (эстремальные); укэми и кувырки – незначительно короткие субкомпенсационные (неполные); борьба – значительно короткие субкомпенсационные (неполные)	незначительно короткие субкомпенсационные (неполные)
Характер отдыха	активный	умственно-активный и двигательно-пассивный / смешанный (комбинированный)	активный

Структура Методики представлена на рисунке 2.

Рассмотрим по компонентам Методики методические приёмы реализации тех методов, которые играют основополагающую роль в подготовке дошкольников по дзюдо и поэтому заслуживают особого внимания.

I. Образовательный компонент Методики.

1. Метод комплектации групп для проведения занятий.

Компонент проблемы: дошкольники могут посещать учебно-тренировочные занятия дзюдо, начиная с 2-2,5 лет [ведь, согласно Ж. Пиаже, интуитивное (наглядное) мышление начинает развиваться у детей уже с 2 лет – на дооперациональной стадии (с 2 до 6 / 7 лет) периода конкретных операций (с 2 до 11

/ 12 лет)]; в то же время в настоящий период в Российской Федерации нет примерной программы для занятий дзюдо с таким контингентом, что допускает различные варианты комплектации групп.

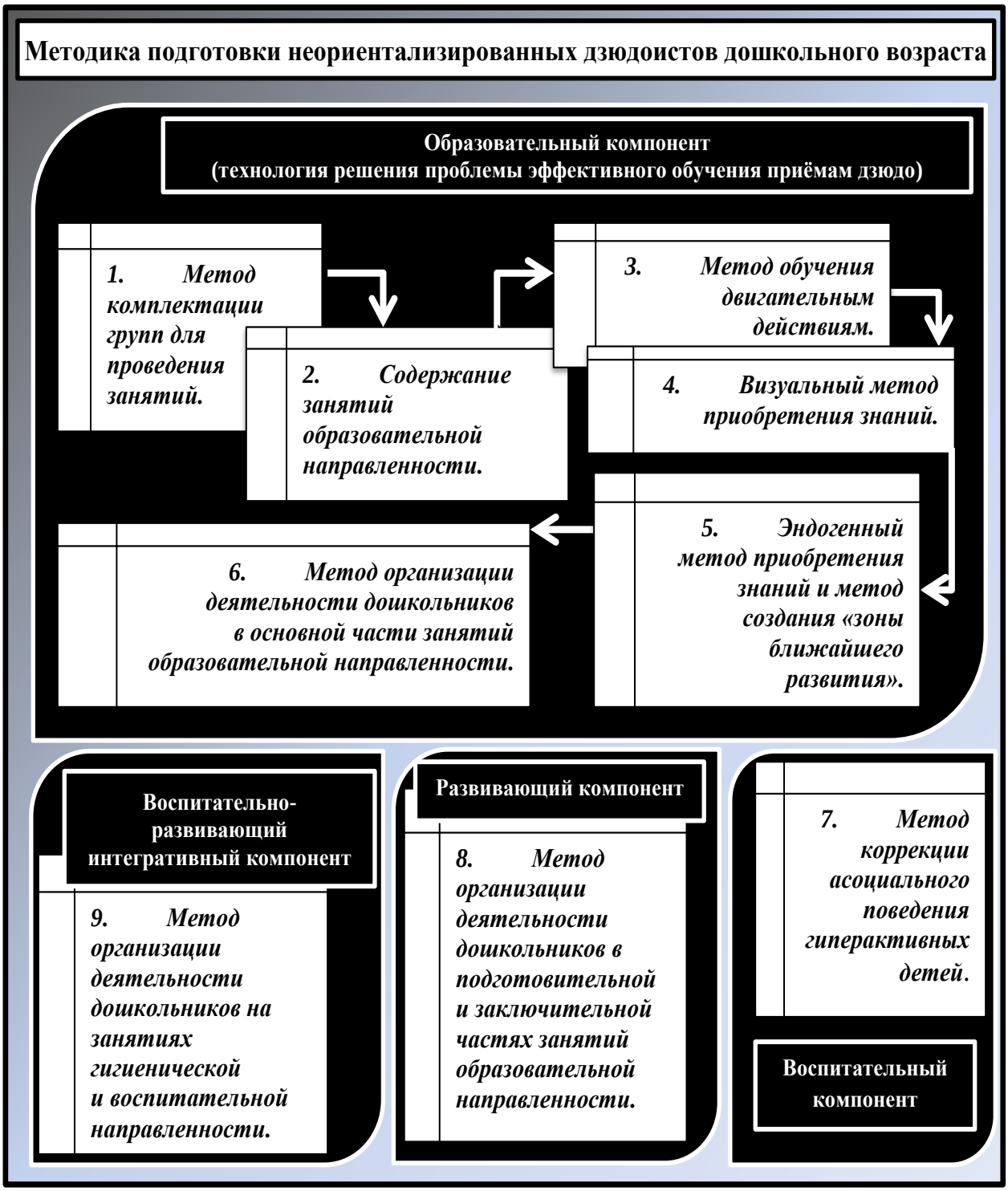

Рис. 2. Методика подготовки неориентализированных дзюдоистов дошкольного возраста

Компонент технологии решения: возможно два варианта комплектации групп: первый (идентичный японскому обучению), в котором дети занимаются все вместе без деления на возрастные группы, и второй (идентичный возрастной периодизации), предполагающий деление на две возрастные группы: «до 4 лет» и «от 4 до 7 лет»; необходимо учитывать индивидуальные особенности развития каждого конкретного ребёнка, применяя соответствующие средства и методы диагностики.

2. Содержание занятий образовательной направленности.

Компонент проблемы: отсутствие в настоящий период в Российской Федерации примерной программы для занятий дзюдо с контингентом дошкольников предполагает возможность различных вариантов составления содержания таких занятий, в том числе – выбора индивидуальной композиции упражнений основной части для каждого из них.

Компоненты технологии решения:

- ✓ основная часть включает упражнения дзюдо: изучение приёмов и апробацию их применения в борцовских поединках; принципиальным является восприятие дзюдо как комплексного психотелесного упражнения;
- ✓ программа обучения приёмам дзюдо должна включать только безопасные для выполнения детьми указанного возраста приёмы, которые должны изучаться в безопасной последовательности: от менее опасного – к более опасному; кроме того, тот приём, основа техники которого закреплена, может считаться безопасным для выполнения дошкольником, в том числе и при использовании его для победы в борцовской схватке; вместе с тем, материал занятий должен быть интересным для детей данного возраста: доступным и сложным одновременно, что реализуется в параллельном изучении приёмов как в партере, так и в стойке (в качестве примера на рисунке 3 представлен вариант классификации безопасных приёмов дзюдо и безопасной последовательности их изучения);
- ✓ важным является то, что большинство детей, занимаясь даже несколько лет подряд, не могут досконально запомнить последовательность движений в том или ином приёме, поэтому указанный выше состав приёмов и последовательность их изучения касаются всего процесса обучения; рассматриваемый вариант предполагает, что дети всех лет обучения занимаются вместе; дети первого года

обучения осваивают основу техники указанных приёмов, дети второго года обучения формируют умение выполнять указанные приёмы, дети третьего года и последующих лет обучения совершенствуют навык выполнения указанных приёмов и способность применять их в борцовских поединках;

✓ программа обучения включает обязательное изучение основы техники выполнения каждого из основных укэми и кувырков (в основной части занятий), а также дальнейшее формирование умений (в основной части занятий) и совершенствование навыков (в подготовительной части занятий) их исполнения;

✓ в случае деления занимающихся на возрастные группы и при использовании варианта содержания занятий дзюдо с включением психотелесных упражнений в возрастной группе «до 4 лет» в основную часть занятий целесообразно включать упражнения ушу сянсинцюань.

