

УДК 796.85

Захаров О.Ю.

## ФЕНОМЕН КАТА В СИСТЕМЕ ДАЛЬНЕВОСТОЧНОЙ ВОИНСКОЙ ПЕДАГОГИКИ

**Ключевые слова:** ката, боевые искусства, воинская педагогика, развитие личности, интегральная подготовка, каратэ, дзен, психологическая подготовка, кахо, физическая культура.

Интенсификация процесса подготовки спортсменов и ускорение формирования устойчивых технических навыков всегда были приоритетными направлениями тренерской деятельности. С этой целью используются как инновационные методы, опирающиеся на современный уровень развития науки и технологий, так и традиционные, проверенные опытом методики. К последним мы, несомненно, можем отнести феномен, характерный для дальневосточных боевых искусств и развившихся из них спортивных единоборств, – ката.

Это уникальное явление – формальные комплексы приемов, применяемые в обучении и практике боевого искусства (японский иероглиф «ката» переводится как земляная форма для отливки металлических и керамических изделий). Ката стали традиционным, повсеместно применяемым методом подготовки учеников и предметом упорной работы мастеров, своеобразной «технической энциклопедией стиля», обязательной частью экзаменов на мастерство (Kron, 2015, p. 8).

В современном спортивном каратэ ката также является методом индивидуальной интегральной подготовки. Это метод индивидуальной подготовки бойца, в основе которого лежит последовательное изучение и совершенствование ката различных уровней сложности (Горбылев, Демченко, 2008, с. 12).

В отечественной литературе к теме изучения истории ката в системе боевых искусств обращаются А.М. Горбылев и Н.С. Демченко. Они рассматривают ката как систему подготовки воина в ракурсе дальневосточной воинской традиции, предлагают богатый теоретический материал исторического и библиографического характера. Так,

авторы представляют ката как метод развития физических возможностей, формирования специальных навыков, совершенствования технического мастерства и достижения особого состояния сознания, оптимального для боя. Причем истоки данной практики они находят в самурайских боевых искусствах Японии эпохи Токугава (1603–1867) (Горбылев, Демченко, 2009, с. 93).

Ю.Л. Орлов в своих работах предлагает понимать ката как индивидуальный метод боевой подготовки, заключающийся в многократном повторении строго регламентированных упражнений, представляющих собой комбинации приемов защиты и нападения, выполняемые по определенным траекториям и в точно установленной последовательности и имитирующие реальный бой с несколькими противниками, из которого исполнитель ката условно выходит победителем. Ката подразделяются на группы: начальные, базовые, повышенной сложности, высшие (Орлов, 2003, с. 37).

Ката являются наиболее важной частью системы дальневосточной воинской педагогики.

Воинская, или единоборческая педагогика представляет собой теорию и практику образовательной и воспитательной деятельности, которая призвана сформировать жизнеспособную личность, ориентированную на интуитивное постижение истины, позволяющее успешно функционировать при любых, в том числе при нестандартных обстоятельствах. Педагогика единоборств определяет методы и средства формирования личности, способной построить свою жизнедеятельность в соответствии с законами гармонии части и целого и поэтому находящейся в состоянии постоянного самосовершенствования, без которого невозможно

интуитивное знание о едином, всеобщем. Воинская педагогика отличается от других образовательных систем своей традиционностью, завершенностью, интенсивностью и относительной защищенностью от всякого рода идеологических и иных манипуляций потому, что реально или номинально (как, например, в спорте), но вплотную касается вопроса жизни и смерти. А здесь нет оценки «удовлетворительно». Здесь человек либо справляется и остается в живых, либо не справляется и погибает (или условно погибает). Отсюда столь высокая педагогическая эффективность, отсюда неизменная социальная востребованность (Самохвалова, 1992).

Ката формирует основу японского традиционного подхода к обучению боевым искусствам (Донихие, 2015, р. 3). В большинстве традиционных японских школ и систем боевых искусств есть свод отдельных ката, которые ученики изучают на разных этапах тренировочного процесса. Но ката – это больше, чем просто комплексы приемов, предназначенные для отработки техники или демонстрации. Они также нужны для передачи знаний, накопленных прошлыми поколениями мастеров (Гэнва, 2013, с. 90). Обучение боевым навыкам необязательно требует такого высокоструктурированного, ритуалистического подхода. Например, западные борцы и боксеры не обучены таким сложным комплексам приемов. Спортсмены классических европейских единоборств (бокс, борьба, смешанные единоборства) практикуют более современные системы подготовки, отказались от ката в пользу того, что они считают более «реалистичными» и «практическими» упражнениями. Это современное стремление к «релевантности», которое хорошо знакомо педагогам. Однако практика ката про-

должает существовать во многих японских боевых системах, практикуемых сегодня (Лапшин, 1996, с. 6–7).

