

6. Lobach O.V. (2008) "Physical education during training in technical lyceum", V.V. Afanasiev, V.K. Shcherbachenko, Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, KhOVNOKU-KhDADM, № 12, pp. 83–84.
7. Cherkashin Roman (2010) "Level of force development among students of higher educational institutions" Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky / uklad. A. V. Tsos, S. P. Kozibrotskyi. – Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 2010. – №2(10). pp. 73–75.
8. Savchuk S.A. (2000) "Physical preparedness of students of the technical higher educational institution" Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, KhOVNOKU-KhDADM, № 16. pp. 49–54.
9. Korzan T.I. (2010) "Підвищення ефективності фізичної підготовки учнів вищих професійних училищ", Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. KhOVNOKU-KhDADM, № 1. – pp. 40–43.
10. Chumychev A.V. (2009) "Methodical orientation of conducting optional classes in physical education at a transport college", Uchenye zapysky unyversyteta ym. P.F. Leshafta. Vyp. 52. – № 6. – pp. 90–93.
11. Khodorovskiy H.I. (2006) Endogenous-hypoxic respiration H. I. Khodorovskiy, I. V. Koliasko, Ye. S. Furkal, N. I. Koliasko, O. V. Kuznetsova, O. V. Yasinska., Chernivtsi: Teoriia i praktyka, pp. 144.
12. Movchan O.M. (2003) Educational program for physical education for higher education institutions of I-II level of accreditation, O.M. Movchan, R.T. Raievskiy, M.O. Tretiakov, S.M. Kanishevskiy, V.D. Dekhtiar, Yu.I. Tupytsia, P.S. Kozubei, Kiev, pp. 40.

УДК 796.853.26

*Анатолій Гірак, Ігор Григус*

### СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНА МОДЕЛЬ ШКОЛИ КАРАТЕ ГОДЗЮ-РЮ

*У статті розглянуто проблеми сучасного карате і вказуються причини їх виникнення, а також наслідки для його розвитку у зв'язку із тенденцією до абсолютної спортизації та майбутньої олімпізації карате.*

*Для повноцінного вивчення годзю-рю карате пропонується структурно-функціональна модель навчально-тренувального і виховного процесу "Годзю Хаппо", що є основою для викладання в Школі карате Годзю-рю.*

*Згідно цієї ж моделі увесь наявний учбовий матеріал розміщено у тринадцяти інваріантних і чотирьох варіативних розділах. Протягом усього навчального року відбувається оцінювання рівня знань учнів із виставленням семестрових та річних оцінок, що дає змогу учням якісно опанувати навчальні програми, а викладачам ефективно контролювати та покращувати рівень викладання годзю-рю.*

*Спорту ж має бути відведена зовсім незначна роль. Змагання можуть слугувати лише як засобом публічної демонстрації та перевірки певних фізико-технічних та психологічних якостей практиків карате.*

**Ключові слова:** *годзю-хаппо, філософія, ко кю хо, ходзю-кігу ундо, ката, бункай ойо, какіе, рандорі-шіай куміте, рекісі-денто.*

*The article deals with the problems of modern karate and points out the causes of their occurrence, as well as the consequences for its development in connection with the tendency towards absolute stereotypes and the future of karat omitting.*

*For a thorough study of Goju Ryu karate, the structural-functional model of the training and training process "Goju Happo" is proposed, which is the basis for teaching at the Goju Ryu School of Karate.*

*According to the same model, all available teaching materials are in thirteen invariant and four variational sections. During the entire school year, students' knowledge of the semester and yearly grades is assessed, enabling students to master the curriculum qualitatively, while teachers can effectively control and improve the level of teaching at Goju Ryu.*

*Sports should be given a very small role. Competitions can serve only as a means of public demonstration and verification of certain physical, technical and psychological qualities of karate practitioners*

**Keywords:** *goju-happo, philosophy, ko kyu ho, hoju-kitu undo, kata, bunkai oyo, kakie, randori-shiyai kumite, rekisi-dento.*

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** На глибоке переконання науковців розвиток карате у формі різноманітних об'єднань таких як секції, клуби, асоціації та федерації на сьогодні вже себе вичерпав. Колись, на зорі зростання відкритості й масовості карате, саме такі форми організацій дозволили розповсюдити і пропагувати карате, але й вони ж породили і створили та продовжують створювати ті проблеми й обмеження у його розвитку, які існують зараз. Беручи їх за основу свого функціонування не було враховане те, що ці форми об'єднань запозичені в абсолютно спортивних організацій, а вони вже будучи попередньо “інфікованими” своїми проблемами внесли ці ж проблеми у розвиток карате.