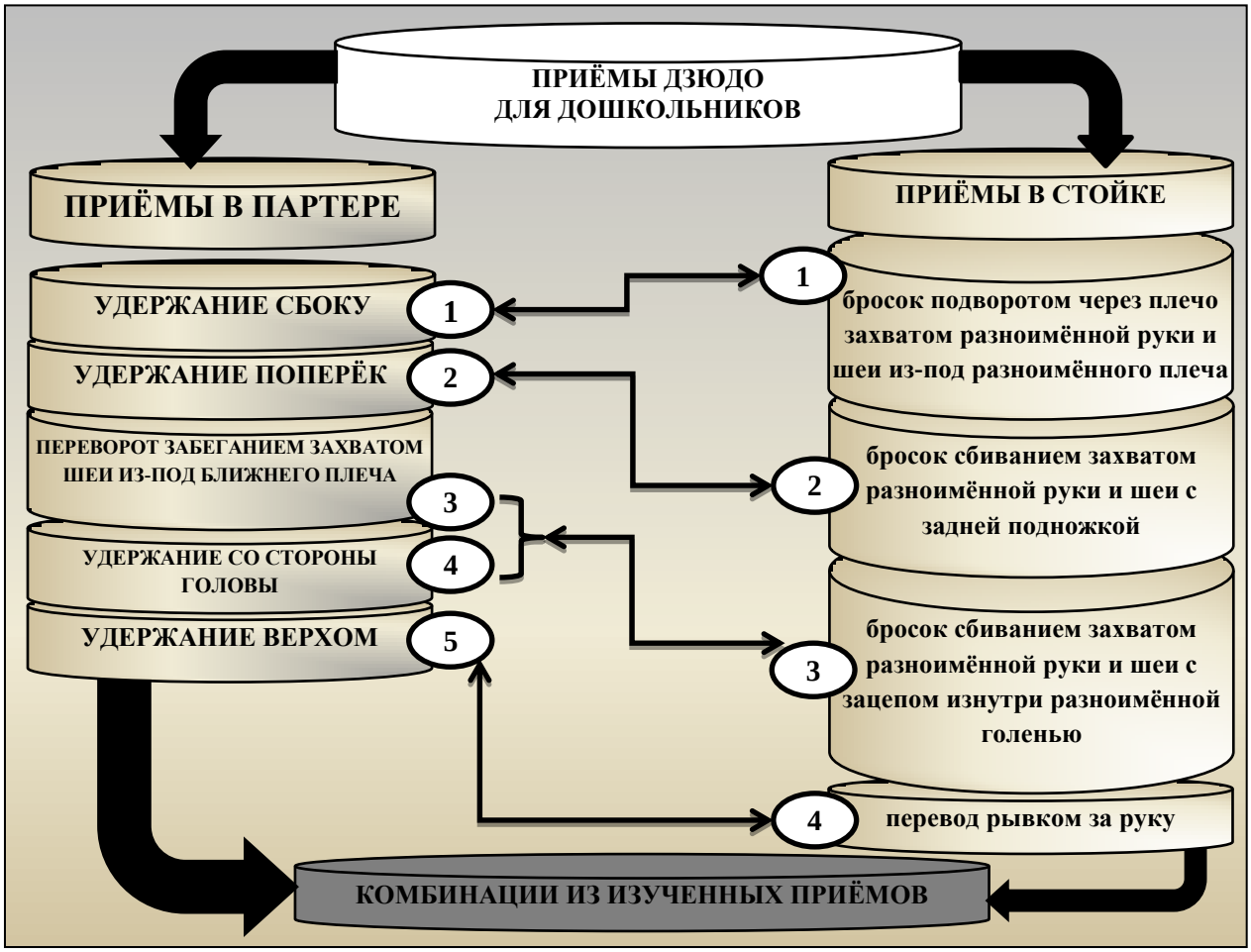

Рис. 3. Классификация безопасных приёмов дзюдо для дошкольников и безопасная последовательность их изучения

3. Метод обучения двигательным действиям.