Одной из причин практики ката в современном мире единоборств может стать формирующая культурная среда боевых искусств. Организация любой человеческой деятельности отражает ее культурный контекст, и японские боевые традиции не являются исключением. Хотя механика боевых приемов в значительной мере обусловлена физиологией и кинезиологией человека, стилистические подходы и организационные модели обусловлены культурой. Ката передается от высокоранговых инструкторов новичкам. Способность ученика подражать своему учителю в выполнении ката считается ключом к продвижению по статусу и уровню. Усилия практики ката в отношении иерархии, авторитета, организационной принадлежности и соответствия всецело резонируют с японскими культурными традициями. Действительно, с социологической точки зрения мы можем понимать японские боевые искусства как корпоративные образования с сильно иерархической организацией и четкой идеологической установкой. Эти структурные факторы в большой степени обуславливают процесс обучения и поэтому требуют дополнительного обоснования (Donohue, 2015, p. 4).

Во-первых, японские боевые искусства разделяют общую для японской культуры склонность к формальной организации, которая может быть противопоставлена спонтанному и интуитивному подходу в других азиатских странах. Из периода Токугава и далее мы отмечаем тенденцию к обучению боевым искусствам в образовательных системах – школах (Дрэгер, 2000, с. 51). В школах имелось как физическое местоположение, додзё (бук-

вально «место пути», учебный зал), так и формальная идентичность. Традиционные системы боевых искусств (яп. бу-дзюцу) часто упоминались как рю (буквально «потoki») (Rosenbaum, 2004, p. 50). Сегодня названия более разнообразны: некоторые системы поддерживают название рю, другие используют более современное обозначение кан (зал), как, например, кодокан в дзюдо, или кай (ассоциация) в киокусинкай (Дрэгер, 1998, с. 213).

Какими бы ни были их ярлыки, эти организации являются иерархическими сущностями, в которых вопросы ранга (связанные с навыками и старшинством) обуславливают поведение. На вершине организации находится учитель (сэнсэй), который противопоставляется своим ученикам (монтэй). Помимо этого грубого различия, существуют и более тонкие градации. Практикующие связаны в дуалистической серии отношений между начальством и подчиненными, которые смоделированы по различию между учителем и учеником и отражают общие структурные принципы в японском обществе. Таким образом, ряд иерархических связей между старшими (семпай) и младшими (кохай) также формирует поведение в додзё.

В дальневосточных воинских педагогических системах, особенно в японской, часто используются сложные символические средства, такие как методы обращения и ритуального поклонения. В некоторых системах элементы тренировочной униформы или их цвета используются для обозначения статуса. Наиболее известным элементом одежды, связанным с рангом, является система цветных поясов, принятая во многих современных японских боевых искусствах. В этой системе практикующие классифицируются по кю (класс) и дан (уровень) (Вихманн, 1991, с. 13).

В настоящее время школы боевых искусств имеют общность с широко распространенным организационным типом в Японии – измото («домашнее происхождение», главный дом в традиционном искусстве). В японских боевых искусствах существует высокоструктурированная иерархическая организация, основанная на личных связях между мастерами и учениками, которые являются основными характеристиками организаций измото.

Как официальные организации, системы боевых искусств также имеют четкую идеологическую основу – миссию. Эти установки, безусловно, связаны с философской ориентацией многих японских форм боевых искусств. Многие боевые искусства, и особенно современные будо-системы, вдохновлены сочетанием синтоистских, конфуцианских и буддийских идей, которые связывают процесс обучения с процессом личностного (духовного) развития (Habersetzer, 2004, p. 25).

Конечно, это во многом происходит из преемственной связи между идеологией дзэн и философскими постулатами боевых искусств. Эта преемственность обеспечивает всеобъемлющее смысловое обоснование для того, что в противном случае было бы просто высокостилизованной гимнастикой (Дрэгер, 2001, с. 79).

Кроме того, эти установки могут быть поняты как прямое следствие двух факторов:

- необходимости реабилитации боевых искусств после Второй мировой войны и связанной с этим попытки унификации элементов местной японской идеологии, с тем чтобы их было легче принять жителям Запада – и легче было экспортировать на Запад;
- всплеска интереса Запада к мистическим и эзотерическим аспектам

дзэн и синтоизма. В рамках этого интереса школы боевых искусств рассматривались не только как носители практических навыков, но и как источники эзотерического смысла. Интересно, что этот «мистический поиск» был наиболее выражен у представителей западной культуры, ищущих альтернативы традиционным западным системам верований.