Взявши за основу таку модель свого розвитку, тепер це вже цілком зрозуміло наві'язану із зовні, карате усвідомлено було спрямовано на шлях його абсолютної спортивності, а згодом й олімпізації. Нічого у цьому поганого немає. Спорт це добре, але добре як розвиток певного обмеження. Заганяючи себе у рамки ідеології таких організацій, де вже сама їх форма існування починає диктувати умови для розвитку, ми вступаємо у протиріччя до самого призначення карате як мистецтва розвитку гармонійної особистості. Частка ніколи не може бути демонстрацією всього цілого!

Розвиваючи усічено-обмежені форми викладання карате вони зводять нанівець повноцінне вивчення та вдосконалення таких фундаментальних його розділів як: базової техніки (кіхон), формальних технічних комплексів (ката), техніки бою (куміте вадза), спеціальної фізичної підготовки (ходзьо ундо), спеціальної фізико-технічної підготовки (кігу ундо), не кажучи вже про філософію (тецугаку), традиції (денто), історію (рікісі) та ін. [6]. Для цього у них просто не вистачає часу. У погоні за медалями такі “відділення карате” звели свій технічний арсенал до 5–8 технік атаки і захисту та ще 3–4 формальних технічних комплексів, або ж взагалі ігнорують вивчення цього фундаментального розділу карате.

Все це як кажуть ще пів біди, але розвиваючи таке “карате” яке вже насправді і не є таким, а формою якогось кікбоксингу з відмінністю тільки в екіпіруванні, вони тим самим спотворюють суспільну уяву про карате. Особливо про карате годзю-рю, як широко планову систему самозахисту, фізичного і духовного вдосконалення, де змаганням має бути відведена зовсім незначна роль [5]. Змагання можуть слугувати лише засобом публічної демонстрації та перевірки певних фізико-технічних та психологічних якостей практиків карате.

Процес становлення будь-яких наук і мистецтв – це історія знаменитих шкіл, видатних вчителів та їх учнів. Більше того, лише школа, будучи ієрархічно організованою, над особистісною і є тією єдиною нескінченно триваючою в часі спільнотою, яка здатна накопичувати, трансформувати та передавати знання. Саме через свою замкнутість та інтимність вона здатна формувати хранителів і носіїв традиції, які будуть здатні не тільки опановувати досягнуте попередниками, але й зробити крок ще далі у незвідані простори мистецтва [2].

Саме такою була ідея створення “Школи карате Годзю-рю” – закладу нової формації, а саме, суспільного навчального закладу, який би давав ґрунтовні знання, вміння та освіту з годзю-рю карате. Виступаючи одним із чинників на освітянській ниві, поруч з іншими типами навчальних закладів, ми базуємо свою діяльність саме на тих сильних сторонах суспільної освіти, які мають вигідні переваги над іншими її формами [1].

Пропагуючи своєю практичною діяльністю пріоритетну роль годзю-рю карате у гармонійному розвитку особистості та зміцненню здоров'я громадян, ми тим самим не тільки формуємо у суспільстві культуру здорового способу життя, але і зміцнюємо генофонд української нації. Крім того, метою нашої діяльності є збереження годзю-рю

як надбання і культурної спадщини людства, забезпечення та сприяння розвитку його рівня викладання і масовості.

Стосовно нашої Школи можна часто вживати термін “вперше” і це стосується не тільки Рівненщини, тут беззаперечно, але мабуть й усієї України. Так, вперше на Рівненщині було створено прекрасну, спеціалізовану навчально-тренувальну базу для вивчення годзю-рю карате. Це дало змогу повноцінно навчати дітей різного віку, молодь, дорослих, а також проводити змагання обласного масштабу та різноманітні заходи включно аж до міжнародних семінарів. Були створені комфортні умови для батьків, які привели дітей на заняття та для глядачів, що прийшли на захід.

Вперше із поміж усіх карате-організацій ми розробили свою власну структурно-функціональну модель навчально-тренувального та виховного процесу “Годзю Хаппо” [4] (рис. 1).



Рис. 1. Структурно-функціональна модель Школи карате Годзю-рю

Згідно цієї моделі навчання в Школі карате Годзю-рю базується на восьми взаємозв'язаних розділах:

1. Філософія – перший етап навчання, втілено в Доджо Кун, і містить вивчення правил етикету та поведінки. У міру зростання навиків учня повинна зростати його смиренність і відповідальність щодо застосування годзю-рю карате тільки з метою самозахисту та захисту інших. Необхідно зміцнювати ці істинні цінності, які він повинен втілювати у своє повсякденне життя. Цей етап розпочинається з моменту початку занять годзю-рю карате і триває усе життя.