Компонент проблемы: неспособность большей части детей дошкольного возраста долгое время концентрировать своё внимание на восприятии объяснения технологии выполнения конкретного задания (упражнения, правил игры, элемента приёма дзюдо).

Компонент технологии решения: при обучении приёмам дзюдо, как сложнокоординационным двигательным действиям, требуется применение метода расчленённого упражнения с оптимальным дроблением каждого приёма на его составляющие – упражнения [акцент необходимо делать на сочетании реализации принципа доступности с обеспечением достаточной (вызывающей интерес и обучающий эффект) сложности каждого двигательного задания].

4. Визуальный метод приобретения знаний.

Компонент проблемы: неспособность большей части детей дошкольного возраста сопоставлять отдельные части целого (элементы приёма дзюдо – обучающие упражнения) между собой без предварительного и параллельного восприятия образа целого (приёма дзюдо).

Компонент технологии решения: необходимость сочетания применения метода расчленённого упражнения при обучении приёмам дзюдо с использованием дополнительного и регулярного натурального показа эффективного варианта выполнения техники рассматриваемого приёма дзюдо как его ориентировочной основы (акцент на натуральном показе, как обучающего упражнения, так и целого приёма с уточнением той роли, которую играет элемент в реализации двигательного действия в целом).

5. Эндогенный метод приобретения знаний и метод создания «зоны ближайшего развития».

Компонент проблемы: сочетание невозможности «взглянуть на себя со стороны» непосредственно в момент исполнения упражнения (что актуально, безусловно, для всех) с трудностью для дошкольника «подстроить» своё тело под тот образ упражнения (результат ранее обработанной информации), который он

получает посредством функционирования его зрительного и слухового анализаторов.

Компонент технологии решения: необходимость воздействия не только на зрительную и слуховую, но и на другие сенсорные системы (тактильную, вестибулярную, двигательную), а именно: посредством применения, предлагаемого нами, кинестетического дидактического метода, который подразумевает, что тренер, во-первых, преимущественно выполняет роль укэ при выполнении занимающимися обучающих упражнений в процессе освоения приёмов дзюдо, во-вторых, помогает каждому ребёнку тактильно (руками) правильно выполнять каждое движение («вылепливает» как скульптуру правильную технику каждого приёма дзюдо для каждого ребёнка); этот метод, с одной стороны, является прямой реализацией на занятиях дзюдо идей Л. С. Выготского – созданием «зоны ближайшего развития» в дзюдо для каждого ребёнка (то, что ребёнок не мог сделать сам сегодня, но сделал с помощью тренера, он сделает завтра сам, а послезавтра сможет применить в борцовской схватке), а, с другой стороны, вариантом реализации метода направленного «прочувствования» движения.

6. Метод организации деятельности дошкольников в основной части занятий образовательной направленности.

Компонент проблемы: неспособность ребёнка без постоянного контроля педагога (сопровождения) выполнять сложнокоординационные двигательные действия или их элементы (части).

Компонент технологии решения: необходимость организации процесса обучения фронтальным методом с поочерёдным выполнением каждого задания каждым ребёнком с паузами, оправданными необходимостью профилактики возникновения типичных грубых и значительных ошибок (при первичном выполнении упражнения либо в ходе его разучивания) или поточно (в случае закрепления умения выполнять основу техники / технику приёма дзюдо); такой подход предполагает, во-первых, что польза образовательной направленности подобных занятий целесообразнее обеспечения их высокой моторной плотности и, во-вторых, что условия, в которых дети, ожидающие своей очереди выполнения

упражнения, вынуждены стремиться многократно концентрировать внимание на выполнении одного и того же упражнения разными занимающимися, наблюдая за ними, стимулируют раннее развитие у них сосредоточенности и, следовательно, склонности к ориентальному мировосприятию.

II. Воспитательный компонент Методики.

7. Метод коррекции асоциального поведения гиперактивных детей.

