

КЕНДО: ПАРТНЕРСТВО ЗАДЛЯ ВЗАЄМНОГО ПІДСИЛЕННЯ ТА САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

Захаріна О.В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка
nebo156216@gmail.com*

Методом аналізу літературних джерел встановлено, що Кендо, як спосіб поведінки з мечем, спочатку розвивалося згідно природних законів на полі бою, а згодом трансформувалося в сучасний вид спорту, яким займаються чоловіки та жінки по всьому світу [1, с.2].

Відбулася еволюція розуміння Кендо від інструменту виживання на війні та пошуку ефективних методів вбивства супротивника до мистецтва та інструменту самовдосконалення задля збереження миру та вияву любові до ближнього. Наразі в Кендо життя людини - найвища цінність. Правилами регламентується обов'язкова перевірка безпечності спорядження та сінаю (бамбуковий меч) перед кожним тренуванням та особливо перед виходом на поле під час змагань. Категорично заборонено наносити удари по тілу, а тільки у визначені місця обладунку.

Також останнім часом спостерігається збільшення кількості жінок в Кендо. Організатори турнірів надають як окремі майданчики для жінок та чоловіків, так і спільні, де чоловіки та жінки можуть випробувати себе у двобої.

У ході дослідження нами з'ясовано, що заняття Кендо - це щось набагато більше, ніж просто спосіб здолати супротивника, але натомість є формою партнерства між учнями та сприяє самовдосконаленню кожного [1, с.8]. Основну увагу приділено тому, як взаємодія між партнерами впливає на розвиток техніки, ментального стану кендоки та його духовного зростання. Виявлено ключові аспекти, які допомагають практикуючим Кендо розвивати повагу до себе та до опонентів, здатність до управління емоціями та внутрішню гармонію через спільні тренування та змагання. Визначена роль Сенсей (вчителя) в проходженні кендоками (учнями) процесів самовдосконалення під час тренувань Кендо.

Учені зауважують, що ритуали та принципи самурайського духу допомагають практикуючим краще відчувати себе та власне тіло, глибше сприймати навколишній світ, розкривати внутрішню гармонію, повагу до супротивника та усвідомлювати важливість життя кожної людини. Партнери у тренуваннях підтримують один одного, сприяючи покращенню техніки та створенню дружніх та підтримуючих відносин.

Кендо не переслідує мети - перемогти ворога за всяку ціну, але прагне досягнення досконалої гармонії меча, духу і тіла, тим самим виходячи за рамки особистого і миттєвого. Кендо не є засобом задоволення власного марнославства, розвагою і тим більше рубкою дров, а являє собою важку роботу з розвитку здатності до управління власною людською природою. Адже щоб убити людину не потрібно бути майстром меча. Проте їм потрібно бути, щоб у неймовірних умовах зберегти людині життя [2].

Методом педагогічного спостереження було виявлено, що задля формування в учнів здатності до взаємного підсилення та самовдосконалення, Сенсей (вчитель) вирішує такі завдання: 1) навчити учнів поважати відмінність та індивідуальність один одного, бо кожен кендока має свій власний стиль, мотивацію та розуміння філософії Кендо; 2) допомогти кожному учню усвідомити власну силу на наслідки її застосування, щоб від руйнації він зміг прийти до творення та збереження життя; 3) сформуванню в учнях відношення до невдач та програшів, як до ресурсу професійного та особистісного зростання; 4) підтримати мотивацію до занять та поглибити її; 5) сприяти формуванню психологічно здорової комунікації в Додзьо; 6) бути прикладом для своїх учнів у дотриманні принципів Кендо і філософії самурайського духу. Важливо щоб ставлення до тренувань, ритуалів і спілкування були еталоном для учнів, що допоможе їм усвідомити важливість цих аспектів у їхньому особистому і професійному розвитку; 7) виявити

сильні якості в кожному учні та сприяти їх розвитку, формуючи тим самим індивідуальний стиль Кендо.

У спортсмена з вибуховим характером Кендо також буде вибуховим. І навпаки, недбале ставлення породить недбалий стиль Кендо [1, с.141]. Різні кендоки із різними підходами до Кендо змагаються та взаємодіють один з одним. Важливо завжди поважати супротивника і визнавати його людську природу, але разом із тим, під час двобою, важливо чинити опір з усією силою. Таким чином, кожен може ушляхетнити власну людську природу та сприяти створити умови для вдосконалення іншого. Правила змагання існують саме для того, щоб допомогти зберегти цю життєво важливу рівновагу [3].

Якщо кендока зазнав удару, це означає, що супротивник скористався його втратою концентрації, слабкістю або сукою. Реагувати на це слід смиренно та скромно, а потім необхідно подумати, як зробити так, щоб надалі не отримувати ударів у те саме місце. Таким чином, кендока завдяки своєму опоненту отримує змогу виправити свої помилки, покращити свою майстерність і досягти справжнього прогресу. Без належної смиренності дуже складно поглибитися в розумінні Кендо. По суті це зводиться до того, чи готовий кендока визнавати свої помилки і робити так, щоб вони більше не повторювалися [4].

Підсумовуючи можемо зробити висновок, що для занять Кендо на високому рівні, важливо, щоб в кендоки і самосприйняття було на відповідному рівні. А для цього важливо враховувати наступні аспекти виховання: 1) Партнерство як основа самовдосконалення. Тренування під керівництвом досвідченого Сенсея та взаємодія з партнерами сприяють не лише покращенню технічних навичок, а й розвитку поваги, відчуття себе та внутрішньої гармонії. Кожен партнер у процесі тренувань та змагань впливає на розвиток іншого, що призводить до збагачення досвіду та вдосконалення навичок; 2) Усвідомлення філософії самурайського духу та значення ритуалів допомагають зберігати повагу до противника та сприяють формуванню внутрішньої дисципліни; 3) Розуміння причин отримання від опонента ударів та робота над підвищенням уважності є важливими елементами покращення техніки та внутрішнього саморозкриття. Чесне визнання наслідків власної неухважності, смиренність перед ними та дисципліноване відпрацювання техніки сприяють справжньому прогресу та глибокому розумінню мистецтва Кендо; 4) Принципи Кендо підтримують розвиток терпіння, стійкості та поваги у відносинах з оточуючими. Інтеграція філософії Кендо у повсякденне життя призводить до значного покращення якості життя та міжособистісних стосунків.

Таким чином, Кендо являє собою шлях взаємодопомоги та самовдосконалення від опанування технікою володіння мечем через здатність впливати на ментальний стан до духовного глибинного усвідомлення себе в Світі та Світу в собі. І все це завдяки партнерству та спільній практиці.

Література:

1. Хіросі Одзава. (2000). *Кендо: практичний посібник*. Пер. с англ. В. Пузанова. К.: «Софія». 192
2. Масахіро Мафудзі. (2010). *Робота мотодачі. Руководство по кендо*. Перекл з яп. О.Клочкова. 23.03.2010
3. All Japan Kendo Federation. (2002). *Nipon Kendo Kata instruction manual, 1981*. Tokyo, Japan: All Japan Kendo Federation.
4. Inoue Yoshihiko. (2012). *Kendo Kata: Essence and Application*. Kendo World Publications/ RSP; First Edition