2. Ко кю хо – методи дихання та підготовки тіла, що базуються на принципах ката Санчін і Теншо, та містить: кіко – розвиток із застосуванням внутрішньої енергії кі; сін гі таї – реалізація на практиці єдності таких трьох складових як дух, техніка, тіло; санчін-теншо но таї – реалізується за допомогою практики коте-асі-хара кітає і є основою для ведення бою на ближній дистанції; гонан-дзюнан сей – втілення концепції своєчасності використання жорсткості та м'якості; кінхін – практика методів санчін-теншо, як медитації в русі, для всіх формальних технічних комплексів.

3. Ходзьо-Кігу ундо – має три складові: фізичну, технічну і фізико-технічну. Фізична складова поділяється на: ходзьо №1 – спеціальна індивідуальна фізична підго-

товка; ходзьо №2 – спеціальна фізична підготовка із партнером. Технічна складова це: кіхон-те вадза – базові техніки рук; кіхон-асі вадза – базові техніки ніг; кіхон-таі вадза – базові техніки тіла. Фізико-технічна складова має поділ на: кігу №1 – спеціальна фізико-технічна підготовка зі снарядами Годзю-рю; кігу №2 – спеціальна фізико-технічна підготовка з обладнанням Годзю-рю.

4. Ката – це попередньо визначена послідовність рухів, практика яких сприяє закріпленню і вдосконаленню базової техніки, розвитку рівноваги, дихання та плавності рухів [7]. Тобто, ката сприяють розвитку і закріпленню специфічної бойової хореографії. Вони поділяються на: фукою ката – підготовчі формальні технічні комплекси; хейшугата – базові формальні технічні комплекси; кайшугата – вищі формальні технічні комплекси. Важливість ката у навчанні може бути підкреслена вже тим, що ката – це і є годзю-рю карате.

5. Бункай ойо – розбір та аналіз рухів, що є у ката. Це можуть бути удари, захоплення, кидки та натиснення на життєво важливі точки. Просуваючись по рангах, практик годзю-рю накопичує ґрунтовне і глибоке розуміння ката та їх бункаю. Існує кілька рівнів бункаю: кіхон бункай – базова аплікація формальних технічних комплексів; ойо бункай – розширена аплікація формальних технічних комплексів; гокуі бункай – реальна аплікація формальних технічних комплексів.

6. Какіє – силове штовхання руками є праформою із якої розвинулися такі види боротьби як дзюдзютсу, дзюдо, айкідо та інші. Воно містить у собі тьюте – мистецтво захоплення, коріння якого сягає китайського мистецтва чін-на та айкідзютсу. Силове штовхання руками має у своєму арсеналі цілу систему захоплення, кидків, больових “замків” та задушень, а також кюшо-дзютсу – мистецтво ударів по життєво важливих точках. Какіє поділяється на: чоку какіє – пряме штовхання руками; тате какіє – вертикальне штовхання руками; ен какіє – кругове штовхання руками; каке какіє – захоплююче штовхання руками; мороте какіє – штовхання двома руками; укемі вадза – техніка страхування; наге вадза – техніка кидків; катаме вадза – техніка контролю [3].

7. Рандорі-сіай куміте – техніка поєдинку, що містить у собі всі елементи техніки ударів, кидків, больових “замків” і задушень. Поділяється на такі основні напрямки підготовки як: танрен куміте – учбовий бій; соноба куміте – базовий бій без переміщень; ідо куміте – базовий бій із переміщенням; якусоку куміте – обумовлений бій; бункай куміте – бій із використанням елементів ката; дзіу куміте – вільний бій; сіай шобу куміте – спортивний поєдинок з обмеженим контактом; сіай ірікумі куміте – повноконтактний спортивний поєдинок.

8. Рекісі-Денто. Рекісі – це історія виникнення і становлення Годзю-рю карате, а також знання історії різних бойових мистецтв. Денто – це традиції, знання і дотримання правил етикету, науково-теоретичні засади і термінологія карате Годзю-рю. Вивчення інших видів бойових мистецтв таких як: Кобудо, Кодокан дзюдо та інші.

Навчальний рік у нашій Школі триває десять місяців, з вересня по червень і поділений на два семестри, які мають відповідно 18 і 26 навчальних тижнів. Протягом усього навчального року відбувається оцінювання рівня знань учнів із виставленням семестрових та річних оцінок. Для цього було розроблено “Табель навчально-тренувальних досягнень учнів” (рис. 2).