Компонент проблемы: гиперактивность некоторых детей [естественного происхождения (морфофункциональная особенность устройства психики ребёнка) либо искусственно спровоцированная родителями и / или педагогами, не учитывающими необходимость реализации принципа дозирования нагрузки и чередования нагрузки и отдыха (упускающих из виду часть компонентов нагрузки, не проводящих оперативную диагностику и коррекцию ежедневной нагрузки на каждого ребёнка)] в сочетании с неустойчивостью психики большей части детей, что приводит к ситуациям, в которых один «плохо управляемый», требующий повышенного внимания к себе ребёнок переключает внимание детей с нестабильной психикой с предмета обучения / объяснения на своё асоциальное поведение.

Компонент технологии решения: планирование для такого гиперактивного и нечувствительного к воспитательным воздействиям ребёнка роли «помощника» тренера – исполняющего роль укэ при обучении приёмам дзюдо [тренер показывает обучающее упражнение или приём дзюдо на гиперактивном ребёнке (за исключением первичного выполнения каждого обучающего задания занимающимися, при котором роль укэ выполняет тренер); возможно применение и другого корректирующего задания, в особенности при наличии в группе нескольких гиперактивных детей, однако, его выполнение должно тотально контролироваться тренером, не отвлекать занимающихся от выполнения актуального на этот момент общего задания, а тренера – от контроля за выполнением последнего].

III. Развивающий компонент Методики.

8. Метод организации деятельности дошкольников в подготовительной и заключительной частях занятий образовательной направленности.

Компонент проблемы: с одной стороны, необходимость подготовить организм ребёнка к эффективному освоению приёмов дзюдо (подготовительная часть) / адекватной жизнедеятельности (заключительная часть), а с другой стороны, подбор адекватных пониманию ребёнка и интересных, увлекательных для него средств физической культуры, не вызывающих значимого утомления и предупреждающих / минимизирующих возникновение психотелесных комплексов и мышечных «зажимов».

Компонент технологии решения: содержание подготовительной и заключительной частей занятий образовательной направленности по дзюдо для дошкольников может быть представлено различными вариантами, к наиболее эффективным из которых, можно отнести следующие два: первый предполагает применение адаптированных психотелесных упражнений (упражнений актёрского тренинга), а второй ориентирован на использование игровых, общеразвивающих и беговых упражнений. Второй вариант преимущественно целесообразно применять для ориентализированных / склонных к ориентализации детей.

IV. Воспитательно-развивающий интегративный компонент Методики.

9. Метод организации деятельности дошкольников на занятиях гигиенической и воспитательной направленности (сопряжённое решение задач).

Компоненты проблемы:

✓ *воспитательный* – неспособность неориентализированных детей дошкольного возраста понимать смысл дзюдо как вида спорта и как медиатехнологии, передающей особенности японской культуры, психологии и философии, мягкий путь достижения успеха;

✓ *развивающий* – неумение большей части дошкольников эффективно управлять движениями своего тела в различных непредсказуемых условиях и ситуациях, как на татами, так и в жизни.

Компоненты технологии решения:

✓ целесообразно периодически проводить учебно-тренировочные занятия по типу тренингов, в состав которых должны включаться типичные для избранного

варианта содержания занятий подготовительные / заключительные упражнения: для первого варианта – психотелесные, для второго – игровые, общеразвивающие и беговые;

✓ применение первого варианта позволяет дошкольникам приобщаться к многогранности дзюдо, вживаться в роль ориентализированного дзюдоиста.

8. Дзюдо для детей до 4 лет: к вопросу о методике учебно-тренировочного процесса.

С нашей точки зрения, определять начальный возраст занятий дзюдо корректно с учётом мировой тренерской практики и основных положений теорий раннего развития детей (теорий психического развития).

В мировой тренерской практике (Япония, США, страны Европы) занятия дзюдо проводят для детей, начиная с 3 лет.

В направлении соотношения обучения и развития детей сложилось три основных концепции: [21]

- первая группа авторов считает, что процессы обучения и развития идентичны (основоположник Э. Торндайк);
- вторая группа авторов считает, что процесс обучения должен следовать за процессом развития (основоположник Ж. Пиаже);
- третья группа авторов считает, что процесс обучения должен предварять процесс развития, формируя «зону ближайшего развития» (основоположник Л. С. Выготский).