Практика ката (яп. кахо) является важной частью дзэнского психотренинга в боевых искусствах как средства динамической медитации. Все классические ката основаны на общем принципе чередования двух противоположных начал (кит. Инь и Ян): твердости и мягкости, гибкости и жесткости, покоя и движения, – которые реализуются в них через вдохи и выдохи, напряжение и расслабление мышц, наступление и отступление, удары и блоки. В реальном бою (даже тренировочном) все это подвергается трансформации из-за необходимости учета конкретных особенностей противника (его физических данных, тактики, техники) и всей ситуации в целом (одежды, местности, степени опасности и т.д.). Поэтому практика ката выступает как уникальное средство отработки техники со всеми ее нюансами (психологическими, энергетическими и пр.) (Гожин и др., 2009, с. 56).

Наработка наиболее эффективных связок приемов в ката дает человеку набор определенных клише двигательных реакций, которые он может мгновенно выдавать после общего опознания характера ситуации. Специальными исследованиями было установлено, что для такого опознания требуется всего 60 миллисекунд, тогда как на поэлементный анализ нужно уже 320 миллисекунд. Но если два удара следуют один за другим с ин-

тервалом менее 250 миллисекунд, то человек физически не успевает среагировать на второй из них. Поэтому, пытаясь понять детали ситуации, он неизбежно опаздывает с адекватным ответом. И напротив, воспринимая ситуацию в целом (на основе отработанных в ката и «закодированных» в подсознании схем), мастер укладывается с ответной реакцией в этот временной интервал.

В целом практика ката позволяет реализовывать дзэнский принцип «чистого сознания», т.е. осуществлять переход на беспонятийное, интуитивное мышление, за счет чего, собственно говоря, и обеспечивается оперативность реагирования в бою. Кроме того, подобная перестройка мышления почти полностью подавляет работу оценочно-критического блока сознания. В свою очередь, отключение этого мощного «предохранителя» открывает двери в кладовые подсознания, где хранится огромный запас многообразного (в том числе двигательного) опыта не только конкретного человека от момента его рождения, но и всех его генетических предков. Благодаря этому освобожденный «разум тела» практически мгновенно запускает нужную двигательную реакцию. Достигаемая в итоге скорость ответного реагирования такова, что мастер отражает нападение и контратакует раньше, чем сам успевает подумать об этом. Он действует спонтанно, непредсказуемым для противника способом (Самохвалова, 1992, с. 19–20).

Традиционно азиатские подходы к обучению также могут усилить акцент на практике ката. Фрайдей предполагает, что конфуцианское увлечение ритуальным формализмом является по меньшей мере отчасти причиной. Он отмечает, что идеографическая система китайской письменности требовала

освоения буквально тысяч символов и для литературной деятельности требовалась фундаментальная точность. Учитывая доминирующее место конфуцианства в Японии периода Токугава, неудивительно, что строгость этого подхода к обучению использовалась повсеместно (Friday, 1995, p. 33–35).

Современные боевые искусства, фундаментальные характеристики которых были сформированы парадигмами Токугава, не являются исключением. Упор в практике ката на повторение, механическое обучение и стилистическое совершенство (безукоризненность) очень хорошо вписывается в конфуцианство. Культурный акцент на возрасте и старшинстве, характерный для всего Дальневосточного региона, также присутствует в практике ката.

Учащиеся должны изучать различные ката в последовательности, связанной с продвижением по рангам. И чем выше ранг, тем сложнее ката и тем больше период времени, необходимый для овладения ими (Джонс, 2003, с. 199).

В дальневосточных боевых искусствах существует подспудная убежденность в том, что исключительное мастерство – это то, что было выковано медленно, постепенно, со временем. Мастерство становится закономерным и ожидаемым результатом практики, совершенствования и безжалостной самоотдачи.

Западные жители склонны рассматривать практику ката как культурную реликвию. Традиция ката формируется двумя основными категориями: культурной и технической. Культурные особенности, присущие восточноазиатскому обществу в период становления боевых искусств, несомненно, объясняют некоторые аспекты этих систем: одежда, терминология, этикет и даже практика ката.

Однако традиционная зависимость от практики ката как центрального средства обучения не является простым культурным наследием, атавизмом. Она выступает стержневым смыслом формирования личности единоборца как представителя школы, культуры, наследия (Ushiro, 2003, p. 17).

