

ПСИХОЛОГО-ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ ТАЭКВОНДО КАК ВИДА БОЕВОГО ИСКУССТВА

Додонов О.В., Василевская М.С.

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь

Таэквондо – это древнее боевое искусство, корни которого уходят в историю боевых искусств Кореи на протяжении 5-ти тысяч лет [1], и в настоящее время является международным видом спорта. Следует отметить, что в данном исследовании используется термин «таэквондо», который принято использовать в Республике Беларусь официально на уровне федерации по данному виду спорта [2;3] в то время, как например в Российской Федерации используется термин «тхэквондо» или «таэквондо» [4; 5; 6; 7].

Сегодня корейское боевое искусство таэквондо – один из самых распространенных видов единоборств. В таэквондо как виде спорта сегодня на трех континентах функционируют 3 международные организации со штаб-квартирами в Вене, Торонто и Сеуле («WTF») [1]. Именно корейская ассоциация является самой крупной, в которую входят 206 филиалов во всем мире, объединяющие более 30 миллионов спортсменов [1].

Примечателен тот факт, что мастера таэквондо основную ставку делают на развитие боевого искусства с научной точки зрения, что способствовало использованию в этом виде спорта широкого арсенала зрелищных приемов: разбивание рукой двух кирпичей; разбивание ногой в полете досок, закрепленных на высоте 3 метра; удар ногой в полете через 11 стоящих в линию человек; выбивание последовательно двух целей ногой в прыжке (это один из самых сложных приемов); выбивание на скаку всадника из седла лошади (еще одна сверхзадача для мастеров) [1; 8].

В переводе с корейского языка «таэ» означает удары ногой, «квон» - «кулак или удар рукой», «до» – это «путь» [1]. Таким образом, в искусстве таэквондо две составляющие: использование рук и ног в качестве оружия для самозащиты, и вторая – жизненный путь в контексте духовно-нравственного воспитания, который включает в себя ментальные тренировки для достижения высшего сознания, постижение культуры и философии таэквондо, основанной на философской мудрости Востока.

В то же время, в европейской школе развития таэквондо основной акцент научных исследований делается на технико-тактическую составляющую этого вида единоборства – то есть таэквондо рассматривается в большинстве случаев как спорт, а не как философия. В этой связи особого внимания заслуживают исследования корейских ученых, которые особое внимание уделяют психологическим и философским особенностям в формировании и развитии данного вида единоборств [1; 8; 9]. Некоторые аспекты изучения психологических и философских особенностей развития данного вида единоборства стали объектом изучения в Российской Федерации [7] и в Республике Беларусь в научной школе, основанной В.А. Барташом и В.А. Харьковой [2; 3].

Таким образом целью данного научного исследования является более подробное изучение психологических и философских аспектов таэквондо.

Следует отметить, что при изучении эволюции развития таэквондо необходимо исходить из периода зарождения данного вида единоборств в Корее, где особый акцент отводился психологии человека, которая сконцентрирована на достижении основной цели – гармонии физического, психического и духовно-нравственного развития. Принципы школы таэквондо: учтивость, честность, терпение, самообладание, сильный дух [1].

Таэквондо впитало в себя богатейшее философское учение древнего Востока. Суть его можно определить таким образом: – «Во вселенной всё взаимосвязано» [8]. Человек является

частью Вселенной, и смысл жизни любого человека заключается в совершенствовании души.

В основе становления таэквондо как вид спорта заложено глубокое философское учение, направленное на психологическое становление личности. Тхэквондо является своеобразным видом искусства, которое включает в себя определенный стиль мышления и образ жизни, что и определяет саму суть существования человека. Также данный вид единоборств характеризуется лучшим средством в области развития и усиления физиологических свойств организма. [8].

Восточная мудрость говорит о том, что задачи самосовершенствования у каждого человека свои. При этом философия таэквондо исходит из того, что при разном психологическом состоянии людей, занимаясь этим видом единоборства все они достигают единства в следующем: человек совершенствует Вселенную, совершенствуя свое тело, в котором заключена душа, которая обретает гармонию и спокойствие [8]. Занятия таэквондо даёт возможность человеку изменять мир через изменение себя.

Учение требует соблюдения основных принципов морали и этики, поскольку таэквондо – это оружие в руках человека. Следует победить себя — свои недостатки и пороки, быть стойким и гибким, быть мужественным, спокойным и уравновешенным, искренним, доброжелательным и терпимым. Таэквондо – это путь к гармонии и истине [1; 9].

Настоящий ученик таэквондо распространяет это искусство на все стороны своей жизни для достижения гармонии с природой и, таким образом – стабильной и мирной жизни. Характерные особенности образа жизни занимающегося таэквондо исходят от учения Буддизма и его цели «господства над самим собой». С помощью философии таэквондо ученик может «освободиться» от своего «я» и жить в гармонии со Вселенной. В центре этой философии стоит концепция взаимодействия двух противоположных сил природы (Инь и Ян). Самообладание достижимо только при условии, что эти силы равны, что в результате приводит к равновесию и гармонии. Однако, когда преобладает только одна из сил, результатом становится душевное расстройство, что означает разлад или неудачу [8].