Очевидно, что третья точка зрения (культурно-историческая концепция) является наиболее перспективной. Актуальность её учёта в практике тренерской деятельности сложно переоценить: фактически тренер может задавать такую «зону ближайшего развития», доступность которой определяется исключительно методически. Иными словами, творческий потенциал тренера определяет

[21] *Диксон, У.* Двадцать великих открытий в детской психологии / Уол-лес Диксон. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2007. – 448 с.: ил. – (Психология – лучшее).

возможности разработки таких методик проведения занятий, которые могут сделать доступным раннее обучение детей основам дзюдо.

В этом контексте можно упомянуть и то, что, согласно Ж. Пиаже, интуитивное (наглядное) мышление начинает развиваться у детей уже с 2 лет – на дооперациональной стадии (с 2 до 6 / 7 лет) периода конкретных операций (с 2 до 11 / 12 лет). Таким образом, в нашем представлении, начальный возраст занятий дзюдо может быть снижен до 2 лет. Безусловно, на практике необходимо учитывать индивидуальные особенности развития каждого конкретного ребёнка, применяя соответствующие средства и методы диагностики.

К методическим рекомендациям для проведения учебно-тренировочных занятий по детскому дзюдо (дзюдо для дошкольников) можно отнести следующие:

- учебно-тренировочные занятия целесообразно проводить в двух возрастных группах: «до 4 лет» и «от 4 до 7 лет»;
- в начальную и заключительную части учебно-тренировочных занятий следует включать психотелесные упражнения (упражнения актёрского тренинга), адаптированные к таким занятиям;
- в возрастной группе «до 4 лет» в основную часть включать упражнения ушу сянсинцюань;
- основная часть должна быть насыщена упражнениями дзюдо, направлена на обучение приёмам дзюдо, безопасным для выполнения детьми указанного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обучение детей дошкольного возраста дзюдо должно охватывать все уровни его измерения: духовный, социальный и физический. Освоение дзюдо осуществляется в этом случае в форме безопасного дзюдо как упрощённого варианта вида спорта, вида физической рекреации и дополнительного физического воспитания детей дошкольного возраста.

Тезисно Методика представляет собой совокупность следующих положений:

1. Основа Методики – применение модифицированной «Системы К. С. Станиславского». От верного действия – к верному чувству, от верного чувства – к верной мысли и её запоминанию, и уже в ситуации, актуальной для реализации верной мысли, от верной мысли – к верному чувству, от верного чувства – к верному действию (замкнутый цикл управления действиями, чувствами и мыслями). Комплекс принципов «Системы К. С. Станиславского»: принципа жизненной правды, принципа идейной активности, принципа активности и действия [метода действенного анализа (анализа действия и анализа действием)], принципа органичности творчества актёра, принципа творческого перевоплощения.

2. Содержание подготовительной и заключительной частей занятий Методики включает упражнения актёрского тренинга (релаксационного тренинга, тренинга осознавания, биоэнергетического тренинга, ритмостимуляции, тренинга сенситивности, ментального тренинга). Применяются модифицированные для дошкольников упражнения, ориентирующие на развитие креативности, когнитивных процессов, интуиции, навыков невербального общения, традиционно применяемые профессиональными актёрами (серии упражнений «Смотреть – и видеть!», «Экран внутреннего видения», «Сценическое внимание», «Слушать – и слышать!», «Сценическое действие», «Небывалые события», «Мускульный контролёр», «Беспредметные действия», «Память ощущений и физических самочувствий», «Темпоритмы», «Общение; взаимодействие и взаимозависимость партнёров», «Мимика; жест»).

3. Содержание основной части занятий Методики – укэми, приёмы дзюдо [удержания и приёмы дзюдо в стойке, безопасные для детей 4–6 (7) лет].