С практической точки зрения можно констатировать, что практика ката оказалась чрезвычайно гибким учебным инструментом, способным выжить в современном додзё.

Для начала мы должны напомнить себе, что изучение боевых искусств является добровольным. Хотя школьники в Японии по-прежнему в рамках учебной программы занимаются в школе дзюдо или кендо, дальнейшее обучение является результатом индивидуальной инициативы (Дзю-до, 1980, с. 10). На Западе спортивные клубы по боевым искусствам являются общественными организациями. Участие предполагает готовность к обучению, часто из-за какой-то ощущаемой выгоды. Но мотивация для обучения столь же различна, как и сами обучаемые, и, следовательно, могут быть различны уровни их способностей. Это требует гибкой методики преподавания, которая может быть одним из элементов в обеспечении сохраняющейся важности ката. Некоторые студенты подходят к боевым искусствам как к экзотическим формам упражнений в первую очередь тела. Других студентов привлекают идеологические и философские атрибуты некоторых систем боевых искусств. Они ищут своего рода опыт трансцендентности в процессе обучения. При этом реальный технический или соревновательный результат для них имеет вторичное значение.

Поэтому типичного обучающегося в додзё боевых искусств крайне трудно

описать: эта «популяция» чрезвычайно неоднородна с точки зрения личных мотивации и спортивных амбиций. Что, в свою очередь, сильно осложняет вопросы мотивации в отношении практических видов деятельности, таких как спарринг, где вопросы размера, силы, выносливости, готовности испытывать боль сильно различаются. Отсюда вытекает необходимость наличия в арсенале тренера метода тренировочной работы, не несущего нежелательных или чрезмерных нагрузок. И вот эту роль с успехом выполняют ката.

Кроме того, обучение боевым искусствам не имеет четко регламентированной структуры учебного процесса, и контингент занимающихся быстро смешивается из-за заведомо высокого уровня отсева в додзё. В этом случае точка зрения на обучение как на спиральный, а не линейный процесс тоже определяет желательность включения ката в тренировочный процесс. Обучающиеся с разным уровнем подготовки в одной группе могут подходить практически к одному и тому же учебно-тренировочному материалу с разной глубиной его понимания и различными задачами по отработке комплекса (двигательными, координаторными, темповыми, дыхательными и даже медитативными).

Работа с ката позволяет учесть различные физические способности, уровни эмоциональной зрелости и психологические факторы и создает условия, идеально формирующие индивидуальную динамику для каждого учащегося.

В более современных формах боевых искусств акцент на ката также обусловлен идеологическими факторами, которые направлены на создание умонастроения, которое не ограничивается исключительно схваткой. В этом смысле ката является неотъемлемой частью опыта «активной медитации»

как метода психологической закалки личности (Гил, Ким, 1991, с. 13).

Циклический характер обучения с использованием ката, таким образом, позволяет добиться общего прогресса и в то же время позволяет сосредоточить внимание отдельных лиц на конкретных недостатках. Практика ката может проводиться в одиночку или группой студентов, различных возрастных категорий или компетенций. Таким образом, это метод, идеально подходящий для максимизации обучаемости среди гетерогенных групп населения, что является актуальным, когда мы рассматриваем добровольный характер спортивной деятельности в рыночном аспекте.