З метою кращого вивчення годзю-рю карате, використовуючи структурно-функціональну модель як базис, ми розмістили увесь наявний учбовий матеріал у тринадцяти інваріантних та чотирьох варіативних розділах. Також для контролю за поточною успішністю учнів у навчальному році були розроблені “Журнал обліку навчальної роботи” в якому є такі рубрики: розклад занять, облік відвідування занять, облік та відвідування заходів, семестровий контроль, кінцевий контроль.



Таблиця 1

## Річний план-графік розподілу навчально-тренувальних годин

Група	Семестр										Усього		
	I					II					навч.-тренув. год		
	Місяць										за семестр		за рік
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	I	II	
ОП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	32	56	88
ПП	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	104	156	260
БП	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	120	180	300
СП	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	132	198	330
ПВСМ	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	160	240	400

**Висновок.**

Час місіонерства в карате закінчується і як це комуś не сумно – це вже минуле! Пора панове розбудувати школи-храми карате і не тільки як матеріальні споруди та спортивні бази, що безумовно надзвичайно важливо, але більш за все як навчально-науково-педагогічні та духовні об'єднання.

Базуючи весь навчальний процес на науковій основі, з урахуванням усіх педагогічних і науково-методичних технологій, можна з упевненістю сказати: “Ми розвиваємо наукове годзю-рю!”. І саме тому навчання у нашій Школі вигідно відрізняється від усіх карате-організацій, навіть тих, хто споріднений із нами напрямком годзю-рю.

1. Виступ на спільній колегії МОНУ, МОЗУ, Мінмолодьспорт України від 11 листопада 2008 року / І. О. Вакарчук. – К., 2008.
2. Гірак А. М. Розвиток традиційного карате на Рівненщині як інноваційної технології фізичного виховання / А. М. Гірак, І. М. Григус // Здоров'є для всіх : матеріали VII міжнародної науково-практичної конференції, УО “Полесский государственный университет”, г. Пинск, 18–19 мая 2017 г. / Министерство образования Республики Беларусь [и др.]; редкол. : К. К. Шебеко [и др.]. – Пинск : ПолесГУ, 2017. – С. 19–24.
3. Гірак А. М. Основи методики вдосконалення фізичних якостей. Техніка страхування – укемі вадза. Школа карате Годзю-рю : навч.-метод. пос. для студ. із галузі знань “Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини”. – Рівне : О. Зень, 2015. – 128 с.
4. Теруо Чінен. Сорок років збереження. Святування сорокаріччя карате в Спокейні, штат Вашингтон. – Спокейн, США, 2008. – 68 с.
5. Теруо Чінен. Підвалини Окінавського Карате. – Спокейн, США, 2000. – 108 с.
6. Тору Шимоджі. Тренувальний цикл. – Атланта, США, 1997. – 126 с.
7. Хидетака Нішіяма. Основные принципы традиционного каратэ и техническое применение. – Лос-Анджелес, США, 2001. – 232 с.

**References:**

1. Vystup na spilnij kolehii MONU, MOZU, Minmolodsport Ukrainy vid 11 lystopada 2008 roku / I. O. Vakarchuk. – Kyiv.
2. Hirak A. M. Rozvytok tradytsiinoho karate na Rivnenshchyni yak innovatsiinoi tekhnolohii fizychnoho vykhovannia / A. M. Hirak, I. M. Grygus // Zdorov'e dlja vseh : materialy VII mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, UO “Poleskij gosudarstvennyj universitet”, g. Pinsk, 18–19 maja 2017 g. / Ministerstvo obrazovanija Respubliki Belarus' [i dr.]; redkol. : K. K. Shebeko [i dr.]. – Pinsk : PolesGU, 2017. – S. 19–24.
3. Hirak A. M. Osnovy metodyky vdoskonalennia fizychnykh yakosteï. Tekhnika strakhuvannia – ukemi vadza. Shkola karate Godziu-riu. Navchalno-metodychnij posibnyk dlia studentiv iz haluzi znan “Fizyчне vykhovannia, sport i zdorovia liudyny”. – Rivne : O. Zen, 2015. – 128 s.
4. Teruo Chinen. Sorok rokiv zberezhenia. Sviatkuвання sorokarichchia karate v Spokeini, shtat Vashynhton. – Spokein, SShA, 2008. – 68 s.
5. Teruo Chinen. Pidvalyny Okinavskoho Karate. – Spokein, SShA, 2000. – 108 s.
6. Toru Shimodzhi. Trenirovochnyj cikl. – Atlanta, SShA, 1997. – 126 s.
7. Hidetaka Nishijama. Osnovnye principy tradicionnogo karatje i tehniceskoe primenenie. – Los-Andzheles, SShA, 2001. – 232 s.