В современном обществе вероятность того, что человек попадет в ситуацию с угрозой для своей жизни на много меньше, чем в то время, когда таэквондо только зарождалось и развивалось. Поэтому главным мотивом изучать данный вид единоборства должна быть духовная сторона, где настоящий ученик никогда не должен забывать важную роль философской и духовной сторон таэквондо также, как и физической.

Значимость психолого-философского значения таэквондо вытекает из понятия «ДО» («путь»). «ДО» — это центральный метафизический замысел, который покрывает общую сферу восточной философии. Философский идеал занятий таэквондо это реализация отношений между человеком и природой, раскрытый через практику для достижения гармонии между внутренним миром и природой [1; 8].

В конечном счете занятие таэквондо основано на сочетании технической, артистической и философской идеологии, каждая из которых наполнена образовательными ценностями. Развитие физического тела – это сфера техники развития концентрированного духа и достижения гармонии разума и тела равно, как и понимание содействия с природой, что является сутью философии таэквондо. Философская цель совершенствования человека посредством занятия таэквондо является целью физического образования. Таким образом, определяя таэквондо как методологию принципов физического образования, таэквондо на современном этапе не стало воплощением ценности физического образования. Основные ценности таэквондо, которые начали формироваться через технический идеал, развивают совершенного человека посредством режима как физических, так и психологических тренировок.

Психологический аспект занятий таэквондо заключается в том, что «дух таэквондо» формируется непосредственно на тренировке. Тренировочный процесс можно разделить на 2-е подмодели: формирование во время курса тренировок, и формирование духа, как результат практики.

Каждая тренировка занимающегося требует от него полного погружения в этот

процесс. Для этого нужна сильная концентрация, нуждающаяся в ясном разуме, в упорстве для выхода за пределы личных возможностей, в стремлении превзойти процесс крушений в борьбе с самим собой, и смелость преодоления страха противодействия. Все эти характеристики помогают созданию человеческого стремления и духа через тренировочный процесс. Постепенно, через длительный процесс тренировок, разум занимающегося становится всеобъемлющим и глубоким.

Формируя свой характер, тренирующиеся таэквондо должны практиковать следующие проявления почтительности, включая их в тренировочный процесс как обязательные элементы: развивать дух взаимоуважения; избавляться от своих вредных привычек; быть вежливым; поддерживать вокруг себя атмосферу справедливости и гуманизма; соблюдать иерархию в отношениях между занимающимися и инструктором, между начинающими и старшими учениками, между старшими и младшими по возрасту и по общественному положению; общаясь с людьми, вести себя в соответствии с принятыми у них правилами этикета; уважать положение других людей и признавать их достоинства; вести себя с другими честно и открыто; воздерживаться от приема и вручения подарков во всех случаях, когда это может быть истолковано превратно [8].

Таким образом, основными принципами таэквондо являются: максимальная толерантность и уважение к сопернику; собранность; настойчивость; самообладание; почтительность; честность и открытость; сила духа.

В Корее таэквондо характеризуется как «путь в лучшую жизнь». В связи с этим просто с физической точки зрения подходить к тренировкам недопустимо. Боевое искусство дает спортсменам акробатическую подготовку, умение совладать с умом и телом, а также гибкость, настойчивость и психологический дух. Доказано, что занятия таэквондо помогают детям преодолеть переломные моменты в жизни, а взрослому человеку найти себя и достичь поставленных целей в работе, карьере и т.д.

Литература.

1. Kukkiwon: *Официальный сайт единого учебного центра таэквондо.* – Сеул [Электронный ресурс]: <https://www.insidethegames.biz/articles/1103738/lee-dong-sup-new-kukkiwon-president>. – Дата обращения 08.03.2023.

2. Харькова, В. А. *Основы технической и тактической подготовки в таэквондо: пособие* / В.А. Харькова, В.А. Барташ, О.О. Ермалович; учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры». – Минск: УО БГУФК, 2020. – 119 с.

3. Харькова, В.А. *Повышение технико-тактической подготовленности девушек-таэквондисток 13–15 лет на этапе углубленной спортивной специализации: дис ...канд. пед. наук: 13.00.04.* – УО «БГУФК», 2019. – 26 с.

4. Агеев, В.С. *Методические особенности повышения эффективности тренировочного процесса спортсменов при занятиях тхэквондо* / В.С. Агеев. – М.: РГАФК, 1999. – 89 с.

5. Подпалько, С.Л. *Основные результативные технические действия в тхэквондо*/С.Л. Подпалько, А. А. Новиков // *Современные гуманитарные исследования*, 2007. – №2. – С. 262–264.

6. Гиль, К. *Таэквон-до*/ К. Гиль. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. – 221 с.

Эпов, О.Г. *Конфликтное взаимодействие тхэквондистов в тактико-технических структурах при выполнении боевого маневрирования: Дис. канд. пед. наук.* – М., 2013. – 131 с.

7. Цой Хонг Хи. *Энциклопедия тхэквондо.* – М.: Международные отношения, 1991. – 765 с.

8. Чин Джуный. *Оптимизация индивидуальной подготовки тхэквондистов с учетом их психофизиологических качеств* Автореф. дис. . канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2011. – 21 с.