#### Литература

1. Вихманн В.-Д. Школа каратэ-до. Искусство ката. М.: Советский спорт, 1991.
2. Гил К., Ким Ч.Х. Искусство таэквондо. Три ступени. Ступень 1. К голубому поясу. М.: Советский спорт, 1991.
3. Гожин В.В., Деметьев В.Л., Сизяев С.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца. М.: Физическая культура, 2009.
4. Горбылев А.М., Демченко Н.С. Ката в традиционных боевых искусствах самураев эпохи Токугава (1603–1867). Исследования ката каратэдо // Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой: науч.-метод. сб. М., 2009. Вып. 2. С. 90–129.
5. Горбылев А.М., Демченко Н.С. Становление концепции ката в традиционной японской культуре. Исследования ката каратэдо // Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой: науч.-метод. сб. М., 2008. Вып. 1. С. 12–31.
6. Гэнва Н. Большое обозрение каратэдо. Базовые ката каратэдо. Перевод А.Горбылева // Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой: науч.-метод. сб. М., 2013. Вып. 10. С. 89–325.
7. Джонс Д. Традиционные боевые искусства Японии: Путеводитель по системам и школам обучения. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.
8. Дзю-до / Т. Ивай [и др.]. М.: Физкультура и спорт, 1980.
9. Дрэггер Д. Классические будзюцу. Киев: София, 2000.
10. Дрэггер Д. Классическое будо. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.
11. Дрэггер Д. Современные будзюцу и будо. М.: ФАИР, 1998.
12. Лапшин С.А. Каратэ-до. Ката для начинающих и мастеров. Донецк: Сталкер, 1996.
13. Орлов Ю.Л. Терминология тактики спортивного каратэ // Додзё. Боевые искусства Японии. 2003. № 4. С. 34–38.
14. Самохвалова В. Дзэнский психотренинг в боевых искусствах // Кэмпо. 1992. № 5. С. 18–20.
15. Donohue, J., 2015. Kaho: Cultural Meaning and Educational Method in Kata Training. Karate kata. For the Transmission of High-Level Combative Skills, 1: 1–12.
16. Friday, K., 1995. Kabala in motion: Kata and pattern practice in traditional bugei. Journal of Asian Martial Arts, 4: 27–39.
17. Habersetzer, R., 2004. Karate kata. Les 30 katas du Shotokan. Paris: Amphora.
18. Kron, B., 2015. Kyokushin kata encyclopaedia. Plaidt: VP-Masberg.
19. Rosenbaum, M., 2004. Kata and the transmission of knowledge in traditional martial arts. Boston, MA: YMAA Publication Center.
20. Ushiro, K., 2003. The Essence of Bujutsu Karate. Sagamihara: Aiki News.

#### References

1. Wichmann, W.D., 1991. School of karate-do. Art of a kata. Moscow: Sovetsky Sport. (rus)
2. Gil, K. and Ch.H. Kim, 1991. Art of taekwondo. Three steps. Step 1. To a blue belt. Moscow: Sovetsky Sport. (rus)
3. Gozhin, V.V., V.L. Dement'ev and S.V. Sizyaev, 2009. Developing combat readiness an athlete in martial art. Moscow: Physical Culture. (rus)
4. Gorbylev, A.M. and N.S. Demchenko, 2009. Kat in traditional martial art of Samurais of Tokugawa Era (1603–1867). Researches of a kata in karate-do. In: Hidden. Martial arts and hand-to-hand fight: scientific and methodical collection (Issue 2, pp. 90–129). Moscow. (rus)
5. Gorbylev, A.M. and N.S. Demchenko, 2008. Formation of the concept of a kata in traditional Japanese culture. Researches of a kata in karate-do. In: Hidden. Martial arts and hand-to-hand fight: scientific and methodical collection (Issue 1, pp. 12–31). Moscow. (rus)
6. Gen'va, N., 2013. Big review of karate-do. Basic katas in karate-do. In: Hidden. Martial arts and hand-to-hand fight: scientific and methodical collection (Issue 10, pp. 89–325). Moscow. (rus)
7. Jones, D., 2003. Traditional martial arts in Japan: guide to systems and training schools. Moscow: FAIR-PRESS. (rus)
8. Iwai, T. et al., 1980. Judo. Moscow: Physical Culture and Sport. (rus)
9. Draeger, D., 2000. Classical bujutsu. Kiev: Sofia. (rus)
10. Draeger, D., 2001. Classical budo. Moscow: FAIR-PRESS. (rus)

11. *Draeger, D.*, 1998. Modern bujutsu and budo. Moscow: FAIR. (rus)
12. *Lapshin, S.A.*, 1996. Karate-to. Kata for beginners and masters. Donetsk: Stalker. (rus)
13. *Orlov, Yu.L.*, 2003. Terminology of sports karate tactics. Dojo. Martial arts of Japan, 4: 34–38. (rus)
14. *Samokhvalova, V.*, 1992. Zen psycho-training in martial arts. Kempo, 5: 18–20. (rus)
15. *Donohue, J.*, 2015. Kaho: Cultural Meaning and Educational Method in Kata Training. Karate kata. For the Transmission of High-Level Combative Skills, 1: 1–12.
16. *Friday, K.*, 1995. Kabala in motion: Kata and pattern practice in traditional bugei. Journal of Asian Martial Arts, 4: 27–39.
17. *Habersetzer, R.*, 2004. Karate kata. The 30 katas of Shotokan. Paris: Amphora. (fr)
18. *Kron, B.*, 2015. Kyokushin kata encyclopaedia. Plaidt: VP-Masberg.
19. *Rosenbaum, M.*, 2004. Kata and the transmission of knowledge in traditional martial arts. Boston, MA: YMAA Publication Center.
20. *Ushiro, K.*, 2003. The Essence of Bujutsu Karate. Sagami-hara: Aiki News.