Методические приёмы: утикоми приёмов дзюдо, имитация приёмов дзюдо, реальное выполнение приёмов дзюдо (без сопротивления и с со-противлением).

4. Материал дзюдо составляет не менее 75% материала учебной программы Методики [кроме укэми и приёмов дзюдо включает все подготовительные для дзюдо и подводящие к дзюдо упражнения (традиционные средства подготовки дзюдоистов), игры в борьбу (вид рандори; применяется соревновательный метод; соревнования проводятся по круговой системе)].

5. При обучении двигательным действиям Методики каждая частная задача (общая задача учебно-тренировочного занятия) решается по методу 1-2 шагов.

6. Методы Методики – метод комплексного тестирования (метод тестирования в рамках актёрского тренинга, метод обучающего тестирования, метод контрольно-этапного тестирования, метод соревновательного тестирования), а также все методы, традиционно применяемые для решения поставленных задач с учётом особенностей контингента занимающихся.

7. Формы Методики – учебно-тренировочные занятия и соревнования местного уровня.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Воронов, И. А. Восточно-Азиатская психотелесная теория личности в отечественной системе спортивных единоборств (историко-психологическое и экспериментальное исследование) : дис. ... д-ра псих. наук : 13.00.04 / Воронов Игорь Анатольевич ; СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2005. – 482 с.

2. Гагонин, С. Г. Спортивно-боевые единоборства: от древних ушу и будзюцу до профессионального кикбоксинга: монография / С. Г. Гагонин. – СПб.: [б. и.], 1997. – 352 с.

3. Джонс, Д. Традиционные боевые искусства Японии. Путеводитель по системам и школам обучения / Д. Джонс. – Пер. с англ. А. Блейз. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – С. 235–247. – (Боевые искусства).

4. Лао-Цзы Дао Дэ Дзин (Книга о пути и силе) / Лао-Цзы ; пер. А. Кувшинов; Эл. библиотека РГИУ. – [М.], 1991. – URL: http://www.i-u.ru/biblio/archive/lao_dao (дата обращения: 09.12.2009).

5. Кан, Юй Письма об у-вэе 2 / Юй Кан // Кан Юй Письма об у-вэе / Эл. библиотека РГИУ. – [М.], 1991. – URL: http://www.i-u.ru/biblio/archive/lao_dao (дата обращения: 09.12.2009).

6. Маслов, А. А. Тайные коды боевых искусств Японии / А. А. Маслов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – С. 205–216.

7. Михайлова, Д. А. Дзюдо для российских детей 4–6 (7) лет. Инновационная авторская программа учебно-тренировочных занятий [вариант построения занятий по «восточному» (ориентализирующему) типу] : учебно-методическое пособие / Д. А. Михайлова, А. Г. Левицкий ; Балтийская педагогическая академия. – СПб. : издательство «Олимп-СПб», 2013. – 132 с.

8. Оленкамп, Н. Чёрный пояс. Навыки техники дзюдо / Н. Оленкамп ; пер. с англ. О. Перфильева. – М : «Издательство ФАИР», 2007. – 160 с.

9. Путин, В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Дзюдо: история, теория, практика: уч.-метод. Пособие / В. В. Путин, В. Б. Шестаков, А. Г. Левицкий. – Архангельск: Издательский дом «СК», 2000. – 154 с.

10. Станиславский, К. С. Работа актёра над собой. Ч. I. Работа над собой в творческом процессе переживания / К. С. Станиславский ; изд. 3-е. – М., Л. : Изд-во «Искусство», 1948. – 508 с.

11. Станиславский, К. С. Работа актёра над собой. Ч. II. Работа над собой в творческом процессе воплощения / К. С. Станиславский. – М., Л. : Изд-во «Искусство», 1948. – 348 с.

12. Ямасита, Я. Боевой дух дзюдо. Уникальная техника мастера / Я. Ямасита ; пер. с англ. Е. Гупало. – М : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 192 с.

Приложение

Акты внедрения научных исследований в практику